

ПОЛИАТЛОН

ПРАЗДНИК

РЕКЛАМА

В НОМЕРЕ:

Рязань стала столицей фестиваля.



2 стр.

Жители Шайгино отметили День поселка.



3 стр.

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



4 стр.

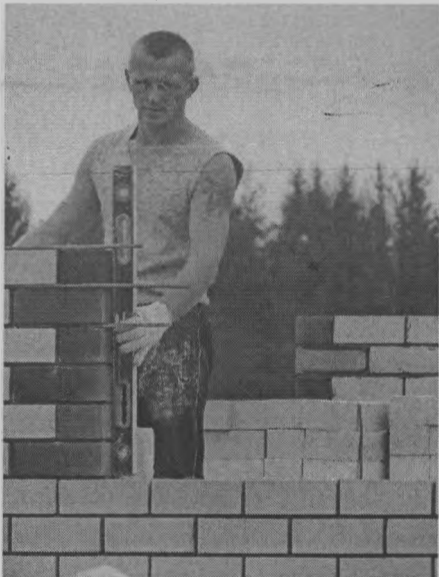
СТРОИТЕЛЬСТВО

Все бригады работают хорошо

Фаина ВОРОБЬЕВА

Мы продолжаем репортажи со строительных площадок района. Скажем честно, радуется глаз объем строительства. Действительно, участие в реализации программ по строительству жилья для молодых специалистов, по переселению из ветхого и аварийного фонда дает свои результаты.

На этот раз мы побывали на улице Спортивной и 3-м Спортивном переулке. Работа идет полным ходом – и погода с утра хотя и ненастная, но без дождя. А то эти осадки мешают и кладку вести, и на крыше рабо-



◆ А. В. Горовцов.

тать. На Спортивной улице бригада А. В. Горовцова ведет кладку двухквартирного дома для переселенцев. В бригаде четыре человека – все специалисты и работают старательно.

Мастер Ю. К. Груздев доволен работой бригад: «В бригадах по 4-6 человек. Все работают хорошо, стараются». Условия для этого хорошо, стараются». Условья для этого хорошо, стараются». Условья для этого хорошо, стараются». Условья для этого хорошо, стараются». Условья для этого хорошо, стараются».

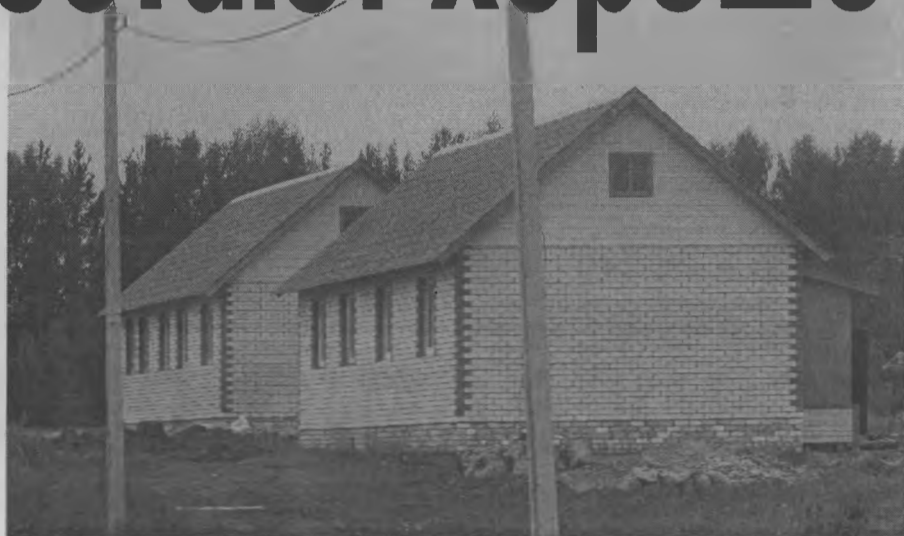
На Спортивной улице и переулках развернулась большая строительная площадка. Два дома по переселению уже стоят под крышей. Еще на одном бригада Н. П. Трушкова, в которой трудятся А. Соловьев, А. Бабинцев, С. Лебедев, работает на крыше, а кладку ведет бригада Горовцова.

Здесь же ведется строительство домов для молодых специалистов. На одном закладка фундамента закончена, сейчас готовится котлован для закладки второго фундамента.

Люди заняты делом – самым мирным созидательным трудом. Будет жилье для тех, кто только начинает трудиться на тоншаевской земле – молодых специалистов. И это должно быть правильно и с благодарностью воспринято ими. А от них требуется одно – результативная работа и активная жизненная позиция. Хорошо, что новоселами станут люди, которым пока приходится жить в ветхих и аварийных домах.

