

7 ЛЕТ НА ПОСТУ

ФОТОРЕПОРТАЖ

РЕКЛАМА

**В**НОМЕРЕ:

Накануне 7-летия губернаторства Валерия Шанцева его родные поделились своими мыслями о губернаторе - муже и отце.

2 стр.

Цветы и здравствуй, поселок Шайгино!

3 стр.

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

4 стр.

СЕГОДНЯ - ДЕНЬ ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНЫХ ВОЙСК

Надежда КИВЕРИНА

## ВСЕГДА ДЕСАНТНИК - ВПЕРЕДИ

- Расплескалась синева, расплескалась, - разносилось в небе, когда Александр Валентинович Бабинцев с товарищами впервые прыгнули с парашютами с самолета.

Вы еще песню смогли петь? Да, гимн ВДВ. И совсем не страшно было? Нет. Был восторг! Ну не знаю... Когда падаешь с такой высоты в бездну... Высота - 800 метров.

Немного страшновато перед прыжком, когда стоишь на краю перед выходом из самолета. Ну или если парашют не раскроется.

А такое бывало?

На моем последнем, пятом, прыжке перепутались стропы парашюта. Но ничего, все потом обошлось благополучно.

А бывали случаи, когда перед самым выходом из самолета ребята отказывались прыгать?

Да, бывали. Этих парней сразу отправляли в другие войска. Причем, если не прыгнул один, прыжки прекращались и самолет возвращался на землю. А это было дорогое удовольствие в то время, когда я служил. Меня призвали осенью 1996 года. Помните, какие это были времена. Вот и мы, чтобы заправить самолет, чуть ли не всей дивизией собирали деньги. А прыгать хотелось. У нас даже поговорка не очень хорошая есть: «Кто не прыгал с парашюта, называется мабута».

Многие мальчишки грезят попасть в ВДВ. Но для этого надо иметь отменное здоровье и отличную физическую форму.

Я тоже с детства мечтал о ВДВ. Вообще любил читать, но особенно книги о войне, по истории. Узнавал о ВДВ. У моего друга старший брат слу-



◆ Служба в ВДВ у А. В. Бабинцева из п. Тоншаево испытана на себе.

жил в этих войсках, много рассказывал о службе, показывал фотографии. Он еще в Литве служил.

Мне нравилась форма десантников: голубые береты, тельняшки... Красиво! Я мечтал прыгнуть с парашютом. И вообще, эти войска считаются элитными.

Когда еще учась в школе, мы в первый раз ходили на комиссию в военкомат, я сразу сказал, что хочу служить в ВДВ.

И мечта осуществилась. Видно, очень стремились к ней. Вели здоровый образ жизни, занимались спортом...

Я учился в Шайгинской школе, а там спорту всегда уделялось большое внимание. Наш учитель физкультуры Сергей Григорьевич Шут сам им увлечен и ребят в него вовлекает. Я занимался баскетболом, футболом, лыжами. Осо-

бенно первыми двумя видами спорта. Мы участвовали в соревнованиях, занимали призовые места. Дома поднимал штангу, занимался на турнике. Ну это так, для себя, непрофессионально.

Судя по Вашему росту, подтянутости, Вас безоговорочно определили в ВДВ.

Во время призыва в армию меня в Тоншаевском военкомате направляли в морскую пехоту. Но в Дзержинске все изменилось. Приехал представитель ВДВ и нас троих забрал. Так я оказался в 242-й учебной части города Омска. По окончании учебы и успешной сдачи экзаменов меня оставили в этой части и назначили старшим инструктором по вождению БМД-1П. Здесь я и прослужил все два года. Конечно, хотелось в боевую часть, я просился, но меня так

и не направили.

Не разочаровались в мечте о ВДВ, достигнув ее?

Нет. Все зависит от самого человека. Если он сам по себе слабый, то ему везде будет трудно, неважно: в армии или на гражданке. А если сильный, то найдет свое место.

Поначалу, конечно, тяжело было, где-то первые два месяца, пока привыкаешь ко всему: новому режиму, дисциплине... Бывало, и засыпали на посту, падали...

Армия учит самостоятельности, не зависеть от кого-то, а самому принимать решение, потому что приходится надеяться только на себя, ждать помощи неоткуда. Приходится учиться выходить самому даже из самых сложных ситуаций. Не зря же говорят, что армия как школа.

А стать участником боевых действий Вам все же довелось.

Да, в 2008 году, работая в ИК-12, я три месяца был в командировке в Чеченской республике, в Грозном. Мы охраняли здание правительства.

Хотелось проверить себя. Это то же самое, что и прыгать с самолета. Прошел через это, переступил определенную черту и чувствуешь себя уже по-другому.

