

ВЕСТИ ИЗ ОГИБДД

В НОМЕРЕ:

С 15 по 24 октября проводилась профилактическая операция «Пешеход».

2 стр.

ТРАДИЦИЯ

А вообще в семье Пермяковых пять сестер и три брата.

3 стр.

РЕКЛАМА

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

4 стр.

ВЫСТАВКА

Заходите в музей!

В краеведческом музее с первых дней октября работает выставка. Экспонаты на нее представили люди старшего поколения. В каждом из них видится талантливая рука мастера.

Эта выставка приобрела традиционность, потому что свое открытие, как правило, приурочивает к Международному Дню пожилых людей. И всякий раз подтверждает, что количество творчески мыслящих участников ее, увлеченных любимым делом на земле Тоншаевской, не иссякает. Вот и нынче в выставочном зале, кстати, очень уютном и красивом, нашлось достойное место каждой творческой работе.

Среди авторов, как новые имена, так и бывалые многократно и уже хорошо известные. К примеру, Тамара Павловна Малкова. Ее вышивка крестом вызывает одни только положительные эмоции. Ну как

можно не восхищаться, глядя на большие полотна картин «Дева Мария и Иисус Христос», «Чудо материнства», «Кружевница», «Шакира». А неподалеку расположились вышитые работы Екатерины Федоровны Колпашниковой, также заслуживающие внимания. Как и вышивки бисером, выполненные Галиной Николаевной Мальцевой, Галиной Владимировной Глушковой. Неплохое впечатление оставляет увлеченные Екатерины Николаевны Толовой, Елизаветы Федоровны Громовой.

Большое место на этой выставке отведено экспонатам, в качестве которых выставлены вязаные изделия: всевозможные по рисунку и технике исполне-



◆ В выставочном зале.

ния косынки, шали, салфетки, детские пинетки и др. И все они дивной красоты. Прекрасно владеют спицами и крючком такие рукодельницы, как Людмила Викторовна Секерина, Зоя Ивановна Бабина, Валентина Гавриловна Чикишева, Раиса Николаевна Жаровская. Лоскутным шитьем увлечена Надежда Ивановна Крупина, и на выставке ее работы также можно увидеть.

А еще в музее можно полюбоваться красотами родного края, благодаря фотороботам Владимира Александровича Соловьева и Тамары Андреевны Измайловой.

Выставка открыта для посетителей. Зайдите в музей и лично подивитесь творениями народных умельцев.

С. МИХАЙЛОВА.
Фото автора.

В РАЙАДМИНИСТРАЦИИ

Нет поводов расслабляться



Оперативку А. В. Коновалов начал с расширенной информации о совещании у губернатора. На нем рассматривался целый ряд вопросов, касающихся различных сфер: обеспечение медицинскими кадрами, единый день голосования, результаты проверок и другие.

Далее – краткие доклады от руководителей отделов и служб.

А. В. Кузнецов отметил реконструкцию электросетей по Пижме и Одошнуру, работу по подготовке паспортов по энергоаудиту, приезд жилищной инспекции.

О. В. Крючков говорил о заселении новых домов, о решении вопросов, связанных с подключением энергоснабжения.

О работе по уличному освещению в д. Ошары, по ул. Запрудной доложила Е. М. Овечкина. Также решается вопрос по ремонту съезда в п. Кировский. Принимаются меры по обращению граждан.

А. В. Афанасьева проинфор-

мировала, что утверждена программа развития производительных сил. Собственные налоги в текущем месяце пока собраны на 55 процентов. Все необходимые меры к обеспечению плановых цифр принимаются.

И. Л. Кованева объявила о фестивале в рамках проведения месячника пожилых людей, который состоится 25 октября. Грядет 25-летний юбилей нашего музея.

М. Г. Магомедов доложил об окончании ремонтных работ в Буреполомской участковой больнице. О поездке в Кировскую медакадемию по поводу приезда в район врача «скорой помощи» и подросткового нарколога. По первому специалисту перспектива просматривается, по второму – нет. Было сказано также, что служба «скорой помощи» переводится по содержанию в систему ОМС.

Г. Ю. Магомедова заверила, что температурный режим в учреждениях образования поддерживается. Ведется серьезная работа по предстоящей аккредитации школ. На постоянном контроле завершение ремонтных работ в Тоншаевской и Пижемской средних школах. Продолжается оздоровление детей в санаториях.

Н. В. Куликова дала информацию о расходной части бюджета на 2013 год, которая сни-

жается на 10 процентов. Ведется работа по планированию бюджета на следующий год.

