



Пятница  
**21**  
марта  
2014 г.

Газета основана  
в 1918 году



# Красный Маяк

№22 (12566)

ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ПЯТНИЦАМ

Цена 12 руб.

## LENTA.RU НОВОСТИ ИЗ ИНТЕРНЕТА

Для ликвидации дефицита бюджета Крыма потребуется 70-80 миллионов долларов, сообщил замминистра экономического развития Алексей Лихачев. Затраты на восстановление транспортной и рекреационной инфраструктуры Крыма он оценил в промежутке от четырех до пяти миллиардов долларов.

Верховный совет Приднестровья попросил Госдуму разработать закон, который позволил бы принять непризнанную республику в состав России. В Тирасполе напомнили, что в 2006 году на референдуме более 97 процентов жителей Приднестровья проголосовали за вхождение в состав России.

Российская ГИБДД подготовилась к вхождению республики Крым в состав РФ. В ведомстве планируют обеспечить крымских автолюбителей новыми регистрационными знаками с кодом региона «92». Предположительно, перерегистрация машин будет проведена бесплатно.

«Почта России» поддержала съемки фильма Андрея Кончаловского «Белые ночи почтальона Алексея Тряпицына». По неофициальной информации, ФГУП инвестировало в производство фильма около 30 миллионов рублей. «Почта» не ставит задачу получить прибыль от участия в проекте, поддержка производства фильма — имиджевая инвестиция.

Король Бельгии Филипп подписал закон, разрешающий эвтаназию несовершеннолетних. Ранее монарху была передана петиция против легализации добровольного ухода детей из жизни при помощи врачей, под которой поставили свои подписи примерно 200 тысяч жителей Европейского союза.

Две трети билетов на матчи ЧМ-2014, поступившие в продажу 12 марта, были распроданы менее чем за три часа. Наибольшим спросом пользовались билеты на матчи с участием сборной Бразилии — страны-хозяйки ЧМ-2014. Также быстро были проданы и билеты на матчи сборных Англии, Германии и США.

## Год культуры

### ВЫСТАВКА ДВУХ ИКОН ИЗ ОПОЧЕЦКИХ ХРАМОВ

В середине февраля прошла культурно-образовательная интерактивная программа, представленная Псковским историко-архитектурным и художественным музеем-заповедником. В ее рамках в районной библиотеке имени А.С.Пушкина состоялась вы-

ставка репродукций двух икон класса школы №4 Даниил Ефимов (об иконе «Рождество Христово с избранными святыми»).

Разговор шел и об истории религии, и об используемых красках в иконописи, о чувствах, вызываемых при обращении к иконам.

Также были представлены две репродукции картин, на ко-



ставка репродукций двух икон из Опочки — «Рождество Христово с избранными святыми» и «Евангелист Лука, пишущий икону Богородицы».

Об истории их появления, возрождения и восстановления, об особенностях подготовки авторов к написанию и созданию шедевров иконописи делились своими знаниями на основе проделанной исследовательской работы сотрудница Псковского музея-заповедника З.Л.Колесникова и ученик 8-а

которых изображено имение князя М.А.Дондукова-Корсакова, который в XIX веке превратил свою усадьбу Глубокое в одну из самых красивых и богатых в Псковской губернии. Запечатлеть красоту здешних мест приглашались художники их Петербургской академии художеств. Об этом свидетельствуют представленные репродукции двух картин «Вид имения Глубокое» художника А.Я.Волоскова (1844 г.).

Как было отмечено, при написании картин этим художником больше внимания уделялось обрисовке красот окружающей природы, чем людям, изображенным на полотнах этого художника. Это было



наглядно видно на представленных репродукциях пейзажиста Волоскова.

Е. ПУЛЬША.

## Проблема

### ЛЕКАРСТВ ДЛЯ ЛЬГОТНИКОВ НЕ ХВАТАЕТ

Один из вопросов, заданных 13 февраля по телефону «прямой линии» губернатору области А.А.Турчаку, касался поставок лекарств госпредприятием «Фармация» для обеспечения льготных категорий граждан. Этот вопрос задавала руководителю региона заведующая муниципальной аптекой А.Е.Михайлова. Прошел месяц. Понятно, за такой короткий период создать конкурирующие организации невозможно. И все же, изменилось ли что-нибудь в обеспечении лекарствами? С этим вопросом сотрудник редакции обратился к Антонине Егоровне в прошлую пятницу. Вот что она сообщила по телефону:

- Обстановка с лекарствами для льготников остается напряженной. Товар поступает, но в ограниченных количествах. Не хватает лекарств на отоваривание отсроченных рецептов, а вновь поступающие почти все идут на отсрочку. Необходимых запасов лекарств нет. Даже те запасы, что были по инсулинам, практически исчерпаны.

Госпредприятие «Фармация» правила поставок не выполняет, что и создает трудности. А страдают больные люди, в первую очередь с диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и астмой.

## Ситуация

### НУЖНО ЭФФЕКТИВНЕЕ ВЫЯВЛЯТЬ ПОДЖИГАТЕЛЕЙ ТРАВЫ

Циклон, принесший на Северо-Запад осадки в виде снега и дождя, в какой-то степени помог пожарным справиться с палами сухой травы, возникающими по вине отдельных безответственных граждан. В нашем районе уже сгорели шесть строений и одна баня. Начиная с 28 февраля, пожарные расчеты ПЧ №20 68 раз выезжали на тушение палов травы. По линии Госпожнадзора было составлено 6 протоколов по привлечению поджигателей к административной ответственности. И далеко не факт, что на этом преступные

«шалости» с огнем закончатся.

Администрация Псковской области предпринимает ряд мер, чтобы лица, виновные в палах сухой травы, привлекались к строгой административной ответственности. 18 марта на заседании комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности администрации Псковской области заместителем губернатора М.К.Жаворонковым было внесено предложение о поощрении граждан, оказывающих помощь в привлечении к административной ответственности

лиц, устраивающих неконтролируемые палы травы. Сумма поощрения может составлять до 50 процентов от суммы налагаемого штрафа.

