

## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

**В** НОМЕРЕ:

Свыше 6,5 тысяч жителей ветхого и аварийного жилого фонда получили новые квартиры в Нижегородской области.

**2 стр.**

## ТВОРЧЕСТВО

Выставка закрылась, чтобы открыться вновь.

**3 стр.**

## РЕКЛАМА

Для вас, читатели: поздравления, объявления, полезная информация.

**4 стр.**

ВСТРЕЧА

Фаина ВОРОБЬЕВА

# Разговор о важном и насущном

На минувшей неделе наш район с рабочим визитом посетил Министр ЖКХ и ТЭК областного правительства В. В. Ульянов.

**В** первую очередь он побывал на очистных (строительство временно приостановлено), в центральной котельной ЖКХ, на улице Спортивная в п. Тоншаево, где построено жилье по программе переселения из ветхого фонда, для молодых специалистов и детей-сирот. Это дало возможность оценить положение дел на местах и провести конструктивную встречу с активом района и работниками ЖКХ.

В. В. Ульянов, как положительный момент, отметил участие нашего района во всех программах, реализуемых правительством области. Это в первую очередь ремонт многоквартирных домов, приобретение техники на льготных условиях, расселение из ветхого фонда, жилье для молодых специалистов и других категорий.

Министр заверил, что программа по ремонту многоквартирных домов будет иметь продолжение в 2012 году. Тем более, что есть предложение В. В. Путина об увеличении ресурсного фонда ЖКХ на 20 млрд. руб. Нижегородская область рассчитывает на получение значительных средств.

Для дальнейшего успешного участия в этой программе надо очень оперативно и грамотно готовить всю необходимую документацию. Конкретно к нашему району в этом плане замечаний нет. Начиная с 2009 года все работы делаются в срок.

Далее В. В. Ульянов пояс-

нил ситуацию со строительством ФОКа. В 2012 году должна быть полностью подготовлена вся проектно-сметная документация. А в 2013 году планируется «выйти на площадку по строительству комплекса».

Конечно же, не осталось без внимания строительство очистных сооружений в Тоншаево. Эта проблема действительно волнует многих. Было начато строительство, затрачены немалые средства... А результата нет. И все это министр видел воочию. И сделал вывод: нужно закончить строительство. Но сегодняшние реалии требуют внести изменения в технологию. Нужна корректировка проекта. Поскольку цена вопроса строительства очистных 60-70 млн. руб., необходимо войти в программу развития области. В 2012 году основной ресурс будет направлен на строительство метромоста и станций метро.

В 2013 году максимальное внимание будет уделено инженерной инфраструктуре: газификации, водоотведению, теплоснабжению.

Получит свое развитие малоэтажное строительство. Все эти проблемы могут решаться при поддержке местной власти – Земского собрания, администрации района, которые также несут ответственность за эти вопросы. Также В. В. Ульянов отметил, что программа «Малых дел» будет продолжена. А вопросы благоустрой-



◆ В. В. Ульянов.

ства остаются в приоритетах. О нашем поселке он так отзывался: «Поселок приятный, достаточно ухоженный».

После этого В. В. Ульянов ответил на вопросы журналиста районной газеты.

– Какое впечатление от района?

Район сегодня в крепких середняках. Есть движение вперед. Выбраны правильные направления и приоритеты.

– Насколько реальна перспектива производства топливных пиллет на Пижме?

Создана рабочая группа. Разрабатывается бизнес-план по производству топливных пиллет из древесных отходов. Главным фактором является экономический. Нужны рынок сбыта, транспортировка. Вопрос прорабатывается очень компетентными специалистами и будет заключение. Считаю, что открытие такого производства в Пижме вполне реально. И это поможет району в решении целого ряда проблем: занятость, расширение налогооблагаемой базы, использование местного топлива в социальной сфере и т. д.

Фото автора.

## В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ВНИМАНИЕ К ПРОСЬБАМ И ОБРАЩЕНИЯМ ГРАЖДАН

Оперативное совещание началось с докладов и информационных руководителей служб и отделов.

С. П. Колчанов проинформировал о переводе скота на зимне-стойловое содержание. В целом обстановка с началом зимовки нормальная. Работы ведутся в СПК «Кувербское» – замена навозного транспорта, в Малокаменском утепляют ферму – время и погода пока позволяют это делать. Кормами скот обеспечен. Обеспокоенность вызывает только «Северное».

