



# Знамя

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА КУВШИНОВСКОГО РАЙОНА  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ. ОСНОВАНА В СЕНТЯБРЕ 1930 ГОДА

12 ноября  
2010 года

№46 (11567)

Выходит  
по пятницам

Цена номера  
свободная

## НА СТРАЖЕ ПРАВОПОРЯДКА

День милиции... Думаю, не ошибусь, если скажу, что это не просто профессиональный праздник сотрудников МВД. Еще с детства помню, как вместе с родителями старались успеть закончить все свои дела – кто уроки сделать, кто завершить хлопоты по хозяйству – до начала большого праздничного концерта, посвященного этому дню. По составу исполнителей и продолжительности его можно было сравнить только с «Песней года». И даже потом, в более зрелом возрасте, старалась по возможности не пропустить эту телепередачу.

Милиция. Что для нас значит это слово? Отношение людей к представителям этой профессии весьма неоднозначно. Кто-то смотрит на них с настороженностью, кто-то откровенно боится, кто-то искренне уважает, кто-то, чаща всего молодые родители, пугает ими детей. Одно несомненно: равнодушных нет. И лишишь тому доказательство – бурное обсуждение по всей стране вопроса о переименовании милиции в полицию. Помните русскую поговорку «Хоть горшком назови, только в печь не ставь»? Так вот, по моему мнению, ситуация с этим переименованием – с точностью до «наоборот». И поговорка в этом случае звучала бы так: «Кем ты не зовись, а в печь все равно полезешь». Пример тому – участие наших (и не только кувшиновских) милиционеров в операциях, что проходят в «горячих точках» как в РФ, так и за границей.

В отделе внутренних дел по Кувшиновскому району в настоящее время служат 67 человек. Это руководители, офицеры, рядовые и вольнонаемные служащие. Всех их связывает то, что они искренне преданы своему делу, знают все тонкости своей профессии, в любое время суток готовы прийти на помощь тем, кто в ней нуждается. Думаю, не «открою Америку», если скажу, что в милицию по тому или иному поводу обращались почти все жители нашего района. Лишь я за последний год – дважды. От себя хочу сказать «спасибо» за помощь Александру Спиридовону и Алексею Васильеву. Но это так, к слову.

Милиция изначально создавалась для служения народу. Если, не дай Бог, конечно, случается беда, мы набираем на телефоне номер «02» и слышим в ответ: «Дежурная часть, слушаем вас». Именно о том, кто принимает такие звон-



ки, кто, как сказал «кадровик» Руслан Якубович Полонкоев, общается непосредственно с гражданами, и пойдет речь далее.

... Один звонок – и в кабинет входит заместитель начальника ОВД, оперативный дежурный, майор милиции Александр Анатольевич Чекмарев. Более двадцати лет несет он службу в органах внутренних дел. «За эти годы повидал много чего», – говорит он, – а также научился понимать людские характеры. Человек человеку рознь, и сравнивать их не считаю нужным. Бывают ведь случаи, когда задержишь человека, который, будучи в нетрезвом виде, устроил дебош, а потом окажется, что он заступался за ребенка, девушку, поддешку – неважно. А мимо прошли, может быть, десятки трезвых, «правильных», граждан. Не я им судья». Немногословен, однако. Но, наверное, таким и должен быть тот, кто стоит на страже нашего с вами спокойствия. Ведь, как он сам сказал, люди – все разные: кто-то, обращаясь в милицию, бьется в истерике по незначительному поводу, а из кого-то,

получившего сильное потрясение, слово «клещами не вытащишь». Такова она – работа оперативного дежурного: первым оказаться на пути зла, первым попытаться предотвратить беду.

Александр Анатольевич Чекмарев награжден государственной наградой за охрану общественного порядка, имеет много Почетных грамот и благодарностей от руководства ОВД. Своим бесценным опытом работы старается делиться с более молодыми сотрудниками, а как же иначе, дело-то общее. В коллективе пользуется большим авторитетом и уважением, что в очередной раз подтвердили итоги командировки в зону боевых действий в Чечне. «На него всегда можно положиться», – говорят о нем коллеги.

Мы поздравляем Александра Анатольевича и всех сотрудников ОВД по Кувшиновскому району с профессиональным праздником, желаем здоровья, успешной службы и поменьше «горячих» точек!

С. ГЕРБСТ.

### ПОСТАНОВЛЕНИЕ СОБРАНИЯ ДЕПУТАТОВ КУВШИНОВСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

№13

### О СОЗЫВЕ ХІІІ ОЧЕРЕДНОЙ СЕССИИ СОБРАНИЯ ДЕПУТАТОВ КУВШИНОВСКОГО РАЙОНА IV СОЗЫВА

В соответствии со статьей 33 Устава Кувшиновского района ПОСТАНОВЛЯЮ:

- Созывать XIII очередную сессию Собрания депутатов Кувшиновского района 25.11.2010 г. Начало в 10 часов.

2.Вынести на рассмотрение Собрание депутатов следующие вопросы:

-о системе налогообложения в виде единого налога на вмененный доход для отдельных видов деятельности в МО «Кувшиновский район» на 2011 год;

-внесение изменений в решение Собрания депутатов Кувшиновского района от 24.12.2009 года № 51 «Об установлении на территории Кувшиновского района предельных (максимальных и минимальных) размеров земельных участков, предоставляемых гражданам в собственность»;

-утверждение Положения о порядке владения, пользования и распоряжения муниципальным имуществом МО «Кувшиновский район»;

-об утверждении Положения «О порядке списания и исключения из единого реестра муниципальной собственности Кувшиновского района движимого муниципального имущества, относящегося к основным фондам».

3. Разное.

А. Ю. СТАРИКОВ,  
председатель Собрания депутатов Кувшиновского района.

### ЯЗЫКОМ ЦИФР

По данным отдела загс, в октябре в нашем районе стало на 13 малышей больше: родилось 4 мальчика и 9 девочек. Большинству из них родители дали красивые старинные русские имена: Матвей, Илья, Фаддей, Кирилл, Екатерина, Ульяна, Анастасия, Полина, Анна и Евдокия. Также нашими землячками стали Владислава, Фатима и Диана.

В октябре сыграли свадьбы 4 пары, 7 семей не смогли сохранить отношения и расторгли брак. И еще о грустном. В прошедшем месяце в мир иной ушли 25 человек. Особенно досадно, что умирают молодые: в возрасте от 31 года до 40 лет – 3 человека, в возрасте от 41 года до 50 лет – тоже 3. Также родственники похоронили 6 человек, не доживших до шестидесятилетнего возраста.

10 НОЯБРЯ – ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ  
МИЛИЦИИ

Уважаемые сотрудники и ветераны  
органов внутренних дел!

Примите искренние поздравления по случаю вашего профессионального праздника!

В этот день мы чествуем стражей общественного правопорядка и законности – всех сотрудников милиции, проходящих службу на территории нашей области.

Высокий профессионализм и отличная боевая подготовка сотрудников милиции являются залогом спокойствия жителей Тверской области, стабильного развития региона. Вы стоите на защите прав и свобод граждан, охраняете особо важные государственные объекты. Бойцы спецподразделений выполняют важную миссию по предупреждению и пресечению экстремизма и терроризма.

Благодарим вас за самоотверженность, за преданность избранным делу, которые вы проявляете в своей повседневной работе, за внимание и отзывчивость: ведь именно к вам мы обращаемся за помощью, когда к нам приходит беда.

Дальнейшее совершенствование работы органов внутренних дел находится в центре внимания руководства страны, лежит в основе ряда законодательных инициатив Президента России Дмитрия Медведева. Конечной их целью является стремление сделать жизнь граждан спокойней, уверенней, чтобы в каждом из вас они видели своего надежного защитника, готового в любой момент прийти на помощь.

Уверены, что своим служением вы и впредь будете содействовать укреплению правопорядка и законности в нашем Отечестве.

Желаем всем сотрудникам милиции и ветеранам крепкого здоровья, личного счастья, высокого боевого духа, мира и добра!

Д. В. ЗЕЛЕННИН,  
губернатор Тверской области.  
А. Н. ЕПИШИН,  
председатель Законодательного  
собрания Тверской области.  
Ю. Э. СТРЕПЕЦКИЙ,  
главный федеральный инспектор  
в Тверской области.  
\*\*\*

Уважаемые сотрудники и ветераны  
органов внутренних дел  
Кувшиновского района!

Поздравляем вас с профессиональным праздником - Днем российской милиции! Вы посвятили себя нелегкому, но блестящему делу: встали на защиту интересов наших граждан, государства и правопорядка. За вашими плечами напряженная работа и бесконечные, служба в «горячих точках». Ваши ответственность и профессионализм сегодня особенно необходимы государству и обществу. От качества вашей работы зависит безопасность граждан, их спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. День милиции - это праздник и для ваших близких. Желаем вам и вашим родным здоровья и счастья, семейного тепла и взаимопонимания. И пусть в вашей нелегкой службе будет как можно меньше тревог!