Причем поощряться будут не только отдельные граждане, но и муниципалитеты в целом. По предложению М.К.Жаворонкова за каждое выявление поджигателей и привлечение их к административной ответственности муниципалитет будет получать поощрение. Причем региональный бюджет готов всю часть штрафов, которая в него перечисляется, направлять в районы в рамках дотаций.

Кроме того, М.К.Жаворонков сказал буквально следующее: «Все, что взыскивается, мы готовы и будем выделять районам. Также я предлагаю дополнительное стимулирование для муниципальных образований. Тот район, который выявит наибольшее число поджигателей травы, из резервного фонда получит дополнительные 500 тысяч рублей».

Данные меры продиктованы резким ростом количества пожаров на территории Псковской области за последнее время.

Подготовил А. КРЫЛОВ.

## Выставка

## «КРАСОТА ПРИРОДЫ МАНИТ»

С 5 марта в Опочечской районной библиотеке в зале краеведческого отдела действует авторская выставка картин красногородской художницы Т.П.Никитиной под названием «Красота природы манит».



Татьяна Павловна родилась в 1946 году в Харьковской области. По образованию она химик-технолог. Долгое время жила и работала в Риге. В 1992 году в связи с нестабильной ситуацией в Латвии Татьяна Павловна со своей семьей переехала в Красногородск.

Однажды, гуляя по поселку, она увидела объявление о наборе в группу красногородской изостудии. Записалась на занятия. Кстати, до этого Татьяна Павловна никогда не рисовала. В.А.Игнатьев, преподаватель кружка, увидев первую работу, удивился таланту ученицы: ее практически нечему было обучать, ведь у нее просто дар от Бога. Тем не менее, Татьяна Павловна посетила несколько занятий, научилась грунтовать поверхность и смешивать краски. По ее словам, раньше она думала, что гуашь используют только для рисования плакатов.

Ее картины удивительны! Большую часть работ составляют пейзажи. Т.П.Никитина использует в качестве полотна самые обычные и доступные материалы: ватман, ДВП, а пишет гуашью, акварелью, маслом. Не столь важно, дорогой это или дешевый материал, главное, ко-

нечно же, это талант художника. Благодаря фантазии мастера, его ощущению цвета, формы получаются такие великолепные, живые и объемные картины. В них настолько точно проработаны все детали вплоть до мелочей, настолько точно подобран цвет и его оттенки, тщательно и кропотливо выписан каждый мазок, что с первого взгляда картину не отличишь от фотографии. Пейзажи, букеты цветов, животные натуральны и естественны.

Мы побеседовали по телефону с художницей и поинтересовались, с чего началось



от шести до восьми подходов к нему. Но ни одну свою работу не считаю завершенной.

Свои картины я не продаю. Сейчас объясню почему. Мой отец очень хорошо рисовал, дарил свои работы друзьям и знакомым. А когда он умер, в память о нем дома не со-

хранилось ни одного полотна. Очень обидно и жаль. Я решила, что моими картинами будут распоряжаться мои родные: захотят – себе оставят, а захотят – продадут.

На выставке в библиотеке представлено только 25 работ, всего их у художницы около 80. Подолгу можно любоваться работами Татьяны Павловны и восхищаться, сколько же вложено труда и терпения в каждую картину. Эту великолепную выставку можно посетить до 15 апреля.

Л. ФЕДОРОВА.



## История в газетных строках

## О ЧЕМ ПИСАЛА РАЙОНКА...

## Март 1964-го

«На Опочечском ремонтном заводе трудится тридцать три комсомолец, и каждый из них отличный производственник... Меньше года назад пришел на завод комсомолец Анатолий Герасимов, а сейчас он лучший сверловщик... Овладеть второй, а то и третьей профессией стало законом для молодых. Так, сверловщик Александр Калин в любую минуту может заменить токаря, а токарь Иван Иванов – сверловщика. Шлифовщик Олег Дементьев в совершенстве владеет специальностью токаря».

Из репортажа о празднике Русской зимы (номер от 11.03.64 г.): «Здесь, на городском стадионе, зима была полноправной и гостеприимной хозяйкой... Это она, волшебница-зима, с неслыханной быстротой воздвигла снежные горки, расчистила беговую дорожку вокруг стадиона, а в центре его, на высоком шесте, развесила призы – попробуй достань!.. А как оживленно было там, где разыгрывались призы на лучшего бегуна, танцора, плясуна!.. Между тем началось самое интересное – конные бега... Героем конно-спортивных соревнований стал наездник Карпинский. На жеребце Кружок из колхоза «Светлый путь» он прошел дистанцию за 2 минуты 24 секунды и завоевал почетный приз Международного женского дня».

## Март 1974-го

«В пионерской дружине имени Лизы Чайкиной (Глубокская средняя школа) состоялись лыжные соревнования на приз газеты «Пионерская правда». Первое место занял отряд имени Юрия Гагарина... Семьдесят пять пионеров – участников соревнований – сдали нормы комплекса ГТО на золотой значок».

«В исполкоме городского Совета проведено заседание общественной санитарной инспекции... Создано девять групп, которые проверяют состояние и порядок на улицах, во дворах. Уже сейчас организуется санитарные рейды, делаются подворные обходы. Выявлены дворы, улицы, усадьбы, на которых надо наводить порядок. Многие улицы превращены в дровяные склады, замусорены, водосточные канавы на них не очищены. Нет порядка на автобусных остановках, общественные санитарные узлы не отремонтированы. Общественная санитарная инспекция... имеет право не только делать предупреждения, но и на лиц, нарушающих санитарные правила, составлять протоколы и передавать на рассмотрение административной комиссии».

## Март 1984-го

«Поселок Глубокое раскинулся на берегу живописного озера. За пять последних лет в

нем построены две новые улицы, жилой фонд увеличился в 2,6 раза и составляет сейчас 4097 квадратных метров. Стало доброй традицией молодоженам в день свадьбы вручать ключи от нового дома».

Объявление: «Заготконтора райпо закупает скотоволос по цене 3 рубля за килограмм, шерсть-линьку по цене 3 рубля за килограмм. Сдатчикам сырья будут продаваться обоим».

«Свыше пятисот юношей и девушек заняты на полях и фермах, в сельскохозяйственном и мелиоративном строительстве района. Многие из них с чувством высокой ответственности за порученное дело и молодым задором работали на полях и фермах в минувшем году».

