

ОФИЦИАЛЬНО

НОМЕРЕ:

«Об утверждении отчета об исполнении районного бюджета за 2010 год».

2 стр.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сегодня - Всемирный день здоровья.

3 стр.

РЕКЛАМА

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

4 стр.

С ВОПРОСОМ - НА УЛИЦУ

Надежда КИВЕРИНА

ИНТЕРНЕТ - ИНФОРМАЦИИ БУКЕТ

Сегодня – День рождения Рунета. Интернету в России исполняется 17 лет! Подросток! Пользуются ли его услугами тоншаевцы? В чем и как часто он им необходим? И представляют ли они свою жизнь без него?

С такими вопросами мы вышли в центр Тоншаева.

Ксения **МАШТАКОВА**



Классная штука! Без него уже как-то и не то. У меня дома есть Интернет, и я захожу туда каждый день. Общаюсь в «Контакте» с друзьями, знакомыми. Минут 15 в день да уделяю этому.

Нина Анатольевна **ВОРОБЬЕВА**

Здорово, что есть Интернет. В нем можно взять много чего нужного и полезного. И я рада за тех, кто имеет такую возможность. К сожалению, у меня ее пока нет.

Нам говорят, какую информацию на каком сайте можно взять, чтобы ее потом использовать на уроках, и очень бы хотелось этим воспользоваться. Но не всегда имеется свободный доступ к компьютеру. Поэтому, я думаю, было бы удоб-

нее, если бы компьютер имелся в школе хотя бы на каждой кафедре.

Евгений **ТРУШКОВ**

Конечно, он в современном мире необходим. А в будущем будет еще больше нужен.

У нас в семье Интернет с лета прошлого года. Я им пользуюсь каждый день, где-то полчаса-час. Бывает, смотрю нормативные документы, изучаю какие-нибудь технологии. Пробую делать покупки через



него, смотрю прогноз погоды...

В Интернете можно найти много чего интересного. Но считаю, что полностью доверять ему не стоит. Нужно все же относиться к нему с осторожностью и уметь сортировать информацию. Потому что и всякого мусора там тоже предостаточно. Тем более многие сайты могут быть заражены вирусами, что может привести к поломке компьютера.

Снежана **КУДАШОВА**
Очень хорошо, что есть Интернет. Он просто необходим для нашего общего развития и особенно для детей. В нем можно найти любую информацию и для работы, и для досуга. Интернет у меня появился



недавно, где-то с месяц-два. Но я захожу туда каждый день. В основном пользуюсь поисковыми системами: «Яндекс», «Гугл». Бываю в «Одноклассниках».

Сергей Павлович **ОВЧИННИКОВ**



Хорошая штука. Мы с женой приобрели его в первую очередь для работы. Но, бывает, смотрим фильмы, слушаем музыку.

Татьяна Валерьевна **МАХНЕВА**

У нас Интернет появился год назад. И мы очень рады этому событию. Сейчас уже не представляем жизни без него. Это и большая помощь в работе, и общение. У нас восстановились связи с подругами, которые живут в Белоруссии, на Украине, с теми, с кем вместе учились.

Благодаря Интернету можно скачать любую книгу: и научную, и художественную...

Единственное, хотелось бы, чтобы у нас на Южном скорости была побольше.

Ирина

Интернет нужен везде: и в работе, и в учебе, и в досуге. Новости всякие посмотреть. Например, на нашем тоншаевском сайте. Также Интернетом я пользуюсь при подготовке курсовых. В общем, хорошая вещь! Нужная, очень познавательная, доступная. Во всем помогает!

Марьяна Вячеславовна **ЖУКОВА**

Дома у нас нет Интернета, но я пользуюсь им на работе. И он очень помогает при подготовке к урокам, различным мероприятиям, оформлении стендов (я учитель и педагог-организатор в вечерней школе). Приходится обращаться к нему практически каждый день, и уже трудно



представить современную жизнь без него. К хорошему, как говорится, привыкаешь быстро.



Дмитрий **СМИРНОВ**

У меня у самого нет Интернета, но есть у друга. Мы смотрим фильмы, скачиваем музыку, играем, общаемся в «Контакте»... Кстати, посмотреть фильм по Интернету получается дешевле, чем купить диск.

Также мы узнаем различные новости, что происходит в России. Вообще, по Интернету можно много чего узнать. Очень хорошо, что он есть.

Фото автора.

В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

О весенних хлопотах

Глава на минувшей неделе вел переговоры в Министерстве строительства администрации области по вопросу обеспечения жильем молодых специалистов, о чем и проинформировал на оперативном совещании.

Руководители служб и отделов доложили о текущих и плановых делах.

А. В. Кузнецов основное внимание уделил предстоящему капитальному ремонту многоквартирных домов. Напомнил о противопаводковых мероприятиях.