С уважением,  
Б. Р. ЗАЙЦЕВ,  
глава Кувшиновского района.  
А. Ю. СТАРИКОВ,  
председатель Собрания депутатов  
Кувшиновского района.

Уважаемые читатели!  
Продолжается подписка  
на газету «Знамя».  
Оставайтесь с нами!

## ТВЕРСКОЙ ВОЛОНТЕР

## ПОМОЩНИКИ ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ

Согласитесь, уважаемые читатели, что цели, действительно, поставлены благие. Ведь возрождение традиций уважения общечеловеческих ценностей, идей добра, милосердия, взаимовыручки важно сегодня как никогда.

Управленческая схема ДСП «Важное дело» включает: рабочую группу – исполнительную дирекцию, в функции которой входят разработка и исполнение программы, а также привлечение к ее исполнению структурных подразделений, департаментов и комитетов администрации Тверской области; общественный попечительский совет и общественные, в том числе и молодежные, организации, добровольцев области, которые осуществляют непосредственную подготовку и организацию акций.

В рамках программы успешно реализуются мероприятия, направленные на снижение социального одиночества пожилых людей, социализацию детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, адаптацию инвалидов и детей с ограниченными возможностями, оказание хозяйственной помощи пожилым людям в городах и селах нашей области. Традиционными и популярны-

**В декабре 2004 года в рамках проведения первого социального форума «Общество – власть – бизнес – общие цели» его участниками была поддержана долгосрочная социальная программа «Важное дело». В ходе форума представители общественных организаций, органов власти и бизнес-сообщества обозначили основные категории населения, которые особенно нуждаются в дополнительной помощи: одновременно пожилые люди, инвалиды, в том числе дети с ограниченными возможностями, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.**

**Основная цель долгосрочной социальной программы (ДСП) «Важное дело» – это объединить усилия общества, власти и бизнеса для оказания помощи таким людям; поддерживать и развивать добровольческое движение в Тверской области.**

ми стали акции «Наш край», «Дари добро», «Детское творчество» и другие.

## ДОСТИЖЕНИЯ

ДСП «Важное дело» стала победителем и полу-

ного округа за проект «Будущее – опыт прошлого с энергией настоящего». В 2005 г. ДСП «Важное дело» была удостоена национальной общественной награды в области развития

на ребят добровольческого движения нашего района, рассказывает лидер Анастасия Чистякова.

– Само название акции говорит о том, что занятые мы действительно важным делом – оказываем помощь тем, кто в ней нуждается. Прежде всего это касается пожилых людей. Список бабушек и дедушек, которым помогаем, мы согласовываем с организациями соцзащиты. В месяц посещаем более десятка человек. Ко многим приходим не по одному разу. К примеру, кому-то нужно сложить много дров, убрать территорию возле дома, у кого-то много скопилось мусора и внутри помещения – ведь старенькие и особенно больным просто уже не по силам поддерживать чистоту.

Большинство просит о помощи поступает к нам в предпраздничные дни, когда пожилые люди хотят навести порядок в доме. Трудимся мы от полутора до трех часов. Бабушки и дедушки к нам уже привыкли, встречают как своих, радуются встрече. В пожилом возрасте люди особо нуждаются в общении, поэтому мы еще и помогаем им скрасить их одиночество: беседуем, общаемся. Да нам самим интересно слушать их воспоминания о жизни, об участии в войне. Кроме морального удовлетворения от выполненного доброго дела набираемся еще и опыта у

нашего дорогого, мудрого старшего поколения.

Кстати, начиная с сентября этого года мы ведем строгий учет посещениями нашими добровольцами пожилых.

Следующее направление нашей работы – это организация акций. В школах города мы проводим уроки доброты, уроки мужества. Накануне Дня учителя ходили с поздравлениями к учителям-ветеранам. Сейчас совместно с ребятами из кружка Центра детского творчества готовим экологическую акцию «За чистый город». Будем рассказывать жителям о том, как и за какое время подвергаются распаду окружающие нас продукты жизнедеятельности. В декабре планируем провести городской КВН со школьниками и студентами.

Поскольку я являюсь педагогом дополнительного образования в районном Центре детского творчества, руководство любезно разрешило и штабу «Важного дела» пересесться в Центре. Мы очень тесно сотрудничаем с работниками РЦДТ, в частности с методистом Надеждой Алексеевной Яковлевой, директором Татьяной Михайловной Ткачевой. Принимаем участие в подготовке и проведении многих мероприятий Центра. Так же взаимодействуем с историко-патриотическим

клубом «Русь», в рамках которого и строим свою работу. В районном Центре детского творчества есть папка «Важное дело», в которой представлен презентационный материал добровольческого движения. Ребята, ставшие волонтерами, с удовольствием делают добрые дела – поддерживают как могут социально-незащищенные категории граждан. Общая благая цель нас очень сплотила: этот труд интересен и почетен. Главное – не чувство сопротивления, а чувство сопричастности, – заметила Анастасия.

**После разговора с ней юные участники добровольческого движения делились с нами своими впечатлениями. Накануне они посыпали очередную бабульку.**

Полина Демина: Когда я узнала, что у нас в городе есть такое движение, то скорей туда побежала. Мне очень хотелось быть полезной людям. Особенно жалко пожилых: они часто болеют, и им уже трудно ухаживать за собой, помочь им просто необходимо. Все участники движения быстро подружились. Вместе нам веселее делать добрые дела.

Павел Григорьев: Мне подсказал мой друг, что у нас есть движение «Важное дело». Я, не раздумывая, пришел и записался в ряды добровольцев. Нам совсем не трудно выполнить работу, помочь другим. Мы делаем много полезных дел: не только пропагандируем добро, милосердие и взаимопомощь, но и сами к этому приобщаемся.

Пообщавшись с ребятами, глаза которых блестели, когда они нам рассказывали о своем занятии, мы от души порадовались тому, что есть такая молодежь, умеющая не только сопротивляться, но и помогать чужому горю. Значит, не за горами эра милосердия!?

А. СЕРЖАНТОВА.



**Чтобы активизировать профилактическую работу по предупреждению безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, запустите их права и скординировать в этом направлении деятельность соответствующих отделов и учреждений, выявить неблагополучные семьи и детей, находящиеся в трудной жизненной ситуации, оказать им помощь по инициативе комиссии по делам несовершеннолетних, защищите их права (КДН и ЗП) с 15 мая в районе проводилась межведомственная операция.**

В конце мая на базе отдела внутренних дел прошло собрание с подростками, состоявшимися на учете в ПДН и КДН, их родителями по вопросам летнего трудоустройства ребят и по предупреждению преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних.

В период с 15 мая по 1 октября текущего года при непосредственном участии молодежного Центра, школ города и района, городской администрации, МУП «Газком» было трудоустроено 197 подростков. Кстати, молодежный Центр уже не первый год организует летнюю занятость ребят от 14 до 18 лет. В этом году 9 подростков занимались благоустройством городской центральной площади, оказывали помощь одиноким людям, ветеранам войны. Предприятия города предоставили ребятам 2 рабочих места. В июне прошла ярмарка рабочих мест для молодежи и подростков. Средства на материальную поддержку и заработную плату выделялись из федерального, областного и местного бюджетов, а также из фондов работодателей. В первую очередь работа предлагалась несовершеннолетним из семей с трудным

материальным положением, из неполных и многодетных семей. Таким образом было трудоустроено 84 подростка. Проведена профориентационная работа с ребятами, состоящими на учете в КДН и ПДН. В итоге подростки получили возможность самостоятельно заработать деньги, учились строить деловые отношения с работодателями, повышали свою граждансскую и правовую культуру. При проведении оздоровительной компании особое внимание уделялось детям и семьям из группы риска. В школьных лагерях находилось 125 детей из малообеспеченных семей, 26 – опекаемые и 9 человек из 13, состоящие на учете в КДН. Всего при школах в летний период оздоровилось 625 ребят. Общий охват детей составил 88% (в 2009 году – 51%). На пришкольных участках в течение всего лета трудилось 204 человека.

Неизменным успехом у подростков пользуются спортивные мероприятия.

## ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ ОПЕРАЦИЯ «ПОДРОСТОК-2010»

По линии соцзащиты в загородном лагере «Чайка» Вышневолоцкого района во вторую смену поправили свое здоровье 25 ребят, 48 – в палаточном лагере краеведческой направленности в деревне Каравайцево. В основном там отдохнули дети 12-18 лет из малообеспеченных семей, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. Всего летом отдохнуло 198 учащихся, 66 путевок по направлению Кувшиновской ЦРБ были выданы подросткам, нуждающимся в санаторно-курортном лечении. 12 детей из семей, находящихся в социально-опасном положении, оздоровливались в санатории «Митино», 37 человек, состоящих на учете в КДН и ПДН, тоже поправляли свое здоровье, 10 сельских ребят отдохнули в загородном лагере «Чайка».