М. Г. Магомедов серьезное внимание уделил вакцинации против гриппа. Вакцина завезена, все делается бесплатно. Призывает побеспокоиться о своем здоровье. Тем более, что осложнения после гриппа бывают очень серьезные, вплоть до летального исхода. Вот такое прозвучало предупреждение.

Е. М. Овечкина доложила о том, что делается по благоустройству: закуплены фонари для уличного освещения, объявлена котировка на зимнее содержание дорог, будет сделана работа по дороге на улице Спортивной.

И. Л. Кованева отметила проведенные День призывника и конкурс «Юный джентльмен». Немного огорчает лишь то, что зрителей на конкурс могло быть и больше...

В дальнейших творческих планах – проведение Дня матери и Декады инвалидов. В хозяйственных – подготовка участков для голосования. В частности, по пожарной безопасности.

Г. Ю. Магомедова говорила о том, как продолжается оздоровление детей, о мониторинге питания детей, об учебном и воспитательном процессах в школах района.

Н. В. Куликова проинформировала о публичных слушаниях по областному бюджету на 2012 год. У нас в районе прошли согласования бюджетов с поселениями. Ведется подготовка к Земскому собранию.

Т. В. Зубова говорила об освоении финансовых средств на выплату пособий безработным гражданам. Требования по исполнению очень жесткие. Приятная новость: бригада ребят из Лесозаводской школы получила благодарность, участвуя в областном конкурсе. В настоящее время зарегистрировано 68 безработных, или уровень безработицы по району составляет 0,59 процента.

Н. В. Способ объявила о дате проведения Земского собрания – 25 ноября.

Не обошлось на прошлой неделе без ЧП, а именно: два пожара – в Пижме с гибелью человека и в Ошарах.

И. В. Королев самое серьезное внимание обращал на то, что нет незамерзающих прорубей.

Подводя итог совещания, Ю. Н. Михалицын в приоритеты выделил строгое выполнение требований пожарной безопасности и очень внимательное отношение к обращениям и просьбам граждан, высказанным во время работы мобильной приемной В. П. Шанцева и В. В. Путина.

Не теряйте надежду.

Ф. ВОРОБЬЕВА.

## БЛАГОДАРИМ

# Ей можно доверять

Хотим выразить огромную благодарность учителю Ошминской средней школы Т. И. Кислицыной за ее неравнодушие и любовь к детям, стремление к их всестороннему развитию.

Татьяна Ивановна организовала поездку по пушкинским местам, в Болдино, а на обратном пути для ребят была проведена обзорная экскурсия по Нижнему Новгороду. Многие из детей впервые в своей жизни побывали так далеко от дома. Некоторые ни разу не были даже в Нижнем, не говоря уже о Болдино.

От дальнейшей поездки, конечно, ребята подус-

тали, но все равно были очень довольны и долго делились впечатлениями. Думается, эта экскурсия останется у них в памяти навсегда.

А Татьяне Ивановне большое спасибо за ее заботу и внимание к нашим детям и к нам. Она позвонила нам, когда они прибыли на место, и сообщила, когда вернулись домой. Опекала наших детей всю поездку. Мы очень рады и спокойны, что они были в надежных руках. Такому человеку нестрашно доверить самое дорогое, что есть.

Родители ребят-участников поездки.

## ПОДПИСКА-2012

ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА НАШУ  
ГАЗЕТУ НА I ПОЛУГОДИЕ  
2012 ГОДА?



КРАЙ РОДНОЙ

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА  
СНИЗИЛАСЬ:

на 6 месяцев - 183 руб. 12 коп.,  
на 3 месяца - 91 руб. 56 коп.

Подписка в редакции  
(без доставки)

на 6 месяцев - 120 рублей.





В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

# Новая жизнь в новом доме

Свыше 6,5 тысяч жителей ветхого и аварийного жилого фонда получили новые квартиры в Нижегородской области

**34 семьи в городе Заволжье сменили ветхое жилье с печным отоплением и удобствами во дворе на современные квартиры в новых комфортных малоэтажных домах, построенных по программе переселения жителей ветхого фонда. Ключи от квартир вручил новоселам заместитель губернатора Нижегородской области Геннадий Суворов. С 2008 года из убогих «гнилушек» в нормальное жилье со всеми удобствами переехали уже 6,5 тысяч человек из 46 районов Нижегородской области.**

Качество строительства не вызвало нареканий у заказчиков. Заместитель губернатора Суворов лично осмотрел заволжские новостройки, отметив, что дома из керамического кирпича с дополнительным наружным утеплением стен сделаны очень качественно. Единственное замечание касалось пандуса, который было неудобно пользоваться женщине-инвалиду, получившей квартиру на первом этаже. Строители заверили, что устранят недоделку.