В общем, испытание на прочность. А были ситуации, когда не Вы сами себя проверяли, а так складывались, как говорится, обстоятельства?

Трудно забыть, как во время командировки в Чечню на наших глазах неожиданно в 5 часов утра взорвался автобус. Один человек погиб, двое были ранены.

Вы отмечаете день ВДВ?

Конечно. Собираемся, отмечаем, новеньких проверяем.

Каким образом?

Например, вопросы какие-нибудь задаем, ответы на которые знаем только мы, десантники.

Был у нас случай. Несколько лет подряд с нами отмечал праздник один товарищ. И мы решили его проверить. Спросили: «Ты прыгал с РД-54?» Он: «Конечно! С чего я только не прыгал!» А РД-54 - это рюкзак десантника.

Хотелось сфотографировать Александра Валентиновича в голубом берете, тельняшке, с медалями «Ветеран боевых действий», «Участник контртеррористической операции» и нагрудным знаком «За службу на Кавказе» - в общем, при полном параде, но никак не могли его уговорить.

Мы поздравляем Александра Валентиновича с праздником ВДВ и желаем высоких достижений на службе, успешного окончания вуза и дальнейшей реализации в жизни, а также мира и спокойствия его семье: сыну, дочке и жене.

Фото автора.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

### Выездной прием граждан пройдет в администрации Тоншаевского района

Специалисты министерств и ведомств Правительства Нижегородской области ответят на вопросы граждан

11 августа 2012 года с 11.00 до 14.00 приемная граждан Губернатора и Правительства Нижегородской области проведет выездной прием в администрации Тоншаевского района. На вопросы граждан ответят специалисты министерств и ведомств Правительства Нижегородской области.

Желающие попасть на прием могут записаться с понедельника по четверг с 9.00 до 18.00, в

пятницу с 9.00 до 17.00 по телефонам в г. Н. Новгороде: 8 (831) 439-04-98, 430-96-39.

Уважаемые граждане!

Ввиду того, что Ваш междугородний звонок платный, необходимо назвать только номер своего телефона, по которому Вам перезвонят сотрудники Приемной граждан Губернатора и Правительства Нижегородской области.

КАНИКУЛЫ

### Лето продолжается!

Летние каникулы у школьников продолжаются! А значит, есть время отдыхать, заниматься любимыми делами, совершать поездки...

Три дня назад, в понедельник, десять ребят отправились в путешествие на байдарках по нашим рекам Ошма и Пижма. В палаточном лагере «Пилигрим», который возглавляет А. Б. Шевнин, началась третья смена. Семь дней юные туристы будут на практике знакомиться с историей родного края, восхищаться его красотами, а заодно приводить в порядок берега по местам стоянок.

Сегодня столько же мальчишек и девчонок приехали из санатория «Митино» Кировской области. И столько же ребят отправится туда в воскресенье, 5 августа. Они будут отдыхать в третью смену.

Продолжается отдых в нашем местном лагере «Соловьи» и в лагерях с дневным пребыванием детей при Тоншаевской и Лесозаводской школах. Также в Пижемском детском доме «Тополек» действуют лагерь труда и отдыха.

Детворе будет что написать в сочинении «Как я провел лето!»

Н. НИКОЛАЕВА.





7 ЛЕТ НА ПОСТУ

# «Он стал нижегородцем...»

Накануне 7-летия губернаторства Валерия Шанцева его родные поделились своими мыслями о губернаторе - муже и отце

