



**В** НОМЕРЕ:

**ТРУДОВОЕ ЛЕТО**

Возможность подзаработать предоставилась подростковой трудовой бригаде «Будильник».

**2 стр.**

**НАГРАЖДЕНИЕ**

Супругов Тыриновых наградили Благодарностью, медалью «За любовь и верность» и специальными значками.

**3 стр.**

**РЕКЛАМА**

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

**4 стр.**

**В ОБЛАСТИ ПРИГЛАШАЕМ НА ПРИЕМ**

В Управлении Росреестра по Нижегородской области 29 июля с 10.00 до 12.00 в рамках Единого консультационного дня руководство Управления, начальники структурных подразделений на своих рабочих местах проведут консультации граждан как пришедших на прием лично, так и обратившихся по телефону.

Адреса и телефоны начальников отделов, руководства Управления можно найти на официальном сайте [to52.rosreestr.ru](http://to52.rosreestr.ru) в разделе «Контакты» либо на информационных стендах Управления.

Граждане смогут получить ответы на все вопросы, относящиеся к полномочиям Управления, а именно: регистрация прав на недвижимое имущество и сделок с ним, кадастровый учет объектов недвижимости, земельный контроль, предоставление сведений, внесенных в государственный кадастр недвижимости, и др.

**ПЕРЕХОД НА ЦИФРОВОЙ ФОРМАТ**

Нижегородский филиал РТРС получил положительное заключение государственной экспертизы по проектной документации «Строительство сети цифрового наземного телевизионного вещания Нижегородской области (III-IV этап)». Таким образом, полностью завершено проектирование региональной сети, которая включает в себя более 40 телестанций.

Ранее, в ходе реализации I-го этапа проекта цифровое телевидение было запущено в Нижнем Новгороде, Арзамасе, Виле (Выкса), Сарове, Павлове, Ковернине, Большом Мурашкине, Перевозе и Красных Баках. Зона вещания охватывает около 70 процентов населения области. В скором времени «цифра» появится в Сергаче, Лукоянове и Шахунье.

Кроме того, в настоящее время ведется строительство 17-и новых радиотелевизионных станций.

Окончательно сеть цифрового телерадиовещания в Нижегородской области будет построена в 2015 году. В результате все жители области смогут принимать в эфире 20 бесплатных цифровых телеканалов.

**С ЮБИЛЕЕМ!**



Фото Ф. ВОРОБЬЕВОЙ.

«Мы сегодня - большая семья, юбилей «Соловьев» встречаем». (Репортаж о празднике - в следующем номере газеты).

**РЫНОК ТРУДА**

**ПРИГЛАШАЮТСЯ НА УЧЕБУ ЖЕНЩИНЫ**

Центр занятости населения предоставляет государственную услугу, в которой должны быть заинтересованы женщины, находящиеся в декретном отпуске. Пока они ухаживают за своим ребенком (до достижения им трех лет), для них эта служба может предоставить возможность получения новой профессии или помочь пройти переподготовку повышения квалификации.

Такое обучение бесплатное. И если только у кого-то из молодых мамочек появится желание учиться, им следует обратиться за направлением в центр занятости населения.

Именно так поступила Елена Евгеньевна Корытина, у которой уже есть средне-специальное образование. Но, тем не менее, ей захотелось сме-



нить профиль деятельности (работала до выхода в декрет в медицинском центре «Тонус»). Поэтому она, будучи мамой 1,5-годовалого ребенка, теперь учится в учебном центре «Возрождение» (г. Н. Новгород). И после четырех месяцев учебы станет парикмахером.

Следует подчеркнуть, что программа обучения и переподготовки женщин будет работать и дальше. И помогать тем, кто хочет быть более уверенным на современном рынке труда.

С. МИХАЙЛОВА.

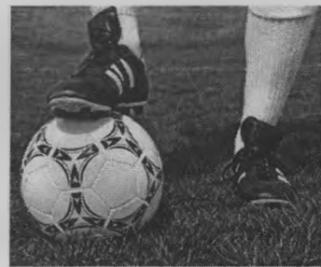
**ФУТБОЛ**

**Подытожив две игры**

На нашем футбольном поле проходят игры на Кубок района. В них участвуют команды поселков: Тоншаево, Южный, Шайгино, Пижма, Буреполом и деревни Гагаринское. И уже состоялись две встречи.