После убогих домов с печным отоплением и выгребной канализацией люди очень довольны новым современным и комфортным жильем. Тем более, что треть новоселов составляют молодые семьи с маленькими детьми. Некоторые говорят, что задумались о третьем ребенке – жилплощадь

теперь позволяет.

- Мы получили двухкомнатную квартиру, - рассказала Наталья Субботина. - Есть ванная комната, газовая плита, горячая вода. Такое счастье, что до сих пор не могу поверить! К новому году обустроимся и проживем как люди!

- Старый дом немного жалко. Ведь столько лет там прожито, - поделилась впечатлениями Светлана Синицына. - Но

в новом, конечно лучше. Тепло, светло, удобно. Просто сказка!

С 2008 года, когда в регионе началась реализация программ переселения жителей ветхого и аварийного жилого фонда, расселено уже 473 многоквартирных жилых дома в 46 муниципальных образованиях Нижегородской области. Свои жилищные условия улучшили свыше 6,5 тысяч человек. За три года количество возводимого жилья выросло в 5,5 раз – до 54,3 тысяч квадратных метров. В 5 раз увеличилось число участников программ – с 529 человек до 2844. В 2011 году планируется расселить почти 2 тысячи человек, которые проживают в 151 аварийном доме.

Всего на реализацию программ переселения жителей ветхих и аварийных домов в



◆ Геннадий Суворов вручает ключи жителям новых домов по программе расселения.

Нижегородской области уже потрачено свыше 4 миллиардов рублей. Представители некоторых политических сил критикуют власть за расходование огромных сумм на жилищное строительство, однако в региональном правительстве уверены, что эти деньги потрачены не зря.

- Когда смотришь на счастливые лица новоселов, понимаешь, что именно на эти программы и надо выделять средства, - заявил Геннадий Суво-

ров. - На решение острых проблем конкретных людей нельзя жалеть денег.

По словам заместителя губернатора, реализация программ расселения будет продолжена в регионе и в 2012 году. При разработке федерального и регионального бюджетов на следующий год эту позицию особенно четко обозначили и Владимир Путин, и Валерий Шанцев.

И. ЛЕОНТЬЕВ.

## МНЕНИЕ

Программа по расселению из ветхого и аварийного жилья дала реальную возможность людям иметь нормальные условия для жизни. За 2010-2011 годы в п. Тоншаево в новые квартиры переехали 23 семьи. Некоторые из них об этом раньше даже не мечтали. Очень рассчитываем на то, что программа и в дальнейшем будет работать. И у нас еще будут счастливые новоселы, - говорит глава Тоншаевской администрации Е. М. Овечкина.

# Звезды спорта преподавали урок

Ирина Роднина и Марат Сафин обсудили вопросы развития физкультуры и спорта в Нижегородской области

**Этот урок физкультуры надолго останется в памяти учеников и учителей. Ведь в качестве преподавателей выступили трехкратная Олимпийская чемпионка Ирина Роднина и легендарный теннисист Марат Сафин. Знаменитости прибыли на нижегородскую землю не как туристы, а как ответственные лица, готовые обсуждать и предлагать пути решения проблем развития детского спорта в регионе.**

Бывшая первая ракетка мира и фигуристка, которой рукоплескал весь мир, охотно раздавали свои автографы. Особой популярностью у детей пользовался Марат Сафин.

- Я раньше его только по телевизору видел, - поделился впечатлениями один из учеников. - А теперь могу гордиться, что играл с ним в теннис.

В свою очередь, педагоги с особым трепетом относились к Ирине Роднине, которая в

сердцах всех поклонников фигурного катания олицетворяет этот прекрасный вид спорта. Прославленная чемпионка прибыла в Нижний еще и как член генсовета партии «Единая Россия» и депутат Госдумы.

- Дети не должны бездельничать на улице, их надо увлечь делом, дворовым спортом, из которого выросли многие чемпионы, - уверена Ирина Роднина. - Я не в первый раз посещаю Нижегородскую область и точно знаю: здесь заботятся не



◆ М. Сафин и И. Роднина в школе № 128 Автозаводского района Нижнего Новгорода.

только о качестве образования, но и о здоровье школьников.

По словам легендарной фигуристки, массовый спорт невозможно развивать без поддержки государства. Спортзалы, бассейны, тренажеры – все это не появится само по себе.