Пусть все намеченное будет построено качественно, в срок и принесет удовлетворение и строителям, и новоселам.

Фото автора.



◆ Два дома построены...



◆ ... а на этом доделывается крыша.

В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

СИТУАЦИЯ КОНТРОЛИРУЕМА И УПРАВЛЯЕМА

Оперативное совещание Ю. Н. Михалицын начал с информации о совещании в Красных Баках, которое проводило министерство социальной политики. На нем шла речь о проведении паспортизации объектов социальной, транспортной, инженерной инфраструктур и оказания услуг на территории Нижегородской области. Работа будет проводиться в два этапа: сбор информации и подготовка паспортизации.

Также была дана информация по проведенной видеоконференции по вопросам пожарной безопасности. Особое внимание было обращено на приемку образовательных учреждений. Спрос будет очень строгий.

Далее информация от руководителей служб и отделов.

А. В. Кузнецов выделил подготовку к проведению конкурса на определение подрядчика по ремонту многоквартирных домов. Прошла встреча с подрядчиком по строительству моста.

На постоянном контроле ремонт дорог и придворовых территорий.

Тему строительства продолжил А. И. Рябов: все дома для молодых специалистов заложены, через неделю заканчиваются все отделочные работы на дачах в Буреполоме.

М. Г. Магомедов отметил подготовку сметы на энергоаудит, проведение Дня донора в Пижме – кровь сдали 66 человек из 90 запланированных. Дал статистику по некоторым заболеваниям в районе.

С. П. Колчанов доложил, что сенокос в основном провели и даже складировали сено в отдельных хозяйствах. Теперь настрой на закладку силоса. Тем более, что прошедшие дожди способствуют росту отавы. И надо готовиться к жатве.

А. В. Афанасьева принимала участие в семинаре, где рассматривались вопросы реализации алкогольной продукции, а также о подростковом курении.

Е. М. Овечкина проинформировала о том, что сбор денег с населения на реализацию проекта по поддержке местных инициатив продолжается. А работы уже начаты – с дороги. Необходимо принимать меры по обращению граждан с улицы Пижемской по строительству водопровода.

И. Л. Кованева оценила организацию проведения Дня поселка Шайгино, выступление

ансамбля «Родники» в Лукояновском районе. В планах – проведение Дня деревни в Больших Ашкатах 2 августа и участие в фестивале «Мы – с Ветлуги-реки» 3 августа.

Г. Ю. Магомедова отметила, что продолжается летняя оздоровительная кампания детей. А взрослые в это время готовят образовательные учреждения к новому учебному году.

Т. В. Зубова высказала озабоченность по поводу того, что участились случаи обращения граждан в службу занятости с целью получить справку о регистрации, что дает право на льготную очередь на место ребенка в детском саду. Не очень это честно и порядочно. Также доложила, что по итогам работы за первое полугодие наш центр занял 23-е место из 48, а по финансовому менеджменту – первое!

Н. В. Синцова проинформировала



рвала о подготовке проекта бюджета на 2014 год.

Из информации В. С. Пителимова стало известно, что было зарегистрировано 48 сообщений. В их числе грабеж в Шайгино, две кражи, пожар со смертельным исходом, два ДТП, телесные повреждения, применение оружия в ходе задержания нарушителя дорожного движения, закончившееся смертельным исходом.

При подведении итогов совещания Ю. Н. Михалицын выделил два момента: проведение паспортизации и вопросы благоустройства.

В целом ситуация контролируется и управляется.

Не теряйте надежду.

Ф. ВОРОБЬЕВА.



ПОЛИАТЛОН

Рязань стала столицей фестиваля

Наши юные спортсмены, воспитанники детско-юношеской спортивной школы, только что вернулись с Всероссийского фестиваля по полиатлону, который проходил в городе Рязань. И выступали в составе нижегородской сборной команды, где помимо тоншаевцев были также представители этого вида спорта из Кстова, Дзержинска и нижегородского клуба «Водник». Всего четырнадцать человек.

Тоншаевскую часть команды составили Александр Дербенев, Анна Окунева и Любовь Томарова. И все трое боролись за результаты, которые присущи зимнему полиатлону, то есть соревновались в беге выносливости, на дистанции в 1-3 километра, стрельбе из пневматической винтовки, подтягивании-отжиме. У полиатлонистов-летников последняя дисциплина была заменена на плавание.