О. В. Крючков видит ближайшей целью завершение прописки граждан, переселившихся из ветхого жилья и решение вопроса по проекту детсада.

Е. М. Овечкина сообщила, что на прошедшей сессии поссовета было объявлено о месячнике по благоустройству с 15 апреля. Хотя уже сегодня нужно и можно заниматься уборкой уже вытаявшего мусора.

Также в планах ремонт памятника, освещение и ограждение парка, обеспечение проезда на свалку.

А. В. Афанасьева проинформировала, что планы по сбору собственных налогов и за март, и за первый квартал успешно выполнены. А еще назвала предварительные итоги переписи населения по области и району: 3310562 человека и 20218 человек.

У Т. В. Зубовой на первом плане проведение 8 апреля ярмарки вакансий, на которую приглашаются около 100 учащихся, руководители предприятий, учебные заведения. На сегодня зарегистрированы 123 безработных, или 1,05 процента составляет уровень безработицы.

И. Л. Кованева проинформировала о творческих мероприятиях, прошедших в Урене и Шахунье, и о двухдневном семинаре по изучению опыта.

М. Г. Магомедов сообщил о поездке в Арбу, где возникла проблема с медработниками.

А. А. Кислицын убедительно рекомендовал обращать внимание на состояние водных источников.

О подготовке к проведению ЕГЭ и организации летнего отдыха и каникулярного времени говорила Г. Ю. Магомедова. Также ведется серьезная работа по подготовке к переходу на единые федеральные стандарты с 1 сентября.

В. А. Менькова сообщила, что социальные пенсии проиндексированы. Ее размер составля-

ет 4750 руб.

А. А. Крюčkова объявила, что с 28 марта служба перешла на электронный документооборот. Идет подготовка к конкурсу «Лучший по профессии».

С. П. Колчанов говорил о предварительной работе по реконструкции ферм в «Луговском» и «Березятах». Решение будет принято позже, после анализа и расчетов. Пришла пора подготовки к весеннему севу. Особую озабоченность вызывает хозяйство «Северное», где скопилась масса проблем: с семенным фондом, горючим, техникой и людьми...

Ю. Н. Михалицын, уделяя серьезное внимание паспортизации населенных пунктов по пожарной безопасности, заверил, что выявленные недостат-



ки будут устранены.

М. Р. Чурашова в ряду основных дел выделила подготовку к организации дворовой практики, зону которой планируется предстоящим летом расширить.

В ряду ЧП – пожар в Пижме. Поэтому напоминание об обязательном соблюдении мер пожарной безопасности никогда не будет лишним.

Подводя итог совещания, глава заострил внимание на вопросах санитарного состояния населенных пунктов и на стабильной работе всех служб жизнеобеспечения.

Не теряйте надежду.

Ф. ВОРОБЬЕВА.



ОФИЦИАЛЬНО

«ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОТЧЕТА ОБ ИСПОЛНЕНИИ РАЙОННОГО БЮДЖЕТА ЗА 2010 ГОД»

1 апреля 2011 года
№ 131

В соответствии со статьей 264.6 Бюджетного Кодекса Российской Федерации, статьей 32 Положения о бюджетном процессе в Тоншаевском муниципальном районе, утвержденном решением Земского Собрания Тоншаевского района от 23.12.2007 года № 44, на основании внешней проверки отчета об исполнении районного бюджета за 2010 год постоянной комиссией по бюджету, финансам и налогам Земского собрания, Земское собрание решило:

1. Утвердить отчет об исполнении районного бюджета за 2010 год по доходам в сумме 452681,5 тыс. рублей, по расходам в сумме 455407,5 тыс. рублей, с превышением расходов над доходами в сумме 2725,9 тыс. рублей с показателями:

- по доходам районного бюджета по кодам классификации доходов бюджетов согласно приложению 1;

- по доходам районного бюджета по кодам видов доходов, классификации операций сектора государственного управления, относящихся к доходам бюджета согласно приложению 2;

- по расходам районного бюджета по ведомственной структуре расходов районного бюджета согласно приложению 3;

- по расходам районного бюджета по разделам и подразделам классификации расходов бюджетов согласно приложению 4;

- по источникам финансирования дефицита районного бюджета по кодам групп, подгрупп, статей, видов, источников финансирования дефицита бюджета, классификации операций сектора государственного управления, относящихся к источникам финансирования дефицита бюджетов согласно приложению 5.

2. Утвердить отчет об использовании ассигнований резервного фонда администрации Тоншаевского района согласно приложению 6.

3. Утвердить отчет о предоставлении и погашении бюджетных кредитов согласно приложению 7.

4. Утвердить отчет о состоянии муниципального долга Тоншаевского муниципального района согласно приложению 8.

5. Опубликовать настоящее решение в районной газете «Край родной».

6. Настоящее решение вступает в силу со дня его подписания.

Глава местного самоуправления:
Л.И.Сандаков.

