



Вторник
3
июня
2014 г.

Газета основана
в 1918 году



№41 (12585)

ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ПЯТНИЦАМ

Цена 10 руб.

LENТА.RU
НОВОСТИ
ИЗ ИНТЕРНЕТА

Китайские инвесторы после визита президента России Владимира Путина в Китай возобновили прерванные зимой переговоры по разработке и строительству порта на территории Крыма. Порт глубиной в 25 метров предполагается построить в Сакском районе в 25 километрах от Евпатории.

* * *

Совет Федерации одобрил закон о введении уголовной ответственности за сокрытие россиянами гражданства другого государства. После вступления закона в силу каждый человек, получивший гражданство другой страны, будет обязан в течение 60 дней уведомить об этом территориальный орган Федеральной миграционной службы.

* * *

В июне Министерство обороны России откроет собственное информационное агентство. Основой деятельности новой структуры станет военная тематика, но не останутся в стороне и общественно-политические темы, а также резонансные события в России и в мире. Сейчас набираются сотрудники и решаются организационно-правовые вопросы.

* * *

Российские школы вновь начнут выдавать золотые медали. Соответствующие поправки в закон «Об образовании» подписал президент Владимир Путин. Впрочем, медаль «За особые успехи в учении» не даст выпускникам никаких льгот при поступлении в вузы. Однако ее можно будет добавить в портфолио ученика.

* * *

По данным Минздрава, только за минувший год россияне стали курить на 17 процентов меньше. Вместе с тем, сократилось и число смертей от сердечно-сосудистых заболеваний. В ведомстве уверены, что улучшить статистику позволила начавшаяся в прошлом году антитабачная кампания.

* * *

Британский кондитер и гурман Чарли Гарри Фрэнсис, прославившийся необычными кулинарными изобретениями вроде мороженого с виагрой, создал аппарат для получения съедобного пара с различными вкусами из любой еды. «Блюда» не содержат ни единой калории и сохраняют вкусовые качества исходного продукта.

Позитив

НА УЛИЦЕ ГАГАРИНА УЛОЖЕН АСФАЛЬТ, СДЕЛАНЫ ТРОТУАРЫ И ГАЗОНЫ

Можно с уверенностью сказать, что дорожно-ремонтные работы в таком объеме, как в этом году, в городе давно не проводились. Начались они еще в марте на улице Гагарина. Данный подряд на конкурсной основе получило ПО «Дивный град» (г. Санкт-Петербург), а работы выполняла субподрядная организация ДЭУ-3 (г. Великие Луки). Надо отдать должное



разметка. Кроме того, был заасфальтирован перекресток на пересечении улиц Гагарина и Красногородской.

«Чтобы улица оставалась такой же красивой и опрятной, ее надо содержать в чистоте и периодически убирать от наносимого песка», — сказала в заключение Н.Н. Сандовская.

После обсуждения рабочих моментов, с которыми пришлось сталкиваться дорожным строителям, комиссией объект был принят.

Е. ПУЛЬША.

НА СНИМКАХ: так теперь выглядит улица Гагарина; приемная комиссия.

работникам этой организации: трудились они ударными темпами и даже в выходные и праздничные дни.

В пятницу, 30 мая, состоялась приемка данного объекта. Как пояснила главный инженер ДЭУ-3 Надежда Николаевна Сандовская, протяженность отремонтированного участка улицы составляет 1 километр 34 метра, площадь верхнего слоя — 11549 квадратных метров. По обе стороны улицы сделаны тротуары, которые отделены от проезжей части газонами, обрамленными бордюром камнем. Для водоотведения уложена восемнадцатиметровая труба. На автобусных остановках установлены две посадочные площадки и автопавильон. Нанесена дорожная



Доска почета

ЗА УСПЕХИ В ХОЗЯЙСТВЕННОЙ, ЭКОНОМИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В канун майских праздников по традиции была обновлена Доска почета. По решению районного Собрания депутатов на нее занесены те, кто показал высокие результаты в административно-хозяйственной, экономической, социально-культурной, образовательно-просветительской и общественной деятельности, в области здравоохранения и охране правопорядка. В их числе заместитель директора по производственным вопросам МУП «Коммуналсервис» Владимир Викторович Бородин, директор ООО «Домострой» Алек-