В. А. Менькова поделилась впечатлениями от поездки на фестиваль в область в рамках проведения месячника пожилых людей. Доложила о прошедшем семинаре в Семенове и о проведении урока пенсионной грамотности в библиотеке.

У. Ю. Н. Михалицына на контроле вопросы размещения службы ЕДДС и пожарной машины в Увийской администрации.

И. Н. Белолугов и Н. Г. Григорьев доложили о сообщениях и вызовах в своих отделениях.

М. Р. Чурашова основное внимание уделила выборам в молодежный парламент Земского собрания и Законодательного Собрания области.

При подведении итогов совещания глава выделил в числе приоритетов обеспечение теплового режима во всех учреждениях и завершение строительных дел. Речь в первую очередь идет о качестве работ.

В целом ситуация контролируема и управляема, но приближающаяся зима хлопот прибавит. И к этому надо быть готовыми. Нет поводов расслабляться.

Не теряйте надежду.
Ф. ВОРОБЬЕВА.

Подписка - 2013

Для жителей Тоншаевского района

КРАЙ РОДНОЙ

ПОДПИСНАЯ
ЦЕНА:

на 6 месяцев - 229 руб. 86 коп.,
на 3 месяца - 114 руб. 93 коп.

Подписка в редакции (без доставки)
на 6 месяцев - 150 рублей.

ЮБИЛЕЙ С ПРЕКРАСНОЙ ДАТОЙ!

Галина Анатольевна Виноградова вот уже пятый год трудится бухгалтером в районном Совете ветеранов и обществе инвалидов. И считается очень грамотным специалистом. Параллельно со своей непосредственной работой она активно выполняет немало других поручений. И везде, и во всем успевает.

По зову своего сердца она часто навещает больных и одиноко проживающих пожилых людей. И каждому Г. А. Виноградова готова помочь — добрым словом, конкретным делом.

Помимо этого Галина Анатольевна является хорошей мамой, воспитавшей сыновей, у которых уже созданы свои семьи, прекрасной бабушкой и неплохой хозяйкой.

Завтра Г. А. Виноградова будет встречать очередную в ее личной жизни юбилей. Хочется от всего сердца поздравить ее с этой замечательной датой, поблагодарить за



труд, к которому она относится со всей ответственностью. И пожелать крепкого здоровья, женского счастья, благополучия. И чтоб хватало ее сил и терпения на долгие-долгие годы!

С юбилеем Вас, уважаемая Галина Анатольевна!

О. ГОРЬКАЕВА,
председатель
правления ВОИ.

ВЕСТИ ИЗ ОГИБДД В ХОДЕ ОПЕРАЦИИ «ПЕШЕХОД»

В период с 15 по 24 октября сего года сотрудниками ОГИБДД проводилась профилактическая операция «Пешеход».



За это время было выявлено всего 44 нарушения правил дорожного движения, в их числе пешеходами — 18, задержан один водитель, находящийся за рулем в состоянии алкогольного опьянения.

В процессе данной операции использовалось специальное техническое средство фотовидеофиксации нарушений ПДД. Но на этом меры воздействия на нарушителей не исчерпаны. Буквально вчера инспекторами, контролирующими безопасное движение на наших дорогах, была осуществлена операция «Внимание: пешеход!» а уже завтра в зоне их особого внимания окажется «Пешеходный переход» и то, как водители его пересекают и останавливаются.

С. МИХАЙЛОВА.

ОФИЦИАЛЬНО РЕШЕНИЕ 12 октября 2012 года № 232

Об отчете о выполнении прогнозного плана приватизации муниципального имущества за 2011 год

В соответствии с Федеральным законом от 21 декабря 2001 года № 178-ФЗ «О приватизации государственного и муниципального имущества» Земское собрание РЕШИЛО:
1. Отчет о выполнении прогнозного плана приватизации муниципального имущества за 2011 год, утвержденный решением Земского собрания Тоншаевского муниципального района от 26 мая 2011 года №149, представленный отде-

лом по управлению муниципальным имуществом и земельными ресурсами принять к сведению.
2. Настоящее решение вступает в силу со дня его принятия, и подлежит обязательному опубликованию в газете «Край родной», а также размещению на официальном интернет-сайте Тоншаевской районной администрации.
Глава местного самоуправления Л. И. Сандаков.

Приложение к решению Земского собрания Тоншаевского муниципального района от 12.10.2012 №232

ОТЧЕТ О ВЫПОЛНЕНИИ ПРОГНОЗНОГО ПЛАНА ПРИВАТИЗАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ИМУЩЕСТВА ЗА 2011 ГОД

N п/п	Наименование объекта	Дата аукциона (продажи)	Начальная цена, руб.	Продажная цена, руб.	Победитель аукциона
1.	Нежилое здание, 1-этажное, кирпичное, общей площадью 166,8 кв.м. р. п. Пижма, ул. Связи, д. 5	28.07.2011	81 000	85 050	Храмцов В.В.
2.	Нежилое здание, 1-этажное, деревянное, общей площадью 626,7 кв.м. с.Ошминское, ул. Центральная, д. 27 а.	28.07.2011	30 400	31 920	Бастраков С.В.