## Март 1994-го

«В бедственном положении находятся все хозяйства, но самая страшная бескормица постигла «Урожай», где в среднем от коровы надаивают за сутки по сто граммов молока... Если жители деревни на добровольной основе в данное время не продадут или не дадут из своих личных хозяйств грубых кормов в общественный сектор, во многих кооперативах и товариществах животноводство как отрасль перестанет существовать».

«Среднему опочанину жизнь в феврале должна была обойтись как минимум в 55835 рублей. Из этой суммы 38470 рублей он должен был проесть, 10721 – потратить на непродовольственные товары... Если учесть, что большая половина промышленных предприятий в городе в феврале стояла, на селе – не сезон и тоже заработков нет, учителям зарплату задержали и т.д., то можно сделать неутешительный вывод – до минимума в доходах дотянули далеко не все».

## Март 2004-го

«Подведены финансовые итоги работы сельскохозяйственных предприятий в 2003 году, который по погодным условиям никак нельзя назвать благоприятным. Тем не менее, шесть хозяйств завершили прошлый год с прибылью. Лучшие финансовые результаты отмечены в кооперативах «Заречье» и «Исса», также прибыльными признаны СПК им. Мичурина, «Красный Октябрь», «Глубокое» и «Фронтоник».

«В начале этого года исполнилось 130 лет, как опочечская городская больница приобрела статус земской (муниципальной) и уездной (районной)... На 1874 год больнице в Опочке было ассигновано уездом почти 6500 рублей. Больница имела в своем штате врача, фельдшера, смотрителя, писца, служителя, кухарку и прачку. Была в больнице и своя лошадь».

Подготовила А. КИСЛОВА.

## Здоровье

## БОРЬБА С ТУБЕРКУЛЕЗОМ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом, призванный привлечь внимание общества к этому опасному легочному заболеванию. В 2013 году он проводился в рамках двухлетней кампании 2012-2013 гг. под лозунгом «Остановим туберкулез, пока я жив». В 2006 г. был принят Глобальный план борьбы с туберкулезом на 2006-2015 гг., предполагающий двукратное сокращение смертности от туберкулеза к 2015 году.

Эпидемиологическая ситуация в районе остается непредсказуемой. Возросла заболеваемость туберкулезом, она составила в 2012 г. – 48,5, в 2013 г. – 108,9, появились дети, больные туберкулезом из-за нерадивых родителей. В основном туберкулез выявлен у безработных лиц молодого возраста.

Туберкулез – это опасное инфекционное заболевание, при котором поражаются все органы, но чаще всего легкие. Источник заражения – больной активной формой туберкулеза легких, который при разговоре, чихании, кашле выделяет в воздух большое количество бактерий. Они длительное время остаются в плохо проветриваемом помещении, и при вдыхании воздуха здоровый человек заражается. Ошибаются те, кто считает туберкулез болезнью бомжей и алкоголиков. От этого заболевания не застрахован никто, поэтому будьте внимательны к своему здоровью и благополучию близких. Больной человек способен заразить 10-15 человек в год (воздушно-капельный путь передачи инфекции). Реже заражаются через столовые приборы больного, постельное белье, полотенце.

Первые признаки туберкулеза: кашель в течение 2-3 недель, не прекращающийся на фоне лечения, быстрая утомляемость, отсутствие или снижение аппетита, температура 37°-37,4°; ночная потливость, в более поздних стадиях – немотивированная потеря веса.

Основной метод лечения туберкулеза – длительная терапия в течение 6-8 месяцев по 12-14 таблеток в день на прием. Остается стационарное лечение – 2-3 месяца, затем амбулаторное – 4-5 месяцев. Лечение бесплатное, больные могут воспользоваться санаторно-курортным лечением бесплатно за счет бюджетных средств. Кроме того, для тех, кто лечился добросовестно, выдавались продуктовые и гигиенические наборы, предоставляемые Псковским региональным отделением Красного Креста.

Благополучный исход болезни зависит от врача только на 30%, а остальные 70% – от силы воли больного, его желания вылечиться, а также от помощи его близких в регулярном приеме лекарств. Но, к сожалению, много и таких, кто не лечится и продолжает заражать окружающих – такие в Опочке есть! Если больной часто нарушает

Ежегодно каждые 4 секунды один житель планеты заражается туберкулезом. Каждые 10 секунд один человек умирает от этого заболевания. Ежегодно «инфекционный убийца №1» уносит жизни 1,6 млн. граждан в мире.

режим лечения, уклоняется от приема лекарств в тубкабинете, то микобактерии туберкулеза вырабатывают устойчивость к лекарствам, т.е. формируется лекарственно-устойчивый туберкулез. Лечить его труднее и дольше: от 24 до 36 месяцев, принимая около 5-6 препаратов ежедневно. Часто развиваются побочные явления, значит, нужны дополнительные препараты для снятия этих явлений.

Люди! Берегите себя! Важнейшим профилактическим мероприятием остаются медосмотры граждан (диспансеризация) и флюорографические обследования.

Возбудитель туберкулеза – «палочка Коха» – живет в каждом из нас с детства, она, как бомба замедленного действия. Разбудите ее вредными привычками, стрессами – и она взорвется. Поэтому соблюдайте элементарные правила личной гигиены и ведите здоровый образ жизни. Не надо бояться профилактических обследований. От флюорографии не умирают – умирают от палочки Коха!

Основным методом профилактики является вакцина БЦЖ, ее вводят в родильном доме на 3-7-й день жизни ребенка, а ревакцинацию делают при отрицательной пробе манту и при отсутствии противопоказаний в 7 и в 17 лет.

Каждый человек должен ежегодно обследоваться флюорографически! Обращаюсь ко всем жителям Опочецкого района: кто не обследовался более 2-х лет, обязательно посетите флюорокабинет, ведь выявляется не только туберкулез, но и опухоли легких!!!

Флюорография – слово не страшное,

Если знать,

для чего это нужно.

И пройти ведь ее не опасно.

Так давайте пройдем ее

дружно!

Пять минут – и ты знаешь

диагноз,

Пять минут –

и ты предупрежден!

Запущенный туберкулез,

Поверь, ужасно страшен!

Сходи, проверься,

Ведь тебе совсем не нужен он.