Приложение 1
к решению Земского собрания от 1
апреля 2011г. № 131

Доходы районного бюджета по кодам классификации доходов бюджетов за 2010 год (тысяч рублей)

Наименование показателя
Код бюджетной классификации
- администратор поступлений
- доходов районного бюджета
Кассовое исполнение

Проценты, полученные от предоставления бюджетных кредитов внутри страны за счет средств бюджетов муниципальных районов
001
1.11.03.05.0.05.0.000
39 497,75

Прочие поступления от использования имущества, находящегося в собственности муниципальных районов (за исключением имущества муниципальных автономных учреждений, а также имущества муниципальных унитарных предприятий, в том числе казенных)
001
1.11.09.04.5.05.0.000
60 739,60

Прочие поступления от денежных взъясаний (штрафов) и иных сумм в возмещение ущерба, зачисляемые в бюджеты муниципальных районов
001
1.16.90.05.0.05.0.000
214 541,50

Возврат остатков субсидий, субвенций и иных межбюджетных трансфертов, имеющих целевое назначение, прошлых лет из бюджетов муниципальных районов
001
1.19.05.00.0.05.0.000
-656 586,50

Дотации бюджетам муниципальных районов на выравнивание уровня бюджетной обеспеченности за счет средств областного бюджета
001
2.02.01.00.1.05.0.220
43 292 000,00

Дотации бюджетам муниципальных районов на поддержку мер по обеспечению сбалансированности бюджетов за счет средств областного бюджета
001
2.02.01.00.3.05.0.220
71 341 000,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на реформирование муниципальных финансов за счет средств областного бюджета
001
2.02.02.00.3.05.0.220
4 508 000,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на обеспечение жильем молодых семей
001
2.02.02.00.8.05.0.110

472 500,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на обеспечение жильем молодых семей за счет средств областного бюджета
001
2.02.02.00.8.05.0.220
141 750,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на государственную поддержку малого и среднего предпринимательства, включая крестьянские (фермерские) хозяйства
001
2.02.02.00.9.05.0.110
489 600,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на государственную поддержку малого и среднего предпринимательства, включая крестьянские (фермерские) хозяйства
001
2.02.02.00.9.05.0.220
200 000,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на бюджетные инвестиции в объекты капитального строительства собственности муниципальных образований
001
2.02.02.07.7.05.0.110
3 855 900,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на обеспечение мероприятий по капитальному ремонту многоквартирных домов за счет средств, поступивших от государственной корпорации Фонд содействия реформированию жилищно-коммунального хозяйства
001
2.02.02.08.8.05.0.001
11 279 000,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на обеспечение мероприятий по переселению граждан из аварийного жилищного фонда за счет средств, поступивших от государственной корпорации Фонд содействия реформированию жилищно-коммунального хозяйства
001
2.02.02.08.8.05.0.002
28 477 744,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на обеспечение мероприятий по переселению граждан из аварийного жилищного фонда
001
2.02.02.08.8.05.0.004
16 961 008,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на обеспечение мероприятий по капитальному ремонту многоквартирных домов за счет средств бюджетов
001
2.02.02.08.9.05.0.001
902 000,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на обеспечение мероприятий по переселению граждан из аварийного жилищного фонда за счет средств областного бюджета
001
2.02.02.08.9.05.0.002
2 504 951,00

Субсидии бюджетам муниципальных районов на обеспечение мероприятий по переселению граждан из аварийного жилищного фонда за счет средств областного бюджета
001
2.02.02.08.9.05.0.004
1 491 923,00

Субсидии на закупку автотранспортных средств и коммунальной техники за счет средств федерального бюджета
001
2.02.02.10.2.05.0.110
636 650,00

Прочие субсидии бюджетам муниципальных районов за счет средств областного бюджета
001
2.02.02.99.9.05.0.220
15 283 956,96

Субвенции бюджетам муниципальных районов на осуществление полномочий по подготовке проведения статистических переписей
001
2.02.03.00.2.05.0.110
169 097,00

Субвенции бюджетам муниципальных районов на осуществление полномочий по подготовке проведения статистических переписей
001
2.02.03.00.2.05.0.220
167 603,00

субвенции на фин обеспеч полном по составл списков кандидатов в присяжные заседатели
001
2.02.03.00.7.05.0.110
1 357,92

Субвенции бюджетам муниципальных районов на осуществление первичного воинского учета на территориях, где отсутствуют военные комиссариаты за счет средств федерального бюджета
001
2.02.03.01.5.05.0.110
559 000,00

Субвенция на образовательный процесс
001
2.02.03.02.4.05.0.220
57 000,00

Субвенции на обеспечение жильем отдельных категорий граждан, установленных Федеральным законом от 12 января 1995 года № 5-ФЗ «О ветеранах», в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2008 года № 714 «Об обеспечении жильем ветеранов Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов» за счет остатков средств федерального бюджета
001
2.02.03.06.9.05.0.110
59 400 000,00