В ЗАКОНОДАТЕЛЬНОМ СОБРАНИИ Выборы в Молодежные палаты

В Нижнем Новгороде прошло совещание по организации и проведению выборов в Молодежные палаты при Земских собраниях (городских Думах) муниципальных районов и городов районов Нижегородской области. Выборы будут проведены в период с 14 по 16 декабря 2012 года.

В мероприятии приняли участие заместитель председателя комитета Законодательного Собрания по социальным вопросам Ольга Щетинина, представители избирательной комиссии Нижегородской области, органов местного самоуправления, Молодежного парламента.

На совещании были рассмотрены возможные варианты проведения выборов членов Молодежных палат, среди которых смс-голосование, голосование бюллетенями, конкурс отбор и делегирование. «Мы рассматриваем возможность использования сразу нескольких форм избрания тех, кто будет определять лицо мо-

лодежной политики в регионе в ближайшие годы. Одним из недавно введенных и неплохо зарекомендовавших себя новшеств является смс-голосование. На наш взгляд, это наглядный пример «электронной демократии». Однако сохраняются и более традиционные варианты проведения выборов: голосование по бюллетеням, избрание по результатам конкурсного отбора и делегирование», - отметил начальник управления спортом и молодежной политики администрации Арзамасского муниципального района Алексей Рейно.

Кроме того, на совещании состоялась презентация официального интернет-сайта

«Формирование Молодежных палат районов и городов Нижегородской области» (www.mpr-po.ru). Сайт обладает регулярно обновляющейся новостной лентой и «персональными страницами» каждой Молодежной палаты области. Предполагается, что на данном ресурсе при поддержке Законодательного Собрания и избирательной комиссии области будет размещаться оперативная информация о подготовке и проведении выборов членов Молодежных палат.

«Невозможно переоценить значимость молодежного парламентаризма в современной социально-политической системе. Молодое поколение обладает массой новаторских идей, активной жизненной позицией. Законодательное Собрание будет и впредь оказывать необходимую поддержку в их работе», - подчеркнула Ольга Щетинина.

Знайτε свои права

В Законодательном Собрании прошло заседание комитета по вопросам государственной власти и местного самоуправления. Депутаты обсудили проект областного закона «О системе бесплатной юридической помощи», разработанный в развитие действующего федерального закона.

Законопроектом определяется система оказания такой помощи бесплатно в случаях, предусмотренных действующим законодательством, а также гражданам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. Прежде всего, речь идет о бесплатных юридических консультациях как в устной, так и письменной формах. Предусмотрена и помощь в составлении заявлений, жалоб или ходатайств. В определенных случаях юристы будут представлять на безвозмездной основе интересы граждан в судах. В том числе правом на такую помощь будут обладать малоимущие, многодетные семьи, неработающие пенсионеры, инвалиды I и II группы, ветера-

ны Великой Отечественной войны, Герои РФ, СССР и Труда, дети-инвалиды, дети-сироты, несовершеннолетние, содержащиеся в учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений, отбывающие наказание в местах лишения свободы, недееспособные граждане. Ко второму чтению в этот список была добавлена еще одна категория — одинокие родители.

В соответствии с проектом закона, бесплатная юридическая помощь будет оказываться посредством государственной и негосударственной системы. В том числе участниками государственной системы являются областные органы власти, государственные юридические

бюро, адвокаты и нотариусы. Ко второму направлению относятся юридические клиники (студенческие консультативные и юридические бюро) и негосударственные центры бесплатной юридической помощи.

Проект областного закона «О системе бесплатной юридической помощи» рекомендован к принятию во втором окончательном чтении на заседании Законодательного Собрания 25 октября. «В ходе обсуждения законопроекта были высказаны различные точки зрения. Но главное заключается в том, что закон нужен, и поможет многим гражданам получить необходимые правовые консультации. Основная нагрузка, безусловно, ляжет на адвокатов, которым государство будет оказывать соответствующую финансовую поддержку», - сказал председатель комитета по вопросам государственной власти и местного самоуправления Валерий Оскин.

«ОРИЕНТИР»

26 октября 2012 года с 14 до 16 часов управление государственной службы занятости, центры занятости городов и районов Нижегородской области проводят прямую телефонную линию по профориентации «Ориентир».