Неизменным успехом у подростков пользуются спортивные мероприятия.

Молодежь участвовала в соревнованиях по дворовому футболу, теннису, легкой атлетике. В спартакиаде команд сельских поселений в Прямухине приняли активное участие 80 подростков.

В ходе проведения операции органами опеки по району было выявлено 8 безнадзорных детей, четверо из них направлялись на отды в палаточном лагерь; 5 несовершеннолетних, оставшихся без попечения, устроены в семьи; проверены условия проживания 10 ребят, оставшихся без попечения родителей. Поставлены на учет 2 семьи, находящиеся в социально-опасном положении. В то же время 3 таких семьи сняты с учета, из них 1 человек по достижению 18 лет, 2 семьи – в связи с лишенiem родительских прав.

По решению комиссии 5 несовершеннолетних из-за постоянных пропусков занятий продолжают

своё обучение в очно-зачетных классах при СОШ №1. В течение сентября комиссии учитывались дети, систематически пропускающие уроки, с ними проводилась профилактическая работа. В результате на сегодняшний день все учащиеся посещают учебные занятия.

Систематически организовывались выезды в город и по району для выявления родителей, не надлежащим образом исполняющих свои обязанности по воспитанию детей. В отношении несовершеннолетних составлен 21 административный протокол, поставлены на профучет 5 подростков, 4 – как не достигшие возраста для привлечения к уголовной ответственности, 1 – совершившая правонарушение в возрасте, не достигшим для привлечения к административной ответственности, одна неблагополучная семья находится на контроле.

(Окончание на 3 стр.).



## С 20 НОЯБРЯ НОЧИ В ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ БУДУТ ТРЕЗВЫМИ

**Областным парламентом сразу в двух чтениях принят долгожданный закон «О дополнительных ограничениях времени розничной продажи алкогольной продукции», инициатором которого выступил председатель Законодательного собрания Тверской области Андрей Епишин. Согласно этого документа уже с 20 ноября текущего года продажа алкоголя крепостью более 15% будет запрещена с 21.00 до 10.00 утра.**

О необходимости принятия такого закона говорили давно. Его концепция широко обсуждалась в самых разных аудиториях. Проводились встречи с населением в муниципалитетах, обсуждению подключались депутаты представительных органов власти в районах области и сельских поселениях. Одновременно шли консультации с представителями правоохранительных органов, врачами-наркологами, руководителями торговых сетей, бизнес-сообществом. Итогом стал целый пакет предложений и рекомендаций, которые были учтены при разработке закона.

В парламентской практике региона впервые прошло широкое, публичное обсуждение законопроекта, который в коначном итоге получил большую поддержку населения.

Предприниматели, учёные, медики, педагоги, представители правоохранительных органов и вла-

стных структур – все сошлись во мнении, что пора сделать первый шаг в планомерной борьбе с алкоголизацией населения. И этим шагом стало принятие нового закона.

- Мы не рассматриваем закон как разовую и достаточную меру по решению проблем алкогализации населения. Он продолжает системную работу по формированию комплексной нормативно-правовой базы профилактики алкоголизма в нашем регионе, - отметил Андрей Епишин. - В частности, в дальнейшем необходимо внести изменения в ряд нормативных документов, регламентирующих административную ответственность за неисполнение данного закона.

Кроме того, нужно существенно ужесточить ответственность за продажу алкоголя несовершеннолетним, а также вовлечение несовершеннолетних в распитие спиртных напитков. Следующий возможный шаг – сокращение торгов-

ли слабоалкогольными напитками и ливом в ларьках и киосках. Большое внимание будет уделяться социальной рекламе. В целом, помимо запретительных мер, необходимо задействовать весь спектр лечебных и пропагандистских мероприятий.

Конечно, звучат вполне справедливые опасения, будет ли данный закон работать, и каковы механизмы контроля за его исполнением?

Контроль будет жестким, - обещает Андрей Епишин. - Нарушителей будут нещадно наказывать – вплоть до отзыва лицензии. При таком угрозе никто из торгующих не будет рисковать лицензией ради сиюминутной выгоды.

Безусловно, и законодатели это понимают, при-

ятие ограничительных мер не приведет к резкому снижению употребления спиртного в регионе.

- Сильно пьющих мы не остановим, здесь нужны другие меры, - считает Андрей Епишин, - закон на-

правлен на нормальных людей, чтобы оградить их от собственных слабостей.

Подобные ограничения в торговле спиртным приняты уже в ряде регионов страны. Как показывает практика наших соседей,

ограничительные меры вполне себя оправдывают.

На стадии общественного обсуждения законо-

проекта «О дополнительных ограничениях времени розничной продажи алкогольной продукции» в адрес Законодательного собрания Тверской области поступило более 700 писем и обращений из городов и районов Тверской области в поддержку его принятия. В частности, коллеги Кувшиновской центральной районной больницы и депутаты районного Собрания высказались «за» принятие нового закона. Кроме того, депутаты предложили ужесточить борьбу с нелегальными торговцами спиртом.

## ОБРАЩЕНИЕ ГУБЕРНАТОРА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

### Дорогие земляки!

Поздравляю вас со знаменательным событием – Указом Президента Российской Федерации Д.А. Медведева Тверь получила высокое звание «Город воинской славы»!

У нашего города были достойные конкуренты, которые также весьма обоснованно рассчитывали на получение высокого статуса. Но, как патриот нашей области, я болел всей душой за Тверь, так как считал и считаю, что наш город обязательно должен носить это звание.

Принятое Президентом решение – это оценка десяткам, сотням поколений наших земляков. Тех, кто не жалея сил, работал, сражался на благо Отечества. И это – оценка города. Городу-войну. Городу-защитнику. Городу, который за все века своего существования служил Оте-

чество.

Судьба распорядилась так, что Тверь всегда находилась на скрещении путей предполагаемых вторжений интервентов в центральные русские земли. Могучий и славный город всегда с честью сражался за Отечество. И даже тогда, когда, казалось бы, уже не было сил – жители Твери отдавали последнее Зачастую – и саму жизнь.

Так было в годы Смутного времени, когда в нашем городе Мининым и Пожарским собирались ополчение для борьбы с польско-литовскими интервентами. И во время Отечественной войны 1812 года, когда город-крепость Тверь не позволил французам повернуть наступление на Санкт-Петербург. И здесь же – формировалось многочисленное народное ополчение. И в годы Великой Отечественной войны

– разгром фашистов под Москвой считается судьбоносным для всей страны. Освобождение Калинина – первого областного центра – от врага по праву может считаться началом пути к Великой Победе.

За несколько лет нами было проидено множество этапов – от инициатив жителей областного центра, ветеранов 29-й и 31-й армий, освобождавших Калинин в 1941-м, многочисленных обращений в адрес Президента и Правительства, обсуждения вопроса в комитете «Победа» – до принятия положительного решения Президентом России.

Я искренне благодарю всех – ветеранов Великой Отечественной войны, участников боев за Калинин, всех жителей города. А также – членов Общественной палаты Тверской области, партии «Еди-

ная Россия», её молодежного крыла «Молодая гвардия». Именно ваши неравнодущие, активность и патриотизм помогли нам добиться этого судьбоносного решения. Спасибо всем вам, земляки.

Безусловно, высокое звание накладывает высокие обязательства – не только по бережному сохранению исторической памяти, но и по дальнешнему успешному социально-экономическому развитию Твери и всей Тверской области, повышению благосостояния жителей Верхневолжья. Убежден: решение Президента крепит наше единство. Пока мы едны – мы непобедимы! С праздником, дорогие земляки! С праздником, Тверь!

Дмитрий ЗЕЛЕНИН,  
губернатор  
Тверской области.

## «ДОБРОЕ НАЧАЛО»: ПРОЕКТЫ РАБОТАЮТ

Дорогостоящие, столь необходимые для полноценной жизни аппараты и приборы ребятам, участникам сразу трех благотворительных проектов фонда: «Познай мир», «Я слышу» и «Полоска надежды» – вручали в детской музыкальной школе им. Мусорского.

Возможность продолжить эти проекты появилась потому, что фонд «Доброе начало» выиграл грант областного департамента социальной защиты населения в размере 800 тысяч рублей. К этой сумме добавились еще средства благотворителей – 118 тысяч рублей от ОАО «Волжский

текстопечарь» и 47 тысяч рублей от ЗАО «Ю-Тверь» (в Твери более известное автозаправочные станции «Роснефть»). Таким образом, общая сумма собранных средств составила 965 тысяч рублей.

На эти деньги для больных детей из Твери, Лихославльского, Сонковского, Торжокского и других районов области фонд приобрел электронные увеличители «Руби» и ноутбуки с программами экранного доступа (слабовидящим), 750 упаковок тест-полосок и более 500 упаковок иглок для инъекций инсулина (больным сахарным диабетом). Каждый инсулиновозависимый ребенок

(их в области более 200) получит по три упаковки тест-полосок и 25 иглок.