сей Алексеевич Разумовский, учитель биологии Теребенской школы Светлана Анатольевна Дмитриева, врач-лаборант районной больницы Людмила Александровна Бакаева, заведующая производством Опочецкого завода пищевых продуктов Светлана Анатольевна Петрушкова, начальник оперативно-диспетчерской службы ПО «Западные электрические сети» Валерий Анатольевич Петров, старший оперуполномоченный направления по предупреждению, выявлению и раскрытию преступлений, совершаемых несовершеннолетними, отделения

уголовного розыска полиции МО МВД России «Опочецкий» Галина Александровна Лупач. На районную Доску почета занесены также главная медсестра районной больницы Надежда Петровна Ругодевская, продавец Опочецкого райпо Елена Валентиновна Бабанова, бухгалтер-калькулятор ОАО «Опочанка» Галина Павловна Петрушкова, начальник филиала ГП ПО «ДЭУ-2» Александр Алексеевич Боченков, специалист по кадрам Опочецкого дома-интерната для престарелых и инвалидов Мария Ивановна Быстрова, сотрудник районной библиотеки, редактор I категории

сектора по организации и использованию фонда Светлана Валентиновна Григорьева, заведующая складом Болгатовского ПНИ Евгений Алексеевич Игнатъев, слесарь АВР 5-го разряда МУП «Райводоканал» Михаил Валерьевич Орлов, начальник отдела контрольной работы межрайонной ИФНС №4 по Псковской области Наталья Олеговна Прокофьева, водитель автобуса Опочецкого филиала ГППО «Автоколонна №1452 г. Острова» Евгений Михайлович Федоров и шофер СПК «Исса» Андрей Петрович Чернышев.

МОСТ В АНТОНОВЕ ВОЗВЕЛИ ЗА ТРИ ДНЯ

Как известно, в прошлом году 22 апреля сильным течением реки Иссы у деревни Антоново оторвало от берега мост. В том же году мост восстановили. Связал он два берега, но служил только для пешеходного сообщения (предыдущий был проезжим для автотранспорта).

Нынче из-за выпавшей в начале мая почти двойной нормы осадков уровень воды в Иссе резко поднялся, и мост вновь унесло течением.

...26 мая на берегу реки у деревни Антоново появились строители (ранее были завезены стройматериалы). На следующий день, утром 27 мая, туда выехали глава района Юрий Артамонович Ильин, заместитель главы администрации района Владимир Игоревич Полулях, заместитель главы Варыгинской волости Инна Васильевна Лебедева, чтобы выяснить, как идут работы по строительству моста. Побеседовать с представителями власти подошли и жители деревни Антоново.

На тот момент строители уже установили козлы, на которые укладывали слезы. Темпами работ Юрий Артамонович остался доволен и обратился к представителю местной администрации с просьбой ежедневно контролировать качество выполня-



емых работ. То же пожелание он высказал местным жителям, чтобы те осуществляли свой «народный контроль».

Самое активное участие в обсуждении проблемы из-за отсутствия моста приняла жительница деревни Антоново Прасковья Илларионовна Тимофеева.

— Родилась я в Антонове, — рассказывает она. — В деревнях, находящихся на противоположном берегу, у меня живут родственники, знакомые, и мне близки их проблемы, возникающие после разрушения моста. Пока его не восстановят, единственный путь сообщения для жителей деревень Максимиха, Жарки, Ниченкино, Загребца



только на лодке.

Как пояснил В.И.Полулях, средства на строительство пешеходного моста выделены из резервного фонда комиссии по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Строительный подряд на конкурсной основе получила строительная организация «Опочкаагропромстрой». По договору она должна выполнить строительство моста за неделю.

Однако, как удалось выяснить, к концу дня 27 мая настил был уложен, и по мосту уже можно было спокойно перейти на противоположный берег. А на следующий день были установлены перила. Объект был сдан раньше срока. Работы выполнены качественно, за что местные жители благодарны строителям.

Побывал на строительстве моста
Е. ПУЛЬША.

Из писем в редакцию

ЧИСТО НЕ ТАМ, ГДЕ УБИРАЮТ...

Неоднократно на страницах газеты читал статьи о захламлении нашего уютного города мусором, о рейдах по улицам города по выявлению свалок. Грешным делом, иногда возникали мысли: «Ну вот, опять про свалки. Сколько можно писать об этом! Неужели в Опочке больше ничего не происходит?..» Очень трудно делать что-то хорошее для нашего непробиваемого народа. Такое впечатление, что некоторые люди ни в школе не учились, ни в семье не жили, где им точно должны были объяснить, что чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят.