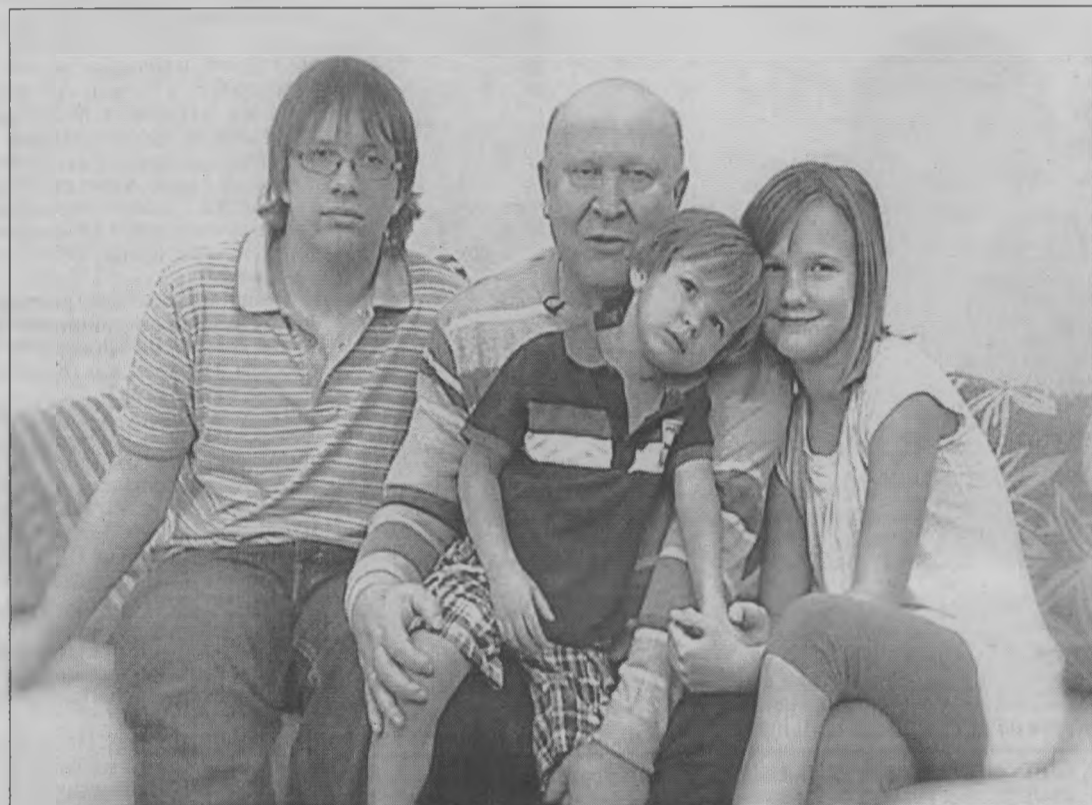
8 августа 2012 года исполняется семь лет с того дня, как областное Законодательное Собрание впервые утвердило на пост главы региона кандидатуру Валерия Шанцева.

С тех пор много воды утекло. И от самих нижегородцев, и от гостей нашей области теперь часто можно услышать: «Как многое изменилось!» Экономика встала на ноги. Нижегородскую область все чаще называют лидером в таких отраслях, как строительство, сельское хозяйство

10,5%, Немцова - 9%, Ходырева - 5%. Сегодня в городах и районах Нижегородской области Валерия Шанцева все чаще называют «НАШ губернатор», и этот неофициальный «титул» дорогого стоит, ведь заслужить искреннее расположение людей можно только конкретными делами.

точно знаю, что он в курсе всего, что происходит в нашей жизни. И если что-то случится, он обязательно поможет. Равно, как и я ему.

**- У** отца есть редкое качество - он умеет так организовать и насытить событиями время, что все вокруг него приходит в движение, - говорит сын Валерия Павлиновича Александр, успешный столичный ресторатор, отец двоих детей. - Помню, в детстве мы с папой все время что-то делали вместе. Ездили на юг,



◆ Валерий Шанцев со своими внуками.

- сегодня к нам в область едут делегации из других регионов страны, чтобы перенять передовой нижегородский опыт. Честное признание трудностей и понимание, как их решать, вызывает еще большее доверие к губернатору. Однако экономические успехи не могут ответить на вопрос, который, наверное, интересует многих и многих выксунцев, арзамасцев, тоншаевцев: «Как изменился за эти семь лет сам губернатор Валерий Шанцев?»

Сегодня уже мало кто помнит, как в 2005-м воспринимали в стране нашу область - третий регион страны, который из «локомотива реформ» превратился в «регион разбитых надежд». Должен был появиться руководитель, способный навести порядок, поэтому назначение губернатором Валерия Шанцева многие восприняли как благой знак судьбы. Оправдал ли он наши надежды? Социологи утверждают однозначно: «Да!» Неудивительно, что, по последним данным Института социологии РАН, если бы выборы губернатора состоялись сегодня, то Шанцев одержал бы убедительную победу, набрав более 81% голосов. Отвечая на вопрос, кто из губернаторов Нижегородской области новейшего времени больше всего сделал для региона, за Шанцева свои голоса отдали 74,5% респондентов. Для сравнения, Складчиков назвали

Однако многих интересует, как нижегородчина за семь лет повлияла на цельную натуру самого губернатора? Нам удалось обсудить этот вопрос с членами семьи Валерия Шанцева.

- Папа самодостаточный человек. Он и нас, своих детей, учил тому же - быть независимыми в суждениях, с уважением относиться к чужому мнению, - рассказывает дочь Валерия Павлиновича Светлана, которая в детстве мечтала стать балериной или фигуристкой, а стала директором школы. - Я старший ребенок в семье и у нас как-то традиционно получилось: маленький - с мамой, я - с папой. Причем, несмотря на то, что брат младше, я его очень уважаю, прислушиваюсь к его советам. Папу же я хорошо понимаю. Я всегда знала, что, если мама сказала «нет», то это действительно «нет». Но ведь можно попробовать решить вопрос с папой!