Первая - команд из Тоншаева и Южного. С большим преимуществом в счете 9:1 выиграла команда из райцентра. В другой игре - гагаринских и пижемских футболистов победили 3:2 гагаринцы. Матчи на футбольном поле за главный приз получают продолжение в среду и четверг, когда спадет июльская жара - в 19 часов.

С. ЗОЛОТАРЕВА.



**НА ДОРОГЕ**

**Еще раз о безопасности**

174 ДТП с участием детей произошло на дорогах Нижегородской области в мае - июне, в то время как за первые 4 месяца 2013 года произошло всего 106 таких ДТП. Об этом сообщил начальник отдела пропаганды безопасности дорожного движения УГИБДД ГУВД по Нижегородской области Игорь Михайлушкин на пресс-конференции 12 июля.

По словам Игоря Михайлушкина, за первые 10 дней июля на дорогах региона уже погиб-

ло 3 детей и 33 - получили ранения. Для сравнения, за аналогичный период прошлого года погиб один ребенок и 26 получили ранения. За первое полугодие текущего года детский травматизм вырос с 244 до 288 случаев. Несколько сократилась детская смертность: с 12 до 7 случаев. С начала года также произошло 128 ДТП с участием детей-пешеходов и 25 ДТП, в которых дети участвовали в качестве водителей велосипедов, скутеров, мотоциклов и автомобилей.



ТРУДОВОЕ ЛЕТО

# Благодаря стараниям наших ребят

**Трудолюбие – это одно из самых прекрасных качеств человека. Если ребёнок с детства приучен к труду, то у него формируются такие отличительные черты характера, как ответственность, самостоятельность, уважение к людям и результатам их труда, организованность, выдержка, умение распределять свои силы, планировать свою деятельность.**

Ежегодно несколько подростковых бригад выходят работать летом на благо родного поселка. И этот год не исключение.

Не все ребята могут поехать куда-то отдохнуть. Многие остаются дома, предоставленные сами себе. Не тратить время впустую, заняться делом, ведь летние месяцы – это отличная возможность подзаработать, чтобы не просить у родителей денег на карманные расходы. Такая возможность предоставилась и подростковой трудовой бригаде «Будильник», которая в июне была создана из ребят 10-х классов Тоншаевской средней школы. Девизом ребят стали слова: «Трудись всегда, трудись везде, и путь найдешь к своей мечте».

В течение месяца бригада трудилась на благо родной школы и любимого поселка.

*Раз, два,  
Три, четыре!  
Три, четыре,  
Раз, два!*

*По будильнику встаем,  
На работу мы идем!  
Мы украсим наш поселок,  
Клумбы быстро разобьем,*



◆ Подростковая трудовая бригада «Будильник».

*Чтобы радовались люди  
На цветущий отчий дом!*

*Мы без усталы готовы*

*Красить, чистить*

*и скоблить,*

*Чтоб как новой стала*

*школа,*

*Чтоб светло*

*в ней было жить!*

Работа трудовой бригады может показаться, на первый взгляд, незначительной: мытье полов или рыхление клумб, но она такая нужная и важная! Такими трудолюбивыми и ответственными ребятами можно гордиться.

Члены подростковой трудовой бригады выполняли посильную работу по уборке и благоустройству районно-

го центра, школы, озеленению и уходу за растениями, подсобные, вспомогательные работы: белили бордюры, готовили клумбы для посадки цветов, а потом сажали цветы... За месяц десятиклассники из бригады «Будильник» освоили профессии маляра, штукатура, плотника, подсобного рабочего. За месяц дети успели побелить стены, покрасить забор, окна, двери, полы. А еще научились готовить цементный раствор, разводить до нужной консистенции краску. К новому учебному году они подготовили 37-ой и 10-ый кабинеты.

Но самый большой объем

работы они выполнили на благоустройстве родного поселка. Вооружившись мотыгами, граблями, лопатками, ребята работали на клумбах.

Сколько цветов высадили – не счесть. Петунии, бархатцы, колеусы... Сколько труда было вложено, сколько ведер воды перетаскано для полива, чтобы это все росло, цвело и благоухало.