Не секрет, что в основном загрязнены окраины Опочки. Делается это нерадивыми хозяевами частных домов или «слишком чистоплотными», которые стараются отпихнуть «свое добро» подальше от порога. Поехали в лес — а почему бы не захватить с собой собравшийся мусор? Пускай лежит себе где-нибудь под елочкой. Или идем утром на работу — почему не прихватить пакетик с отходами? Ведь его можно оставить рядом с урной на автобусной остановке, а дворники потом уберут — это же их работа.

Раньше я думал: вот центр города — действительно образец для подражания, там-то такого быть не может. Недавний случай убедил меня, что это не так.

Как-то в выходной возвращался с нового рынка. Путь мой пролегал через Советскую площадь. И вот что я увидел: облагороженные кусты, побеленные бордюры, посвежевший по-

сле реставрации памятник Ильичу, а рядом — батарея бутылок из-под шампанского.

Удивлены? Я тоже. А это просто пела и гуляла свадьба. Знаменательное, красивейшее событие в жизни каждого человека. Но вот зачем оставлять в центре города пустую тару из-под выпитых напитков, лично мне не понятно. Почему молодые не уважают и не ценят труд тех, кто приводит город в порядок? Почему так не любят свою Опочку?

Чтобы сделать осознанный шаг в жизни, молодожены, несомненно, несколько раз подумали. И к свадьбе готовились, всё взвесив и просчитав. Почему же ни молодые, ни другие участники веселья не подумали о том, что оставленные ими пустые бутылки вблизи стелы в честь освобождения родного города от фашистских захватчиков будут выглядеть как плевок и насмешка над памятью тех, благодаря кому мы все (и эти молодожены тоже) живем сегодня.

Люди! Нашему городу исполняется 600 лет. Опочка немало испытала за эти шесть веков. Здесь жили труженики и созидатели, возводившие прекрасные храмы. Здесь, к великому сожалению, жили и те, кто их разрушал. Мы же в память о тех, кто ценой собственной жизни, защищая город от врагов, не дал стереть Опочку с лица земли, должны беречь и украшать ее, а не заваливать город мусором и пустыми бутылками.

Н. И-ов.

Помощь

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ

На основании решения районного родительского совета в мае в детских садах была проведена благотворительная акция по сбору вещей и игрушек для нуждающихся семей. Все, что удалось собрать, было передано в Центр социального обслуживания.

Хочется отметить родителей и воспитателей группы «Радуга» детского сада «Улыбка», подготовительной, старшей и двух младших групп д/с «Лучик», четырех групп д/с «Светля-

чок» и группы «Солнышко» д/с «Теремок», выразить огромную признательность и искреннюю благодарность за участие в акции. Ваша помощь — это неоценимый вклад в развитие благотворительности и, несомненно, ощутимая поддержка многим семьям. Добрые дела не остаются незамеченными, они, как маяки, светят тем, кто ждет помощи.

С. ЭЙХМАН,
председатель районного
родительского совета.

Поездка

ПОБЫВАЛИ В ХРАМАХ И У СВЯТОГО ИСТОЧНИКА

В рамках многолетнего сотрудничества храма Преображения Господня и детского сада «Улыбка» 24 мая, в день памяти святых Кирилла и Мефодия, состоялась паломническая поездка наших педагогов по святым местам Ново-Сокольнического района. Паломники побывали на службе в храме Киево-Печерской Божией матери в деревне Руново, у святого источника в честь мученицы Параскевы Пятницы в деревне Молоди, посетили храм Святителя и Чудотворца Николая в Ново-Сокольниках. В воскресной школе при этом храме за чашкой чая состоялся обмен опытом и мнениями по изуче-

нию основ православной культуры в дошкольных учреждениях. Участие в разговоре приняли священники храма о.Алексей и о.Иоанн.

На обратном пути паломники посетили храм в честь Сергия Радонежского в Пустошке.

Педагогический коллектив д/с «Улыбка» выражает сердечную благодарность настоятелю храма Преображения Господня о.Николаю Ильницкому за организацию поездки, в которой все мы получили духовное наслаждение.

Г. КОНСТАНТИНОВА,
заведующая
детским садом «Улыбка».