Профконсультанты государственной службы занятости населения ответят на вопросы:

- учащихся старших классов и их родителей, сирот, детей, лишившихся попечения родителей — о планировании профессиональной карьеры, об услугах по профессиональной ориентации.
 - инвалидов и женщин, воспитывающих детей-инвалидов, безработных граждан предпенсионного возраста — о профессиональной адаптации на рынке труда, о возможностях трудовой деятельности.
- Телефон: 421-44-47.

ИЗ ДЕПАРТАМЕНТА ТРАНСПОРТА Единые социальные билеты

Статистические данные подтверждают результаты исследования пассажиропотока 2011 года, на котором основывались специалисты при определении лимита в 39 поездок. На 24 сентября, 80% календарного месяца, только 55% талонов к ЕСПБ льготники использовали для проезда в транспорте.

С 1 сентября 2012 года Департамент транспорта ежедневно отслеживает ситуацию с едиными социальными проездными билетами, сравнивая, сколько талонов было продано, сколько из них реализовано. Статистика подтверждает выводы исследования транспортного пассажиропотока, проведенного в 2011 году, на которых мы основывались при принятии решения о лимите в 39 поездок», - подчеркнул директор Департамента транспорта Нижегородской области Александр Зубарев.

По словам Александра Зубарева, процент реали-

зованных талонов не сильно различается в зависимости от районов области. Так, в Нижнем Новгороде на 24 сентября, 80% календарного месяца, реализовано 53,4% талонов к ЕСПБ, что не превышает средний показатель по области.

С 1 сентября 2012 года стоимость единого социального проездного билета (автобус, трамвай, троллейбус, метро) составляет 300 рублей. Теперь пользоваться единым билетом можно в том числе, и на пригородных маршрутах в радиусе 50 км от границ населенного пункта на всей территории области.



ТРАДИЦИЯ

Вместе - легче

- Вот тут на краю деревни мы и живем, - указывает на три дома на окраине села Вякшенер С. В. Пермякова. - Под окнами бежит речка, а чуть подальше уже лес. У нас в деревне это место хутором Пермяковых называют. Это наш дом, рядом - брата мужа Николая, следующий - его сестры Татьяны.

А вообще в семье Пермяковых пять сестер и три брата. Раскидала их судьба по разным городам и весям. Старшая - Галина живет в Нижнем Новгороде. Там же и Тамара. Вторая по старшинству - Валентина устроила свою жизнь в г. Осе Пермской области. В этом же городе живет и Александр. Дальше всех, на Украине, нашла свое счастье Надежда. А Татьяна и два младших брата: Николай и Юрий - остались на родине, в Вякшенере.

- Нас бы десять должно быть, - уточняет Татьяна Семеновна. - Но самая старшая наша сестра - Людмила умерла, когда ей было всего восемь месяцев, а один братик так и не родился. Мама работала доярочкой, и когда была беременной, ее корова рогом задела.

- Александра всю жизнь с горой ходила - так про маму в деревне говорили, имея в виду ее частое интересное положение, - улыбается сноха Светлана Викторовна.

- Наши родители: Александра Андреевна и Семен Афанасьевич Пермяковы - хорошо жили между собой, любили друг друга. Когда началась война и отца отправили в Шахунский район на сборы, мама ходила к нему через лес пешком, пекла хлеб и ему относила.

Они поженились в 1939 году. Он был с 1913 года рождения, а она - с 1920. Вместе прожили 56 лет. Мама умерла в 1995 году, папа - через год после нее. Как сейчас, помню маму: полосатенький фартучек и бордовое платьице в цветочек, платочек цветной... Она все время плакала, когда с нами расставалась. Не могла никого обидеть, уважали ее все. Папа вернулся с войны инвалидом. Работал в сапожной мастерской, подшивал валенки, шил тапочки... Очень хорошо играл на гармошке. Его всегда приглашали на праздники. Он был немногословен, все говорил с юмором, шутками, афоризмами - присказочками, как мы называли. Мама, бывало, на нас и веточку брала, но отец никогда нас не трогал.

- До сих пор помню гостинцы, принесенные мамой с колхозной работы, - продолжает сестра Татьяны Семеновны - Валентина Семеновна. - Поделится с ней вкусеньким «товарки», а она положит в карман и хоть помаленьку, но порадуется.

Предложили как-то родителям отдать трех или двух детей в интернат на гособеспечение. Надо было видеть тогда мамин олицетворение: глаза усталые и грустные, уголки рта опущены, по щекам слезы текут... Мы молча ждали решения. Тут мама подняла свои натруженные руки и сказала: «Вот мои пальцы, какой из них ни отрежь, одинаково больно будет. Никого не отдадим. Выживем. Вместе - то легче».