Межбюджетные трансферты, передаваемые бюджетам муниципальных районов для компенсации дополнительных расходов, возникших в результате решений, принятых органами власти другого уровня за счет средств областного бюджета
001
2.02.04.01.2.05.0.220
7 731 466,52

Межбюджетные трансферты, передаваемые бюджетам муниципальных районов из бюджетов поселений на осуществление части полномочий по решению вопросов местного значения в соответствии с заключенными соглашениями
001
2.02.04.01.4.05.0.000
8 916 000,00

Плата за негативное воздействие на окружающую среду
048
1.12.01.00.0.01.0.000
515 839,51

Субсидии бюджетам муниципальных районов на денежные выплаты медицинскому персоналу фельдшерско-акушерских пунктов, врачам, фельдшерам и медицинским сестрам скорой медицинской помощи за счет средств федерального бюджета
055
2.02.02.02.4.05.0.110
1 319 193,00

Субвенция на образовательный процесс
055
2.02.03.02.4.05.0.220
2 007 500,00

Иные межбюджетные трансферты на комплектование книжных фондов библиотек муниципальных образований
057
2.02.04.02.5.05.0.110
96 000,00

Денежные взъясания (штрафы) за нарушение законодательства в области охраны окружающей среды
071
1.16.25.05.0.01.0.000
72 000,00

Прочие субсидии бюджетам муниципальных районов за счет средств областного бюджета
074
2.02.02.99.9.05.0.220
2 183 000,00

Субвенции на ежемесячное денежное вознаграждение за классное руководство
074
2.02.03.02.1.05.0.110
1 435 000,00

Субвенция на образовательный процесс
074
2.02.03.02.4.05.0.220
72 686 000,00

Субвенции бюджетам муниципальных районов на компенсацию части родительской платы за содержание ребенка в муниципальных образовательных учреждениях, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования за счет средств областного бюджета
074
2.02.03.02.9.05.0.220
1 101 000,00

Субвенции бюджетам муниципальных районов на оздоровление детей за счет средств областного бюджета
074
2.02.03.03.3.05.0.220
356 000,00

Субвенция на образовательный процесс
082
2.02.03.02.4.05.0.220
6 259 762,00

Субвенции бюджетам муниципальных районов на поддержку элитного семеноводства
082
2.02.03.03.6.05.0.110
278 980,00

Субвенции бюджетам муниципальных районов на поддержку элитного семеноводства за счет средств областного бюджета
082
2.02.03.03.6.05.0.220
276 000,00

Субвенции бюджетам муниципальных районов на поддержку племенного животноводства за счет средств областного бюджета
082
2.02.03.04.3.05.0.220
5 060,00

Субвенции бюджетам муниципальных районов на возмещение гражданам, ведущим личное подсобное хозяйство, сельскохозяйственным потребительским кооперативам, крестьянским (фермерским) хозяйствам части затрат на уплату процентов

по кредитам, полученным в российских кредитных организациях, и займам, полученным в сельскохозяйственных кредитных потребительских кооперативах в 2005 - 2010 годах на срок до 8 лет за счет средств областного бюджета
082
2.02.03.04.6.05.0.220
95 000,00

Субвенции на компенсацию части затрат на приобретение средств химизации за счет средств областного бюджета
082
2.02.03.04.8.05.0.220
237 150,00

Субвенции бюджетам муниципальных районов на возмещение гражданам, ведущим личное подсобное хозяйство, сельскохозяйственным потребительским кооперативам, крестьянским (фермерским) хозяйствам части затрат на уплату процентов по кредитам, полученным в российских кредитных организациях, и займам, полученным в сельскохозяйственных кредитных потребительских кооперативах в 2005 - 2010 годах на срок до 8 лет
082
2.02.03.04.6.05.0.110
2 718 460,00

Государственная пошлина за государственную регистрацию транспортных средств и иные юридически значимые действия, связанные с изменениями и выдачей документов на транспортные средства, выдачей регистрационных знаков, приемом квалификационных экзаменов на получение права на управление транспортными средствами (сумма платежа)
178
1.08.07.14.0.01.1.000
125 400,00

Прочие поступления от денежных взъясаний (штрафов) и иных сумм в возмещение ущерба, зачисляемые в бюджеты муниципальных районов
178
1.16.90.05.0.05.0.000
3 500,00

Прочие поступления от денежных взъясаний (штрафов) и иных сумм в возмещение ущерба, зачисляемые в бюджеты муниципальных районов
179
1.16.90.05.0.05.0.000
50 000,00

Налог на доходы физических лиц с доходов, полученных физическими лицами, являющимися налоговыми резидентами Российской Федерации в виде дивидендов от долевого участия в деятельности организаций (сумма платежа)
182
1.01.02.01.0.01.1.000
22 993,18