Они настолько пристрастились к работе, что стали справляться с заданиями очень быстро. Даже руководители (Т. А. Тен, Е. Н. Поплаухина) удивлялись, как это у ребят все хорошо получается.

Месяц закончился, завер-

шилась работа ребят в школьной трудовой бригаде. Здесь они еще крепче сдружились, лучше узнали друг друга. Сбылись их мечты: здорово поработали и внесли свой вклад в бюджет семьи.

Рассказывая о добрых делах подростковой трудовой бригады, мы должны понимать, что отряд – это, прежде всего, люди: молодые ребята и девушки. Им всего по 15 лет, но они не равнодушны к тому, что происходит вокруг. Они просто и скромно выполняли свою работу, не боясь комаров и мошек, несмотря на невыносимую жару. Зато хорошо узнали, что такое ответственность. На таких ребят всегда можно положиться.

И хорошо, что есть такие трудолюбивые подростки, которым можно сказать огромное спасибо за хорошую работу. Это: Сергей Перевалов, Юрий Гребнев, Татьяна Кислицына, Юлия Клешина, Елизавета Клешина, Олеся Соколова, Екатерина Втюрина, Ангелина Антипова, Ольга Костюнина и Анастасия Трушкова. Молодцы! Работать с ними было одно удовольствие!

В свою очередь, хочется выразить благодарность родителям этих ребят за то, что их дети получают правильное воспитание, не боятся никакой работы и выполняют ее с большим желанием. И теперь, благодаря стараниям школьной бригады, наш поселок выглядит еще более ухоженным и красивым.

Е. НИКОЛАЕВА.

## КОНКУРС

### ИЗВЕЩЕНИЕ

о проведении открытого конкурса на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов  
Дата публикации извещения: 16.07.2013 г.

Предмет конкурса: право заключения договора подряда на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов.

Адрес многоквартирных домов: № п/п Заказчик Адрес: Нижегородская область Тоншаевский район р.п. Шайгино

Вид работ Начальная (максимальная) цена договора подряда, руб.

1. Товарищество собственников жилья «Возраждение» ул. Гайдара, д.5

1. Капитальный ремонт сетей электроснабжения

2. Капитальный ремонт сетей холодного водоснабжения

3. Капитальный ремонт крыши

4. Капитальный ремонт фасада

5. Установка коллективных (общедомовых) приборов учета холодного водоснабжения, электрической энергии

417 132,00  
Итого по ТСЖ « Возраждение» 417 132,00.

### ИЗВЕЩЕНИЕ

о проведении открытого конкурса на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов  
Дата публикации извещения: 16.07.2013 г.

Предмет конкурса: право заключения договора подряда на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов.

Адрес многоквартирных домов: № п/п Заказчик Адрес: Нижегородская область Тоншаевский район р.п. Пижма

Вид работ Начальная (максимальная) цена договора подряда, руб.

1. Товарищество собственников жилья «Согласие» ул. Королева, д.7

1. Капитальный ремонт сетей холодного водоснабжения

2. Капитальный ремонт сетей водоотведения

3. Капитальный ремонт фасада 610 119,00

Итого по ТСЖ « Согласие» 610 119,00.

### ИЗВЕЩЕНИЕ

о проведении открытого конкурса на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов  
Дата публикации извещения: 16.07.2013 г.

Предмет конкурса: право заключения договора подряда на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов.

Адрес многоквартирных домов: № п/п Заказчик Адрес: Нижегородская область Тоншаевский район р.п. Тоншаево

Вид работ Начальная (максимальная) цена договора подряда, руб.

1. Товарищество собственников жилья «Наш Дом» ул. Свердлова, д.12

1. Установка коллективных (общедомовых) приборов учета холодного водоснабжения

2. Установка коллективных (общедомовых) приборов учета теплоснабжения

3. Установка коллективных (общедомовых) приборов учета электрической энергии

4. Капитальный ремонт крыши

5. Капитальный ремонт сетей электроснабжения 507 075,00

Итого по ТСЖ « Наш Дом» 507 075,00.

### ИЗВЕЩЕНИЕ

о проведении открытого конкурса на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов  
Дата публикации извещения: 16.07.2013 г.

Предмет конкурса: право заключения договора подряда на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов.