Наиболее удачным в Рязани следует считать выступление Ани Окуневой. В беге на километр ее отделило от первого места каких-то восемь секунд. Вот до чего упорной была спортивная борьба на данной дистанции. А так у нее получилось третье призовое место из 31 претендента в этом забеге. Третий результат у А. Окуневой был и в стрельбе, похуже — в отжиме. Общий ее итог — шестое место.

Александр Дербенев финишировал после трехкилометровой пробежки показав аж второе время — 10 мин. 08 сек. И на завершении этой дистанции разыгралась главная интрига: Саша отстал от вологодского бегуна всего на несколько шажков и буквально на доли секунды. Конечно, обидно было смотреть, как его обходил соперник совсем неподалеку от финишной черты. И пусть он немного уступил, но трибуны болели и поддерживали именно нашего спортсмена, а это дорогого стоит! Общий итог выступления А. Дербенева — восьмое из 39 мест.

У Любы Томаровой достижения немного скромнее: она по трем видам спорта сумела закрепиться на 14 месте: в беге на два километра показала время 8 мин. 40 сек., отжалась 39 раз и за выстрелы приобрела 72 очка.

А если говорить в целом,



◆ Стартует А. Дербенев (в центре).

наши ребята выступили в составе области достойно. Нижегородцы стали шестыми на этих Всероссийских соревнованиях по полиатлону.

Почему эти состязания были поставлены в ранг фестиваля? Да потому, что от спортсменов на сей раз требовалось не только блеснуть своими достижениями в отдельных видах борьбы,

но и еще эффектно выглядеть в творческом плане. Нужно было представить визитную карточку команды, приготовить плакат, посвященный предстоящим Олимпийским играм и участвовать в конкурсе художественной самодеятельности. И эти испытания наши ребята преодолели успешно.

С. МИХАЙЛОВА.

БУДЬТЕ В КУРСЕ

НОВОЕ В ПЕНСИОННЫХ ПРАВАХ

С 1 января 2015 года в России предполагается ввести новый порядок формирования пенсионных прав граждан и назначения трудовой пенсии по старости.

Новые правила разрабатываются Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации в рамках реализации Стратегии долгосрочного развития пенсионной системы Российской Федерации, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 25.12.2012 г. № 2524-р при участии профильных министерств и Пенсионного фонда РФ.

Действующая модель расчета трудовых пенсий по старости введена в 2002 году. В ее основу положены страховые принципы, в связи с чем в настоящее время размер пенсии зависит, в первую очередь, от объема страховых взносов, которые уплачиваются за работника в систему обязательного пенсионного страхования. При этом длительность страхового (трудового) стажа практически не влияет на размер пенсии. В результате получается, что пенсионные выплаты гражданам, имеющим незначительный страховой (трудовой) стаж, осуществляются примерно в том же объеме, что и гражданам с продолжительным трудовым стажем.

В предлагаемой модели расчета трудовой пенсии по старости, как и сегодня, будет две части:

1. **Страховая пенсия**, в состав которой входит, в том числе, фиксированная выплата (аналог сегодняшнего фиксированного базового размера, устанавливаемого в твердой сумме всем пенсионерам, имеющим право на пенсию по старости, его размер в 2013 году равен 3 610 руб. 31 коп.);

2. **Накопительная пенсия**, исчисление которой не изменится и будет идентично сегодняшнему расчету накопительной части трудовой пенсии по старости.

Страховая пенсия будет определяться как сумма пенсионных коэффициентов, умноженная на стоимость одного пенсионного коэффициента в году назначения пенсии. Указанная стоимость пенсионного коэффициента будет ежегодно определяться Правитель-

ством Российской Федерации. Расчет величины пенсионного коэффициента зависит от периода, за который он определяется.

Величина пенсионного коэффициента за периоды до 1 января 2015 года определяется по формуле: пенсионный коэффициент на 01.01.2015 равен размеру страховой части трудовой пенсии по старости на 31.12.2014 г. (за исключением фиксированного базового размера), исчисленной по действующему пенсионному закону поделенной на стоимость одного пенсионного коэффициента, установленной на 2015 год.

Величина годового пенсионного коэффициента за периоды работы после 1 января 2015 года определяется как отношение общей суммы заработной платы гражданина за год к максимальной заработной плате за этот же год, установленной законом для уплаты работодателем страховых взносов в систему обязательного пенсионного страхования (например, в 2013 году предельная величина заработной платы, на которую начисляются страховые взносы, равна 568 000 руб.).

Годовой пенсионный коэффициент после 01.01.2015 равен заработной плате гражданина за год, с которой уплачивались страховые взносы, поделенной на максимальную заработную плату за этот же год, установленной законом для уплаты страховых взносов и умноженной на 10.