Г. ЮРИН,

врач-фтизиатр.

## Полезный досуг

## ТЕАТР УЧЕБЕ НЕ ПОМЕХА



Кружковая работа в образовательных учреждениях всегда помогала организовать досуг. Но кружок кружку рознь. Если в спортивные секции всегда желающих записаться более чем достаточно, то с таким кружком, как театральный, дело обстоит сложнее. Тут не только талант и желание выступать на сцене нужны, но еще и большое усердие, готовность жертвовать своим личным временем – иначе ничего не получится.

Больше года назад распрощалась со своими кружковцами-артистами Марина Леонидовна Андреева, заместитель директора индустриально-педагогического колледжа по научно-методической работе и одновременно руководитель театрального кружка. Казалось, на время в этом кружке работе затихнет.

Но в сентябре прошлого года к ней подошли студентки первого курса Ольга Иванова, Ирина Кривенко и Кристина Быстрова с просьбой записать их в кружок. Именно они и составили костяк нового коллектива.

Начать решили с постановки кукольных спектаклей, которые особенно радуют малышей в детских садах. Премьера сказки «По щучьему велению» прошла успешно. Спектакль смогли посмотреть воспитанники детских садов «Светлячок», №1 и филиала этого детского сада, что находится в д.Петровское (бывший д/с «Солнышко»). И везде артистов благодарили громкими аплодисментами.

Надо отметить, что девушки не ограничились кукольной постановкой. Они подготовили для ребят небольшую развлекательную программу с загадками, играми и веселыми танцами. Удовольствие получили как ма-

лыши, так и сами студентки, ведь такое общение с детьми помогает формированию профессиональных навыков.

Сейчас самодеятельные артисты работают над новой постановкой по оригинальному сценарию в собственной переработке. Это будет музыкальная сказка на новый лад «Приключения Колобка». Работа девушек не пугает, хотя ее немало: и сценарий надо было написать, и костюмы разработать, и тексты выучить, и мизансцены продумать. Главное, что театральная деятельность им нравится.

Добавим, что до поступления в колледж (на базе 9 классов) девочки учились в разных школах и друг друга не знали. Здесь их объединила любовь к театральному искусству. А еще они успевают хорошо учиться и заниматься спортом.



## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ОПОЧКА	Суббота 22 марта	Воскресенье 23 марта	Понедельник 24 марта	Вторник 25 марта
Температура ночью (°C)	+5+7	+2+4	+3+5	Около 0
Температура днем (°C)	+7+9	+11+13	+8+10	+8+10
Осадки	Возможен дождь	Небольшой дождь	Небольшой дождь	Без осадков
Давление (мм рт. ст.)	748	746	752	762
Направление ветра	Ю-З	Зап.	Сев.	Переменных направлений
Скорость ветра (м/с)	2-7	2-6	1-3	2-4

С 18 ч. 40 мин. 21 марта до 23 ч. 4 мин. 23 марта Луна в знаке Стрельца.  
С 23 ч. 4 мин. 23 марта до 1 ч. 40 мин. 26 марта Луна в знаке Козерога.

## Наши питомцы

# ЧТОБЫ НЕ СКУЧАЛА, ПОДАРИЛИ ПОПУГАЯ

Городок у нас небольшой, провинциальный, и само собой понятно, что нашим жителям удобнее держать в домах и квартирах питомцев, чем, например, москвичам. В Опочке основная доля жилья приходится на частные дома. Куда здесь без четвероногого друга-охранника, когда все на работе? Да и котам у нас хорошо гуляется самим по себе. В многоэтажках тоже у многих живут и собаки, и кошки ... Согласитесь, с животными как-то веселее, уютнее и всегда есть с кем пообщаться. А если питомец еще и сам умеет говорить, то уж точно скучать не придется. Так, у опочанки Капиталины Васильевны Егоровой дома помимо кота Барсика живет еще и пернатый друг – говорящий попугай Кеша.

- Как появилась у вас птица?

- В апреле прошлого года сын с невесткой подарили Кешу, чтобы мне не было скучно. Так получилось, что 2012 год всех моих мужчин «подобрал» – умер муж, затем отравили кота, а потом и попугая не стало. Вот и решили дети скрасить мое одиночество, все не одна в квартире.

- Значит, для вас попугай уже не новость?

- Да. Кстати, первого тоже звали Кешей. Жил он у меня довольно долго, но, правда, не говорил, зато громко щебетал.

- А почему не говорил? Специально не учили или были какие-то другие причины?

- Доказано наукой, что говорят только самцы. Но если попугайчик живет семьей, то он не заговорит никогда. Тогда у меня была приобретена пара волнистых попугайчиков. У них даже птенцы были. Но, к сожалению, самочка у меня прожила мало – утонула в тазу с водой. Так он бедный очень переживал, плакал (в прямом смысле слова), не щебетал долго...

- А как этого попугая научили говорить?

- Кешу привезли из Новгорода, когда ему было всего два месяца. Я с ним сразу начала говорить. Причем старалась произносить побольше слов с шипящими (почему-то попугаи лучше запоминают именно такие слова), но он упорно молчал. Общалась я с ним так несколько месяцев, однажды не выдержала и высказала в его адрес крепкое словечко. И он повторил. Так вот и вышло, что Кеша начал говорить в шесть месяцев и с нецензурных слов.

- Сейчас он часто говорит?

- После того раза его как прорвало. Слова хватает прямо на лету. По моим подсчетам, он произносит уже больше семидесяти слов...

И вот здесь Кеша, видя, что на него никто не обращает внимания, начал нас перебивать: «Кешша – трус. Кешша – мальчик. Кешша пьяный, пьяный. Как живете? Моя любимая птичка. Кешша любит Лину. Давай поговорим. Ксюшша – юбочка из плюшша. Кешша хочет жжрать. Выпил рюмку, выпил две, Кешша пьяный, пьяный. Кешша – п...к...».

Здесь мы не удержались и расхохотались, а попугай снова нахохлился и насторожился. Делая вид, что нам не до него, Капиталина Васильевна про-

должила нашу беседу:  
Именно волнистый попугайчик и послужил поводом для нашей встречи с Капиталиной Васильевной.