Налог на доходы физических лиц с доходов, облагаемых по налоговой ставке, установленной пунктом 1 статьи 224 Налогового кодекса Российской Федерации, за исключением доходов, полученных физическими лицами, зарегистрированными в качестве индивидуальных предпринимателей, частных нотариусов и других лиц, занимающихся частной практикой (сумма платежа)
182
1.01.02.02.1.01.1.000
70 537 155,30

Налог на доходы физических лиц с доходов, облагаемых по налоговой ставке, установленной пунктом 1 статьи 224 Налогового кодекса Российской Федерации, за исключением доходов, полученных физическими лицами, зарегистрированными в качестве индивидуальных предпринимателей, частных нотариусов и других лиц, занимающихся частной практикой (пени, проценты)
182
1.01.02.02.1.01.2.000
416 215,10

Налог на доходы физических лиц с доходов, облагаемых по налоговой ставке, установленной пунктом 1 статьи 224 Налогового кодекса Российской Федерации, за исключением доходов, полученных физическими лицами, зарегистрированными в качестве индивидуальных предпринимателей, частных нотариусов и других лиц, занимающихся частной практикой (взыскания)
182
1.01.02.02.1.01.3.000
118 988,08

Налог на доходы физических лиц с доходов, облагаемых по налоговой ставке, установленной пунктом 1 статьи 224 Налогового кодекса Российской Федерации, и полученных физическими лицами, зарегистрированными в качестве индивидуальных предпринимателей, частных нотариусов и других лиц, занимающихся частной практикой (сумма платежа)
182
1.01.02.02.2.01.1.000
77 448,73

Налог на доходы физических лиц с доходов, облагаемых по налоговой ставке, установленной пунктом 1 статьи 224 Налогового кодекса Российской Федерации, и полученных физическими лицами, зарегистрированными в качестве индивидуальных предпринимателей, частных нотариусов и других лиц, занимающихся частной практикой (пени, проценты)
182
1.01.02.02.2.01.2.000
19 886,64

(Продолжение в одном из следующих номеров).



Здоровье

СЕГОДНЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Надежда КИВЕРИНА

Чтобы тело и душа были молоды

- Скажите, пожалуйста, у вас есть жители, которые занимаются спортом, следят за своим здоровьем, в общем, ведут здоровый образ жизни?

- Есть! – без промедления ответили нам в Одошнурской сельской администрации. – Ну Леонида Анатольевича Первушина вы наверняка знаете. Он лыжник с

ва, Валентина Ивановна Норкина, Тамара Борисовна Настенко. Зимой они катаются на лыжах, летом – на велосипеде, рано начинают и поздно заканчивают купаться...

И мы поехали к ним. Из компании педагогов удалось застать только Альбину Михайловну. У нее в этот день уроков не было. А остальные вели занятия в вечерней школе в учреждении, где они работают. У Альбины Михайловны два урока экономики в неделю в общеобразовательной школе. Да-да, и хотя им всем за 60, а кому-то и за 70 или около этого, они все еще трудятся.

– Мы любим свою работу, школу, лыжи, – улыбается Альбина Михайловна.

И эта любовь не дает им стариться внешне (ни одной из них не дашь их лет. Да сами посмотрите!), а главное – душой.

– Мы все с детства любим лыжи. Но вот этой нашей группой стали кататься лет 10-15 назад. Раньше у нас было много семейных забот и хлопот. А теперь наши дети выросли, стали самостоятельными, почти у всех живут не здесь. У нас появилось время, и мы можем заняться собой.

Не надо бояться старости, просто нужно встретить ее достойно и подумать, как продлить

себе жизнь. А для этого следует научиться правильно распоряжаться своим временем. У нас его хватает и поработать, и активно отдохнуть, и полежать, и сериалы посмотреть... У Тамары Борисовны, например, еще и хозяйство имеется, несмотря на то, что она самая старшая из нас. На велосипеде летом Тамара Борисовна просто так не катается, как мы, например. Она ездит на нем, но все по своим хозяйственным делам.

Зимой мы ездим на лыжах в лес. Там забываешь обо всем.



◆ Т. Б. Настенко.



◆ Л. А. Первушин.

Такая красота! Снег на деревьях, свежий воздух... Мы катаемся, делаем дыхательную гимнастику... Один круг лыжной прогулки – пять километров. Стараемся не пропускать ни дня. И это нам помогает. Простудными заболеваниями мы не боеем вообще. У нас, конечно, есть свои заболевания, но и они проходят не так тяжело, как могло бы быть. Все-таки идет укрепление организма.

Правда, нерегулярно, но бывает, я нет-нет да пробежусь по снегу. На ступнях же находится множество активных точек, от-



◆ А. М. Рагозина, В. И. Норкина, В. Я. Пупышева (слева направо).

вечающих за работу наших органов.