При расчете годового пенсионного коэффициента учитывается так называемая «грязная» заработная плата, т.е. до вычета из нее сумм подоходного налога (13 %).

Максимальное значение годового пенсионного коэффициента для лиц старше 1967 года рождения учитывается в размере не свыше 10.

Максимальное значение годового пенсионного коэффициента для лиц 1967 года рождения и моложе учитывается в следующих размерах:

- не свыше 7,27 для лиц, выбравших тариф отчислений на накопительную пенсию в размере 6 %;

- не свыше 9,1 для лиц, выбравших тариф отчислений на накопительную пенсию в размере 2 %.

В новых правилах предусмотрено поэтапное повышение предельного размера заработной платы, с которой уплачиваются страховые взносы с 1,6 до 2,3 размера средней заработной платы по РФ - в течение 7 лет с шагом 0,1 в год. При этом тариф страховых взносов работодателя в ПФР на страховую и накопительную части пенсии по-прежнему составит 22 % (+10 % с сумм, превышающих порог, с которого уплачиваются страховые взносы).

За такие значимые периоды, как срочная служба в армии и уход за ребенком до достижения им возраста полутора лет, приобретенные после 1 января 2015 года, предусмотрено начисление особых пенсионных коэффициентов.

Новые пенсионные правила не предусматривают повышения общеустановленного пенсионного возраста. У женщин сохранится право выхода на пенсию в 55 лет, у мужчин - в 60 лет. Но чем позднее гражданин будет выходить на пенсию и чем продолжительнее у него будет трудовой стаж, тем выше у него будет размер трудовой пенсии.

За каждый полный год страхового стажа на дату назначения страховой пенсии предусмотрено начисление дополнительных пенсионных коэффициентов:

- для мужчин, имеющих страховой стаж продолжительностью от 35 до 39 лет, начисляется по 1 пенсионному коэффициенту, за стаж в 40 лет одно-

моментно 5 пенсионных коэффициентов, затем за каждый год стажа до 45 лет включительно еще по 1 пенсионному коэффициенту;

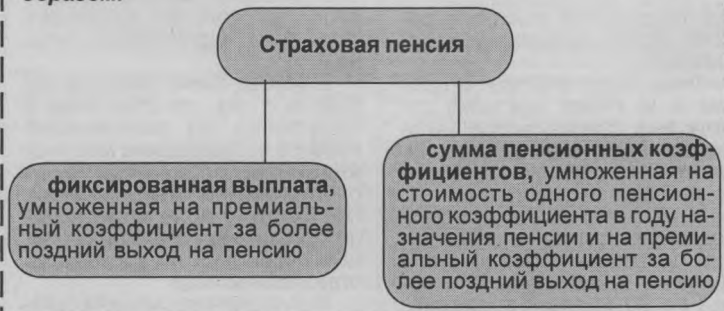
- для женщин, имеющих страховой стаж продолжительностью по 1 пенсионному коэффициенту, за стаж в 35 лет одно- моментно 5 пенсионных коэффициентов, затем за каждый год стажа до 40 лет включительно еще по 1 пенсионному коэффициенту.

Кроме этого, в случае более позднего обращения за назначением трудовой пенсии по старости предусмотрено повышение размера страховой пенсии на премиальную величину, определяемую в зависимости от числа полных лет неполучения пенсии. Увеличение размера страховой пенсии при ее неполучении от года до 10 лет составит от 7 % до 232 %, размера фиксированной выплаты - от 5,6 % до 211 %. Для лиц, имеющих право на досрочную пенсию по старости ранее чем в 55-60 лет, но не обратившихся за ней либо отказавшихся от ее получения, также предусмотрено премиальное увеличение размера пенсии.

Соответственно гражданин сам будет решать, когда ему выгодней выйти на пенсию.

Важно отметить, что при введении новых правил обязательным остается принцип сохранения пенсионных прав: все пенсионные права, сформированные до даты перехода на новую формулу, сохраняются и не могут быть уменьшены.

Таким образом, по новым правилам общий размер страховой пенсии по старости будет выглядеть следующим образом:



С. СОЛОВЬЕВА.

Со всего света



Муха в ухе

Странные головные боли, появившиеся после возвращения из Перу, 27-летняя Рошель Харрис поначалу списала на долгий обратный путь в Великобританию. Но позже оказалось, что из поездки женщина привезла неприятный сувенир.