Проект фонда «Доброе начало» «Я слышу» начал работать с 2005 года. В ходе его реализации для детей-инвалидов по слуху удалось добиться немалого – оснастить современным оборудованием сурдологический и логопедический кабинеты областной детской больницы и создать первую в регионе отоплостистическую лабораторию. Проекту фонда «Полоска надежды» – четыре года. Благодаря ему за счет средств спонсоров теперь каждый инсулиновозависимый ребенок области бесплатно получает тест-полоски. Главный итог этого проекта – открытие первого в ЦФО эндокринологического центра для детей Тверской области.

## ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖЬ

### ОПЕРАЦИЯ «ПОДРОСТОК-2010»

#### (Окончание. Начало на 2 стр.).

17 состоявших на учете подростков посещали школьные лагеря, 3 – загородные, 17 – самостоятельный трудоустройство и успешно работали летом, 1 трудоустроена на постоянную работу, одному условно-осужденному комплексным центром была предоставлена пустевка в санаторий «Митино».

За родителями и детьми, состоящими на учете в КДН и ПДН, осуществлялся постоянный контроль, проводились проверки дискотек, кафе, баров, обеспечивалась общественный порядок в местах концентрации молодежи, выявлялись подростки, употребляющие спиртные напитки, токсические и наркотические вещества. Особое внимание уделялось условно-осужденным подросткам. При и.о. начальника Кувшиновского ОВД проведено собрание индивидуальных предпринимателей по пресечению продажи сигарет и спиртосодержащей продукции несовершеннолетним.

Разработаны меры по устранению имеющихся недостатков в профилактической работе с подростками с привлечением сотрудников ОВД и других заинтересованных ведомств, проведено совещание в прокуратуре района с участием прокурора, зам. прокурора, пом. прокурора. В ОВД Кувшиновского района утвержден приказ о закреплении несовершеннолетних, состоящих на учете в ПДН, за сотрудниками отдела, о проведении работы с закрепленными регулярно докладывают начальнику. В летний период отделом внутренних дел организовывалась профилактическая работа с подростками. За время проведения операции окончено производством одно уголовное дело, АПГ-2.

Комплексный центр социального обслуживания населения оказывал адресную социальную помощь малообеспеченным семьям с детьми. За летний период за помощью на подготовку детей к школе обратилось 53 такие семьи. Из средств государственной соцпомощи выдано на эти цели 167,600 тыс. рублей.

К началу учебного года из областного бюджета было выделено 15,758 тысячи рублей. На них приобретены школьные принадлежности, сумки и портфели, которые разданы нуждающимся. Наборы получили 65 учащихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Целью всех мероприятий, проводимых представителями заинтересованных структур, было воспитание желания у подростков и молодежи проводить свободное от учебы время с пользой для себя и окружающих, отвлечения их от пагубного влияния улицы, правонарушений в молодежной среде. Общими усилиями эта цель достигнута.

Л. ВЛАДИМИРОВА.  
зам.главы Кувшиновского района,  
председатель КДН и ЗП.



**ПОНЕДЕЛЬНИК,  
15 НОЯБРЯ**

**ПЕРВЫЙ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00  
Новости  
5.05 Доброе утро  
9.20 Контрольная закупка  
9.50 Жить здорово!  
11.00 ЖКХ  
12.20 Модный приговор  
13.20 «ДЕТЕКТИВЫ»  
14.00 Другие новости  
14.20 Понять. Простить  
15.20 Хочу знать  
15.50 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
16.50 Федеральный судья  
18.00 Вечерние новости  
18.20 «СЛЕД»  
19.00 Давай поженимся!  
20.00 Жди меня  
21.00 Время  
21.30 «ПОБЕГ»  
22.30 Спецрасследование  
23.30 Ночные новости  
23.50 «Подпольная империя»  
0.50 «ТЕЛЕФОННАЯ БУДКА»  
2.20, 3.05 «ЗАСТРАЛЯ В ТЕБЕ»

**РОССИЯ**

5.00 Утро России  
9.05, 3.30 «Разбитое сердце. Е. Евстигнеев»  
10.00 «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 14.30, 16.30, 20.30 Вести-Тверь  
11.50 «МАРШРУТ МИЛОСЕРДИЯ»  
12.50 Настоящая жизнь  
13.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «ДВОРНИК»  
15.25 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ»  
16.50 «СЛОВО ЖЕНЩИНЕ»  
17.55 «ЕФРОСИНЬЯ»  
18.55 «ИНСТИТУТ БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»  
20.50 Спокойной ночи, мальчики!  
21.00 «ГАИШНИКИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ. БРАТ ЗА БРАТА»  
23.05, 4.30 Городок  
0.05 Вести +  
0.25 «Гуд бай, Америка. Композитор. Зацепин»

**1.30 «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ»**

**ТВЦ**

6.00 Настроение  
8.20 «БЕЗ ВЕСТИ ПРОПАШИЙ»  
9.45 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТАЛ»  
11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30 События  
11.45 Постскриптум  
12.55, 0.20 Культурный обмен  
13.25 В центре событий  
14.45 Деловая Москва  
15.10, 17.50 Петрова, 38  
15.30 «БЛИЗНЕЦЫ»  
16.30 Врачи  
18.15 Мультифильмы  
18.50 «ФАВОРСКИЙ»  
19.55 Порядок действий. «Еда на работе»  
21.00 «ЛОВУШКА»  
22.55 Доказательства вины  
23.45 События. 25-й час  
0.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ. ДАМА В БУАЛИ»  
1.45 «НАСТОЯЩАЯ МАКОВИЯ»

**НТВ**

4.55 НТВ утром  
8.30 Кулинарный поединок  
9.30, 10.20, 15.30, 18.30 Чрезвычайное происшествие  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня  
10.55 До суда  
12.00 Суд присяжных  
13.30 «ЗАКОН И ПОРЯДОК»  
16.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА»  
19.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
21.30 «БРАТАНЫ»  
23.35 Честный понедельник  
0.25 Шкolla эпославия  
1.15 «В зоне особого риска»

**КУЛЬТУРА**

7.00 Европьюс  
10.00, 15.30, 19.30, 23.30 Новости культуры  
10.15 Кто там  
10.50 «РАБОПО»  
12.20 «Хзина. Храм печатного слова»  
12.35 Линия жизни  
13.30 Художественные музеи мира  
13.55 «ЗИМОРОДОК»

15.40-17.05 Бибигон

17.05 С потолка

17.35 Бенефис двух роялей  
18.25 «Машина Большого взрыва»  
19.45 Главная роль  
20.05 «В поисках Толстого»  
20.30 Сати. Нескучная классика  
21.10, 1.55 Academia  
21.55 «Процесс Синявского и Даниэля»  
22.40 Тем временем  
23.50 «АННА КАРЕНИНА»  
1.10 Играет симфонический оркестр Баварского радио  
1.35, 2.50 Программа передач  
1.40 «Делос. Остров божественного света»

**СТС**

6.00, 6.55, 7.00, 14.00, 14.30, 15.00 Мультифильмы  
7.30, 13.00, 13.30, 15.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ»  
8.00, 17.30 «НАНОПОВОБЫ»  
9.00, 9.30, 11.50, 23.30, 0.00 «КАДРОВ»  
10.00 «16 КВАРТАЛОВ»  
12.00, 16.30 Галилео  
18.30, 19.00 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ»  
19.30 «ВОРОНИНЫ»  
20.30 «МАРГОША»  
21.30 «ДВОЙНОЕ НАКАЗАНИЕ»  
0.30 Кино в деталях  
1.30 «ВОЖДЕНИЕ»  
4.30 «МОЯ КОМАНДА»

**РЕНТВ**

6.00 Неизвестная планета  
6.30, 11.00 Час суда  
7.30, 13.00 Званный ужин  
8.30 «ПЛОДЫ ШЛАКА»  
9.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.30 Новости «24»  
10.00 По делам несовершеннолетних  
12.00, 16.00, 19.00 Экстренный вызов  
14.00 «МЕГАЛОДОН»  
17.00 Не ври мне!  
18.00 Честно  
20.00 «НИНА»  
22.00 «Звание: убийца»  
23.00 Дураки, дороги, деньги  
0.00 Три угла  
1.00 Репортажи истории  
1.45 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ»

стого»  
17.30 Бенефис двух роялей  
18.35 «Молекула, изменившая мир»  
20.30 Абсолютный слух  
21.10, 1.55 Academia  
22.00 «Звездная роль Владимира Ивашова»  
22.45 Магия кино  
23.50 «КРЕЙЦЕРОВА СОНАТА»  
1.15 Музыкальный момент  
1.35 «Университет Каракаса. Мечта, воплощенная в бетоне»  
1.50 Программа передач