Прокуратура информирует

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ЗА НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ
СОДЕРЖАНИЯ И РЕМОНТА
ЖИЛЫХ ДОМОВ**

В соответствии со статьей 7.22 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (далее – КоАП РФ) нарушение правил содержания и ремонта жилых домов и (или) жилых помещений признается административным правонарушением. Согласно диспозиции указанной нормы КоАП РФ состав данного правонарушения образуют следующие действия: нарушение лицами, ответственными за содержание жилых домов и (или) жилых помещений, правил содержания и ремонта жилых домов и (или) жилых помещений либо порядка и правил признания их

непригодными для постоянного проживания и перевода их в нежилые, а равно переустройство и (или) перепланировка жилых домов и (или) жилых помещений без согласия нанимателя (собственника), если переустройство и (или) перепланировка существенно изменяют условия пользования жилым домом и (или) жилым помещением. Санкцией данной статьи предусмотрена ответственность в виде административного штрафа – на должностных лиц в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей, на юридических лиц – от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей.

**В ЗАГРАНПАСПОРТА
БУДУТ ВНОСИТЬСЯ
БИОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ
ЕГО ВЛАДЕЛЬЦА**

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 10.02.2014 г. №94 «О внесении изменения в перечень персональных данных, записываемых на электронные носители информации, содержащиеся в основных документах, удостоверяющих личность гражданина Российской Федерации, по которым граждане Российской Федерации осуществляют выезд из Российской Федерации и въезд в Российскую Федерацию» с 1 января 2015 года в заграничный паспорт будет вноситься изображение папиллярных узоров двух пальцев рук владельца документа. Соответствующее дополнение, относящееся к биометрическим персональным данным

владельца документа, внесено в перечень персональных данных, записываемых на электронные носители информации, содержащиеся в основных документах, удостоверяющих личность гражданина Российской Федерации, по которым граждане Российской Федерации осуществляют выезд из РФ и въезд в РФ. При этом дипломатическими представительствами и консульскими учреждениями РФ нововведение будет применяться с 1 января 2016 года, а со дня вступления в силу постановления и до этой даты – по мере их оснащения соответствующими программно-техническими средствами.

И. БАЛЫШЕВА,
старший помощник
прокурора района.

Пенсионный фонд
информирует**В Опочецком районе на выплату пенсий
и других социальных выплат в 2014 году
было направлено более 300 млн. рублей**

В 2014 году начисление и выплата пенсий и других социальных выплат, которые находятся в компетенции Пенсионного фонда Российской Федерации, производились вовремя и в полном объеме. Всего за четыре месяца этого года общие расходы УПФР в Опочецком районе на пенсионное и социальное обеспечение составили 306,1 млн. рублей.

Напомним, что в этом году трудовые пенсии были проиндексированы в феврале и в апреле. В общей сложности в результате двух индексаций (в феврале на 6,5% и апреле на 1,7%) трудовые пенсии в районе увеличились на 8,0% (в среднем на 735 рублей) и составили 9938 рублей. Индексация трудовых пенсий

затронула около 26,4 тысячи жителей района.

1 апреля на 17,1% также были проиндексированы социальные пенсии, а также на 5,5% ежемесячные денежные выплаты (ЕДВ) отдельным категориям граждан (ветераны, инвалиды, граждане, подвергшиеся воздействию радиации, Герои Советского Союза, Герои Социалистического Труда и др.).

В августе 2014 года будет проведена беззаявительная корректировка трудовых пенсий работающих пенсионеров.

Напомним, что пенсии и другие социальные выплаты за счет средств Пенсионного фонда в Псковской области получают более 214 тысяч жителей, в том числе в Опочецком районе – 7,2 тысячи человек.

Люди труда

ДЕЛО ВСЕЙ ЕГО ЖИЗНИ

Проходя по улицам города, глядя на жилые и производственные здания, опочанин Николай Яковлевич Романов с гордостью может сказать, что он принимал участие в их строительстве, ведь около тридцати лет он проработал бригадиром каменщиков в ПМК-538.

Родился Николай Яковлевич в 1929 году на станции Жижица Куньинского района. Как и всем его сверстникам, пришлось Николаю пережить тяжелые военные годы. Есть и его, пусть небольшая, заслуга в общей победе над врагом: когда фронт приближался к Великим Лукам, Николай на конной телеге от железнодорожных вагонов доставлял боеприпасы на передовую.

После войны разрушенное народное хозяйство надо было восстанавливать и отстраивать, поэтому Николай в 1946 году поступил в ремесленное училище в Великие Луки, где и выучился на каменщика. По распределению его направили в Нелидово Калининской области на угольную шахту.