Кроме того, мы шесть лет занимаемся шейпингом. Три раза в неделю по часу. Делаем специальные упражнения для шеи, плеч... С нами занимаются коллеги помоложе: Мария Вениаминовна Чугунова, Ольга Аркадьевна Татаринова, Марина Германовна Сурнина. А организовала шейпинг Елена Николаевна Печеницына. Она жила в Кирове и там посещала занятия по этому виду гимнастики.

Наша компания – это не только совместные лыжные и велосипедные прогулки, занятия шейпингом, но и в первую очередь – общение. Оно же тоже имеет очень важное значение в жизни человека: и в настроении, и в состоянии здоровья. Мы вместе и в праздники собираемся, поем. Подруги у меня хорошо поют, а я подпеваю.

А к кому вам надо обязательно зайти, так это к Леониду Анатольевичу Первушину. Вот он ни одного дня не пропускает, чтобы не сходить на лыжах. Вот уж сейчас снег совсем сырой, а он, смотрю, все равно ездил. Видимо, к его лыжам снег не прили-

пает.

И мы пошли к Леониду Анатольевичу. Что ж, не зайти?! Тем более живет по соседству.

Думаете, каков его лыжный стаж? Не поверите – 70 лет! Считайте: встал на лыжи в четыре года, а в июне ему исполнится 74. Катался на лыжах и участвовал в соревнованиях всю жизнь. За исключением тех лет, что после мореходного училища ходил в плавании.

– Лыжи – это самый хороший и здоровый вид спорта, – говорит Леонид Анатольевич. – Находишься на свежем воздухе, весь в движении. Я много читал литературы на спортивную тему, и везде об этом пишут.

Свою любовь к лыжам он привил и детям: троим сыновьям и дочери. Все они имеют первый и второй разряды в этом виде спорта. Каталась на лыжах и жена Ирина Александровна.

– Думаю, лыжи дают мне здоровье. Мне кажется, болею я редко.

Тьфу-тьфу-тьфу! Пусть лыжники из Буреполома подольше остаются молодыми и душой, и телом, а главное – здоровыми!

МАРАФОНЦЫ

Больше полутора десятка различных соревнований – от спринта до марафона набралось у наших взрослых лыжников в этом сезоне. Заключительный старт по сложившейся традиции проходил в последнюю субботу марта в Верхошжемье, куда в этот день съезжаются лыжники Кировской области, соседних Нижегородской, Костромской, Марий-Эл, Казани.

У женщин 18-45 лет на дистанции 30 км. стартовало 28 лыжниц, среди которых была представительница и нашего Тоншаевского района Н. Михалицына. В масс-стартах одна из важнейших задач – сохранить инвентарь на первых километрах гонки, когда лыжники идут плотной массой. Нашей лыжнице на этот раз не повезло, выбраться без потерь из толпы не получилось. В итоге палку с оторванной «лапкой» пришлось менять, которая к тому же оказалась

длиннее, чем нужно. Пусть с несколько худшим для себя результатом, но дистанция преодолена, финишный створ Н. Михалицына пересекла через 2 ч. 02 мин. 03 сек. девятнадцатой.

В аналогичной гонке на 30 км., но уже среди мужчин 50-59 лет на первый свой марафон вышел А. Ивлев, и не только вышел, но и уверенно прошел всю дистанцию. Показав результат 1 ч. 55 мин. 09 сек. он занял 18 место среди тридцати участников.

У мужчин 18-49 лет на 50 км. стартовало 93 лыжника. Среди них были и наши тоншаевские – А. Кузнецов, А. Михалицын и С. Шут. По ряду причин не сложилась так, как хотелось бы, в этот день гонка у А. Кузнецова – в итоге 3 ч. 03 мин. 41 сек. и 64 место из 82 финишировавших (11 человек в течение гонки сошли с дистанции). С результатом 2 ч. 44 мин. 40 сек. А. Михалицын финишировал сорок третьим, сорок первым со временем 2 ч. 43 мин. 31 сек. – С. Шут. Кстати, в этой гонке он был самым «старым» среди всех участников, бежавших «полтинник», а вот в следующем году, перейдя в возрастную группу 50-59, вновь вернет себе «молодость» – такова она спортивная жизнь.

С. ГРИГОРЬЕВ.

На снимке: А. Кузнецов, Н. Михалицына, А. Михалицын и С. Шут (слева направо).





ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ВРЕМЯ ХУДЕТЬ!

Наступила весна. В это время года нам хочется особенно выглядеть стройными и привлекательными.

Нормальный вес в любом возрасте помогает не только оставаться привлекательным в глазах окружающих, но и предотвратить многие заболевания. Такие, как: артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда и инсульт, сахарный диабет, остеоартрит (остеоартроз) коленных и тазобедренных суставов.

Кроме того, нелишним будет упомянуть, что тучный человек чаще страдает простудными заболеваниями, у него снижен иммунитет и ослаблена защита от инфекций.