Я всю жизнь была для папы товарищем. Мы вместе катались на лыжах, ходили на рыбалку. Так что я хорошо рыбачу и отлично бегаю на лыжах. Помню, едем кататься, папа привязывает меня к себе и вперед. А дальше упала, не упала - неважно (смеется). Зато быстро научилась.

К папе я обращаюсь лишь по самым важным вопросам. Понимаю, как он занят, как мало у него времени, и как много сил отнимает работа. При этом я

строили загородную дачу на шести сотках, в музей ходили, занимались спортом.

Я всегда больше всего в жизни ценил свободу. И отец всегда уважал мой выбор. В юности мечтал стать хоккейным тренером, даже работал помощником в клубе «Динамо», но в начале 90-х годов оказался на распутье. Хотел попробовать себя везде, бросил спорт. Помню, отец тогда только одно сказал: «Мне очень жаль, конечно, но это твой выбор. Потом будешь сам разбираться». Теперь иногда в шутку ругаюсь на родителей, что не заставили меня продолжать хоккейную карьеру, а дали свободу.

Я не бравирову именем своего отца. Это неправильно, на мой взгляд. Убежден, что известность надо заслужить собственными поступками. Если же популярность дается вам по праву рождения, то тогда в ней больше минусов, чем плюсов.

**- В**алера государственный человек, и дома он несвободен от тех задач, которые необходимо решить, поэтому, по возможности, я стараюсь свои проблемы решать самостоятельно, но если мне требуется его совет, то я всегда его получаю, - поделилась супруга губернатора Татьяна Владимировна. - Как бы Валера не был занят, он не оставляет без внимания ни одно семейное событие. Я всегда чувствовала его заботу о себе и детях. У нас есть традиция - мы



◆ Валерий Шанцев с супругой Татьяной Владимировной.

все праздники отмечаем в семейном кругу: на столе мои пироги - для мужа с капустой, для детей с мясом. И хотя дети выросли, у них свои семьи, мы по-прежнему собираемся вместе, просто нас стало больше.

Мы с Валерой знаем друг друга с 15 лет. Он не сразу стал влиятельным и известным человеком. Его становление - огромный труд всей сознательной жизни и происходило оно при участии семьи - меня и наших детей. Кстати, о карьере мы никогда не думали, просто трудились каждый на своем месте, решая задачи, которые ставила перед нами жизнь. Продвижение по службе для Валеры - это новые трудности, решение более сложных задач, а для нас, для семьи - меньше времени для общения. Его победа - это когда удалось помочь кому-то, что-то построить, решить какие-то проблемы города, области. Признаюсь честно, быть женой губернатора - не самая завидная «должность».

На мою долю выпало немало тревог и переживаний.

Я никогда не забуду, когда приехала сюда в первый раз. Это был солнечный осенний день. Я погуляла по Покровке, прошлась по Набережной. Помню, как меня поразили эти волжские просторы. Вечером пошли в театр. Когда я говорю с Валерой, слушаю его, то пони-



маю, что он стал нижегородцем. Он искренне любит эти места, любит людей, которые здесь живут. Он многое успел, но при этом не останавливается, горит планами и идеями на будущее. Ну, а поскольку мой муж очень настойчивый человек, то я абсолютно уверена в том, что у него все получится.

И. ЛЕОНТЬЕВ.





### ФОТОРЕПОРТАЖ

София ЗОЛОТАРЕВА

**Минувшая суббота подарила жителям и гостям поселка Шайгино не только хорошую погоду, но еще и праздник, который здесь стал доброй традицией – день рождения своей малой родины.**

На главной площади многолюдно – пришли все, кто встал с утра пораньше и решил приобщиться к торжеству: малыши с мамами и папами, внуки с дедушками и бабушками и те, у кого был законный выходной день. А если кто-то случайно забыл о том, какой сегодня праздник отмечается, напомнила об этом громкая, веселая музыка. И вот уже площадь от звонкой, говорящей, нарядно одетой толпы получила новое звучание.

В какое-то мгновение наступила тишина. На сцене появились ведущие праздничной программы. И все пошло своим чередом. Первое слово для приветствия и поздравления было предоставлено главе администрации поселка Шайгино В. А. Петрашевичу. Василий Александрович и все последующие выступающие с гордостью отмеча-

Тыринов, водитель и О. С. Шипикина, преподаватель средней школы, А. Трушков, Н. Саратов, А. Напылов, Ф. Нуров, юные спортсмены, С. А. Ворожцов, молодой специалист фельдшерско-акушерского пункта. В день празднования Дня поселка Шайгино за многолетний и добросовестный труд была отмечена Н. М. Власова, заведующая аптекой.