Рошель Харрис казалось, что она сходит с ума: в голове слышались странные звуки, будто кто-то царапался внутри. А утром на подушке обнаружилась какая-то субстанция, вытекшая из уха. Врачи успокоили женщину, мол, подцепила незначительную инфекцию, скоро пройдет. Оториноларинголог обнаружил в слуховом канале пациентки небольшое отверстие. А в нем - выводок личинок. Рошель вспомнила, что как-то во время прогулки по джунглям в Перу ей в ухо залетела муха. Насекомое удалось сразу прогнать. Кто бы мог подумать, что отложить яйца можно за несколько секунд.

Охота за личинками не удалась: чем глубже доктор тянул инструмент, тем дальше они уползали. Тогда их залили оливковым маслом. Но и это не помогло. А риск все возрастал: личинки могли мигрировать к мозгу пациентки, спровоцировать менингит или повредить лицевой нерв. Так что пришлось вынимать паразитов механическим путем. Восемь крупных личинок, изъятых из уха, отправили на анализ, который показал, что их отложила муха рода Апоцефалус.

«Ты и я такие разные»

Во время подготовки благотворительной акции, которая должна была пройти в Кувейте, сотрудники книги рекордов Гиннеса придумали интересный маркетинговый ход. В рамках этого мероприятия была организована встреча двух противоположностей — самой маленькой женщины на планете и обладателя самых больших в мире ног.



Самые длинные в мире ноги принадлежат 31-летнему марокканцу Брахиму Такиолаху. У него ноги разного размера: длина левой ступни 38,1 см, а правой — 37,5 см. Его рост составляет 2 метра 46 сантиметров, что является третьим показателем в мире. Совсем иные габариты имеет юная 19-летняя индианка Джикоти Амге, которая является самой миниатюрной женщиной в мире. Девушка проживает в центральной Индии, в городе Нагпур. Ее рост составляет всего 60 см.

Встреча оказалось теплой и душевной. К удивлению многих присутствовавших, огромный мужчина и крошечная девушка нашли общий язык и даже подружились. Для них была организована фотосессия, после которой уникальные снимки быстро облетели весь мир. Теперь они стали приятелями и уже планируют поехать в ряд совместных поездок по разным странам.



ЭХО ПРАЗДНИКА

По случаю векового юбилея

До этого дня погода, обильно поливая сверху ненастьем, отказывала нам в летнем тепле и солнышке. Вот и утро прошедшей субботы выдалось туманным и весьма непредсказуемым в плане прогноза. Но чуть позже исчезла в никуда эта пелена и в какое-то мгновение раздвинулся серый фон. И весь купол неба приобрел нежную синеву, и яркую солнечную подсветку.

Этого озарения в природе как раз хватило на то, чтобы праздник – юбилейный День рождения поселка Шайгино – пришелся по душе его бессменным жителям и иногородним гостям. Кто хотел, тот смог разместиться на скамеечках под навесами. Другие же вполне комфортно чувствовали себя на открытом пространстве площади, предусмотренной для подобных случаев.

А вот уже и торжественные звуки музыки возвестили о начале праздника. И на сцене появились первые артисты художественной самодеятельности, ведущие программы – Сергей Шут, Наталия Вахонина и Сергей Напылов.



◆ Подарки самым активным жительницам поселка.

ная часть началась с теплых слов поздравлений, с которыми обратились заместитель главы районной администрации А. В. Афанасьева, заведующая районным отделом образования Г. Ю. Магомедова. И вручения ими подарков: сертификата на сумму 15 тысяч рублей для раз-

чева, Е. А. Спицына, Р. В. Мирягин, П. А. Шимбуев, В. А. Горinov, успешные представители местных предприятий Р. Тюхтий, А. Шамшин (МСО «Север»), С. А. Клешнин, В. А. Воробьев (ООО «Заветлужье»), железнодорожники В. А. Беляев, Н. Н. Чибаква, А. А. Трушков, спортсмены С. В. Напылов, С. Г. Шут, А. Напылов, Д. Вахонин, Э. Петрашевич, социальный работник Т. Н. Смирнова, заведующие магазинами Р. А. Вараксина, З. Б. Шут, бухгалтер Ф. Муртазина, цветоводы В. Воробьева и Н. Зубова.

Что может быть прекрасней и радостнее в жизни, когда появляется на свет долгожданный малыш? В Шайгино две такие счастливые семьи – Е. А. Трушковой, Е. В. Блюменштейна и Е. А. Ласточкиной, А. И. Смирнова, у которых родились дочурки Даша и Люба. На этом празднике им были адресованы наилучшие пожелания.