Чтобы охарактеризовать свой вес наиболее точно, следует рассчитать так называемый индекс массы тела. Его вычисляют таким образом:

1. Свой рост в метрах, а не в сантиметрах (то есть, к примеру, 170 см = 1,7 м), возведите в квадрат (1,7 x 1,7 = 2,89).

2. Свою массу тела в килограммах (к примеру, 90 кг) разделите на полученное число: 90 : 2,89 = 31,1. Число «31,1» как раз и будет Вашим индексом массы тела.

3. Полученный индекс массы тела сравните с таблицей ниже, где напротив значений индекса массы тела приведены их оценки.

Например, мужчина из описанного примера ростом 170 см и весом 90 кг имеет индекс массы тела 31,1, что сразу позволяет поставить ему диагноз «Ожирение» и посоветовать изменить диету и расширить физическую активность.

Траектория индивидуального индекса массы тела

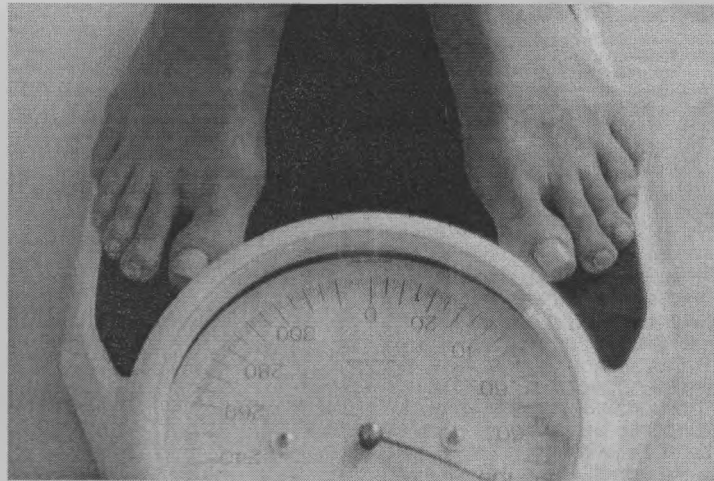
Значение индекса массы тела	Оценка веса
Менее 18,5	Недостаточная масса тела
18,6 – 24,9	Нормальная масса тела
25 – 29,9	Избыточная масса тела
30 – 39,9	Ожирение
40 и более	Резко выраженное ожирение

Если у Вас лишний вес или ожирение, необходимо похудеть. Пора начать активные действия!

Снижение веса на 1 кг снижает повышенное артериальное давление на 1 мм рт.ст.

Хотим дать Вам несколько советов:

1. Голодание при лишнем весе противопоказано! Переход на «голодный паёк» резко снижает иммунитет - защиту от



инфекций и онкологических заболеваний. Кроме того, Ваш организм (устроенный сложно, но очень разумно), не получая энергии и испытывая «голодный стресс», будет стараться при первой же возможности отложить энергию «про запас». Вот почему после длительного голодания аппетит у человека очень усиливается и похудевшие люди так «набрасываются» на еду, что быстро набирают потерянные килограммы.

2. Если вес увеличился - уст-

ности. К сожалению, производители большинства из них предпочитают вкладывать деньги в рекламу своих продуктов, а не в исследования их безопасности и эффективности.

5. Не ешьте перед сном! Если желание поесть непреодолимо - выпейте стакан тёплой воды или съешьте несладкое яблоко.

6. Если Вам не удаётся поху-

деть самостоятельно, изменив рацион питания и увеличив физическую активность, обратитесь к врачу-специалисту. Возможно, он назначит Вам специальные лекарства, которые помогут обрести нормальный вес и сохранить здоровье.

Работайте над собой! Помните о том, что, уменьшая вес, Вы продлеваете жизнь и избавляете себя (и своих близких!) от своих болезней.

С. САВИНСКАЯ, старшая медсестра Пижемской больницы.

СДАЮ В АРЕНДУ ОФИСНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ: р. п. Тоншаево, ул. Центральная, д. 16, 3 этаж.
Телефоны: 8-909-296-03-02, Владимир, 8(831) 434-07-99.

11 апреля с 9 до 14 часов в РДК п. Тоншаево состоится ПРОДАЖА ОБУВИ из натуральной кожи. Производство г. Киров. Скидки на зимний ассортимент. Рассрочка платежа. Принимаем обувь в ремонт. «Надежда».

КУПЛЮ ДРОВА береза-осина (фискарь).
Телефон: 8-950-356-48-68.

10 апреля в РДК п. Тоншаево с 10 до 15 часов РАСПРОДАЖА ОБУВИ «зима-весна» по ценам производителей
Гарантия качества и комфорта
ЛЯ от 600

ТАКСИ ПИЖМА, весенние скидки по Пижме – 40 руб.
Диспетчер.
Телефон: 8-908-764-89-01.