Не лекциями и нравоучениями (некогда было), а своим личным примером привили нам родители чувство ответственности за свои поступки, любовь друг к другу, научили взаимовыручке.

Сейчас их нет, и мы разлетелись в разные стороны. Но у каждого из нас в уголке души живёт вина перед ними. За своей личной жизнью мы мало уделяли им внимания. А мама, будучи парализованной, общалась с нами через фотографии, которые, как иконки, висели на стене у её кровати.

Мамины слова «вместе - то легче» сопровождают нас, братьев и сестёр, по жизни до сих пор. Ежегодные встречи на малой родине, где покоятся наши родители, стали доброй семейной традицией. Повспоминаем, посмеёмся, поплачем, обсудим житейские проблемы и терпим опять год.

Этой традиции: встречаться каждый год в конце июля - у семьи Пермяковых уже 20 лет. И ни разу она не прерывалась. А зародилась тогда, когда их родителей перевезли из деревни Большое Ложкино, где они раньше жили, к самому младшему брату Юрию в Вякшенер. Жить самостоятельно им было уже тяжело, не позволяло здоровье.

- Начало этой традиции у нас положила Валя. Она по обра-



◆ В одну из традиционных встреч.



◆ Пермяковы старшие.

зованию педагога, работала в газете, очень активная.

Сначала мы созваниваемся, звоним самым дальним, в первую очередь Наде на Украину...

Конечно, это только кажется: чего сложного, взяли, да и съехались, собрались все вместе. Но ведь у них у всех своя налаженная жизнь: работа, семья, дети и внуки, которые, естественно, тоже участвуют в этих ежегодных встречах. Надо всем подгадать отпуска, подготовиться к поездке, в конце концов, просто вовремя купить билеты.

- Мы изыскиваем любые возможности, чтобы встретиться, - делится третья сестра - Галина Семеновна. - Очень тянет на родину, и мы рады, что у нас есть, если что, куда приехать, возвратиться. Хорошо, что у нас там живут братья и вернулась сестра. Коля с Юрой очень хорошие, и семья у них замечательные. А сестренка Таня все больше стала походить на маму. Те же повадки, так же ходит, го-

ворит, такая же заботливая, хлопотунья.

Мы и в детстве жили очень дружно между собой. Жалели друг друга, помогали. Тут была и жалость, и любовь. Помню, зимой мы жили в интернате, по субботам нам давали сливочное масло и булочку. Мы их не ели, а заворачивали в бумагу и несли домой, чтобы младшеньким был гостинец. И в студенческие годы старались помочь друг другу.

Этим летом у Пермяковых состоялась двадцатая, юбилейная, встреча. Они решили отметить ее по-особенному, и отправились все вместе, все 48 человек, в деревню Большое Ложкино, где прошло их босоное детство. Добирались на тракторе, на машинах, пешком... Этой деревни давно уже

нет. На том месте, где стоял родительский дом, остались только куст сирени, черемуха, яблоня-полудичок да золотые шары.

- Конечно, было много воспоминаний: и веселых, и грустных, мы пели любимые в нашей семье песни, играли в наши деревенские игры... - рассказывает о встрече Валентина Семеновна.

- Когда мы там были, шел мелкий теплый дождик, который ничего не замочил, - говорит Татьяна Семеновна. - А когда поехали обратно, он перестал. Как будто нас мама с небес увидела и заплакала. Прямо мурашки бегут по коже...

Их сноха, Светлана Викторовна, совсем молоденькой, 17-летней, вышла замуж за их брата Юрия. Спрашиваю, как приняла ее в этой большой и дружной семье, как к ней относилась свекровь.

- Очень хорошо приняли. Я придерживаюсь такого правила в жизни: как ты будешь относиться к людям, так и они к тебе.

- Света для нас как сестра, - отзывается о ней Татьяна Семеновна. - Я одна живу, так она всегда прибежит, меня проверит, принесет что-нибудь вкусенькое.

- Ой, в нашей семье есть еще одна традиция, - вспоминала Светлана Викторовна. - Мы очень любим играть в карты. Наша любимая игра - «Подвеска».

- Да, и наша мама смолodu играла в карты, - поддерживает Татьяна Семеновна. - И с папой они играли. Даже когда света еще не было. Электричество дали только в 1969 году. И наши дети любят играть в карты. У нас зять есть очень интеллигентный. Он поначалу с нами не иг-

рал, а потом и он начал. Может, кому-то игра в карты кажется несерьезной, но мы в ней ничего плохого не видим. Наоборот, она развивает внимание, память, логику.