В господдержке сегодня нуждаются 18 видов спорта, среди которых футбол, волейбол, хоккей с шайбой, плавание.

Марат Сафин, баллотирующийся в Госдуму по партийному списку «Единой России» от Нижегородской области, особо

подчеркнул, что спорт должен стать частью общей культуры. Первым шагом на этом пути стало принятое по инициативе единороссов увеличение числа уроков физкультуры в школьной программе. На очереди - план развития школьного спорта.

- Необходимо создать такую систему физической культуры и спорта, когда полноценные занятия будут начинаться в детском саду и школе, развиваясь в детско-юношеском и университетском спорте, - заявил Сафин. - Такой подход может воспитать нашей стране и региону новых чемпионов.

Звезды мирового спорта – Ирина Роднина и Марат Сафин – уверены, что нация может считаться здоровой, только когда дети с раннего возраста приучены к регулярным занятиям физической культурой. Спорт должен стать образом жизни, а посещение спортзала – таким же необходимым и обыденным делом, как умывание и чистка зубов по утрам.

А. ЕГОРОВ.

## РАЗГОВОР О ВАЖНОМ

# НЕТ НИЧЕГО ДОРОЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Для того, чтобы быть здоровым, нам необходима жизненная энергия. А ее мы можем взять только от природы. Природой нам даны Солнце, Земля, Вода, Флора, Фауна. И мы все должны беречь все это и любить. Брать столько, сколько необходимо, и ровно столько, сколько достаточно! Это основной закон природы. Всем этим надо научиться пользоваться себе и всем во благо. Только при помощи этого мы получаем и здоровье, и жизнь!

Немногие из нас задумываются над тем, почему мы болеем, теряем силы, почему наш иммунитет дает сбой, откуда

берутся лишние килограммы? Мы привыкли считать все эти неприятности обстоятельством обыденным и неминуемым даже в активном возрасте, а уж в старости-то и подавно. А ведь состояние нашего организма – это не что иное как результат образа жизни, питания, питьевого режима, мероприятий по уходу за организмом не только снаружи, но и внутри.

Доказано, что здоровье человека только на 8% зависит от здравоохранения, и более 52% - от его образа жизни. Сегодня продолжительность жизни увеличилась до 65-67 лет, однако это на 6,5 лет меньше, чем в европейских странах.

Разница между продолжительностью жизни мужчин и женщин – 13 лет.

Основными факторами риска в РФ являются: высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя.

Об этом и о многом другом, касающемся нашего здоровья, шла речь на встрече с врачом, доктором педагогических наук, ректором Международной Академии здоровья и саморазвития человека г. Москвы, руководителем издательского дома «Медицина для каждого» г. Н. Новгорода Ольгой Алексеевной Бутаковой.

В зрительном зале районного Дома культуры собрались педагоги образовательных учреждений района, представители общественности, родители.

Разговор получился интересным, полезным и поучительным. И мы надеемся, что наши встречи с О. А. Бутаковой будут иметь продолжение. Потому что нет ничего ценнее и важнее здоровья у нас и у наших детей. И мы, взрослые, должны научить их ценить и беречь данное им здоровье.

Г. МАГОМЕДОВА.  
На снимке: О. А. Бутакова.







ТВОРЧЕСТВО

# Выставка закрылась, чтобы открыться вновь

Выставка декоративно-прикладного творчества «Тоншаевский край мастеров» работала в краеведческом музее в течение всего минувшего месяца и была приурочена к месячнику пожилого человека.

Здесь же, в музее, и состоялось ее торжественное закрытие, на которое были приглашены все 60 участников выставки, людей старшего поколения.



◆ Участницы выставки.



◆ За мастерство - Диплом.

Их встречали как самых дорогих гостей. Чаем угощали, приятные слова в их адрес говорили.

В экспозиционном зале во время работы выставки царил необыкновенная атмосфера: представленные экспонаты излучали теплоту, положительную энергетику. Более 200 человек побывало на выставке, 15 экскурсий было проведено. Посетители восхищались творениями женских рук. По желанию шахунских молодоженов были проведены свадебный обряд, для учащихся — уроки труда. Молодежь не скрывала своих чувств удивления», — сказала на этой теплой встрече Т. П. Колесникова, директор музея.

Много добрых, заслуживающих уважения слов прозвучало из уст председателя районного Совета ветеранов Т. А. Измайловой.