**СТС**

6.00, 6.55, 7.00, 14.00, 14.30, 15.00 Мультифильмы  
7.30, 13.00, 13.30, 15.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ»  
8.00, 17.30 «НАНОПОВОБЫ»  
9.00, 9.30, 12.45, 23.30, 0.00 «КАДРОВ»  
10.00, 20.30 «МАРГОША»  
11.00 «ТАЙМШЕР»  
12.30 Галилео  
18.30, 19.00 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ»  
19.30 «ВОРОНИНЫ»  
21.30 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА»  
0.30 Информация  
1.00 «НАЙТИ АМАНДУ»

**РЕНТВ**

6.00 Неизвестная планета  
6.30, 11.00 Час суда  
7.30, 13.00 Званный ужин  
8.30 «ПЛОДЫ ШЛАКА»  
9.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости «24»  
10.00 По делам несовершеннолетних  
12.00, 16.00, 19.00 Экстренный вызов  
14.00 «КОМОДО - ОСТРОВ СТРАХА»  
17.00 Не ври мне!  
18.00 Честно  
20.00 «НИНА»  
22.00 «Зона особой важности»  
14.05 Мой Эрмитаж  
15.40-17.05 Бибигон  
17.05, 20.05 «В поисках

**СРЕДА,  
17 НОЯБРЯ**

**ПЕРВЫЙ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00  
Новости  
5.05 Доброе утро  
9.20 Контрольная закупка  
9.50 Жить здорово!  
11.00 ЖКХ  
12.20 Модный приговор  
13.20, 4.25 «ДЕТЕКТИВЫ»  
14.00 Другие новости  
14.20 Понять. Простить  
15.20 Хочу знать  
15.50 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
16.50 Федеральный судья  
18.00 Вечерние новости  
18.20 «СЛЕД»  
19.00 Футбол  
21.00 Время  
21.30 «ГОЛОСА»  
22.30 Среда обитания  
23.30 Ночные новости  
23.50 Тур де Франс  
0.50 «ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО»

**РОССИЯ**

5.00 Утро России  
9.05 «Черный бизнес развитого социализма. Чеховики»  
10.00 «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 14.30, 16.30, 20.30 Вести-Тверь  
11.50 «МАРШРУТ МИЛОСЕРДИЯ»  
12.50 Настоящая жизнь  
13.45, 4.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «ДВОРНИК»  
15.25 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ»  
16.50 «СЛОВО ЖЕНЩИНЕ»  
17.55 «ЕФРОСИНЬЯ»  
18.55 «ИНСТИТУТ БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»  
20.50 Спокойной ночи, мальчики!  
21.00 «ГАИШНИКИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ. РЕЙДЕРСКИЙ ВАЛЬС»  
23.05 Вести +  
23.25 «ФАРТОВЫЙ»  
1.20 Честный детектив

8.35 «САМОЛЕТ УХОДИТ В 9»  
10.20 «Три поляка, грузин и Шарик из Сибири»  
11.10, 15.10, 17.50 Петровка, 38  
11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30 События  
11.45 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ»  
13.45 Рю жизн  
14.45 Деловая Москва  
15.30 «БЛИЗНЕЦЫ»  
16.30 Врачи  
18.15 Мультифильмы  
18.50 «ФАВОРСКИЙ»  
19.55 Прогнозы  
21.00 «СИНИЕ, КАК МОРЕ, ГЛАЗА»  
22.45 Дело принципа  
23.40 События. 25-й час  
0.15 «ОПЕРАТИВНАЯ РАЗРАБОТКА»  
2.05 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТАЛ»

**НТВ**

4.55 НТВ утром  
8.30 «Развод по-русски»  
«Красиво жить не запрещай»  
ное происшествие  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня  
10.20 Чистосердечное признание  
10.55 До суда  
12.00 Суд присяжных  
13.30 «ЗАКОН И ПОРЯДОК»  
16.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА»  
19.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
21.30 «БРАТАНЫ»  
23.35 «ЧАС ВОЛКОВА»  
0.30 «ПАДШИ»

**КУЛЬТУРА**

6.30 Европьюс  
10.00, 15.30, 19.30, 23.30 Новости культуры  
10.15 «ПЛЕСТУМ и Велла. О неизменном и преходящем»  
12.10 Пятное клемо  
12.35 Который час?  
13.25 «Лоскутный театр»  
13.35 Легенды царского села  
14.05 «БЕЛЫЕ ОДЕЖДЫ»  
15.40-17.05 Бибигон  
17.05, 20.05 «В поисках Тол-

чего»  
17.30 Бенефис двух роялей  
18.35 «Молекула, изменившая мир»  
20.30 Абсолютный слух  
21.10, 1.55 Academia  
22.00 «Звездная роль Владимира Ивашова»  
22.45 Магия кино  
23.50 «КРЕЙЦЕРОВА СОНАТА»  
1.15 Музыкальный момент  
1.35 «Университет Каракаса. Мечта, воплощенная в бетоне»  
1.50 Программа передач

**СТС**

6.00, 6.55, 7.00, 14.00, 14.30, 15.00 Мультифильмы  
7.30, 13.00, 13.30, 15.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ»  
8.00, 17.30 «НАНОПОВОБЫ»  
9.00, 9.30, 12.45, 23.30, 0.00 «КАДРОВ»  
10.00, 20.30 «МАРГОША»  
11.00 «ТАЙМШЕР»  
12.30 Галилео  
18.30, 19.00 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ»  
19.30 «ВОРОНИНЫ»  
21.30 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА»  
0.30 Информация  
1.00 «НАЙТИ АМАНДУ»

**РЕНТВ**

6.00 Неизвестная планета  
6.30, 11.00 Час суда  
7.30, 13.00 Званный ужин  
8.30 «ПЛОДЫ ШЛАКА»  
9.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости «24»  
10.00 По делам несовершеннолетних  
12.00, 16.00, 19.00 Экстренный вызов  
14.00 «КОМОДО - ОСТРОВ СТРАХА»  
17.00 Не ври мне!  
18.00 Честно  
20.00 «НИНА»  
22.00 «Зона особой важности»  
14.05 Мой Эрмитаж  
15.40-17.05 Бибигон  
17.05, 20.05 «В поисках

**ВТОРНИК,  
16 НОЯБРЯ**

**ПЕРВЫЙ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00  
Новости  
5.05 Доброе утро  
9.20 Контрольная закупка  
9.50 Жить здорово!  
11.00 ЖКХ  
12.20 Модный приговор  
13.20, 4.25 «ДЕТЕКТИВЫ»  
14.00 Другие новости  
14.20 Понять. Простить  
15.20 Хочу знать  
15.50 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
16.50 Федеральный судья  
18.00 Вечерние новости  
18.20 «СЛЕД»  
19.00 Футбол  
21.00 Время  
21.30 «ГОЛОСА»  
22.30 Среда обитания  
23.30 Ночные новости  
23.50 Тур де Франс  
0.50 «ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО»

**РОССИЯ**

5.00 Утро России  
9.05 «Черный бизнес развитого социализма. Чеховики»  
10.00 «О самом главном»  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 14.30, 16.30, 20.30 Вести-Тверь  
11.50 «МАРШРУТ МИЛОСЕРДИЯ»  
12.50 Настоящая жизнь  
13.45, 4.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «ДВОРНИК»  
15.25 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ»  
16.50 «СЛОВО ЖЕНЩИНЕ»  
17.55 «ЕФРОСИНЬЯ»  
18.55 «ИНСТИТУТ БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»  
20.50 Спокойной ночи, мальчики!  
21.00 «ГАИШНИКИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ. РЕЙДЕРСКИЙ ВАЛЬС»  
23.05 Вести +  
23.25 «ФАРТОВЫЙ»  
1.20 Честный детектив

**ТВЦ**

1.55 «ДЕВУШКА - СПЛЕТНИЦА-2»

6.00 Настроение  
8.20 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ»  
9.45 «УСАТЫЙ НЯНЬ»  
11.10, 15.10, 17.50 Петровка, 38  
11.30, 14.30, 17.30, 19.50, 20.30 События  
11.45 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ»  
13.55 «Костя»  
14.45 Деловая Москва  
15.30 «БЛИЗНЕЦЫ»  
16.30 Врачи  
18.15 Самый главный  
18.50 «ФАВОРСКИЙ»  
19.55 Порядок действий  
19.00 Жить здорово!  
19.50 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
20.00 Гость говорят  
21.00 Время  
21.30 «ГАРАЖИ»  
22.30 «Кестская посадка»  
23.30 Ночные новости  
23.50 «Враты»  
0.20 «ТРИ МУШКЕТЕРА»

**НТВ**

4.55 НТВ утром  
8.30 Дающий ответ  
9.30, 10.20, 15.30, 18.30 Чрезвычайное происшествие  
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня  
10.55 До суда  
12.00 Суд присяжных  
13.30 «ЗАКОН И ПОРЯДОК»  
16.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА»  
19.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»  
21.30 «БРАТАНЫ»  
23.35 «ЧАС ВОЛКОВА»  
0.30 Главная дорога  
1.05 «ЛЮБИМЕЦ НОВОГО ОРЛЕАНА»

Толстого»  
17.35 Бенефис двух роялей  
18.15 «Собор в Ахене. Символ религиозно-светской власти»  
18.35 Который час?