должила нашу беседу:

- Некоторым словам я его учу целенаправленно, а некоторые даже не понимаю, откуда берет. Например, частенько в его монологе проскакивает имя Люда. Откуда, спрашивается? Специально я ему не говорила. Да и вообще, слово или фразу надо повторить несколько раз, и не один день подряд, чтобы он запомнил. Тишину Кеша не любит, ему нравится, когда телевизор работает, когда кто-то приходит ко мне в гости и мы разговариваем. То прислушивается, то начинает без умолку болтать. Про обучение добавлю: гостили недавно в Пскове у сына, Сергей решил научить его говорить: «Кеша – барин». Сколько ни бился – бесполезно. А приехали домой в Опочку, без напоминания эту фразу повторять начал.

- То есть понимает, кого, где и когда надо слушать?

- Я теперь в этом даже не сомневаюсь. Когда приехали в Псков, Кеша три дня вообще молчал, хотя я была рядом, его клетка в моей комнате стояла, а он только чирикал (именно чирикал, как воробей). А когда вернулись в Опочку, квартира не отапливалась две недели, холодно, он съезжился, распушился и сразу заговорил. Наверное, и вправду понимает что-то (в этот момент Кеша опять начал свой монолог, причем пытаясь нас перебить и переговорить). Еще пример: в машине ехали, я его везла в небольшой коробочке с дыркой сверху, так он постоянно

проверял, на месте ли я. Клювом пощиплет меня за палец, притихнет на какое-то время. Как только я уберу руку от коробки, начинает кричать. Кто бы что ни говорил, а попугай – птица умная.

- Есть ли у него какие-нибудь еще интересные повадки?

- Перечислить все трудно. Этот попугай, в отличие от первого, не любит купаться и воды боится. Нравится ему с колокольчиком играть, берет его в клюв, бегают по жердочке и при этом еще и говорит. Когда клетку открываю, то прячется от меня под лесенкой, только хвост торчит. В прятки играет! А еще любит передразнивать меня, когда кашляю. И «голос» на мой похож. Сразу всего не вспомнишь. Очень интересно за ним наблюдать: копошится, что-то дергает, клюет, бегают по клетке... Но начинаю свой «трудовой» день только тогда, когда я встану, до этого молчит и сидит тихо.

- А погулять вы его выпускаете, так сказать, крылышки размять?

- Конечно. Гуляет он на окне. Там ему хватает места полетать между занавеской и стеклом, посидеть на цветах. Однажды напугалась, он так сильно ударился о стекло и упал. Думала, ну все... Нет, смотрю, встал на лапки, головой помотал, потом потихоньку начал снова летать. Но в комнату боюсь отпускать.

- Из-за кота?

- Сама не знаю почему. Кот молодой, но к клетке он особо не лезет. Когда Кеша летает, Барсик

лежит на спинке кресла и через занавеску наблюдает за ним, но не затаивается, как обычно перед охотой ведут себя коты.

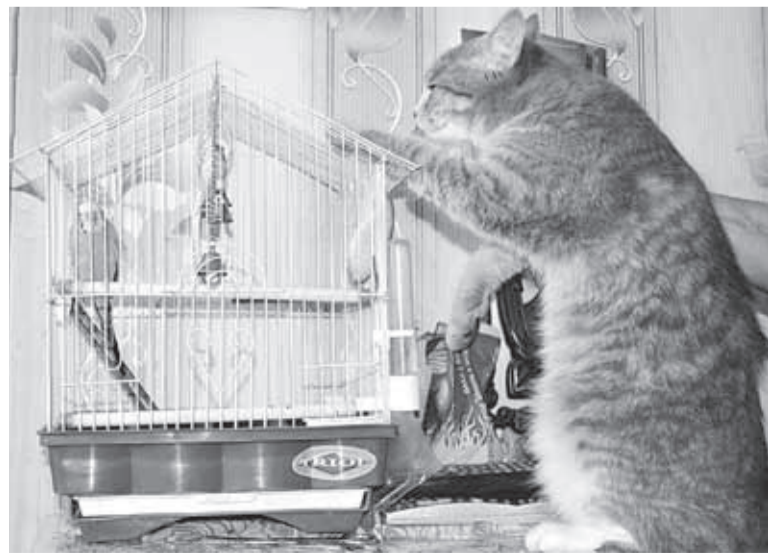
- Какие отношения сложились между ними?

- Попугай уже чувствовал себя хозяином, когда мне принесли котенка. Не знаю, как бы вел себя Барсик, появись он у меня в доме первым, но на данный момент я бы сказала, что их отношения больше напоминают дружбу. Кот не обращает особого внимания на этого говоруна. Но после того как мы вернулись из Пскова, Барсик не ко мне сначала подошел, а лег около клетки, и Кеша на своем языке ему долго что-то рассказывал, причем в интонациях слышалась некая возмущенность. Кот не только внимательно слушал его, но и подмурлыкивал. Тоже, наверное, жаловался и обижался на меня, что я его соседке оставила. А вот попугай к кошке меня ревнует. Если я глажу Барсика или он лежит рядом со мной, Кеша начинает бить крылышками, бегать по клетке и громко кричать до тех пор, пока не подойду к клетке и не заговорю с ним.

...Во время нашей беседы попугай периодически проговаривал свои монологи, в которых он упоминал и имена родственников Капиталины Васильевны, и наиболее понравившиеся ему фразы, и бранные слова. Одно временно бегал по жердочке с колокольчиком в клюве и «кашлял», как будто специально демонстрировал все то, что умеет. А Барсик мирно лежал на диване и дремал.

Может, кто-то скажет: зачем держать в квартире двух питомцев, которые не приносят очевидной пользы? Но для одинокого человека это не только забота о ближнем, но и своеобразная отдушина: и наблюдаешь, и посмеешься, и поговоришь, и поругаешься... В общем, не соскучишься! Стоит добавить, что уже после нашей встречи попугай выучил знаменитый стишок А.Барто «Бычок», но рассказывает его Кеша с собственными ремарками.

Л. ФЕДОРОВА.



## ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ с 24 по 30 марта



**ОВЕН.** Постарайтесь сократить объем работы и не забывайте лишний раз обдумывать свои слова и действия. Придется запастись терпением, так как быстрый прогресс в делах сейчас практически невозможен. Благоприятный день – пятница.