Адрес многоквартирных домов: № п/п Заказчик Адрес: Нижегородская область Тоншаевский район р.п. Пижма

Вид работ Начальная (максимальная) цена договора подряда, руб.

1. Товарищество собственников жилья «Согласие» ул. Королева, д.4

1. Капитальный ремонт крыши

2. Установка коллективных (общедомовых) приборов учета холодного водоснабжения

3. Установка коллективных (общедомовых) приборов учета теплоснабжения 914 983,00

Итого по ТСЖ « Согласие» 914 983,00.

### ИЗВЕЩЕНИЕ

о проведении открытого конкурса на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов  
Дата публикации извещения: 16.07.2013 г.

Предмет конкурса: право заключения договора подряда на выполнение работ по капитальному ремонту многоквартирных домов.

Адрес многоквартирных домов: № п/п Заказчик Адрес: Нижегородская область Тоншаевский район р.п. Пижма

Вид работ Начальная (максимальная) цена договора подряда, руб.

1. Товарищество собственников жилья «Согласие» ул. Королева, д.10

1. Капитальный ремонт сетей электроснабжения

2. Капитальный ремонт сетей водоотведения

3. Капитальный ремонт сетей холодного водоснабжения

4. Установка коллективных (общедомовых) приборов учета теплоснабжения, водоснабжения, электрической энергии

5. Капитальный ремонт фасадов

6. Капитальный ремонт подвальных помещений 1 295 387,00

Итого по ТСЖ « Согласие» 1 295 387,00.



НАГРАЖДЕНИЕ

# «За любовь и верность»

Повод для интервью с Таисьей Викторовной и Евгением Михайловичем Тыриновыми особый: супругов наградили Благодарностью, медалью «За любовь и верность» и специальными значками от Организационного комитета по проведению «Дня семьи, любви и верности» в Российской Федерации. Интервью, конечно же, о любви, о жизни, о детях...

**ДАВАЙТЕ НАЧЕМ С САМОГО НАЧАЛА. ГДЕ ВЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ?**

**Она:** Да мы жили по соседству, дома через переулок стояли в д. Лопатино. Я хотя и младше на 8 с половиной лет, но с детства его заприметила.

**Он:** Она такая симпатичная, крупненькая была, выделялась среди девчонок.

**Она:** Женя всегда активный был, комсомольский вожак, какие-то мероприятия организовывал. А гармонист какой был! Невозможно было его не выделить. Вот я с 5-го класса о нем и думала. А когда его всей деревней 5 мая 1970 года в армию провожали, я даже в школу не пошла — к автобусу бегала. Пришла домой и сказала маме: «Все равно дождусь его!».

А жизнь продолжалась: Евгений служил в Армии в Московском военном округе — а Таисья училась в школе. Когда вернулся, она была уже восьмиклассницей, но до невесты было еще далеко. Когда он поцеловал ее в первый раз (на спор, оказалось), решила: он меня любит! Но Евгений держал юную пассию на дистанции — малолетка! Потом был 9, 10 класс и год учебы в швейном училище на Урале. А вот когда ей исполнилось 18 лет — в подарок предложение руки и сердца. Она, конечно, согласилась! Пришли со сватами, мама хоть и строгая была, но не стала противиться решению молодых. Так первая любовь стала любовью на всю жизнь — 35 лет.

**Она:** Я как декабристка за мужем ездила. Сначала мы в колхозе им. Кирова были, потом — в «Колосе», а теперь вот здесь — в Гагаринском. И дети у нас родились: Алексей в Кировском, Наталья — в «Колосе», Максим — уже здесь.

**Он:** Семья от этого только крепче стала и дружной. Дети все желанные. А «Колос» — это была очень хорошая жизненная школа во всех отношениях. Надо стало детям в садик — построили! Много приходилось решать и делать самим.

**Она:** Конечно, хорошая школа. Я восемь специаль-



◆ Супруги Тыриновы с красавицей Милой.

ностей освоила, начинала с доярки. Муж — председатель, а я доярка! Два года работала на ферме — и ничего. Там и хлеб научилась печь, и на почте работала, и секретарем в сельсовете, и ревизией в магазине делала. А потом уже 20 лет работала в торговле.

Семья всегда жила большим хозяйством — не теряла крестьянских корней. Поэтому и дети с детства приучены к труду — все умеют.