А дальше своими некоторыми открытиями стали де-

литься сами рукодельницы. «1999-2000 годы были очень тяжелыми годами в моей жизни. Считаю, что тогда меня спасло увлечение вышивкой», — призналась Л. А. Евстропова. «А меня вязать научила моя дочь Лена, она в кружок ходи-

ла. Сначала для себя вязала — скатерти, салфетки, косынки, а потом в качестве подарка родным и близким», — сказала В. П. Тарасова. «Настроение было никудашное, потому что меня сократили с работы. Потом подумал: что зря горевать — надо что-то делать. Мысль купить книгу по лозоплетению пришла сама собой. С этого и началось мое хобби», — раскрыл свою тайну единственный участник-мужчина Ю. А. Малышев.

Свое объективное мнение по поводу выставки выразила также Г. Д. Дорофеева, глава Одошнурской сельской администрации.

Творческая выставка завершила свою работу... и 4 ноября открылась вновь, но уже в выставочном зале г. Шахунья. И теперь тоншаевским умельцам дают оценку наши ближайшие соседи.

С. МИХАЙЛОВА.  
Фото автора.



◆ Ю. А. Малышев.

ВETERАНЫ

# ПЛАНИРУЕМ ЖИТЬ И РАБОТАТЬ

Вот уже подходит к концу 2011 год и наш Совет ветеранов труда д. Б. Куверба подводит итоги своей работы. В нашей организации состоит 52 человека, это люди пенсионного возраста и с ограниченными физическими возможностями.

Чтобы рассказать о том, как мы живем, нам нужно назвать наших социальных партнеров: СПК «Кувербское», КФХ «Восход», Пижемская поселковая администрация, Большекувербские Дом культуры и библиотека, которые являются нашими друзьями и помощниками.

Большое спасибо руководителям сельскохозяйственных организаций В. Н. Мордвину и П. А. Кириллову, которые помогут и дров привезти, и огороды вспахать, и материальную поддержку окажут в проведении мероприятий для нас.

Пенсионеры и инвалиды — это особый контингент жителей наших деревень. Со своими проблемами, болячками, но и оптимизмом.

У нас наладилась тесная связь и дружба с пенсионерами п. Пижма. В этом году мы пригласили их на «Кувербские колядки» в рождественские праздники, которые провели для нас Г. В. Денежкина, В. А. Огурцов (Дом культуры) и Л. П. Маякова (библиотекарь). И от угощения ломился стол, и интересные конкурсы развеселили окружающих. Наши гости тоже пришли не с пустыми руками. Они подготовили шуточные номера художественной самоде-

ятельности. В наших мероприятиях всегда принимает активное участие Г. М. Рогатнев. Геннадий Михайлович поздравил наших тружеников тыла с Днем Победы на вечерне-памяти «Живи и помни». Наша первичная организация была приглашена на день памяти 22 июня в п. Пижма.

Мы — ветераны труда, находимся на заслуженном отдыхе, но умеем не только отдыхать, но и работать. Многие из нас участвуют в работе краеведческого кружка «Истоки» Большекувербской библиотеки и клуба. Мы собираем воспоминания земляков по истории наших деревень, о судьбах наших жителей, фотографии. Эта интересная работа радует нас новыми находками,

а молодое поколение учит уважать и любить свою малую родину. Так, нашими совместными усилиями пополнился материальными фондами краеведческих рукописных материалов о Троицкой церкви, по образованию колхозов, и т. д. Мы охотно посещаем уроки фольклора в библиотеке, помогаем в их проведении. К примеру, общими уси-

лиями в библиотеке оформили выставку — экспозицию «Светлая Пасха», дети подготовили инсценировку «Как князь Владимир веру выбирал», а Л. П. Маякова и Г. В. Денежкина провели урок фольклора «Светлое Воскресение».

Охотно откликаемся на просьбы клуба и библиотеки принять участие в районных мероприятиях: в этом году оформили «Марийскую избу», а В. Н. Тимофеева провела мастер-класс по вышивке на открытии Недели детской книги в районном Доме культуры.

Наши женщины поют в самодеятельности нашего Дома культуры, радуют своим творчеством земляков.

Хочется поблагодарить нашего фельдшера В. Н. Штырову, которая нас лечит, выполняет заявки на доставку лекарств. Что ни говори, а наш возраст заставляет нас помнить о здоровье.

А недавно мы вместе с администрацией, Домом культуры и библиотекой провели вечер отдыха «Пора золотой осени». нас поздравила с нашим праздником наш давний друг и помощник В. Г. Решетникова. Что может быть лучше, чем встретиться с односельчанами, попить чайку, да попеть песни и звонкие частушки?!  
Хочу еще раз напомнить, что



◆ Еще не забыто народное ремесло.