Во многих древних племенах существует замечательный обычай – представлять новорожденного своим предкам. И это очень мудро – ведь в этом крохотном тельце заложено продолжение рода. Пусть эта мудрость передается малышу и хранит его от бед. Незадолго до этого события в Шайгино в дружной семье Клешиных на свет появился третий ребенок, которому дано гордое имя – Варвара. И в честь счастливого рождения дочери эта семейная пара



# Цвети и здравствуй, поселок Шайгино!

ли, насколько краше, благоустроеннее год от года становится их родной поселок. И всеми непременно отмечалось, что главным достоянием его являются люди, с рождения живущие в нем, своим каждодневным тру-



◆ На сцене - танцевальная группа «Ассоль».

дом славящие его, навеки связанные с ним единой судьбой.

На сцену один за другим поднимались почетные гости. И каждый искренне поздравлял с днем рождения любимого поселка и, как положено в таких случаях, дарил подарки, вручал награды самым достойным людям. Среди них: заместитель главы районной администрации Ю. Н. Михалицын, заведующий отделом экономики и развития предпринимательства А. Н. Втюрин, председатель районного Совета ветеранов Т. А. Измайлова и заместитель председателя правления ВОИ Л. Б. Швечикова и др.

Таким образом, в числе людей, что трудятся на благо родного поселка, были названы и отмечены грамотами, Благодарственными письмами и ценными подарками: Е. В. Спиридонова, заведующая детсадом «Родничок», В. В. Секерин, местный предприниматель, З. А. Напылова и В. А. Елкина, активистки из состава Совета ветеранов и правления ВОИ, А. М.

также оказалась в центре внимания.

А затем искренние слова благодарности выразили своим родителям нынешние выпускники школы – Дамир Шут и Алена Вахонина. И сделали они это оригинальным способом, посвятив им песню.

Отмечать юбиляров – это стало доброй традицией на подобных мероприятиях. Шайгинский праздник не стал исключением из общепринятых правил. Пятьдесят прекрасных лет вместе прожили В. Г. и С. А. Кузнецовы, на протяжении двадцати пяти лет помогает ангел хранитель Л. П. и Л. А. Смирновым, П. С. и Л. А. Трушковым сохранить нежные чувства друг к другу.

Дожить до глубокой старости и быть кому-то нужным, – это чудо, ради которого стоит жить. И такими долгожителями, уважаемыми в Шайгино людьми, являются: П. И. Дмитриев, ветеран Великой Отечественной войны, и М. П. Махнева. Обойти ныне исполнилось по 90 лет. Всего на пять лет их моложе

оказались Ф. В. Леднева, А. Е. Гусева, Р. П. Медяникова. Среди тех, чей возраст достоин того, чтобы гордиться, были отмечены: Л. И. Гурдина, Е. И. Скопина, К. К. Светлакова.

И тут же продолжилась церемония награждения лучших людей поселка. Наград от депутата Законодательного Собрания О. Б. Шавина были удостоены самые активные местные депутаты: А. В. Безденежных, В. П. Виноградова, З. А. Напылова, А. П. Шутова, В. А. Красовская, от районной администрации – Т. В. Напылова, С. В. Андреев, С. В. Напылов, А. А. Шипикин, Е. В. Спиридонова, Т. П. Смирнова, А. С. Секерина, коллектив Дома культуры, от Земского собрания – Ю. В. Седов, А. А. Варакин, С. И. Вахонин, В. С. Андреева, Н. И. Соловьев, от Шайгинской поселковой администрации – Н. Н. Чибаква, О. Рябина, В. Секерин, И. Варакин, А. В. Пушина.

Среди настоящих профессионалов своего дела были названы работники детсада «Родни-

чок» В. Воробьева, Е. Тиховодова, В. Алексеева, М. Иванова, Н. Ахматова, социальный работник С. Ердякова, продавцы Н. Гурдина, З. Шут, Н. Кислицына, а еще С. А. Клешиных, В. А. Воробьев, Р. А. Шахин, лучшие рабочие ООО «Заветлужье», А. Кислицын и Р. Демин, за служебные люди ООО «МСО-Север», Т. Ю. Кудрявцева, Т. Зыкова, С. Редькина, О. Арсентьева, М. Велижанина, И. Ускова, Т. Пасхина, Р. Шокирова, Н. Зверева, В. Смирнова, которые с большим милосердием относятся к пожилым людям, находящимся у них на попечении и проживающим в Доме-интернате, П. Трушкова, И. Зверева и Т. Багаева, труженики железной дороги.

В поселке Шайгино много разных улиц, но у каждого его жителя есть самая любимая, которую хочется видеть ухоженной и красивой. В этом свои старания проявили семьи Кияшко, Солоницыных, Смирновых, М. Е. Вокуева и И. П. Лобастова. Их дома и территория вокруг них были признаны самыми благоустроенными. А раз так – им и подарки адресованы.