**Она:** Мы всегда все делали сообща — по две коровы держали. Никогда не делили работу — на мужскую и женскую. Женя и сготовит замечательно, а надо и пуговицу пришьет!

**Он:** Дети выросли, как говорят, с руками. Всю крестьянскую работу умеют делать: косят, гребут, и баню срубить умеют, и дом тоже. Мы рады за них.

**Она:** Все получили хорошее образование, семьями живут — все остались в районе. Алексей в Горэнерго работает, Наталья в Тоншаевской нотариальной конторе, Максим — в ООО МСО «Север». И это такое счастье, что дети рядом! Мы живем очень дружно: все праздники, даты обязательно собираемся вместе. Если что-то нужно сделать, помочь кому-то нужно — все вместе решаем проблемы.

Конечно, ничто в жизни не бывает само по себе. Все имеет объяснение. Для детей самый яркий и убедительный пример для подражания — родители. Их взаимоотношение между собой, с близкими, друзьями...

**Она:** Мы никогда не выясняли отношения при де-

тях. Бывало, что нужно серьезно поговорить — уходили в другую комнату. Дети не видели нас злыми, грубыми. И к старшим отношение — на виду. Женя родители доживали с нами. Все заботились о них, относились с добротой. Сейчас моя мама с нами живет. Так она для зятя — любимая, дорогая теща! Без иронии. Только и слышу: «А где Женя?» Дети тоже бабушку очень любят. И самое почетное место за столом ей, и шикарный букет обязательно на 8 Марта... У нас только так. И нас все зовут «мамой» и «папой».

**Он:** Что бы там ни говорили, главное воспитание дети получают в семье. Если родители говорят



одно, а делают сами другое — какими вырастут дети? У нас не было каких-то больших проблем с детьми, но серьезно разговаривали. Надо вовремя заметить, когда ребенку нужен совет или какая-то поправка в поведении.

**Она:** А грубо вмешиваться, конечно, нельзя. Надо все очень аккуратно делать. Когда есть доверие и уважение в семье, все можно решить мирным путем, и все будут довольны. Снохи мне звонят, советуются

— и я этому очень рада.

Дружная крепкая семья — это надежный причал для всех членов семьи, их надежда и опора. Но ведь как нередко семейные устои подтачивает ревность, скардность кого-то из супругов, когда живут на два кошелька, и еще много всяких язв...

**Он:** Когда между людьми есть уважение и доверие, все трудности можно преодолеть.

**Она:** Любовь все побеждает! Ревность, жадность — это не про нас! Мы привыкли жить открыто. Семейный бюджет — зарплаты, пенсии — все в одной кучке. Никто никого не учитывает и ни в чем не подозревает. Так всегда было и есть. Мы любим,



когда к нам приходят гости, от общения получаешь столько радости! И дети у нас гостеприимные, радужные. Я с молодости была такая, плясунья, певунья — в маму! Она и сейчас в свои 85 лет столько частушек знает!

Так сложилось по жизни, что тому и другому довелось быть на руководящих должностях. Евгению Михайловичу — 28 лет, а Таисье Викторовне — сначала заведующей магазином и уже 13-й год — глава

сельской администрации. Но это не мешало никогда семье.

**Она:** Мы всегда помогаем и поддерживаем друг друга — без этого никак нельзя. Вечером у нас своя планерка — что и как будем делать завтра.

**Он:** Но порядок такой: домой с работы приходите в добром настроении. Все проблемы, злость и прочее оставлять за порогом. Если что-то обсуждать, то спокойно, без раздражения. И на работу тоже семейные проблемы не носить и зло ни на ком не срывать.

У каждого есть свое хобби. Евгений Михайлович любит лошадей с детства.

**Он:** Я с детства на лошади. А в «Колосе» это было самое лучшее и надежное средство передвижения. Пять лет там жили и пять лет ездил на лошади — в Пижму, Ошминское. А когда в «Малокаменском» выбрали председателем — 28 июля 1985 года и мужики пожаловались на плохие дороги, я утром попросил лошадь и доехал верхом до Землешера. Дороги мне совсем не казались плохими — после «Колоса»-то!

Мы уже 20 лет держим лошадей — для души. Эта Мила, ей три с половиной года, у нас уже шестая. Люблю ребятишек покатавать верхом. А зимой, бывает, сено подвезу. Лошадь — очень умное и красивое животное!