Отдел образования и молодежной политики администрации Тоншаевского муниципального района принимает заявки на путевки в детские санатории и лагеря на летний период:

- «Митино» Кировская область, проживание в деревянных домиках с электроотоплением и санузлами, 4 смены, стоимость 13650 рублей на 21 день.

- «Лазурный» Нижегородская область, 3 смены, стоимость около 24000 рублей на 21 день.

- «Смена» Краснодарский край, г. Анапа, 4 смены, стоимость 21630 рублей+проезд от 3500 до 4000 рублей+питание в дороге 1200 рублей+платные экскурсии в дельфинарий, аквапарк.

- «Золотой колос» Краснодарский край, г.Туапсе, 5 смен, стоимость 17430 рублей+проезд от 3800 до 4400 рублей+ питание в дороге 1200 рублей+платные экскурсии в дельфинарий, аквапарк, водопады.

Возмещение стоимости путевки в размере 8857,8 рублей будет производиться после возвращения ребенка из санатория, лагеря.

Заявки принимаются до 22 апреля 2011 года по адресу: р. п. Тоншаево, ул. Свердлова, д.2а, 3 этаж, каб. № 40, 44 и по телефонам: 2-16-91, 2-25-05.

«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: socol@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 материала 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 302 Тираж 3080

Поздравляем!

Поздравляем!

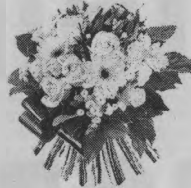
с. Ошминское МИХАЛИЦЫНА Сергея Михайловича Любимого мужа и замечательного папу с юбилеем!

Счастья тебе, наш любимый,
Радости на многие года,
Будь всегда и всюду справедливым,
Честным и отзывчивым всегда.
Щедрот тебе людских и вдохновенья,
Крепкого здоровья на весь век.
Пусть он будет добрым, юбилей твой,
Для тебя, наш милый человек!



Жена, дети.

п. Тоншаево ТОМИЛОВЫХ Аркадия Васильевича и Геннадия Аркадьевича с Днем рождения!



Желаем бодрости всегда
И человеческого счастья,
Желаем жить и никогда
Не замечать, что годы мчатся.
Желаем радости душевной,
Успехов в жизни повседневной,
Здоровья крепкого всегда,
Не падать духом никогда.

Томиловы, Втюрины, Вычегжанины.

п. Буреполом ШАШМУРИНУ Галину Ивановну с юбилеем!

Мы желаем тебе, дорогая,
Больше отдыха, чем работы,
Больше радости, чем заботы,
Больше солнышка, чем ненастья,
И большого, большого счастья.



Дети, Копосовы, Косолаповы.

п. Буреполом ШАШМУРИНУ Галину Ивановну с юбилеем!



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

Коллектив Буреполомской участковой больницы.

д. Сухой Овраг ДУПЛЯКОВУ Екатерину Владимировну с Днем рождения!

От всей души сердечно поздравляем,
Ведь знаешь: мы души в тебе не чаем,
Желаем счастья в каждом новом дне
И солнышка лучистого в окне.
Желаем добрых слов и впечатлений,
Прекрасных и волнительных мгновений,
Чтоб исполнялись чаще все мечты,
Дарились и улыбки, и цветы.



С любовью муж, дочь, родители.

ПРОДАЕТСЯ

ВАЗ-21102, 2003 г. в., цвет светлый серебристый метал., музыка, сигнализация. Цена 135 тыс. руб. Торг.
Телефон: 8-903-657-19-52.

ВАЗ-21213, 2001 г. в.
Телефон: 8-952-463-65-00.

ВАЗ-2707, 2005 г. в.
Телефон: 8-952-464-74-36.

ЗИЛ-5301 (бычок), 2004 г. в., фургон. Состояние хорошее.
Телефон: 8-951-918-50-33.

МЁД, 1 литр 350 руб.
Телефон: 8-952-463-39-38.

РАБОТА

Организации ООО «Руцкой» требуется **ТОВАРОВЕД** с неполным рабочим днем. Место жительства: п. Тоншаево.

Обращаться по телефону: 8-951-909-19-76.

Управление финансов выражает глубокое соболезнование Михалицыному Вадиму Юрьевичу и Елене Валерьевне по поводу трагической смерти их дочери **МАРИНЫ**.

Коллектив «Россельхозбанка» выражает глубокое соболезнование Михалицыну Вадиму Юрьевичу и его семье по поводу трагической смерти дочери **МАРИНЫ** и кончины бабушки **МИХАЛИЦЫНОЙ Валентины Макаровны**.

Работники культуры района выражают соболезнование заместителю главы районной администрации Михалицыну Юрию Николаевичу по поводу смерти его матери **МИХАЛИЦЫНОЙ Валентины Макаровны** и внуки **МАРИНЫ**.