20.30 Власть факта  
21.10, 1.55 Academia  
22.00 Больше, чем любовь  
22.45 Апокриф  
23.50 «АННА КАРЕНИНА»  
1.00 И. С. Бах. «Бранденбургские концерты»  
1.35 «Бухта Ха-Лонг. Удивительный мир островов»  
1.50 Программа передач

**СТС**

6.00, 6.55, 7.00, 14.00, 14.30, 15.00 Мультифильмы  
7.30, 13.00, 13.30, 15.30, 18.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ»  
8.00, 17.30 «НАНОПОВОБЫ»  
9.00, 9.30, 23.20, 0.00 «КАДРОВ»  
10.00, 20.30 «МАРГОША»  
11.00 «ДВОЙНОЕ НАКАЗАНИЕ»  
16.30 Галилео  
18.30, 19.00 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!»  
19.30 «ВОРОНИНЫ»  
21.30 «БАР «ГАДКИЙ КАЙ-ОТ»  
0.30 Информация  
1.00 «ПРИХОДЯЩАЯ НЯНЯ»  
2.45 «ГОСПЕЛ»

**РЕНТВ**

6.00 Неизвестная планета  
6.30, 11.00 Час суда  
7.30, 13.00 Званный ужин  
8.30 «ЛЮДИ ШПАКА»  
9.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости «24»  
10.00 По делам несовершеннолетних  
12.00, 16.00, 19.00 Экстренный вызов  
14.00 «ИСКУССТВО ВОЙНЫ»  
17.00 Не ври мне!  
18.00 Честно  
20.00 «НИНА»  
22.00 «Зона особой важности»  
23.00 Дураки, дороги, деньги  
0.00 «КОМОДО - ОСТРОВ СТРАХА»

21.00 «Поздравляем! Уважаемую, любимую, дорогую ЛИДИЮ СЕРГЕЕВНУ ГОЛУБЕВУ – с юбилеем! Расстилается жизнь дорога... Поворотов по ней не счесть! Вами сделано многое – По заслугам прекрасным и честь! Верим: радостным и красивым Станет ваш юбилейный год, Добрых встреч и событий счастливых Вам немало он принесет.

Юлия, Игорь.

[www.fond69.ru](http://www.fond69.ru)  
(4822) 34-45-60, 35-81-06

Поздравляем!

Уважаемую, любимую, дорогую ЛИДИЮ СЕРГЕЕВНУ ГОЛУБЕВУ – с юбилеем!

Расстилается жизнь дорога...

Поворотов по ней не счесть!

Вами сделано многое – По заслугам прекрасным и честь!

Верим: радостным и красивым Станет ваш юбилейный год,

Добрых встреч и событий счастливых Вам немало он принесет.

Сезон Осенний-Зимний 2010!

21 ноября (Воскресенье) с 9-18 ч.

Меха Севера

Шубы (норка, бобер, овчина, нутрия, ондатра, лисица)

Дубленки

Головные уборы

Детские изделия

Уникальное предложение!

Шубы из овчины и

нутрии от 9000 руб!

Оформите кредит и мы заплатим за Вас первоначальный взнос!

Элегантные норковые шубки!

ОАО "ОТП Банк" лицензия ЦБ РФ 2766 г.Киров

Администрация Кувшиновского района информирует население о приеме заявлений на предоставление в аренду земельного участка из земель населенных пунктов:

- для индивидуального жилищного строительства по адресу: Тверская область, Кувшиновский район, Плямениково с/п, д. Осташково, между д. № 41 и № 43, предполагаемая площадь земельного участка – 1500 кв.м.

С вопросами и претензиями в связи с предоставлением данного земельного участка обращайтесь в администрацию района в течение 1-го месяца со дня публикации по адресу: Тверская область, г. Кувшиново, ул. Советская, д.33 (тел.: 44-32-23, 44-22-93).

ЧЕТВЕРГ,  
18 НОЯБРЯ**ПЕРВЫЙ**

- 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00  
Новости  
5.05 Доброе утро  
9.20 Контрольная закупка  
9.50 Жить здорово!  
11.00 ЖКХ  
12.20 Модный приговор  
13.20 «ДЕТЕКТИВЫ»  
14.00 Другие новости  
14.20 Понять. Простить  
15.20 Хочу знать  
15.50 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО»  
16.50 Федеральный судья  
18.00 Вечерние новости  
18.20 «СЛЕД»  
19.00 Давай поженимся!  
20.00 Пусть говорят  
21.00 Время  
21.30 «БАНДЫ»  
22.30 Человек и закон  
23.30 Ночные новости  
23.50 «ОБМАНИ МЕНЯ»  
0.40 «ФОНТАН»

**РОССИЯ**

- 5.00 Утро России  
9.05 «Юнкер». Последняя схватка!  
10.00 О самом главном  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести-Тверь  
11.30, 14.30, 16.30, 20.30 Вести-Тверь  
11.50 «МАРШРУТ МИЛОСЕРДИЯ»  
12.50 Настоящая жизнь  
13.45 Вести. Дежурная часть  
14.50 «ДВОРНИК»  
15.25 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ»  
16.50 «СЛОВО ЖЕНЩИНЕ»  
17.55 «ЕФРОСИНЬЯ»  
18.55 «ИНСТИТУТ БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»  
20.50 Спокойной ночи, малыши!  
21.00 «ГАИШНИКИ. ПРОДОЖЕНИЕ. ОТ СУДЬБЫ НЕ УЙТИ»  
23.10 Поединок  
0.10 Вести +  
0.30 «ОХОТНИК»  
22.5 «ДЕВУШКА-СПЛЕТНИЦА-2»

**ТЕЦ**

6.00 Настроение

СУББОТА,  
20 НОЯБРЯ**ПЕРВЫЙ**

- 5.45 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА»  
6.00, 10.00, 12.00 Новости.  
6.10 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА»  
7.20 Играй, гармонь любимая!  
8.10 Дисней-клуб  
9.00 Умницы и умники  
9.40 Слово пастыря  
10.10 Сmak  
10.50 «Н. Гришаева. Я из Одессы, здрасте!»  
12.10 «Чем нас кормят на улице»  
13.10 Моя родословная  
14.00 Футбол  
16.00 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ»  
17.30 Кто хочет стать миллиардером?  
18.40 Большие гонки  
19.50 Минута славы  
21.00 Время  
21.15 Минута славы  
22.10 Проекторперисхилтон  
22.50 Детектор лжи  
23.50 «ПОСЛЕДНИЙ ШАНХАЙВИ»  
1.40 «БЕЗ ПОЩАДЫ»  
3.45 «СЕРДЦЕ ДРАКОНА»

**РОССИЯ**

- 5.05 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ»  
6.45 Вся Россия  
6.55 Сельское утро  
7.25 Диалоги о животных  
8.00, 11.00, 14.00 Вести  
8.10, 11.10, 14.20 Вести-Тверь  
8.20 Военная программа  
8.50 Субботник  
9.30 Подари себе жизнь  
10.05 Национальный интерес  
11.20 Вести. Дежурная часть  
11.55 Честный детектив  
12.25 «Бегство от смерти. М. Володина»  
13.20, 14.30 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3»  
17.20 Субботний вечер  
19.00 «Десять миллионов»  
20.00 Вести в субботу  
21.00 Детское «Евровидение-2010»  
23.00 «ВОПРЕКИ ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ»  
0.55 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ»

8.35 «СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ «ВОСЕМЬ»  
10.20 «Николай Гринко. Главный папа СССР»  
11.10, 15.10, 17.50 Петрова, 38

- 11.30, 14.30, 17.30, 19.50  
20.30 События  
11.45 «ЛОВУШКА»  
13.45 Рю жизнь  
14.45 Деловая Москва  
15.30 «БЛИЗНЕЦЫ»  
16.30 Врачи  
18.15 Мультифильмы  
18.50 «ФАВОРСКИЙ»  
19.55 Прогнозы  
20.55 Годы

21.00 «СТИКС»  
22.50 «Майя Плисецкая. Черно-белый лебедь»  
23.40 События. 25-й час

0.15 «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА!»

**НТВ**

- 4.55 НТВ утром  
8.30 И снова здравствуйте!  
9.30, 15.30, 18.30 Чрезвычайное  
присущество

10.00, 13.00, 16.00, 19.00,  
23.15 Сегодня

10.20 Особо опасен!