А работники местного Дома культуры на протяжении всей концертной программы щедро дарили землякам свои подарки – музыкальные, танцевальные и песенные. И от этого прошедшее событие становилось все ярче, интереснее, запоминающееся и памятное.

– Мы на этом празднике прекрасно провели время, посмотрели на выступления наших ар-



◆ С уважением к юбилярише.

тистов, на сына своего, который был сегодня одним из ведущих на сцене, на внука, он исполнял песню, порадовались за людей, чей труд был отмечен, – так охарактеризовали произошедшее в Шайгино массовое мероприятие местные жители, супруги Н. Г. и О. Ш. Шут.

– Очень хорошо отдохнула вместе со всеми. И погода празднику сопутствовала. Я родом из Шайгино, живу в Нижнем Новгороде, но каждый год стараюсь побывать на своей малой родине. Здесь у меня живут друзья, в частности, школьная подруга – В. А. Красовская, к ней я приехала в гости. И всякий раз я удивляюсь происходящим переменам в поселке, – это мнение высказала Н. Г. Строгалева.

На этом торжественная часть праздника была завершена. А ближе к вечеру здесь же состоялся концерт, который поставили работники культуры райцентра, и дискотека.

Фото автора.





## ЭХО ПРАЗДНИКА

## О прошедшем событии - с благодарностью

Прошел праздник двух соседствующих деревень – М. Лом и Березята. Местом для его проведения была выбрана «золотая серединка» - площадка возле магазина. Около восьмидесяти человек в назначенный час собрались на это торжество.

На празднике чествовали лучших людей села. Благодарственных писем Березятской администрации были удостоены И. В. Томарова, С. А. Ложкин, А. А. Курчаева, Л. Д. Гребнева, Т. В. Вершинина. Ценными подарками отмечены: победители в конкурсе за «Лучшее подворье» Л. Ю. Томарова, Т. Л. Смирнова, Л. А. Ложкин, восемь юбиляров, чей возраст достиг 50 и старше лет, две супружеские пары, Татьяна Березина, которой накануне этого события исполнилось 15 лет. Конечно же, особого внимания и уважения среди односельчан заслужили долгожители: Лидия Ивановна Березина, которой уже 92 года, и Валентина Павловна Вершинина, - ей 82 года. Односельчане также разделили радость вместе с родителями новорожденных в связи с появлением на свет первенца Коли Смирнова и четвертого в семье – Артема Игнатюкина. Не была забыта и семья Н. Л. и В. Н. Хлыбовых, в которой воспитываются опекаемые ими две девочки-сестренки.

К этому праздничному дню были приурочены подготовлен-

ные сельской администрацией необычные подарки: сдана на радость местной детворе яркая, красочная площадка и Дом досуга. А Дому досуга, в свою очередь, депутат Законодательного Собрания О. Б. Шавин подарил музыкальный центр и теннисный стол. Особую окраску празднику, конечно же, придали выступления артистов из Тоншаева. Тепло, дружными аплодисментами воспринимались красивые песни в исполнении солистов Т. Жеребцовой, А. Трушковой, С. Секериной, Е. Злыгостева, С. Огурцова. Спасибо им всем огромное!

Большой благодарности достойны главные организаторы праздника: Березятская сельская администрация (Т. В. Тыринова), Березятский Дом досуга (Т. В. Вершинина) за подарки, внимание к нам, за то, что дали возможность встретиться всем – от мала до велика, повеселиться, набраться прекрасного настроения и незабываемых впечатлений. И веры в то, что у наших двух деревень – Березят и М. Лома – впереди прекрасное будущее.

**Благодарные участники праздника.**

## В ОТПУСК!

## Отдыхать надо. А как?

«Бестолковый отдых утомляет хуже работы» - так гласит русская поговорка. Отдыхать надо, и об этом все знают. Но все ли знают, что такое правильный отдых, тот, который принесет нам и нашему организму пользу?

Ученые доказали, что в течение рабочего дня необходимо каждый час отдыхать минимум минут 10 и, по возможности, после обеда найти один час для отдыха. Человек с таким режимом рабочего времени работает намного продуктивнее.

Ничто так не восстанавливает силы, как хороший сон. Это то время, когда наш организм полностью расслабляется. И ни в коем случае не ешьте на ночь и не злоупотребляйте алкоголем. Прогулка перед сном и теплый душ помогут спокойно и крепко заснуть.