**ТЕЛЕЦ.** Чтобы выполнить свои деловые и финансовые обязательства, вам придется сконцентрировать все свои усилия. В работе наступает продуктивный период, но рисковать не следует. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный день – четверг.



**БЛИЗНЕЦЫ.** Честные взаимодействия будут важны. Ваш авторитет продолжает стабильно расти, а окружающие будут ждать от вас сочувствия и поддержки. Избегайте рисковать без веских на то причин, успех в авантюрах будет практически равен нулю.



**РАК.** Все должно свершиться так, как вы запланировали. При этом постарайтесь не отвлекаться, занимайтесь только своим делом, а другие пускай решают свои вопросы самостоятельно. Вы должны работать на ближайшее будущее, реализовывать новые идеи. Благоприятный день – четверг.



**ЛЕВ.** У вас могут назревать внутренние перемены, и пока они не сформируются окончательно, воздержитесь от откровенных разговоров с друзьями и близкими вам людьми, даже если они готовы проявить понимание. Благоприятный день – вторник.



**ДЕВА.** Из-за напряженного рабочего ритма вам придется задуматься над изменениями условий вашего труда. Перед вами должны открыться новые возможности, благодаря которым ваши замыслы смогут осуществиться. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный день – четверг.



**ВЕСЫ.** Вам удастся реализовать самые смелые планы. Ваша работоспособность, жизненная энергия значительно возрастут. Постарайтесь со всей ответственностью отнестись к делу, которое вам могут поручить, вы получите шанс изменить рабочую ситуацию в лучшую сторону.



**СКОРПИОН.** Адекватно рассчитайте свои силы и возможности. Проявляйте внимательность, аккуратность, сдержанность и дипломатичность. Вам придется срочно завершить некоторые прошлые дела. Выходные лучше всего провести в кругу действительно близких вам людей.



**СТРЕЛЕЦ.** Вы можете неожиданно найти новые точки приложения своих сил. Не стоит поддаваться временным трудностям, лучше обратитесь за помощью и советом к близким людям. Благоприятный день – пятница, неблагоприятный день – вторник.



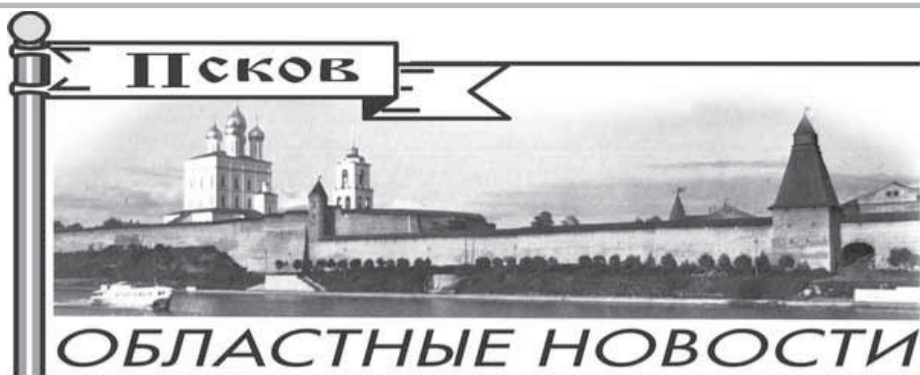
**КОЗЕРОГ.** Прежде чем принимать окончательное решение любых финансовых вопросов, стоит убедиться, что вы не упустили ни одной существенной детали. Не сдавайтесь при первых трудностях, и эти действия обязательно приведут вас к успеху.



**ВОДОЛЕЙ.** Ваш авторитет постепенно возрастает, а окружающие ожидают от вас своевременных и мудрых советов. Не стоит взваливать на себя чужие проблемы. Не пытайтесь рисковать без веских причин, шанс на успех полностью отсутствует.



**РЫБЫ.** Заниматься лучше всего мелочами или делами, в которых невозможно ошибиться. В отношениях с друзьями не исключены сложности, ведь некоторые из них могут повести себя совершенно непредсказуемо. Благоприятный день – вторник, неблагоприятный день – суббота.



## Область получит федеральную субсидию на обеспечение жильем молодых семей

Псковская область получит федеральную субсидию в размере 12,8 млн. рублей на обеспечение жильем молодых семей. Об этом рассказал начальник Главного государственного управления социальной защиты населения Армен Мнацаканян.

По его словам, выдача субсидий будет осуществляться в рамках реализации региональной государственной программы «Обеспечение населения области качественным жильем и коммунальными услугами на 2014-2020 годы».

«Федеральное финансирование позволит в текущем году обеспечить жильем 75 молодых семей, стоящих в сводных списках 2011-2012 годов. Очередь 2011 года будет полностью закрыта», – подчеркнул Армен Мнацаканян.

Он также отметил, что одновремен-

но в этом году будут предоставляться социальные выплаты молодым семьям-участникам программы, состоящим в сводном списке 2010 года.

Добавим, средства федеральной субсидии регионам России направляются в рамках подпрограммы «Обеспечение жильем молодых семей» федеральной целевой программы «Жилище» на 2011-2015 годы. Предоставление субвенции предполагает выполнение субъектами-заявителями ряда условий. Среди прочего в регионе должна проводиться реализация областной долгосрочной целевой программы.

В Псковской области программа по обеспечению жильем молодых семей действует с 2008 года. За это время более 880 участников получили свидетельства на улучшение жилищных условий на общую сумму свыше 360 млн. рублей.

## Более 60% псковских школьников смогут оздоровиться в этом году

Проект постановления «Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2014 году» утвердили на заседании администрации региона, которое состоялось под председательством врио губернатора Андрея Турчака.

С основным докладом по вопросу организации летней оздоровительной кампании в этом году выступил начальник Государственного управления образования Псковской области Александр Седунов. Он рассказал участникам заседания, что принятое постановление регламентирует типы организаций отдыха и оздоровления, сроки пребывания и возраст направляемых в них детей, среднюю стоимость путевки и питания в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием, организацию временного трудоустройства подростков в летний период для работы с детьми в оздоровительных лагерях.

Кроме того, документ включает в себя перечень категорий детей-получателей путевок, имеющих право на полную или частичную их оплату из средств областного и федерального бюджетов.