мы не пассивные зрители на всех мероприятиях, а активно помогаем в их подготовке и проведении. Мы все радуемся каждому дню, улыбаемся друг другу и живем в ногу со временем. Навещаем наших заболевших друзей, разносим сладкие наборы.

А еще мы принимаем участие в работе избирательных комиссий и в качестве агитаторов в период выборов.

Вместе с библиотекарем доводим информацию о правах и льготах инвалидов и неработающих пенсионеров по буклетам пенсионного фонда и соцзащиты населения.

Что ни говори, а все мы охот-

но посещаем встречи с интересными людьми.

Вот и 7 октября мы посетили фестиваль марийского искусства в районном ДК, аплодировали своим артистам и коллективам из других районов и областей.

Кажется, что немного мы и сделали, но мы старались жить жизнью своей страны, района, деревни. Может не все, нами запланированное, исполнилось, но это неплохо, это — планы на будущее. Значит — мы планируем жить и работать!

В. ТИМОФЕЕВА,  
председатель Совета ветеранов д. Б. Куверба.

Кажется, что немного мы и сделали, но мы старались жить жизнью своей страны, района, деревни. Может не все, нами запланированное, исполнилось, но это неплохо, это — планы на будущее. Значит — мы планируем жить и работать!





ПРОШЕЛ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДИАБЕТА

## Если много сахара в крови

**Сахарный диабет – это заболевание, основным симптомом которого является повышение сахара в крови. Полное излечение диабета пока невозможно.**

**С**имптомы, которые должны насторожить вас: жажда, учащенное мочеиспускание, слабость и утомляемость, плохое заживление повреждений кожи, снижение массы тела, зуд кожи и слизистых оболочек.

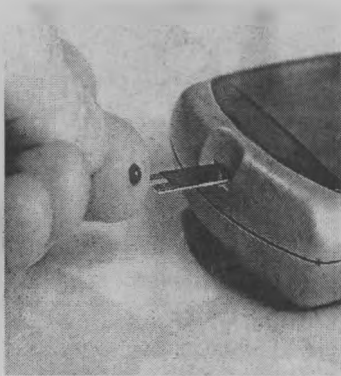
Существует два вида сахарного диабета: диабет первого и второго типа.

**Диабет первого типа** развивается в молодом возрасте и составляет 10 процентов от всех случаев заболевания. Происходит он на фоне особой генетической предрасположенности, которая при воздействии внешних факторов (например, вирусов) приводит к изменению состояния иммунной системы организма и в дальнейшем к развитию диабета.

**Диабет второго типа** встречается значительно чаще. Он характеризуется более зрелым возрастом заболевших: 40 и более лет. Для этого типа диабета характерна высокая масса тела больных.

Сахарный диабет первого и второго типа лечат по-разному. С первого же дня установления диагноза диабета первого типа больному необходимо лечение инсулином.

При диабете второго типа основная цель лечения – улучшить чувствительность клеток к инсулину. Самый мощный фактор формирования инсулинорезистентности является избыточный вес, то есть изменение накопленного жира в организме. Снижение веса у боль-



шинства больных позволяет достичь значительного улучшения показателей сахара в крови и предотвратить осложнения диабета.

Важнейшей частью жизни больного сахарным диабетом должны быть прежде питание и физические нагрузки.

Единственный надежный путь – соблюдение низкокалорийной диеты. Физические нагрузки являются полноценным методом лечения сахарного диабета. Необходимы регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности. Во время физических нагрузок обязательен контроль сахара в крови! И, конечно же, существует масса медикаментозных препаратов для лечения сахарного диабета, которые назначаются только лечащим врачом.

**Е. КОДОЛОВА,**  
врач-терапевт.



**20 ноября**  
**ХОККЕЙ**  
Кубок Тоншаево  
11.00 Тоншаево - Тонкино,  
12.30 Ветлуга - Шаранга,  
14.00 Матч за 3 место,  
15.30 Финальная игра.



**Варакин Павел Сергеевич**  
**ООО «Полицентр» № 1/14615, 2/25818**  
от 10 июля 2008 года по 10 июля 2013 года  
осуществляет следующие виды деятельности:

- монтаж и ремонт оповещения охранно-пожарной сигнализации, системы оповещения,
- установка видеонаблюдения,
- огнезащитная обработка конструкции,
- устройство молниезащиты,
- установка домофонов.