Ни в коем случае не отказывайтесь от выходных дней. Вы же знаете, что всех денег не заработаешь. При постоянной нехватке времени и напряженном ритме нашей жизни отдых в выходные дни должен быть обязательным. Хорошо в этот день побыть с семьей. Да и себе любимому можно позволить расслабиться - почитать книгу, просто погулять на свежем воздухе, в конце концов, вытянуть ноги на диване и помечтать о самом приятном. Не зря, например, в индийской астрологии суббота - это день Сатурна, время отдыха, а буддисты считают, что отдых в субботу продлевает жизнь. «Человек так создан, что он отдыхает от одной работы, лишь взявшись за другую», - так говорит А. Франс. Так что, если вы весь день и целую неделю работаете в офисе, сидя за компьютером, ваш отдых должен быть активным. Ну а если вы в течение дня, как белка в колесе - нужно предпочесть спокойный отдых.

25-45 дней в году человек

просто обязан отдыхать. Чтобы отвлечься от рутины повседневной жизни, лучше отдыхать подальше от места постоянного проживания. Очень важно отдыхать на природе - новые эмоции помогут расслабиться и телом, и душой. Здесь уже каждый выбирает для себя, но помните, что для адаптации в новых климатических условиях организму необходимо от 4 дней до недели. Древние мудрецы говорили: не бывайте там, где вас не любят - отдыхать нужно с хорошей компанией. Доброжелательная атмосфера и положительные эмоции имеют большое значение.

Если говорить об отдыхе, необходимо учесть еще один важный момент. Есть люди, которые установили для себя правила питания, такие, как диеты, свой режим, а на время отпуска решили отступить от этого. Страшного, конечно, за такой период ничего не случится, но тяжелая пища да еще с алкоголем могут весь отпуск свести на нет. К тому же не стоит спать до 11 дня (как мы говорим, в отпуске отсыпаться), здоровья это не прибавит. Есть биологические часы, соблюдение которых даст нам полноценный сон, а, следовательно, и отдых.

По мере возможности во время отдыха постарайтесь больше дней проводить около воды. Вода обладает сильным успокаивающим действием. К тому же, если уж речь зашла о воде и отдых выпал на летний период, не забудьте увеличить количество выпиваемой воды. И помните правило: чёрный чай, кофе, спиртные напитки жидкостью не являются, а наоборот, приводят к обезвоживанию. Всегда после выпитой чашки кофе обязательно надо выпить стакан воды.

Отдыха вам насыщенного, полноценного, здорового и запоминающегося.

(По материалам Интернета).

## ПРОДАЕТСЯ

2-комнатная КВАРТИРА в п. Пижма (Торфаное), 1-й этаж, 42 кв. м. Полный ремонт. Телефоны: 8-902-303-73-93, 93-2-15.

2-комнатная КВАРТИРА в п. Пижма (Торфаное) со в/у, 52 кв. м., 2-й этаж, лоджия. Телефоны: 8-920-014-20-48, 93-4-97.

КВАРТИРА в деревянном доме, 30 кв. м., с мебелью. Телефон: 8-952-471-89-20.

Москвич 2141, пробег 19 тыс. км. Состояние хорошее. Телефон: 8-952-475-66-37.

ВАЗ-2110, декабрь 2004 г. в., есть все. Телефон: 8-906-348-36-56.

Hyundai NF в идеальном состоянии, 2008 года выпуска, комплектация: GLS, цвет: вишневый металл, корейская сборка, МКПП, навигатор, зимняя резина. Телефон: 8-920-252-44-73.

Toyota Corolla, 2001 г. в., 200 тыс. руб. Торг уместен. Телефон: 8-905-196-63-82.

ГРАВ. МАССА (ПГС), ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК с доставкой. Телефон: 8-912-364-38-34.

ПГС, ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК. Низкие цены. Телефоны: 8-962-893-76-11, 8-909-142-22-84.

СЕТКА-РАБИЦА - 600 р., СТОЛБЫ - 200 р., ВОРОТА - 3500 р., КАЛИТКИ - 1500 р., СЕКЦИИ - 1200 р., ПРОФЛИСТ. Доставка бесплатная! Телефон: 8-985-420-31-74.

КРОВАТИ металлические - 1000 р., МАТРАЦ, ПОДУШКА, ОДЕЯЛО - 700 р. Доставка бесплатная! Телефон: 8-915-272-27-45.

ДВЕРЬ металлическая (Китай) - 3000 р. Доставка бесплатная! Телефон: 8-916-880-59-24.

КРОВАТЬ 2-спальная (б/у), Цена договорная. Телефон: 8-905-196-63-82.

СРУБ бани. Телефон: 8-904-797-36-79.

СЕНО (в рулонах) 500 кг. Цена 1300 руб. Телефон: 8-952-462-47-99.

Металлический верх на УАЗ. Телефон: 8-952-466-17-27.

## РАБОТА

Примем на работу в мебельный цех в п. Тоншаево МУЖЧИН и ЖЕНЩИН. Зарплата от 10 тыс. руб. Телефоны: 8-908-720-88-88, 8-952-469-11-11.