Так, в этом году средняя стоимость путевки в загородные детские оздоровительные лагеря на 21 день пребывания в период летних школьных каникул составит 14 тысяч 343 рубля, а стоимость питания в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием – 106 рублей в день на одного человека.

По словам Александра Седунова, Управлением образования будет производиться оплата стоимости путевок в загородные и санаторные оздоровительные лагеря из средств областного и федерального бюджетов в зависимости от категории детей и составит от 60 до 100%. В числе

льготных категорий – дети-инвалиды, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети из многодетных семей, воспитанники интернатных учреждений для детей, нуждающихся в социальной поддержке, дети военнослужащих, проходящих службу по контракту на территории Псковской области, и другие.

Отметим, в этом году в Псковской области будут работать 248 учреждений летнего отдыха детей, в которых планируется оздоровить 61% школьников, проживающих в регионе. По информации Управления образования, на сегодняшний день поступило свыше 35 тысяч заявок на получение детских путевок в различные типы оздоровительных лагерей.

Заслушав доклад, Андрей Турчак заинтересовался работой по привлечению псковских студентов для работы в загородных лагерях. Александр Седунов ответил, что Управлением образования региона заключены договоры на проведение педагогической практики и подготовку студентов к работе в качестве вожатых в загородных лагерях с Псковским государственным университетом и Опочецким индустриально-педагогическим колледжем. Кроме того, ведется работа по подбору квалифицированных педагогических, медицинских специалистов и обслуживающего персонала.

Добавим, на организацию детской оздоровительной кампании в этом году в рамках региональной госпрограммы «Развитие образования и повышение эффективности реализации молодежной политики» будет выделено 88 млн. рублей. Еще около 34 млн. рублей поступило в регион из средств федерального бюджета в виде субсидии на оздоровление детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

По материалам псковских СМИ.

## Учения

### «ПОЖАР В КОМНАТЕ НА ВТОРОМ ЭТАЖЕ»



Такая вводная поступила на прошедших учениях по пожарной безопасности в Опочечском доме-интернате для престарелых и инвалидов. Задача усложнялась тем, что в задымленном помещении находится человек, поэтому надо было использовать спасательное оборудование – дополнительную маску газодымозащиты.

Следующим этапом учений было самоспасение пожарного, который оказался отрезанным от выхода из

здания. Он с помощью спасательной веревки эвакуировался из окна здания дома-интерната. Кроме того, пожарные проверили систему пожарного водоснабжения в этом социальном учреждении и проинструктировали персонал по их действиям в случае пожара.

«Прибывший пожарный караул действовал слаженно и профессионально», – такую оценку после завершения учений дал начальник ПЧ-20 Иван Николаевич Васильев.



## Отклик

В. ПЕТРОВ

### О ДНЕ РОЖДЕНИЯ

Есть праздник личный: твой ли мой,  
Он самый близкий и родной.  
И каждый ждёт его с волнением,  
Ведь этот праздник – День рождения.  
Мои друзья наперебой  
С утра звонят ко мне домой,  
Желают счастья, долгих лет.  
Благодарю я их в ответ.

А вот уже на клоне лет  
Особой радости и нет.  
Как никогда вдруг понимаю,  
Что в День рождения год теряю.

Не календарный год, а свой:  
Такой мне очень дорогой...  
И всё же счастлив буду я,  
Когда ко мне придут друзья.

Мы соберёмся в узкий круг  
И тост предложит верный друг,  
Без слов: «взрослее» и «старее»,  
Он скажет: «...выпьем за того,  
Кто стал значительно мудрее».

Отзыв на публикацию опроса  
«Как вы относитесь  
к своему дню рождения»  
(«Красный маяк» от 19.02.2014 г.).

## МАССАЖ РУК: лечебная сила прикосновения



**Н**а ладонях наших рук есть особые чувствительные точки, соотносящиеся с разными частями нашего тела. Массируя или стимулируя эти точки, можно помочь организму гораздо эффективнее бороться и быстрее справляться с болезнями. Оказывается, с помощью целительной силы ваших рук вполне возможно избавиться от головной боли без лекарств, для этого необходимо лишь освоить простые методы.

Для моментального избавления от некоторых видов боли вы можете попробовать простые приемы сампомощи:

### 1. ПРОСТУДА

Чтобы облегчить симптомы простуды, найдите «болевую точку», которая находится на ладони между основаниями среднего и безымянного пальцев. Большим пальцем другой руки в течение двух минут хорошо массируйте эту точку круговыми движениями по часовой стрелке и против. Этот массаж особенно хорошо действует, если у вас из-за синусита болит голова в области глаз и носа. Чтобы очистить заложенный нос, в течение нескольких секунд крепко сжимайте кончики всех пальцев вместе, а затем разжимайте. Повторите движение 5-6 раз.

### 2. БОЛЬ В СПИНЕ

Большим пальцем правой руки с сильным нажимом проведите вдоль всего большого пальца левой руки, начиная от самого основания и заканчивая кончиком ногтя. Эта часть кисти соотносится с позвоночником. Массируя ее, вы помогаете снять напряжение и расслабить мышцы, поддерживающие позвоночник. По очереди на обеих руках несколько раз сделайте массаж этого отдела, найдите точку солнечного сплетения и нежно помассируйте ее. Это поможет снять напряжение со спины и всего тела.

### 3. БОЛЬ В ПЛЕЧАХ

Найдите «точку плеч» на ладони у оснований безымянного пальца и мизинца. Кончиком большого пальца массируйте точку по минуте на каждой руке. Боль в плечах чаще всего связана с плохой осанкой, поэтому для начала необходимо выяснить, в чем причина вашей боли. Если вы подозреваете, что причина в неудобстве рабочего места, старайтесь твердо сидеть на стуле, чтобы спинка хорошо поддерживала поясницу. Если, крепко сидя на стуле, вы все равно не достаете до

спинки, подложите под спину плотную подушку.

### 4. СТРЕСС

Часто, когда мы нервничаем, то перебираем что-нибудь руками – это естественная реакция. Чтобы избавиться от стресса, под влиянием которого мы находимся в сложную минуту, помассируйте ладони. Массируйте также точку солнечного сплетения, находящуюся в середине ладони. Кончиком большого пальца круговыми движениями массируйте эту точку в течение двух-трех минут.