Вот такие замечательные традиции существуют в семье Пермяковых. И пусть они продолжают дальше. А их продолжателями будут их дети, внуки, правнуки...

Закончить знакомство с этой большой и дружной семьей хочется стихотворением, написанным одной из представительниц молодого поколения Пермяковых, внучки Александры Андреевны и Семена Афанасьевича, Елены Константиновны Ложкиной, которая живет в Н. Новгороде.

ДЕТСТВО МОЁ...

Снова память меня так безжалостно носит По обрывкам судьбы... И в далёкое детство уносит, не спросит, Где мы так молоды... Этот старенький дом, палисадник с сиренью Я увижу вдали... Силуэты из детства проносятся тенью, Все родные мои... Вижу дедушку, бабушку в фартуке синем, Таких милых, живых... Журавлиный косяк в виде правильных линий И нас молодых. Босоногий мальчонка, смешная девчонка, Так ведь это же я... Пролетела по полю в короткой юбочке, Чудо-юность моя... Растворилась в тумане, раскололась на части, Всё в прошлом давно... Мне сюда возвращаться, в это детское счастье, Судьбою дано...

Н. КИВЕРИНА.

Не лекция-ми и нравоучениями (некогда было), а своим личным примером привили нам родители чувство ответственности за свои поступки, любовь друг к другу, научили взаимовыручке.



ПРОДАЕТСЯ

ДОМ в п. Тоншаево. Телефоны: 8-904-907-06-24, 8-905-663-90-20.

ДОМ в п. Пижма, ул. Советская, 69. Телефон: 8-908-740-68-92.

1-комнатная **КВАРТИРА** в п. Тонкино. Телефон: 8-902-307-57-00.

ВАЗ-21102. Телефон: 8-920-036-89-71.

УАЗ-3909, 1997 г. в. Телефон: 8-908-727-05-32.

УАЗ-31511, военные мосты. Недорого. Телефон: 8-930-812-91-90.

«Волга» **ГАЗ-31105**, г. в. 2004, цвет черный металлик, цена договорная. Телефоны: 8-952-462-05-52, 8-908-744-02-04.

ИЖ 2126 – 030. Телефон: 8-952-472-26-18

МТЗ-82. Телефон: 8-910-397-67-88.

ТЕЛКА (6 мес.) Телефон: 2-24-23.

ТД «Урожай» реализует **ТЕПЛИЦЫ** «Урожай», «Элит-Т». Каркас из оцинкованной стали, покрытие поликарбонат. Кредит, доставка. www.u.td.ru Телефон: 8-952-473-30-36.

РАБОТА

ООО «Завелужье» требуются **ОПЕРАТОР** сушильного станка (з/п до 20000 руб.), **ОПЕРАТОР** лущильного станка (з/п до 25000 руб.), **ПОМОЩНИК** оператора лущильного станка (з/п до 20000 руб.), **ОПЕРАТОР** пресса (з/п до 20000 руб.), **МАСТЕР-ТЕХНОЛОГ** (з/п 15000 руб.), **КЛАДОВЩИК** (з/п 10000 руб.), **СЛЕСАРЬ** (з/п от 15000 руб.), **ОПЕРАТОР** заточного станка (з/п от 12000 руб.), **ЭЛЕКТРИК** (з/п от 15000 руб.), **ВОДИТЕЛЬ** категории «Е» (з/п до 35000 руб.), **ТРАКТОРИСТ** МТЗ-80 (з/п от 12000 руб., работа по сменам). Телефон: 2-14-04.

Срочно требуется **ВОДИТЕЛЬ** на лесовоз с Г/М. Телефон: 8-908-727-05-32.

Требуется **ВОДИТЕЛЬ** категории «Е». Еврофура, командировки. Телефон: 8-960-193-25-19.

Приглашаем на службу в УИС! Исправительная колония № 4 приглашает **МУЖЧИН**, отслуживших в армии, в возрасте до 35 лет, не судимых, имеющих среднее, среднее профессиональное и высшее образование, для службы в органах УИС. Зарплата на 1 году службы с 1 января 2013 года от 20000 рублей. Предоставляются различные льготы и социальные гарантии. Мы ждем вас по адресу: пос. Буреполом, тел.: (код 83151) 96-5-48, отдел кадров.

УСЛУГИ

Замена (монтаж) водопровода, канализации, отопления.

Монтаж автономного отопления.

Установка сантехприборов, батарей, счетчиков. Телефон: 8-908-739-24-21.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ глянцевые, матовые, сатин, ткань.

- разнообразие форм и цветов,

- различные варианты подсветки.

Качество. Гарантия.