**ООО «Элла» рег. № 1043 от 01.09.11 по 01.09.2014**  
осуществляет следующий вид деятельности:

- измерение сопротивления изоляции,
- измерение сопротивления цепи «фаза-нуль»,
- измерение сопротивлений заземляющих устройств, заземлителей, определение удельного сопротивления грунта,
- проверка наличия цепи между заземлителями и заземленными элементами,
- проверка срабатывания расцепителей автоматических выключателей и УЗО,
- проверка технологического и холодильного оборудования.

Свидетельство от 08.04.2011 г. о допуске к определённому виду или видам работ, которые оказывают влияние на безопасность объектов капитального строительства.

Телефоны: 83152 2-64-86, 8-902-302-38-52,  
83152 2-12-15 ООО «Элла».

### «КРАЙ РОДНОЙ»

Главный редактор  
**Ф. Н. ВОРОБЬЕВА.**

Учредители: (соучредители):  
Правительство Нижегородской области, администрация Тоншаевского района Нижегородской области, Земское собрание Тоншаевского района Нижегородской области, МУ «Редакция газеты «Край родной».

Адрес: Нижегородская область,  
р. п. Тоншаево, ул. Центральная, д. 14.

Телефоны: главный редактор - 2-15-50;  
зам. главного редактора, отдел промышленности - 2-16-40; отдел писем - 2-15-57; ответственный секретарь и рекламный отдел (факс) - 2-14-47; бухгалтерия - 2-26-12.

Адрес электронной почты:  
socal@sinn.ru.

Газета зарегистрирована 30 октября 2003 года Приволжским окружным межрегиональным территориальным управлением. Регистрационный номер ПИ № 18-1524.

Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции. Ответственность за достоверность материалов и рекламы несут авторы и рекламодатели.

Лицензия ПЛД 55-38 от 26.08.99 г.

Газета выходит по вторникам, четвергам, субботам. Индекс 51290  
Цена договорная.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции.  
Номер подписан в 16 часов (по графику).

Шахунская типография (г. Шахунья, ул. Гагарина, д. 15). Объем 1 п. л. Печать офсетная.  
Заказ 839 Тираж 3011

### ПРОДАЕТСЯ

3-комнатная КВАРТИРА в п. Пижма (Торфяное). Цена договорная.  
Телефон: 8-987-399-26-50.

2-комнатная КВАРТИРА в г. Шахунья. Недорого.  
Телефон: 8-930-813-37-07.

ВАЗ-21214 Нива, декабрь 2003 г. в., состояние хорошее. Без документов. Цена 65 тыс. руб.

Телефон: 8-920-041-42-53.

Детские КОЛЯСКИ б/у и новые.  
Телефон: 8-962-510-23-23.

ДИВАН, два КРЕСЛА (б/у) в хорошем состоянии.  
Телефон: 8-952-776-40-46.

Зимнее ПАЛЬТО на девочку, р-р 60/110. Цена 3100 руб.  
Телефон: 2-18-30.

ТЕПЛИЦЫ «Урожай», усиленный каркас из оцинкованного профиля, покрытие – поликарбонат.  
www.u-td.ru  
Телефон: 8-952-473-30-36.

### КУПЛЮ

ДОМ на материнский капитал.  
Телефон: 8-920-065-82-97.

### РАБОТА

В Тоншаевском районном отделе Управления Федеральной службы судебных приставов по Нижегородской области имеется вакантная должность государственной гражданской службы РФ **начальника отдела – старшего судебного пристава**. Для участия в конкурсе на замещение вакантной должности претенденту просить обратиться в отдел государственной службы и кадров Управления ФССП по Нижегородской области (г. Н. Новгород, ул. Вождей революции, д. 5 «а», корп. 1, кабинет № 107, тел.: 8(831)229-93-75.

Более подробную информацию вы можете узнать на официальном сайте: www.f52.fssprus.ru.

В мебельный цех требуются **МУЖЧИНЫ** и **ЖЕНЩИНЫ**.  
Телефон: 8-902-306-66-43.

Организации ООО «Руцкой» требуются **ПРОДАВЦЫ**.  
Обращаться по адресу: ул. Центральная, 14а.  
Телефоны: 8-951-909-19-76, 2-10-90.

ООО «Заветлужье» требуются **РАБОЧИЕ** в котельную.  
Телефон: 2-14-04.

### УСЛУГИ

Перетяжка и ремонт мебели: диваны, кресла, стулья.  
Телефон: 8-902-300-55-99.