В 1951 году Николая призвали в армию. В 1954-м, вернувшись домой, он устраивается в строительную бригаду. На одном из вечеров в Доме культуры познакомился с будущей женой Зоей Михайловной, в то время студенткой зооветеринарного отделения техникума. В 1963 году Зою по распределению направляют в Опочецкий район, в совхоз «Красный фронтовик». Тогда Николай и устроился работать каменщиком в ПМК-538.

Вскоре руководство заме-



тило организаторские способности Николая Яковлевича и назначило его бригадиром каменщиков.

Среди объектов, которые возводила бригада Романова, – здания райкома (ныне районная администрация), сельхозуправления (в котором позднее работала его супруга), узла связи, дома-интерната для престарелых и инвалидов, котельная и цех костроплит льнозавода, новый хлебокомбинат, цех ремонта комбайнов в «Сельхозтехнике», гостиница, многоквартирные дома и другие сооружения.

– На строительстве гостиницы произошел такой случай, – вспоминает Н.Я.Романов. – Во время простоя, когда занять бригаду было нечем, нам дали задание рыть котлован для канализаци-

онного коллектора. Котлован был не только большой в диаметре, но и глубокий (в нем одновременно работали шесть землекопов). И вот, когда оставалось докопать его всего на штык лопаты, неожиданно откуда фонтаном стала бить вода. Котлован так стремительно стал заполняться водой, что работавшие в нем люди еле успели оттуда выбраться. Как потом выяснилось, мы попали на водоносный слой грунта.

Отклоняться от проекта строительства было нельзя, поэтому бетонировали его, одновременно откачивая воду. Над нами долго подтрунивали потом, что мы устроили фонтан...

Немало строительных объектов Николая Яковлевича со своей бригадой возвел и на селе: в совхозе «Опочецкий» – Варыгинский животноводческий комплекс, в совхозе «Салют» – Норкинскую школу и ремонтные мастерские, в совхозе «Духновский» – коровник, две кошары для овец. На селе велось и строительство жилья.

«По труду и чести» – это не праздные слова для Николая Яковлевича, об этом наглядно свидетельствуют трудовые награды и многочисленные грамоты. Безусловно, самая дорогая из наград – орден Трудовой Славы III степени за успехи, достигнутые в выполнении плана 1977 года и принятых обязательств. Как победитель соцсоревнований Н.Я.Романов неоднократно удостоивался чести быть занесенным на районную Доску почета. Участвовал Николай Яковлевич и в общественной жизни района: многие годы являлся депутатом Опочецкого районного Совета народных депутатов.

В октябре 2014 года Николай Яковлевич отметит свое 85-летие. За праздничным столом поздравить юбиляра соберутся родные и близкие. Такие люди, как Николай Яковлевич Романов, являются лучшими представителями прошлого века, соиздателями его славной истории, внесшими весомый вклад в развитие государства и нашего района в частности.

Е. ПУЛЬША.



История Опочки в фотографиях



На старых фотографиях (все публикуемые снимки сделаны в 50-е годы кружковцами Дома пионеров) сердце нашего города - древний Вал выглядит иначе, чем сегодня. Вот деревянная лестница, по которой ребята-кружковцы поднимаются на Вал и одновременно позируют своему товарищу-фотографу. Внизу рядом с Валом хорошо видно здание летнего кинотеатра (до наших дней сохранилась лишь бывшая кинобудка).



На другом снимке, сделанном 1 мая 1955 года, мы наблюдаем широкий разлив Великой, почти полностью отрезавший небольшую возвышенность, на которой установлен щит для киноафиши. При увеличении снимка (надо сказать, что старые фотоаппараты давали приличную четкость изображения) можно прочесть название фильма. На майские праздники в прокат был пущен зарубежный фильм «Ботострой», вышедший на экраны в сентябре 1954 года. Это острая социальная драма, поставленная по роману чешского писателя Турека Святоплука, изданного в 1933 году и повествующего о порядках, царивших на фирме «обувного короля» Томаша Бати. Не думаю, что сегодня даже среди старожилов найдется много людей, просмотревших в свое время эту кинокартину...

Однако мы немного отвлеклись. Поднимемся мысленно вместе с мальчишками из Дома пионеров на Вал, чтобы полюбоваться сверху на наш город. И обязательно остановимся у памятника воинам-освободителям, павшим в боях за Опочку. Жаль, что и этот памятник не сохранился до наших дней, его решили заменить менее привлекательной памятной стелой...