Организации ООО «Русской» требуется КОЛЛЕКТИВ из 2-х продавцов в магазин «Калинка». Обращаться по адресу: п. Тоншаево, ул. Центральная, 14а. Телефоны: 8-951-909-19-76, 2-10-90.

ООО «Заветлужье» требуется на работу ВОДИТЕЛЬ на Урал с гидроманипулятором. Телефон: 2-14-04.

Требуется ВОДИТЕЛЬ на Урал с гидроманипулятором. Телефон: 8-908-727-05-32.

## Поздравляем!

## Поздравляем!

п. Тоншаево ДУМКИНУ Антонину Ивановну  
Любимую мамочку с Днем рождения!

Единственной, родной, неповторимой  
Мы в этот день «спасибо» говорим.  
За доброту и сердце золотое  
Мы, мама милая, тебя благодарим!  
Пусть годы не старят тебя никогда,  
Мы, дети и внуки, все любим тебя!  
Желаем здоровья, желаем добра,  
Живи долго-долго, ты всем нам нужна.  
Дочери, зятья, внук, внучки, правнуки.



п. Тоншаево ЯНАЕВА Леонида Ивановича  
с юбилеем!

Желаем в 45-й День рождения  
Пусть бьет фонтаном вдохновенье,  
Здоровье будет, сила и удача,  
И все легко решаются задачи.  
Пусть будет шевелюра кучерявой,  
Пусть на работе ждут успех и слава,  
Пусть будет дом, как чаша изобилия,  
Ну и жена, и дети чтоб любили!  
Семья: Матвеевых, брат Толя, сестра Лена.

п. Тоншаево ЯНАЕВА Леонида Ивановича  
с юбилеем!

Пусть годы мчатся чередой,  
Минуя все ненастья.  
И мы желаем всей душой  
Тебе большого счастья.  
Махни рукой на все года,  
Не требуя возврата,  
И оставайся молодым,  
Здоровым и богатым.

Зять, сват и сваха Окуневы.

п. Тоншаево ОСИПОВА Александра Юрьевича  
с юбилеем!

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

п. Тоншаево ТОМИЛОВА Александра Дмитриевича  
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.

Коллектив автогаража райпо.

4 августа в 16 часов состоится ДЕНЬ ДЕРЕВНИ ОШАРЫ.  
Приглашаем всех в гости!

## УСЛУГИ

Ремонт стиральных машин, холодильников. Выезд на дом. Гарантия. Телефон: 8-952-474-86-42.

Ремонт квартир, хоз. построек, сан. узлов. Телефон: 8-908-730-51-17.

Выгодно!  
Магазин «Сантехника» Тоншаевского райпо предлагает по АКЦИИ – ДУШЕВУЮ КАБИНУ «Kairunio 2005-1». Предукупная цена – 13500 руб., новая цена – 11000 руб. Акция действует до 16 августа 2012 года. Адрес: п. Тоншаево, ул. Чкалова, д. 3. Телефон 2-17-72.

Магазин «Легкая походка». Большое поступление ДОРОЖНЫХ и ЖЕНСКИХ СУМОК. Ждем вас по адресу: п. Тоншаево, ТД «Русь», 2-й этаж.

Открыт офис продаж страховой компании РЕСО гарантия по адресу: ТД «Русь», 2-й этаж, р. п. Тоншаево, ул. Советская, 28

Телефон: 8-920-060-53-74. Приглашаем к сотрудничеству юридических лиц, ИП, частных.

Коллективы ООО «Кристалл» п. Буреполом и п. Шерстки выражают глубокое соболезнование Войнову Игорю Николаевичу по поводу преждевременной смерти его мамы ВОЙНОВОЙ Людмилы Васильевны.

## РАЗНОЕ

Молодая семья снимет дом. Порядок и оплату гарантируем. Телефон: 8-930-702-87-77

Молодая семья снимет квартиру с ц/о в п. Тоншаево. Телефон: 8-960-188-40-19.

6 августа с 9 до 17 часов в п. Тоншаево, 9 августа с 9 до 17 часов в п. Пижма проводится продажа зимних, демисезонных ПАЛЬТО и ПОЛУПАЛЬТО женских, молодежных и подростковых ПОЛУПАЛЬТО фирмы «Суражанка».

Размеры от 38 до 80. Рост 152-182. Широкий ассортимент новых моделей. Низкие цены.

ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ, с 6 августа, в п. Тоншаево на территории рынка у магазина «Лакомка» (ул. Жукова, д. 3) будет проводиться ПРОДАЖА ЖИВОГО КАРПА.

## «КРАЙ РОДНОЙ»

Заместитель редактора  
С. М. ЗОЛОТАРЕВА.

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 556 Тираж 2902