**21 ноября с 9 до 15 часов** в РДК п. Тоншаево состоится **ПРОДАЖА ОБУВИ** из натуральной кожи. Производство г. Киров. Осень-зима.

Рассрочка платежа. Принимаем обувь в ремонт.

«Надежда».

### Поздравляем!

### Поздравляем!

уч. Арба **ПЕРЕВАЛОВЫХ** Василия Федоровича и Галину Павловну с изумрудной свадьбой!  
Дорогие наши папочка и мамочка, дедушка и бабушка! Мы рады вас поздравить с замечательным юбилеем – вашей изумрудной свадьбой. Вот уже 55 лет вы живете вместе и дарите нам свое тепло.

Спасибо вам за пролитые слезы,  
За ночь, что сидели вы без сна,  
Оберегая наш покой и грёзы,  
Над детской колыбелью допоздна.  
За первый вздох, за первую улыбку,  
За первый шаг, который мы прошли,  
За дни рождения, за первую ошибку,  
За все сюрпризы, что преподнесли.  
Вы все сделали, чтобы гранит науки,  
Нам направляли твердою рукой.  
Спасибо вам за все: за боль, за муки,  
За наше счастье, мир над головой.  
И мы сегодня рады вас поздравить,  
55 лет друг с другом вы прошли.  
Мы очень любим вас и ценим бесконечно,  
И свой поклон приносим до земли!



Дети, внуки.

д. Ошары **КУЗНЕЦОВУ** Галину Алексеевну с юбилеем!



С любовью дарим поздравления,  
Желаем счастья и тепла,  
И радостного настроения,  
Чтоб легкой жизнь всегда была.  
Пусть остаются дни погожими,  
Всегда сбываются мечты,  
Побольше встреч с людьми хорошими  
И много-много доброты!  
Якуновы.

п. Тоншаево **АПЛАТОВА** Николая Юрьевича с юбилеем!

В день юбилея вспомнить приятно  
Счастливые и радостные дни,  
Еще приятней – снова строить планы,  
Пусть непременно сбываются!  
Пусть здоровье крепкое поможет  
Все замыслы легко осуществить,  
И рядом будут близкие, родные,  
Чтоб с ними эту радость разделить!



Коллектив автогаза райпо.

п. Пижма **КИСЛИЦЫНА** Михаила Дмитриевича с 75-летием!

Пожелать тебе хочется нежное-нежное,  
Чтоб прочел, и по сердцу тепло разошлось,  
Чтоб забылись обиды и горечи прежние,  
Те, что в жизни тебе испытать довелось.  
Пусть годы летят, ты не будь им подвластен,  
И в сердце добро не исчезнет вовек,  
Здоровья тебе и огромного счастья,  
Наш самый любимый, родной человек.  
Жена, дети, внуки.

п. Пижма **БУРНАШОВУ** Ирину Геннадьевну с юбилеем!

Нам так приятно Вас поздравить  
И пожелать Вам жить без бед!  
Пусть счастье Вас не покидает,  
Здоровья Вам на много лет.  
Пусть спешат, бегут года,  
Остановить мы их не в силах,  
Но будьте молоды всегда,  
Неважно, сколько лет прошло.

Терапевтический кабинет Пижемской поликлиники.

п. Тоншаево **БАЛЫКИНУ** Наталью Владимировну с 35-летним юбилеем!

Желаем всего, что есть в жизни прекрасного,  
Здоровья отличного, радостных дней,  
И каждый пусть спазгаётся счастливо,  
Удача всегда будет гостем твоим!  
Тепла и любви, доброты и внимания,  
Успеха во всех предстоящих делах,  
Любые мечты и твои ожидания  
Сбываются пусть, словно в сказочных снах!  
Родители, муж, сестра, бабушка.

### ПО СОВЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

## Хозяюшке

Если на деревянной поверхности появился след от сигареты или спички, вотрите в него немного майонеза, оставьте на несколько минут. Вытрите мягкой тканью.

Если к деревянному полу, столу и так далее прилип скотч, сначала отделите его, затем на липкие места нанесите немного медицинского спирта, а затем потрите тканью, смоченной раствором: 1 чайная лож-

ка жидкости для посуды разбавить в 2-х стаканах теплой воды.

Чтобы снять старые обои, в пульверизатор надо налить 2/3 горячей воды и 1/3 ополаскивателя для белья, распылить на часть обоев, дать впитаться, снять. Повторять для всего листа. Следите за тем, чтобы раствор был горячим.

«1000 советов».