Живет ли сегодня в Опочке кто-то из тех людей, кто в 1950-е просиживал часами в фотокружке, а потом, вооружившись недорогим простеньким фотоаппаратом, отправлялся снимать своих товарищей и виды города? Мы не знаем. Но очень хочется сказать им спасибо за то, что они смогли сохранить для нас память о городе своего детства в этих фотографиях.



Охрана труда

ПРАВОВОЙ ЛИКБЕЗ:
О ПОРЯДКЕ ВЫПЛАТЫ
ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ

Несмотря на то, что в законодательстве Российской Федерации четко определены условия и порядок выплаты заработной платы, все-таки в отдельных организациях они не соблюдаются полностью. На сайте Государственной инспекции труда по Псковской области <http://git60.rostrud.ru/> есть подробное разъяснение о порядке выплаты заработной платы работникам, а также пункты, касающиеся «серой» зарплаты. Приведем ответы на самые распространенные вопросы.

Что подразумевается под словом зарплата

На основании ст.129 ТК РФ под заработной платой понимается вознаграждение за труд в зависимости от квалификации работника, сложности, количества, качества и условий выполняемой работы, а также компенсационные и стимулирующие (доплаты, надбавки, премии и др.) выплаты.

О выплате зарплаты

В соответствии со ст.22 Трудового кодекса РФ заработная плата выплачивается не реже, чем каждые полмесяца, в дни, установленные Правилами внутреннего трудового распорядка организации, коллективным и трудовым договором.

Между тем на практике нередки случаи, когда руководство организации предлагает работникам написать заявления с просьбой выплачивать зарплату один раз в месяц. Однако даже если работники подписали такие заявления, это не освобождает работодателя от необходимости выплаты зарплаты два раза в месяц, поскольку ст.136 ТК закрепляет эту обязанность организации.

Федеральная служба по труду и занятости подчеркивает незаконность практики по выплате заработной платы один раз в месяц (даже при наличии соответствующего заявления работника) и предупреждает работодателей о возможном привлечении к ответственности за нарушение сроков выплаты заработной платы в соответствии со ст.5.27 Кодекса об административных правонарушениях РФ.

При совпадении дня выплаты с выходным или нерабочим праздничным днем выплата заработной платы производится накануне этого дня. Оплата отпуска производится не позднее, чем за три дня до его начала.

О выплатах при увольнении

При прекращении трудового договора в соответствии со ст.140 ТК РФ выплата всех сумм, причитающихся работнику от работодателя, производится в день увольнения работника.

О расчетном листке

Форма расчетного листка утверждается работодателем. Он обязан в письменной форме извещать каждого работника о составных частях заработной платы, причитающейся ему за соответствующий период, о размерах и основаниях произведенных удержаний, а также об общей денежной сумме, подлежащей выплате.

К числу удержаний, которые работник обязан уплачивать, относятся: алименты, которые работник обязан уплачивать, суммы НДФЛ, исчисленные работодателем как налоговым агентом, а также иные суммы для погашения задолженности перед работодателем. Они указаны в ст.137 ТК РФ. К ним, например, относятся те удержания, которыми возмещается неотработанный аванс, выданный работнику в счет заработной платы, или возвращение сумм, излишне выплаченных работнику вследствие счетных ошибок. Помните, что общий размер всех удержаний при каждой выплате заработной платы не может превышать 20%, а в случаях, предусмотренных федеральными законами, – 50% (ст.138 ТК РФ). В соответствии со ст.135 ТК РФ заработная плата работнику устанавливается трудовым договором согласно действующей у данного работодателя системы оплаты труда.

Условия оплаты труда (в том числе размер тарифной ставки или оклада) работника, доплаты, надбавки и поощрительные выплаты являются обязательными для включения в трудовой договор.

О «серой» зарплате

Если работник согласился на «серую» заработную плату (в конверте), то в случае спора вопрос о фактическом получении зарплаты в большем размере, чем предусмотрено трудовым договором, следует рассматривать в суде, так как для этого необходимы опрос свидетелей и оценка полученных доказательств, что не входит в компетенцию Государственной инспекции труда.

Напомним, что государственные инспекторы труда ежедневно (кроме выходных) ведут личный прием граждан и предоставляют бесплатные консультации по вопросам соблюдения трудового законодательства по адресу: г.Псков, ул.Новоселов, д.11-а или по телефону «горячей линии» 51-00-07.