Природа любит серебряный цвет, ибо в нем угадываем мы торжество жизни. Серебряная свадьба... Это утверждение полноты сил, опыта, ума, понимания жизни и деятельных начал. Серебром увенчанной парой в Шайгино оказались Л. Н. и В. Д. Яворских.

Почет и особое уважение

долгожителям поселка, на долю которых выпало немало житейских потрясений и испытаний. Нынче 80 лет исполнилось А. Ф. Юдинцевой, Н. Габдулганеевой, О. Ф. Борцовой, 85 лет – В. А. Бобиной, 90 лет – В. М. Трушковой и Е. И. Сколиной, 91 год – М. П. Махневой и П. И. Дмитриеву. Всех их поздравили и вручили подарки.

Несомненно, не были обойдены вниманием в этот праздничный день жители, которые своим трудом стараются делать все, чтобы их дом, улица выглядели как можно красивее. Дом номер семь, что на улице Гайдара, как раз тот самый – благоустроенный, утопающий в яр-

придала празднику особый колорит.

К сожалению, торжественная часть программы подошла к логическому завершению. Народ неспешно покидал площадь, где еще минуту спустя царил веселье, радостное настроение. Во взглядах, улыбках не успели еще укрыться добрые, приятные впечатления.

- Это замечательный праздник, которого мы все ждали. Здесь мы прекрасно отдохнули, пообщались. Спасибо Петрашевичу, нашему главе, и всем, кто его для нас устроил, огромное спасибо! – это поделилась своим мнением Ф. Муртазина.

- А я оказалась на этом праз-



◆ За старания в благоустройстве.

На сей раз поводов для такого события было предостаточно. Во-первых, нелишне напомнить, что поселку Шайгино исполнилось 100 лет! В аккурат в далеком, 1913 году, на этом месте началась укладка железнодорожного пути и возникла станция Тоншаево, которая в 1950 году приобрела новый статус – поселок Шайгино. Первыми поселенцами его стали: Солоницын, Парфенова, Чиркин, Маматов, Смелова, Кудельников, Горохов, Рошин. В 1928 году, то есть 85 лет назад, образовалась железнодорожная станция Тоншаево!

В том же году в поселке появились Шайгинское лесничество, почта, заготзерно и пекарня. В 1931 году было заложено начало улице Чкалова, в 1964 году освещение получила улица 40 лет Октября. Такова краткая у поселка Шайгино история давно минувших дней.

Ну а сегодняшняя реальная жизнь его была отражена в праздничной программе, посвященной памятным датам, событиям и людям, истинным патриотам и неутомимым труженикам. Поэтому торжествен-

вития поселка, в связи с юбилейными датами ветеранам педагогического труда Г. М. Седовой и А. Л. Шишмаковой, другим почетным землякам. А затем прозвучало праздничное приветствие главы администрации р. п. Шайгино В. А. Петрашевича. И вновь последовала приятная череда награждения лучших, уважаемых людей поселка. Потому как жива и во все времена к месту сказанная народная мудрость: «Где родился, там и пригодился». Среди испытаний и трудов человек всегда обретал малую родину, которая нужна ему и которой необходим он сам... своим талантом, делами, поступками, мыслями. Среди таких шайгинцев предприниматели В. В. Секерин, А. А. Шипикин, А. А. Варакин, А. Л. Киверин, депутаты З. А. Напылова, А. П. Шутова, активные помощники во всех делах Ю. В. Седов, А. В. Безденежных, С. В. Безденежных, педагоги М. П. Гусева, Г. К. Хлыбова, фельдшер Т. В. Филиппова, работники аптеки Н. М. Власова и дошкольного учреждения Н. Н. Трушкова, Н. А. Балашова, Е. Л. Филиппова, Н. А. Загребина, В. А. Муха-



◆ На сцене - квартет из «Родничка».

ких разноцветных клумбах. А еще к числу таких же ухоженных территорий в Шайгино признан детский сад «Родничок».

И ребята из группы с историко-географическим названием «Станция 699» были отмечены за постоянное участие в мероприятиях разного уровня и за победу в межвузовском фестивале.

Еще много других имен замечательных шайгинцев прозвучало в этот субботний день со сцены. Все они достойны любви и восхищения!

Как и работники Шайгинского Дома культуры и участники художественной самодеятельности. Они, как всегда, от души старались для своих земляков подарить все самое лучшее: песни - солистов и ансамблей, зажигательные танцы. Заряжали зрителей позитивными эмоциями. А те в ответ благодарили их дружными аплодисментами. И эта удивительная атмосфера

днике, чтобы еще раз увидеться с земляками и... попрощаться с ними и с родным поселком, – призналась, не скрывая грусти, А. И. Рябинина. – Уезжаю из района. Так сложилась моя жизнь...