Да, Мила действительно красавица! Символ крепкой крестьянской семьи с очень давних пор.

А Таисья Викторовна очень любит цветы. У нее целая оранжерея дома, и для клумб в администрации сама выращивает рассаду. Любит заниматься огородом, заготовками — ничего из рук не валится. И про Евгения Михайловича говорит: «Все умеет делать».

Медаль называется «За любовь и верность», то есть за сохранение семьи. И все-таки, что нужно делать (или не делать), чтобы сбереечь семью.

**Он:** Отец должен быть авторитетом для всей семьи. А хранительницей очага была и будет мама.

**Она:** Надо уметь и каяться, и прощать во имя сохранения семьи. Не рубить с плеча. Ведь сходятся люди по любви, вот и надо ее беречь. Уверена, что крепкой семью делают дети, внуки. Это одна большая, общая забота, и любовь, и радость. И тогда нет места ссорам, скандалам. Надо просто любить жизнь, свою семью, друзей — и все будет хорошо.

**Ф. ВОРОБЬЕВА.**

Фото автора.



## ФУТБОЛ

## У «Старта» три победы!

Наша юная спортивная смена – юноши 1998 и молодежь года рождения участвуют в первенстве северных районов по футболу. Соперниками команды «Старт» являются: «ФК Урень», «ДЮСШ» (п. Шаранга), «Лесохимик» (п. Сява), «Атлант» (г. Шахунья). Игры проходят в два круга. Позади уже три тура.

Как они завершились для наших футболистов. Первая встреча состоялась с сязвичами и увенчалась победой «Старта» - 0:3. В тот же день состоялась и еще одна игра – с шахунскими футболистами. И вновь наши ребята

одержали верх над соперниками – 0:4. Повторная встреча с сязским «Лесохимиком» в очередной раз подтвердила, что «Старт» гораздо сильнее: сязичи пропустили в свои ворота четыре мяча, тогда как наши так и остались непокоренными. Не сумели этого добиться и шарангцы, равно как и наши футболисты. Окончательный – абсолютный «сухой» счет – 0:0.

Итак, «Старт» провел четыре игры, три из них победы и одна – закончилась вничью. Хорошее начало у нашей сборной района, в составе которой сильнейшие игроки из Тоншаева, Буреполома и Ошминского. Что ж, вы, ребята, молодцы!

С. МИХАЙЛОВА.

## СОВЕТЫ

## ЧТО, КАК И СКОЛЬКО ПИТЬ В ЖАРУ?

В ОБЫЧНУЮ ПОГОДУ ЧЕЛОВЕК ЗА ДЕНЬ ТЕРЯЕТ С ПОТОМ ЛИТР ВЛАГИ.

В жару эти потери резко возрастают, и если их не компенсировать, может начаться обезвоживание.

При этом людям с разными типами кожи нужны разные объемы жидкости. Например, кожа европейцев хуже приспособлена к жаре и активнее испаряет влагу. Кожа стариков и детей тоже испаряет больше воды, поэтому они в ней сильнее нуждаются.

Как же определить, что организму срочно требуется вода, ведь жажда не всегда проявляет себя сразу?

Первым на обезвоживание реагирует мозг. Вот шесть сигналов, которые он подает:

1. Чувство усталости без видимой причины. Организм вынужден больше сил тратить на попытки сохранить оптимальный «температурный режим».

2. Прилив крови к лицу. Когда мозг не может получить из кровеносной системы количества воды, достаточного для своих нужд, он отдает команду на пропорциональное расширение питающих его кровеносных сосудов.

3. Чувство тревоги, уныния, беспричинная раздражительность и вспыльчивость. Всего один стакан воды, и человек успокаивается.

4. Депрессия. Это состояние тоже свидетельствует о серьезной фазе обезвоживания, когда организм в отсутствие воды вынужден тратить аминокислоты, без которых человека вгоняет в тоску.

5. Вялость, тяжесть, боли в голове, беспокойный сон – верные признаки того, что мозгу требуется усилить кровообращение, а организму не хватает воды.

6. Невнимательность. Чем выше степень обезвоживания, тем меньше мозг способен разместить новой информации в своих банках памяти. Так, обезвоживание вызывает дефицит внимания у детей, которые отдают предпочтение газированным напиткам.