10.55 До суда

12.00 Суд присяжных

13.30 «ЗАКОН И ПОРЯДОК»

16.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХА-ТАРА»

19.30 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»

21.30 «БРАТАНЫ»

23.35 «ЧАС ВОЛКОВА»

0.30 «ВНУТРЕННИЙ КОС-МОС»

**КУЛЬТУРА**

- 6.30 Европьюс  
10.00, 15.30, 19.30, 23.30 Но-  
вости культуры

10.15, 19.45 Главная роль

10.40 «КРЕЙЦЕРОВА СОНА-ТА»

12.10 «Ильф - двойная экспо-  
зиция»12.40 «Молекула, изменившая  
мир»13.35 Третьякова - дар бес-  
ценный! «Не то, что мните вы,  
природа»

14.05 «ДВА КАПИТАНА»

15.10 «СТАРЫЕ ПИСЬМА»

15.10 «Музейный комплекс

**ТВЦ**5.40 «САМОЛЕТ УХОДИТ В-9»  
7.25 Марш-бросок

8.00 АБВДейка

8.30 Православная энцикло-  
педия

9.00 «Живая природа»

9.45 День аиста

10.05 Мультифильм

11.30, 17.30, 0.20 События

11.50 Городское собрание

12.35 Сто вопросов взросло-  
му

13.20 Клуб юмора

14.15 «ДЕЛО № 306»

15.50 «Фальшак»

17.45 Петровка, 38

18.00 Народ хочет знать

19.00 «БУМЕРАНГ»

21.00 Постскриптум

22.10 «ЛИЧНЫЙ НОМЕР»

0.40 «СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕ-  
РИНКА»

2.30 «СЛУЧАЙТЕЛЬ»

4.20 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТ-  
СТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ»
**НТВ**

5.40 Мультифильмы

6.55 Сказки Баженова

7.25 Смотр

8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00  
Сегодня

8.20 Золотой ключ

8.45 Авиаторы

9.20 Живут же люди!

10.20 Главная дорога

10.55 Кулинарный поединок

12.00 Квартирный вопрос

13.20 Особо опасен!

14.00 Слето в СССР

15.05 Своя игра

16.20 «Дело темное». «Поку-  
шение на Брежнева»

17.20 Очная ставка

18.20 Чрезвычайное происше-  
ствии

19.25 Профессия - репортер

19.55 Программа максимум

21.00 Русские сенсации

21.55 Не поверишь!

22.55 Музыкальный ринг НТВ

0.15 «ГЕРОЙ-ОДИНОЧКА»

2.20 «АТАКА ПАУКОВ»

4.15 «ТАРЗАН В ОПАСНОС-  
ТИ»
**КУЛЬТУРА**

6.30 Европьюс

10.00, 1.50, 2.50 Программа

передач

10.10 Библейский сюжет

Плантен-Моретюс. Дань дина-  
стии печатников»

15.40-17.05 Бигбон

17.05, 20.05 «В поисках Толстого»

11.30, 14.30, 17.30, 19.50  
20.30 События

18.35 «Поиски новых размер-  
ностей»

20.30 Черные дыры. Белые

пяты

21.10, 15.55 Academia

22.00 «Новая антология. Рос-  
сийские писатели»

22.25 «Монастырь Рила»

22.40 Культурная революция

23.50 «КРЕЙЦЕРОВА СОНА-  
ТА»

1.00 «Россия в цвете»

1.50 Программа передач

**СТС**

6.00, 6.55, 7.00, 14.00, 14.30,  
15.00 Мультифильмы

18.00 Вечерние новости

18.20 Поле чудес

19.10 Давай поженимся!

20.00 Пусть говорят

21.00 Время

21.30 Достояние Республики

23.50 «НИКТО, КРОМЕ НАС»

3.10 «ДОКТОР СТРЕИНДЖ-  
ДАВ»

15.50 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬ-  
ЦО»

16.50 Федеральный судья

18.00 Вечерние новости

18.20 Поле чудес

19.10 Давай поженимся!

20.00 Пусть говорят

21.00 Время

21.30 Достояние Республики

23.50 «НИКТО, КРОМЕ НАС»

3.10 «ДОКТОР СТРЕИНДЖ-  
ДАВ»

10.20 Спасатели

10.55 До суда

12.00 Суд присяжных

13.30 «ЗАКОН И ПОРЯДОК»

16.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХ-  
ТАРА»

19.30 Следствие вели...

20.50 «Марковна. Переезду-  
зка»

10.20 Спасатели

10.55 До суда

12.00 Суд присяжных

13.30 «ЗАКОН И ПОРЯДОК»

16.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХ-  
ТАРА»

19.30 «Лао-цы»

21.00 «Наталия Садовская.

Моя театральная площадь»

21.50 «СЛОВО ЖЕНЩИНЕ»

16.30 Европьюс

18.00 Честно

20.00 «ПЛЕТКА»

13.30 Смех в большом городе

14.00 «КОМОДО ПРОТИВ  
КОБРЫ»

17.00 Не ври мне!

18.00 Честно

20.00 «ПЛЕТКА»

0.00 Голая десятка

1.35 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИ-  
АЛЫ»

3.25 «СТУДЕНТЫ Interna-  
tional»

ПЯТНИЦА,  
19 НОЯБРЯ

**ПЕРВЫЙ**

5.00, 9.00, 12.00, 15.00 Но-  
вости

5.05 Доброе утро

9.20 Контрольная закупка

9.50 Жить здорово!

11.00 ЖКХ

12.20 Модный приговор

13.20 «ДЕТЕКТИВЫ»

14.00 Другие новости

14.20 Понять. Простить

15.20 Хочу знать

15.50 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬ-  
ЦО»

16.50 Федеральный судья

18.00 Вечерние новости

18.20 Поле чудес

19.10 Давай поженимся!

20.00 Пусть говорят

21.00 Время

21.30 Достояние Республики

23.50 «НИКТО, КРОМЕ НАС»

3.10 «ДОКТОР СТРЕИНДЖ-  
ДАВ»

10.20 Спасатели

10.55 До суда

12.00 Суд присяжных

13.30 «ЗАКОН И ПОРЯДОК»

16.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХ-  
ТАРА»

19.30 «Лао-цы»

21.00 «Наталия Садовская.

Моя театральная площадь»

21.50 «СЛОВО ЖЕНЩИНЕ»

16.30 Европьюс

18.00 Честно

20.00 «ПЛЕТКА»

13.30 Смех в большом городе

14.00 «КОМОДО ПРОТИВ  
КОБРЫ»

17.00 Не ври мне!

18.00 Честно

20.00 «ПЛЕТКА»

0.00 Голая десятка

1.35 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИ-  
АЛЫ»

3.25 «СТУДЕНТЫ Interna-  
tional»

ДЕЙ»

9.55 «УЛЬТИМАТУМ»

11.30, 14.30, 17.30, 19.50

20.30 События

11.50 «ЛОВУШКА»

13.45 Pro жизнь

14.45 Деловая Москва

15.10, 17.50 Петровка, 38

15.30 «БЛИЗНЕЦЫ»

16.30 Врачи

18.15 Мультифильмы

18.50 «ФАВОРСКИЙ»

19.55 Прогнозы

21.00 Добрый вечер, Москва!

22.50 Народ хочет знать

23.55 События, 25-й час

0.30 «ПУАРО АГАТЫ КРИС-  
ТИ»

2.25 «СТИКС»

**НТВ**

4.55 НТВ утром

8.30 Мама в большом городе

9.00 «В зоне особого риска»

9.30, 15.30, 18.30, 20.30 Чрез-  
вычайное происшествие

<div data-bbox="63

**О РАБОТЕ**  
-Галина Федоровна, профессия медика требует огромного напряжения и отдачи. Вы осознанно выбрали дело своей жизни?

Мой отец – простой рабочий, мама – домохозяйка. Я больше похожа на папу. После школы особо не задумывалась о том, кем буду. Семья моя жила небогато, поэтому нужно было скорее выучиться и куданибудь устроиться работать. Вот мы с подругой совсем случайно и выбрали профессию акушерки. Подумали, что акушер сможет трудиться и за фельдшера, и за медсестру. Значит, работу себе обязательно найдем, и заработок будет. А вот осознание и радость от труда пришли позже. Теперь я счастлива, что этот случайный выбор оказался мне по душе. Я люблю свою работу и делаю ее с удовольствием.

**-Для вас важен результат или процесс работы?**

-Медицинский стаж у меня 44 года, десятый год работаю, находясь на заслуженном отпуске. За такой солидный срок, конечно, приобретен большой опыт. В моей работе главным является все: и процесс труда, и результат. При этом качество выполнения обязанностей и ответственность должны быть сподвижными. Ошибки недопустимы.

**-Ваши отношения с коллегами.**

## ЧЕЛОВЕК – СОЛНЦЕ

**Качество нашей жизни зависит не только от того, что мы получаем, но и от того, что отдаляем. У каждого из нас есть масса способов принести себе пользу: нужно только определиться, что хорошего мы можем сделать и для кого конкретно. Поэтому что, помогая другим, мы помогаем себе.**

Уверена, что героям, о которых пойдет речь, знают все представительницы прекрасной половины нашего города и района. Каждый день они спешат к ней со своими женскими проблемами. И она не только блестяще выполняет свою работу, но обязательно, улыбнувшись своей яркой, теплой улыбкой, поговорит о жизни, расспросит о семье, даст совет и просто согреет добрым словом. Ну, настоящий «солнечный доктор», по-другому ее и не назовешь. О своем, о женском, мы беседуем сегодня с Галиной Федоровной Терещатовой.