- Мне праздник очень понравился, как пели и танцевали наши артисты. На правнучку свою полюбовалась, на сцене она выступала – Альбина Ахматова. Нынче в первый класс пойдет, – это сказала одна знакомая женщина Л. Ф. Ложкина.

Сколько еще добрых слов было сказано позже, потому что праздник не закончился, а лишь перешел в новую фазу – вечером была праздничная дискотека и долгожданный салют, расцветивший ночное небо яркими, мерцающими брызгами огней.

С. МИХАЙЛОВА.
Фото автора.



◆ Юная, талантливая.



ЛЕТО, АХ, ЛЕТО!

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ДЫНЯ?

Содержит легкоусвояемые сахара, крахмал, белки, витамины, клетчатку, пектины, органические кислоты, разнообразные минеральные соли, а также соли железа и калия. Дыни полезны людям, страдающим малокровием, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек, ревматизмом и подагрой. Кремний, содержащийся в дыне, благотворно влияет на состояние волос и кожи, он необходим нервной системе, стенкам кишечника и всему пищеварительному тракту. Клетчатка дыни способствует выведению холестерина из организма. Дыня является рекордсменом среди бахчевых культур по содержанию витамина С. Она улучшает настроение, в её мякоти содержатся вещества, помогающие выработке в организме серотонина — «гормона счастья». Благодаря содержанию фолиевой кислоты дыня полезна будущим мамам и женщинам в климактерическом периоде. Содержащиеся в ней витамины Е, С, В2, В6, никотиновая и пантотеновая кислота обогащают организм антиоксидантами — таким образом, дыня продлевает молодость. По сравнению с арбузом дыня обладает более мягким мочегонным и желчегонным действием. Как и арбуз, дыня выводит «шлаки» из организма и полезна при запорах. Из дыни также можно делать маски для лица. Вещества, содержащиеся в её мякоти, благотворно воздействуют на кожу, убирают угри и пигментные



пятна. Семена дыни являются сильным афродизиаксом для мужчин. Низкая калорийность дыни 30-38 ккал/100 г позволяет считать её диетическим продуктом, на основе которого можно устраивать разгрузочные дни, но не рекомендуется сидеть на дынной диете более 3 дней. Дыня способствует хорошему перевариванию пищи, на востоке её употребляют во время обильной трапезы, она действует как «природный мезим». Любителям красивого загара просто необходимо потреблять мякоть дыни, эта ягода способствует равномерному и устойчивому загару. Дыню не рекомендуется есть кормящим матерям, т.к. это может вызвать расстройство желудка у младенцев. Из-за большого содержания сахаров дыню не следует употреблять больным сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной

кишки. Нельзя смешивать дыню с алкоголем, мёдом и запивать холодной водой, это может вызвать вздутие живота, колики и расстройство желудка. Арбузы, как и дыни, склонны к накоплению нитратов, особенно много нитратов в ранних плодах. Поэтому детям до 3-х лет не рекомендуется употреблять в пищу арбузы и дыни, некоторые диетологи увеличивают этот возрастной порог до 5-летнего возраста. Детям можно есть арбузы и дыни только в период их естественного созревания и не более 100-150 г бахчевых в день. Допустимое количество нитратов в арбузах — 60 мг/кг, в дынях — 90 мг/кг. Как это ни странно, но больше всего нитратов содержится в свекле, капусте белокочанной, зелени, редисе, огурцах, кабачках и перьях лука.

(По материалам Интернета).

НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н. И. ЛОБАЧЕВСКОГО
Национальный исследовательский университет

Шахунский филиал ННГУ

Очная и заочная формы обучения Полные и сокращенные программы
Второе высшее образование

Направления подготовки

- Экономика
- Менеджмент
- Юриспруденция
- Государственное и муниципальное управление
- Прикладная информатика и др.

Шахунский филиал ННГУ —
надежный вклад в Ваше достойное будущее!

606443, Нижегородская обл., г. Шахунья, ул. Тургенева, 17
Телефоны (831-52) 2-10-24 e-mail: shahun1@yandex.ru

Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 02-0001, серия ААА, дата выд. 08.03.2012

РАБОТА

В деревообрабатывающее предприятие требуются **РАБОЧИЕ**.
Телефон: 8-904-062-16-17.

Требуются **РАМЩИКИ, ПОМОЩНИКИ, СТАНОЧНИКИ**, строительная **БРИГАДА**.
Телефон: 8-910-790-87-34.