«Арт-Дизайн», г. Шахунья. **Телефоны: 8-950-375-45-93, 8-902-681-76-99.**

У нас не только покупки, но и подарки! При покупке компьютера МФУ (принтер, копир и сканер) в **ПОДАРОК!!!** Ждем вас в магазине «Компьютер +» по адресу: г. Шахунья, ул. Советская, 13, **ТД «Континент», 2 этаж.** **Телефоны: (83152) 2-21-11, 2-23-38, 8-904-793-52-21.**

Поздравляем! Поздравляем!

д. Куверба КОНДРАТЬЕВУ Анастасию Владимировну с 60-летием!

В этот день позабудь, сколько лет позади, Не грусти ты о них с сожалением, До земли ты поклон наш сердечный прими За любовь, за добро, за терпение. Мы очень желаем, чтоб ты не болела, Чтоб беды, печали тебя обошли, Чтоб наша любовь твою сердце согрела, На радость и счастье нам дольше живи!

Муж, сын, сноха, дочери, внуки.

д. Куверба КОНДРАТЬЕВУ Анастасию Владимировну с юбилеем!

Прекрасный возраст 60, Его прожить не так-то просто, В кругу семьи, в кругу друзей Желаем встретить 90! Живи, родная, долго-долго И не считай свои года, Пусть радость, счастье и здоровье Тебе сопутствуют всегда! Крестница, кума.

д. Куверба КОНДРАТЬЕВУ Анастасию Владимировну с юбилеем!

Пусть звезды светятся в глазах твоих, Пусть счастье, как шампанское, искрится. Пусть слезы никогда не блещут в них, И в сердце пусть печаль не постучится. Пусть этот день, как песня соловья, Перечеркнет всех хмурых дней ненастье, Пусть жизнь твоя, как майская звезда, Приносит каждый день в ладонях счастье.

Чугуновы, Казаровы, Маяковы, Кузьмина.

д. Гагаринское ЯРОВИКОВУ Валентину Петровну с юбилеем!

Будь самой веселой и самой счастливой, Хорошей и нежной, и самой красивой, Будь самой внимательной, самой любимой, Простой, обаятельной, неповторимой. И доброй, и строгой, и слабой, и сильной, Пусть беды уходят с дороги в бессилье. Пусть сбудется все, что ты хочешь сама, Любви тебе, веры, надежды, добра!

Коллектив детского сада «Солнышко».

д. Гагаринское ЯРОВИКОВУ Валентину Петровну с юбилейным Днем рождения!

Желаем, чтоб любовь никогда не кончалась, Чтоб беда и печаль на пути не встречалась, Огромного счастья, отличных друзей, Здоровья, успехов и солнечных дней!

Разживины, Кодочигова.

д. Гагаринское ЯРОВИКОВУ Валентину Петровну с юбилеем!

Обаяния, задора такого Не тебе у других занимать, Чтоб от жизни не видеть плохого, Говорим мы тебе: так держаться! Юбилей твой справляй без оглядки, Неуместны тоска здесь и грусть, Пусть побольше минут будет сладких, Все желанья исполнятся пусть!

Подруги.

д. Ширта КОЧКИНУ Елену Николаевну с юбилеем!

Желаем солнечного света, Друзей за праздничным столом, Пусть будет жизнь твоя согрета Любовью, радостью, теплом. Пусть будет все, что сердце любит, Придет на долгие года, Пусть в жизни все нормально будет Сегодня, завтра и всегда.

Цветковы, Еремины.

п. Пижма АРЖАНОВУ Ольгу Николаевну с 25-летием!

Пусть звезды светятся в твоих глазах, Пусть счастье, как шампанское, искрится. Пусть слезы никогда не блещут в них, И в сердце пусть печаль не постучится. Пусть этот день, как песня соловья, Перечеркнет всех хмурых дней ненастья, Пусть жизнь твоя, как майская звезда, Приносит каждый день в ладонях счастье.

Муж, дочь, Аржановы, Богомолвы.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦЕМ НЕ СТАРЕТЬ

Отодвинуть от себя подальше возрастные проблемы, такие, как ишемическая болезнь, стенокардия, инфаркт, можно вполне доступными, при этом вкусными способами.

казывается, риск инфаркта на 90% снижают самые простые изменения в образе жизни. Какие именно, выявили учёные. Теперь всем желающим сохранить молодое сердце они советуют сбросить жирок с талии, поменьше нервничать, впадать в депрессию, исключить курение и алкоголь. Ну и, разумеется, делать хоть какие-то физические упражнения, питаться качественными продуктами. Например, покупать мясо вместо сосисок, творог вместо «творожного десерта», выпечку делать самим.