Получить устную консультацию можно как работникам, так и работодателям, кадровым сотрудникам и специалистам по охране труда.

Также с информацией по вопросам соблюдения трудового законодательства можно ознакомиться на вышеуказанном сайте.

Кроссворды и загадки омолаживают мозг

Кроссворды и головоломки способны омолодить мозг пожилых людей на 10 лет и даже затормозить развитие деменции. Такие выводы были сделаны в результате десятилетнего исследования, проведенного специалистами из Университета Джона Хопкинса в Балтиморе.

Ученые уже давно указывают на пользу, которую приносит умственная активность в старости. Новое исследование установило, что даже такие незначительные нагрузки, как кроссворды, способны быть эффективными.

В эксперименте участвовали 2800 добровольцев, чей средний возраст составлял 74 года. Все они были поделены на четыре группы. В первой люди тренировали скорость обработки информации и фокусировку, во второй – память, а в третьей отработывали способность логически мыслить. Четвертая группа была контрольной и не тренировала мозг.

Все четыре группы посещали 10 занятий продолжительностью 60-70 минут (на протяжении пяти-шести недель). Далее ученые наблюдали за состоянием добровольцев в течение десяти лет.

В результате выяснилось, что примерно 60 процентов людей, тренировавших мозг на тренингах, рассказали, что у них возникает меньше проблем с решением повседневных задач. В контрольной группе таковых было 49 процентов.

Исследователи называют результаты поразительными. По их словам, даже через 10 лет сохранялся положительный эффект тренировок в отношении скорости обработки информации и способности рассуждать.

Предыдущие исследования выявили более низкий риск развития болезни Альцгеймера у людей, которые часто посещают театр, читают или играют в настольные игры. Положительный эффект был и от посещения музеев, танцев и игры на музыкальных инструментах, а также от общения.

Очищение крови крапивой

Очищение крови крапивой дает хорошие результаты при лечении многих заболеваний, весной освобождает от усталости и сонливости. Этот курс стимулирует почки, мочевой пузырь, улучшает деятельность пищеварительных органов, снабжает организм большим количеством витаминов и минеральных веществ.

Чай из крапивы: 2 ст. л. с верхом на 2 литра кипятка. Выпивать эти 2 л чая между

15 и 19 часами ежедневно в течение 14 дней. Затем перерыв на 14 дней, и повторить на убывающей луне. Здоровому человеку достаточно провести курс 2 раза по 14 дней, больному – до наступления улучшения.

Использовать только молодые листья; весной предпочесть свежую крапиву. Полный курс очищения крапивой крови зимой проводить не стоит, но очень полезно пить чай из крапивы иногда, после тяжелой пищи.

Тибетская система упражнений для позвоночника



В ней всего лишь 6 упражнений. Самое главное – регулярность, иначе эффекта не будет.

Лучше делать упражнения для позвоночника понемногу, но постоянно. Помните также о правильных параметрах постели: достаточно жесткий матрас, такая же подушка.

Упражнение 1.

Ладони приложить ко лбу, чтобы одна покрывала вторую. Нажимая ими на лоб, совершить наклоны головы поочередно 22 раза вправо и 22 раза влево.

Упражнение 2.

Стоя расширьте ноги по ширине плеч, раскиньте руки в разные стороны и поочередно 12 раз наклоняйтесь вправо, 12 – влево.

Упражнение 3.

Встаньте так же, как в упражнении 2. Теперь надо вращать туловищем в обе стороны, по 12 раз в каждую.

Упражнение 4.

Это обычные наклоны и доставание руками пола, не сгибая колен. Повторить упражнение 22 раза.

Упражнение 5.

Присесть и взяться руками за что-то прочное, например спинку кровати. После этого следует прогибать спину и вытягивать вверх голову, делая упор на руки. Упражнение выполняется 22 раза.

Упражнение 6.

Руки надо завести за голову и взяться ими друг за друга. Затем, держа их всегда прямыми, поворачивать вокруг головы в обе стороны, а саму голову поворачивать не надо. Сделать упражнение 42 раза.

Количество повторений упражнений, указанное здесь, – максимальное. Оно не достигается сразу, начинать надо с малого.

Помните, что перенапрягаться нельзя! Возможно, к этим показателям вы придёте только через пару месяцев.



ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЦА

КАК УКРЕПИТЬ СОСУДЫ?