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

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
глянцевые, матовые, сатин, ткань
- многообразие форм и цветов,
- различные варианты подсветки.
Качество. Гарантия.
«Арт-Дизайн» г. Шахунья.
8-950-375-45-93, 8-902-681-76-99.

Поздравляем!

Поздравляем!

п. Тоншаево **ЧУМАКОВУ Елену Анатольевну**
с юбилеем!

В день юбилея вспоминать приятно
Счастливые и радостные дни,
Еще приятней 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!



ООО «Локон».

д. Б. Одошнур **КУДРЯВЦЕВУ Людмилу Леонидовну**
с 50-летием!

п. Буреполом **ГУСЕВУ Светлану Валерьевну**
Любимую сноху с Днем рождения!

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



п. Тоншаево **ТОЛОВУ Екатерину Николаевну**
с 88-летием!

Милая, любимая, родная!
Как тебя еще назвать, скажи.
Ты одна на свете есть такая,
Мы тобою очень дорожим.
Ты для нас отрада и спасенье,
Береги себя и не болей,
Потому что нет у нас на свете
Человека ближе и родней.



Дети, внуки, правнуки и праправнуки.

ПРОДАЕТСЯ

3-комнатная **КВАРТИРА** в п. Пижма, ул. Спортивная, со в/у, водяное отопление, **Ниссан-премьера**, 2002 г. в.
Телефон: 8-952-467-50-44.

2-комнатная **КВАРТИРА** в п. Тоншаево.
Телефон: 8-915-945-78-86.

ДОМ в п. Пижма.
Телефон: 93-3-58.

ДОМ в п. Пижма.
Телефон: 8-904-048-02-05.

Лада Нива 212140, 2011 г. в., пробег 37 тыс. км.
Телефон: 8-902-681-20-52.

УАЗ-31519, 2003 г. в., мосты военные.
Телефон: 96-1-99 (после 20.00).

МОТОЦИКЛ «Минск» после капремонта, зимняя резина на 14, цапфа, ступица на МТЗ-80.
Телефон: 8-908-724-31-08.

ТРАКТОРЫ Т-25, Беларусь, МТЗ-15-23.
Телефон: 8-952-770-84-10.

Детская **КОЛЯСКА-ТРАНСФОРМЕР** в отличном состоянии.
Телефон: 8-910-890-79-76.

ШТАКЕТ в п. Буреполом.
Телефон: 8-903-056-22-05.

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

КРОВЛЯ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
Металлочерепица от 190 р/м², профнастил Zn - 139 р/м², Ре - 181 р/м², водосточные системы, сайдинг, дымоходы.
Доставка.
г. Нижний Новгород, ул. Кащенко, 9.
8(831)21-888-21,
8-952-777-06-13, Николай.

Выпускники 2004 года Б-Селковской школы скорбят по поводу преждевременной смерти **ЩЕРБАКОВОЙ Надежды** и выражают соболезнование родным и близким покойной.

УСЛУГИ

Выполнение работ: штукатурка, шпатлевка, облицовка печей и ванных комнат плиткой.
Телефон: 8-952-766-97-68.

Займы под материнский капитал (в соответствии с ФЗ-256 от 29.12.2006 г.).
Телефон: 8-904-915-51-43.

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

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

Ремонт, обмен, установка спутниковых антенн от 5500 руб.
Телефон: 8-920-034-88-35.

Бурение скважин на воду.
Телефон: 8-920-009-61-65.

Бурим скважины на воду, d 50, 125 мм.
Телефон: 8-952-463-32-28.

Акция без границ. Такси Пижма.
Пижма — 50 руб., Пижма — Тоншаево — 150 руб.
Телефоны: 8-902-680-18-67, 8-920-016-98-56, 8-950-370-08-27, 8-904-794-34-78.

РАЗНОЕ

Аренда с правом выкупа. КамАЗ + полуприцеп (тент).
Телефон: 8-960-193-25-19.

Запчасти для иномарок в наличии и под заказ. Срок исполнения заказа от 1 до 3 дней.
п. Тоншаево, ул. Шишмакова, 4.
Телефон: 8-908-769-14-58.

Открылся магазин «Автозапчасти» по адресу: п. Пижма, ул. Новая, 1 (леспромхоз). Широкий ассортимент товара, в том числе масла, АКБ, аксессуары. Принимаются заявки на автозапчасти отечественного и иностранного производства.
Телефон: 8-920-009-64-12.

«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, 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
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 458 Тираж 2716