Эти симптомы легко исчезают, если выпить 1 – 2 стакана воды.

В жару важно не только пить много. Надо правильно выбирать напитки и потом правильно их употреблять. Вот что советуют медики.

В жаркий день лучше использовать обычную (негазированную) воду. Газировка лишь усиливает жажду.

Тем, кто целый день находится на улице, надо пить больше, чем тем, кто работает в помещениях, – около стакана воды в час.

Воду можно слегка подсолить. Это поможет компенсировать соли, которые мы теряем с потом. Но и лечебная минералка, которая содержит больше 10 граммов солей на литр, не подходит.

Для утоления жажды годятся: обычная вода, вода с лимоном, слабо заваренный чай, натуральный квас, кефир и другие кисломолочные напитки.

Не употребляйте слишком холодные напитки. Они возбуждают потовые железы, отчего обезвоживание организма только усиливается. Хорошо, если жидкость будет комнатной температуры. Но не повредит (а даже поможет) и чашка горячего чая. Он вызовет активное потоотделение, что тут же снизит температуру тела.

Алкоголь и кофеин усиливают потерю влаги, поэтому откажитесь на жаркое время от кофе, колы, крепкого черного чая. Кроме того, эти напитки усиливают нагрузку на сердце.

Пытаясь выпить рекомендуемые врачами три литра, не переусердствуйте. Излишнее количество жидкости не менее вредно, чем ее недостаток. При беременности, гипертонии, сердечной недостаточности, нарушениях функции почек следует даже ограничить себя в питье. Если жажда не утоляется, попробуйте просто прополоскать рот подсоленной водой.

В утреннее время можно выпить чуть больше жидкости. Это поможет создать некоторый запас. А потом в течение дня лучше пить воду небольшими порциями и равномерно.

«Российская газета».

## ПРОДАЕТСЯ

2-комнатная КВАРТИРА в п. Пижма (Торфяное), ул. Калинина, д. 4, 2-й этаж, после кап. ремонта.  
Телефон: 8-952-464-87-89.

3-комнатная КВАРТИРА в п. Тоншаево.  
Телефон: 8-915-950-04-04.

ВАЗ-2107, 2007 г. в. Цена 80 тыс. руб.

ВАЗ-2114, 2005 г. в. Цена 120 тыс. руб.  
Телефон: 8-908-744-50-04.

Сруб 3х3 (хвоя), 30 тыс. руб.  
Телефон: 8-904-790-71-74.

ТЕЛЯТА.  
Телефон: 8-920-252-40-84.

Оборудование для изготовления сетки рабицы.  
Телефон: 8-904-797-36-79.

ГП НО «Пижемский лесхоз» реализует ГОРБЫЛЬ листовых пород пакетами по 1,5 куб. м. длиной 2 м. по цене 300 руб. за пакет.  
Телефоны: 93-3-82, 93-3-31.

КЕРАМЗИТ, керамзитные БЛОКИ, ЦЕМЕНТ, КИРПИЧ печной, КИРПИЧ разный.  
Телефон: 8-903-057-52-08.

КРОВЛЯ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ  
Металлочерепица от 190 р/м<sup>2</sup>, профнастил Zn - 139 р/м<sup>2</sup>, Ре - 181 р/м<sup>2</sup>, водосточные системы, сайдинг, дымоходы.

Доставка.  
г. Нижний Новгород, ул. Кашенко, 9.  
8(831)21-888-21,  
8-952-777-06-13, Николай.

ЩЕБЕНЬ, ГРАВМАССА, ПГС с доставкой.  
Телефон: 8-912-364-38-34.

ПГС, ЩЕБЕНЬ. Низкие цены.  
Телефон: 8-962-893-76-11.

МОХ.  
Телефон: 8-908-751-42-62.

## РАБОТА

Требуется БРИГАДА строителей-отделочников. Оплата гарантирована.  
Телефон: 8-952-469-11-11.

Требуется ВОДИТЕЛЬ категории «Е». Командировки.  
Телефон: 8-960-193-25-19.

## УСЛУГИ

САНТЕХМОНТАЖ. Водопровод. Канализация. Отопление. Сварочные работы.  
Телефон: 8-952-787-44-12.