Ослабление, истощение сосудов приводит к нарушению кровообращения и обмена веществ, возникновению множества заболеваний. Поэтому очень важно заботиться о сосудах еще в молодом возрасте, чтобы предотвратить неприятности в будущем. И, прежде всего, следует заняться укреплением сосудов – повышением их тонуса.

ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ОСЛАБЛЕНИЮ СОСУДОВ

Одна из основных причин ослабления сосудов – стрессы и нервные расстройства. Это происходит потому, что из-за сбоев нервной системы сосуды получают неправильные команды, и в них не поступают активные вещества, регулирующие сосудистый тонус.

Врагами сосудов являются алкоголь и никотин, прием которых оказывает на них чрезмерные нагрузки, вызывает разрушение их стенок.

Немаловажную роль играет и рацион питания. Употребление жирной, соленой и острой пищи приводит к отложению холестерина в сосудах, образованию так называемых холестериновых бляшек.

Малоактивный образ жизни, который присущ сегодня многим людям, также оказывает неблагоприятное действие на сосуды. При отсутствии физической активности происходит застой крови и чрезмерное расслабление сосудов.

ПРИЗНАКИ «ПЛОХИХ» СОСУДОВ:

- быстрая утомляемость;
- частые головокружения, слабость;
- метеочувствительность;
- появление «мушек» перед глазами;
- нестабильное артериальное давление;
- плохой сон;
- приступы сердцебиения;
- онемение, покалывание конечностей;
- холодные ноги и руки;
- одышка даже при малых нагрузках и т.д.

УКРЕПЛЕНИЕ СОСУДОВ

Оздоровление сосудов нуждается в комплексном подходе. Для некоторых людей это будет означать полное изменение образа жизни, но результат стоит этого – восстановить сосуды возможно, лишь прилагая к этому определенные усилия.

СПОРТ

Прежде всего, следует включить в распорядок дня, каким бы загруженным он ни был, физические упражнения. Утренние пробежки, заня-

тия йогой, танцами, плаванием – все это будет отличной тренировкой для сосудов. Нагрузки должны быть умеренными, нельзя допускать переутомления и перенапряжения.

РАЦИОН ПИТАНИЯ

Ежедневный рацион должен включать большое количество фруктов и овощей. К минимуму следует свести употребление жирных и жареных блюд, кофеинсодержащих напитков. Важно не переедать, кушать небольшими порциями 4-5 раз в день. Также необходимо соблюдать питьевой режим – употреблять не менее 1,5 литра жидкости в сутки.

Для повышения тонуса сосудов полезно регулярно употреблять такие продукты: чеснок; орехи; курагу; чернослив; изюм.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Отлично укрепляют сосуды походы в баню и сауну, обливания холодной водой. Также для закаливания сосудов можно ежедневно принимать контрастный душ. При этом следует учитывать, что зимой контрастный душ лучше заканчивать горячей водой, а летом – холодной.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ

Очистить сосуды можно, если вместо воды употреблять отвар из плодов шиповника и измельченной хвои. Готовится отвар таким образом: 3 столовые ложки плодов шиповника и 5 столовых ложек хвои залить 3 стаканами воды.

Довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Настоять в течение ночи в теплом месте, процедить.

Весь отвар разделить на несколько порций и выпить в течение дня. Курс очищения – 4 месяца.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И ОТДЫХ

Уделяйте больше внимания регулярному правильному отдыху: сон не менее 8 часов, прогулки на свежем воздухе при любой погоде, путешествия, хобби. Оптимистический жизненный настрой, хорошее настроение, стремление к здоровой и полноценной жизни – неотъемлемые условия нормализации состояния сосудов.



Здоровый завтрак

предварительно позаниматься гимнастикой или сделать зарядку.

3. Здоровый завтрак должен включать пищу, содержащую белки, углеводы и клетчатку.

4. Самыми полезными продуктами на завтрак являются:

- фрукты и овощи (стакан свежеприготовленного сока, са-

лат из свежих фруктов с йогуртом, салат из свежих овощей со сметаной и др.);

- зерновые (каши, мюсли, тосты);

- молочные продукты (молоко, йогурт, кефир, творог);
- протеины (яйцо, сыр).

5. Важны положительные эмоции во время приема пищи – слушайте приятную музыку, утренние передачи и, главное, улыбайтесь!

1. Идеальное время завтрака – 7-8 часов утра, но не позднее 9-10 часов утра.

2. Чтобы почувствовать голод перед завтраком, можно