### 5. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Чтобы почувствовать моментальное облегчение, сделайте такой простой массаж – пощипайте кончик большого пальца и определите его наиболее чувствительную точку, затем уверенным движением другого большого пальца массируйте это место. Повторите то же самое с другой рукой. Если головная боль не проходит, то ее причина, вероятно, в проблемах со спиной – в плохой осанке, напряжении в спине. Если вы часто страдаете от головной боли, то лучше проконсультироваться с врачом, чтобы выявить истинную причину проблемы.

### 6. СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Стимулируйте точки, влияющие на пищеварение, проводя изогнутую линию вдоль контура ладони от основания большого пальца к мизинцу. Массируйте в течение 2 минут, затем повторите то же самое с другой рукой. Еще один эффективный способ избавиться от несварения – стимуляция соответствующих точек на ступнях. Для этого теннисный мячик положите на пол, наступите на него центром ступни и катайте кругами 3 минуты.

При помощи этих несложных приемов массажа можно пополнить копилку методов саморегуляции вашего здоровья. И использовать себе во благо лечебную силу рук.



ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЦА

## КАК БОРОТЬСЯ С ВЕСЕННЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ

**К**азалось бы, зима уже должна быть позади, световой день заметно удлинился, скоро лето – пора веселья и отпусков... Но именно весной многие из нас впадают в сезонную хандру, с которой бывает не так-то просто совладать. Как преодолеть депрессию и настроиться на позитив? Возьмите на вооружение 5 простых советов!

### 1. Не стесняйтесь своих чувств!

Существует стереотип: грустить – плохо. Меланхолики – неудачники. Демонстрировать плохое настроение – дурной тон. Люди должны улыбаться, даже намыливая веревку мылом.

Это неправда. Злость, печаль, страх – такие же эмоции, как радость и веселье. Всего лишь реакция организма на внешние раздражители. А жизнь – сложная штука и, увы, не состоит из одних праздников.

Не стесняйтесь своих чувств, даже негативных. Депрессия – это нормально. Она становится угрозой только тогда, когда вы заикливайтесь на проблемах. Признайтесь: да, сейчас не лучший период. Но не позволяйте себе тонуть в болоте недовольства собой и своей жизнью.

### 2. Говорите!

Поняв, что грусть и отчаяние не аномальны (и не аморальны), избавьтесь еще от одного заблуждения.

“Никому нет дела до чужих проблем” – если жить с такой установкой, легкая сезонная хандра быстро перерастет в большое депрессивное расстройство.

Оглянитесь вокруг. Неужели нет никого, кто способен понять вас? Вряд ли. Да, близкие часто заняты, кажется, им совсем не до тебя. Но на то они и близкие, чтобы слушать и слышать. Главное – начать говорить. Сформулировав и озвучив проблему, вы увидите пути ее решения. Кроме того, психологи доказали: комплексы и страхи проще преодолеть, зная их «имена». Но если гордыня все же не позволяет рассказать о своих горестях вслух, напишите. Излейте на бумагу все, что тревожит. Можете оставить это послание себе, но лучше – дайте прочесть супругу, родителям или близким друзьям. Вы не только сбросите камень с души, но и получите дельный жизненный совет.

### 3. Высыпайтесь и правильно питайтесь!

Это первые советы в любой книге по саморазвитию. Действительно, здоровый сон и питание – основа гармоничной жизни. Из-за нехватки сна

организм находится в состоянии стресса. Чтобы чувствовать себя хорошо, спите 7-8 часов в сутки.

При сезонном аффективном расстройстве резко падает уровень углеводов, все время хочется есть. Не утоляйте аппетит жирной пищей. Восполнять нехватку углеводов нужно продуктами, ими богатыми (свежий хлеб, макароны и прочее). Но знайте меру. Разнообразьте рацион, включив в него больше овощей и фруктов. К примеру, ешьте каждое утро апельсины. Эти цитрусовые богаты витаминами С и А, снижающими уровень кортизола в крови.

### 4. Будьте заняты!

По меткому выражению американского психолога и психотерапевта Ролло Мэйя, депрессия – это неспособность создавать будущее. Откройте свой календарь. Есть планы на ближайший месяц? Немедленно составьте их! Ваши дни должны быть наполнены разнообразными задачами. И не только рабочими. Внесите в календарь все дела из «должного ящика». Разберите хлам на балконе, запишитесь в бассейн, сделайте ремонт, учите финский, заведите щенка – делайте что угодно, но не позволяйте себе ни минуты безделья.

### 5. Пробуйте новое!

Часто причина межсезонной хандры до смешу банальна – рутина. Дом – работа – дом. Не хватает праздников, ярких впечатлений.

Это легко поправимо. Радуйте себя каждый день чем-то новым. Оденьте не черную, а цветную рубашку. Закажите на обед не курицу, а морепродукты. Добирайтесь домой не на автобусе, а пешком. Не пишите сообщения, а звоните.

Можно прибегнуть и к более радикальным мерам (сменить прическу, работу, жену... прыгнуть с парашютом, переехать...). Если вам это удастся, вы не только поверите в свои силы, но и забудете о депрессии. Разве будет хандрить столько сильный и отважный человек?

Наконец, не ищите успокоения в алкоголе и никотине. Вместо этого пейте чай – природный источник антиоксидантов.

## РАННИЙ ПОДЪЕМ ВРЕДИТ СЕРДЦУ

**Я**понские ученые пришли к выводу, что тот, кто предпочитает ранний подъем, подвержен различным сердечным заболеваниям.

Выводы подтвердило исследование, где тщательно были изучены анамнезы 4000 добровольцев 23-90 лет. Медики из Киото обнаружили прямую связь между недосыпом и различными сердечными заболеваниями. Дело

в том, что недосыпание, а тем более если оно еще и хроническое, повышает нагрузку на сердечную мышцу.

По возможности днем нужно спать хотя бы по 30 минут. Тогда понижается уровень кортизола в крови. А кортизол – это гормон стресса. Поэтому, если устраивать себе дневной сон хотя бы через день, риск летального исхода от сердечно-сосудистых заболеваний сократится на 37%.