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

ГОЛУБИ на свадьбу.  
Телефон: 8-950-356-55-87.

Замена (монтаж) водопровода, отопления. Установка сантехприборов. Установка счетчиков воды.  
Телефон: 8-908-739-24-21.

## РАЗНОЕ

Утерянный военный билет на имя Фирсова Сергея Николаевича считать недействительным.

КРОВЛЯ & САЙДИНГ  
Металлочерепица, профнастил, гибкая черепица, сайдинг, водосток.  
Замер. Расчет. Доставка.  
Телефон: 8-920-012-60-10.

## Поздравляем!

## Поздравляем!

с. Ошминское МАЛЬЦЕВУ Ираиду Николаевну с 75-летним юбилеем!

В Ваш юбилей желаем дружно и сердечно  
Мы всяких благ и множество добра,  
Чтоб жизнь текла без горя и печали,  
Была бы, как весенний день, светла.  
Еще мы от души Вам пожелаем  
Здоровья крепкого вдвойне,  
А также самого простого –  
Прожить подольше на земле.



Смирновы, Исупова, Комарова, Мальцева.

п. Пижма ЗВЕРЕВУ Галину Михайловну Любимую жену, маму с 50-летием!

Пусть приходит в любовь мновенье  
Только счастье и радость всегда,  
Постоянно удачу, везенье  
Тебе приносит в подарок судьба!  
Пожелаем улыбок веселых  
В замечательный день – юбилей!  
И побольше чудес, от которых  
Жизнь добрее, красивей, светлей!  
Муж, дочь, зять.



д. Куженер ИВАНОВУ Антонину Сергеевну с юбилеем!

Пусть радостью глаза твои искрятся,  
Улыбка никогда не сходит с губ.  
Умей, когда и трудно, рассмеяться,  
Улыбкой погасить любой недуг.  
Умей любить и ждать, и верить людям,  
Ни злости, ни корысти не тая,  
Умей дышать свободно, полной грудью,  
И счастье, верь, не обойдет тебя.



Муж, дети, внуки.

д. Б. Селки ТОКТАРОВУ Лидию Николаевну Дорогую жену, маму, бабушку с юбилеем!

От чистого сердца, с открытой душой  
Тебе мы желаем жизни большой.  
Чтоб было здоровье, и счастье, и радость,  
Чтоб годы летели, но не были в тягость.  
Мы с юбилеем поздравляем  
Тебя сегодня всей семьей,  
Мы любим, ценим, обожаем,  
И будем мы всегда с тобой.  
Муж, сыновья, дочь, зять, внуки.



д. Б. Селки ТОКТАРОВУ Лидию Николаевну Дорогую, любимую с замечательным юбилеем!

Все пожелания сердечные  
Приятно в юбилей дарить.  
Желаем бодрости, здоровья,  
Ведь без него нельзя прожить.  
Тепла, душевного спокойствия,  
Незабываемых минут...  
И пусть простые удовольствия  
Побольше радости несут!



Лебедевы, Алексеевы.

д. Б. Одошнур ГУСЕВА Олега Леонидовича Дорогого, любимого мужа, отца и деда с 55-летним 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!  
Жена, дети, зять, снохи, внуки.



## ИСПРАВЛЕНИЕ

В статье «Первый столбальник», опубликованной в газете «Край родной» 11 июля 2013 года в № 74, второй абзац сверху следует читать:

«Семь ребят получили аттестаты об основном общем образовании с отличием. Это Дарья Горькаева и Татьяна Кардакова (Тоншаевская школа), и далее по тексту.  
Виновные просят извинения за допущенную ошибку.

## СТАНДАРТЫ

раскрытия информации предприятием  
ОАО «Коммунтехсервис», осуществляющих деятельность в сфере оказания услуг по производству и передаче тепловой энергии, холодного водоснабжения и водоотведения.  
Информация о регистрации и ходе реализации заявок на подключение к системе теплоснабжения, холодного водоснабжения и водоотведения.  
1. Заявки на подключение к системе теплоснабжения, холодного водоснабжения и водоотведения за 2 квартал 2013 года отсутствуют, дополнительных мощностей нет.

## «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 (факс) - 2-14-47; бухгалтерия - 2-26-12; рекламный отдел - 2-18-41.

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  
П/И № 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 416 Тираж 2405