Конечно, это не всегда легко. Но цифра 90%, проверенная шестью тысячами обследований в 22 странах, впечатляет.

Важно сбалансированное и регулярное питание (не реже 4 раз в день) и ограничение соли. Исследования ученых показали, что при сокращении потребления соли риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 процентов.

В то же время советуют обогатить меню продуктами, содержащими калий и магний, — морской капустой, изюмом, свеклой, абрикосами, кабачками, тыквой и гречкой.

Лишние килограммы повышают риск развития ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Более опасно так называемое центральное ожирение (мужского типа), когда жир откладывается на животе. Доказано, что у мужчин, у которых окружность талии больше 94 см и особенно свыше 102 см, и у женщин соответственно более 80 см и 88 см — резко повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Опасно курение. Даже одна

сигарета повышает давление на 15 минут, а если человек курит постоянно, то повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. После 5 сигарет в день риск смерти возрастает на 40 процентов, а после выкуренной пачки в день — на все 400 (!) процентов, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

Хорошо в питание включать помидоры. Они лучшие друзья для тех, кто заботится о своём сердце. Красные, разумеется. В их кожуре содержится замечательное вещество ликопин — мощный антиоксидант.

Напомним, что больше всего ликопина не в сырых, а в термически обработанных томатах, а также в томатной пасте.

А вот всякие углеводистые продукты — в первую очередь мучное, хлеб и вообще всё, что получается из дроблёных зёрен, — лучше отдать врагу. Судьба выпечки вообще не обсуждается. Группа исследователей выявила, что преобладание продуктов с высоким гликемическим индексом в рационе в 2 раза повышает риск инфаркта и прочих сердечных заболеваний. Он также повышает риск коронарной болезни сердца у женщин, которые к ней вообще-то не склонны. Поэтому учёные предлагают всем людям, независимо от веса, переходить на продукты с низким ГИ: крупы, неочищенную муку, зерновой хлеб. Цельные зёрна (например, гречка, рис, пшено) вообще считаются чуть ли не кардиопротекторами. В частности, потому, что если ими заменить мучное, то у человека заметно уменьшится живот в области талии и чуть выше. А уменьшаются объёмы, прежде всего, за счёт внутрибрюшного (висцерального) жира, который располагается вокруг сердца и пи-



тающих артерий и буквально удушает их с возрастом.

Кое-что новое о пользе зерновых продуктов выяснили учёные. Они обнаружили, что цельные зёрна помогают убрать оба вида жира — и внутрибрюшной, и подкожный. Дело в том, что в муке из зёрен остаётся, по сути, только крахмал, а сами зёрна полны некоторых биологически активных веществ, которые не имеют калорий, зато дают чувство сытости. В исследовании диета, большую часть которой составляли цельнозерновые продукты, помогла понизить кровяное давление, уровень холестерина в крови и резистентность к инсулину. Последнее означает, что цельное зерно помогает предотвратить диабет второго типа (диабет взрослых). И так, долой хлопья и муку, да здравствуют каши, которые надо честно варить 15-20 минут. На десерт выпейте какао или съешьте ломтик арбуза. Напомним, что в какао-бобах содержатся биологически активные вещества флавоноиды. Вообще они считаются антиоксидантами, но оказалось, что они ещё и удваивают количество «свободных» клеток кровеносных сосудов. Это клетки, которые циркулируют в крови и «ремонтируют» повреждённые стенки сосудов. Их высокий уровень, по данным многих исследований, указывает на низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний.

А арбуз, оказывается, является богатейшим источником вещества под названием L-цитруллин. Оно расширяет кровеносные сосуды и за счёт этого понижает давление. Разумеется, напоминают учёные, при серьёзной гипертонии арбуза недостаточно, но в дополнение к антигипертензивным препаратам самое то. Оказывается, поддержать молодость сердца не так уж и сложно.

С. КИСЛИЦЫНА, терапевт ТЦРБ.

Коллектив учителей Тоншаевской средней школы выражает глубокое соболезнование учительнице математики Питилимовой Фаине Борисовне по поводу смерти ее матери.

Ученики 8 «б» класса Тоншаевской средней школы и их родители выражают искреннее соболезнование Питилимовой Фаине Борисовне по поводу смерти ее матери.

«КРАЙ РОДНОЙ»

Главный редактор Ф. Н. ВОРОБЬЕВА.

Учредители (соучредители): Правительство Нижегородской области, администрация Тоншаевского района Нижегородской области, Земское собрание Тоншаевского района Нижегородской области, МАУ «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 28 июня 2012 года Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Нижегородской области.

Регистрационный номер ПИ № ТУ52-0729.

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 745 Тираж 2930