- Я – не конфликтный человек. Стараюсь находить общий язык со всеми. Скандалить не умею. Если мне отказывают в просьбе, то я не настаиваю. Очень благодарна за поддержку своим бывшим наставникам – Галине Александровне Ивановой, которой, к сожалению, уже нет рядом с нами, и Инессе Леонидовне Ниловой, а также всем коллегам, кто поддерживает меня в работе.

**-Чем вознагражденница нелегкий труд?**

-Есть у меня и грамоты, и ценные подарки, и премии получала, но это, как говорится, стимулирующие поощрения. А главная награда – это удовлетворенность от того, что ты все сделал профессионально и действительно помог человеку. То есть, когда выявил заболевание, и есть гарантия, что больной вылечится полностью. Огромную радость испытываешь, когда знаешь, что человек сохранил или поправил свое здоровье благодаря тебе.

Хочу заметить, что сейчас работать стало сложнее, чем раньше. Из-за не-

благополучной демографической обстановки количество пациентов снизилось, нагрузка увеличилась. Ответственность в нашей работе требуется большая. Но если дела по душу, выполняешь его всегда с любовью и на «отлично». Знаете, о работе нужно не говорить, ее нужно делать.

### О ЛИЧНОМ

**-Несмотря на возраст вы очень женственны и привлекательны. Это от природы или достигается большим трудом?**

-Все, чем наградила нас природа, нужно уметь хранить. Я очень серьезно отношусь к своему здоровью, слежу за собой. Внешний вид, особенно для женщин, не менее важен, чем внутреннее содержание. Как говорится, встречают по одежде, а провожают по уму. Женщина всегда должна выглядеть хорошо.

**-Господь, наверное, заметил в вас огромное женское начало, поэтому подарил вам двух замечательных дочерей.**

-Да, девочки меня радуют, они оправдали мои на-

дежды: получили профессии – Люда – педагог, Леля – экономист, создали свою семью. Я – счастливая бабушка. Дочери серьезно относятся к жизни, значит, воспитала я их правильно. Для женщины очень важны и семья, и работа. И как бы это было трудно, мы умеем держаться на плаву. Сама природа заложила в нас силы, потому мы – матери – вынашиваем детей. Дочери своих я учила никогда никого не обманывать, всегда поступать честно, по совести, не хвалить себя, а ждать, когда тебя похвалят другие.

### -Какая вы?

Оптимист, трудоголик и очень скромный человек. Не могу быть гордой, умею прощать, стараюсь никогда не отражаться от жизни, быть активной и полезной людям. Могу всплыть, но гнев быстро проходит. Умею признавать свою вину. Живу по принципу: «Сделанное добро возвращается добром, а зло – злом». Очень важно для меня быть занятым делом, кому-то нужной. Помню один удивительный случай. Когда я проходила



практику в больнице, лежала там одна молодая девушка с тяжелейшим заболеванием: двигаться и ходить не могла. Находясь в таком положении, она успешно закончила два института. Вот это сила воли.

До сих пор восхищаюсь ее жизнью. Такие люди для меня – пример.

**-Как вы думаете, какие черты в женщина самые важные?**

-Трудолюбие, аккуратность, нежность и сострадание.

**-Трудное решение, которое вам приходилось принимать.**

-Были сомнения по поводу рождения второго ребенка: боялась, что старшая дочь будет в чем-то ущемлена. Но со временем поняла, что дети – это Божий дар, и очень рада, что у меня есть две доченьки.

**-Самые светлые минуты в жизни.**

-Конечно, как и для любой женщины, это – рождение детей.

**-Как вы отдыхаете?**

-Уже и забыла, как это делается. Ни одной свободной минутки: муж болеет, дома – заботы, на работе – заботы. Очень хочу съездить на Родину в Сорбово, не знаю, получится ли?

**-Что пожелаете нашим читательницам?**

-Обязательно следить за своим здоровьем, внешним видом, быть чуткими и помогать близким членам семьи. Помогая им, мы приносим пользу прежде всего своему здоровью. Теперь это доказано наукой.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

#### СЕЗОННЫЙ ХАРАКТЕР

**Наш характер и взгляды на жизнь зависят от множества факторов, среди которых – время года, на которое пришелся день нашего рождения.**

-Зима наделяет своих «детей» талантами, целеустремленностью, большой силой воли. Эти люди упорны в труде, достигают высоких результатов. Они всегда уверены в том, что делают. В личной жизни их подстерегают трудности, им не просто живется в семье. У женщин, рожденных зимой, сложнейший характер мужского склада.

-Люди, родившиеся весной, физически уязвимы, эгоистичны, нерешительны. Часто они одарены, но неуверенны. Каждое слово, поступок, вззвешивают. Они упрямые, себялюбивы, осторожны, податливы на лесть. Весенние девушки трудно выходят замуж, им мешают осторожность, страх перемен.

-Летом рождаются на свет широкие натуры, готовые рисковать. Они трудолюбивы, эмоциональны, впечатлительны, вспыльчивы. Их доброта распространяется на чужих детей, животных. Они горды,



отважны и настойчивы в достижении цели.

-Осень одаривает своих «детей» неспешностью, расчетливостью, прежде чем что-то сделать, они долго думают. Они дипломатичны, принципиальны, усердны, старательны, придерживаются четкой линии поведения, редко конфликтуют в семье.

### ХОЗЯЙКА НА ЗАМЕТКУ

**Алюминиевую посуду можно использовать время от времени. Наиболее безопасна та, что имеет толстые стенки и прочную окисную плёнку, защищающую от окисления под действием кислых продуктов.**

**Нержавеющая сталь.** Качество на долгий. Выбирайте качественную толстостенную посуду с дном типа «сэндвич», которое равномерно распределяет тепло. Предпочтительны крышки из нержавеющей стали.

**Пластик** идеален для сухих и холодных продуктов.

**Медь** используйте для приготовления варенья.

**Керамика.** Традиции и экономичность. Читайте маркировку – краски, которыми покрыта посуда, могут выделять токсины.

**Чугун.** Почти идеал. Знатоки настаивают на сковородках и сотейниках без покрытия, приготовленная в них еда имеет наилучшие вкусовые качества. Не используйте абразивные вещества – птица будет приставать ко дну.

**Дерево:** естественность. Деревянную утварь нужно чистить крупной солью и протирать белым уксусом. Ведь

### КАКУЮ ПОСУДУ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ?

главный ее недостаток: при повреждении поверхности остаются микрочастицы пищи, создающие почву для микробов.

**Внимание к антипригарным покрытиям.** Они позволяют готовить с минимальным количеством масла и дают возможность питаться с большей пользой для здоровья. Но использовать такую посуду стоит только высокого качества. Менять ее нужно сразу, как только нарушается целостность антипригарного покрытия, и поверхность утрачивает первоначальный вид.



бавить 2 столовые ложки сухого белого вина или виноградного сока, несколько долек лимона, зелень и 2 столовые ложки сливочного масла (если рыба жирная, масло добавлять не нужно). Тушить 30 минут.

#### КАША «БОДРОСТЬ»

3 ст. ложки овсяных хлопьев залить кипятком на 15 минут, добавить курагу, чернослив, орехи и ложку меда. Такая каша зарядит энергией на целый день.

**Страницу подготовила А. ЧИСТИЯКОВА.**

**МЕНЯЙТЕ ОВОЩИ В разное время года лучше есть разные овощи. И не надоедат очень сильно, и для организма полезнее.**

**Весна:** спаржа, морковь, весенний чеснок, свекла, лук, брокколи, шавель.

**Лето:** молодой картофель, зеленый горошек, морковь, лук, свекла, кабачки, баклажаны, болгарский перец.

**Осень:** брокколи, белокочанная капуста, картофель, сельдерей, спаржа, лук, морковь, сахарный горошек.

**Зима:** брокколи, белокочанная капус-

### ПОЛЕЗНО НЕ ЗНАЧИТ НЕВКУСНО

та, шпинат, лук, цветная капуста, морковь, свекла.

#### ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

##### Замените:

-стерилизованное молоко на пастеризованное;

- конфеты и пирожные на сухофрукты и орехи;
- соки из пакета на натуральные фрукты;
- хлеб длительного хранения на цельнозерновой хлеб;

-рафинированные масла и маргарин на натуральные масла.

Для сохранения полезных свойств любые овощи должны быть почти сырьими, то есть их нужно подвергать минимальной тепловой обработке: если кипятить, то не более 5 минут.

#### Одни из самых полезных продуктов:

помидоры, шпинат, спаржа, чеснок, черника, орехи, овсянка, рыба, оливковое масло, зеленый чай, красное вино.

#### РЫБА «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

Любую рыбку положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, до-