

КРАЙ родной



www.vk.com/gazetakrairodnoi

Тоншаевская газета

ПЯТНИЦА,

5 января

2024 года

№ 1 (10891)

Выходит с января 1935 г.

С ПРАЗДНИКОМ!

С Рождеством Христовым!



Работа, предоставленная на конкурс / автор: Н. О. Степушева

Дорогие жители Нижегородской области! От всего сердца поздравляю вас с Рождеством Христовым!

Рождество — один из самых светлых праздников. В нем заключена глубокая вера людей в победу света над тьмой, добра над злом, правды над ложью. Особым таинством для каждого человека является посещение храма, когда душа наполняется умиротворением, благодатью и надеждой. С этим праздником связано много важных традиций, передающихся из поколения в поколение. И все больше людей сегодня возрождает их в своих семьях!

В эти дни особо хочется отметить роль русской православной церкви в жизни региона. В Нижнем Новгороде и на территории региона восстанавливаются древние храмы. Например, на улице Рождественской в Нижнем Новгороде идет восстановление древней Троицкой церкви, без которой облик одной из красивейших улиц города был бы неполным. Огромную роль церковные организации играют в укреплении межконфессионального и межнационального мира и согласия. Вера, как и столетия назад, помогает нашему народу сохранять единство, преодолевать самые серьезные вызовы и угрозы.

В светлое Рождество Христово желаю всем здоровья и благополучия! Пусть свет и тепло этого праздника никогда не покидают ваши дома!

Глеб Никитин,
губернатор Нижегородской области

От всей души поздравляю всех с одним из самых радостных праздников – Рождеством Христовым!

Поздравить с Рождеством пришли волхвы со своими дарами — цари других государств. Но и мы должны принести хоть какой-то дар, что будет приятно Господу! Нести добро ближнему человеку: накормить, обогреть, сказать хорошее слово, обласкать вниманием людей, которые окружают нас.

Мы не просто живые существа на земле, ради нас Христос пришел на землю. Наша жизнь предназначена для вечности, Господь наш принес нам эту вечность, родившись в вертепе. Эту вечную Божественную истину мы должны неустанно познавать в наступившем году, как и во все дни жизни нашей, чтобы быть нам не чуждыми истины, не чуждыми Бога. Вся вечность состоит в познании Его, Господа нашего Иисуса Христа. Это великая радость и великое торжество!

С Праздником! Христос родился! Славим Его!

Александр Федотов,
священнослужитель Никольской Церкви иерей

«Рождественская звезда»

Был объявлен конкурс детского музыкального и декоративно-прикладного творчества «Рождественская звезда» с 7 по 25 декабря 2023 г.

Конкурс направлен на:
- духовное просвещение, нравственное и патриотическое воспитание подрастающего поколения;
- приобщение молодежи к

православной культуре и мировой культуре в целом;

- выявление и раскрытие молодых талантов;
- создание среды для творческого общения детей и юношества.

По номинациям:
«Декоративно-прикладное

творчество», «Изобразительное творчество»,

«Рождественское убранство храма, учреждения, кабинета, дома, окон»,

«Музыкальное творчество», «Рождественские колядки», «Художественное слово».

В конкурсе участвовало 90

работ. Итоги будут объявлены 10 января 2024 г.



Главная тема



Прошло торжественное мероприятие по подведению итогов Года педагога и наставника **2 с.**

Конкурс



Подведение итогов конкурса «Красив и умен», объявленного в январе 2023 года **6 с.**

День сценариста



Профессия, которая делает нашу насыщенную и незабываемой **8-9 с.**

НАЗНАЧЕНИЕ

**Удостоверения
получены****ДЕПУТАТАМ МАКСИМУ РЕБРОВУ
И АЛЕКСАНДРУ ЧЕРНИГИНУ
ВЫДАНЫ УДОСТОВЕРЕНИЯ НА
ЗАСЕДАНИИ ОБЛИЗБИРКОМА**

27 декабря на заседании избирательной комиссии Нижегородской области принято решение передать вакантные мандаты депутатов Законодательного Собрания Максиму Реброву и Александру Чернигину.

В связи с досрочным прекращением полномочий депутата Законодательного Собрания Нижегородской области седьмого созыва Ольги Щетининой и с учетом решения президиума регионального политсовета Нижегородского регионального отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия» избирательная комиссия Нижегородской области передала вакантный депутатский мандат Законодательного Собрания седьмого созыва Максиму Реброву и зарегистрировала его в качестве депутата.

В связи с досрочным прекращением полномочий депутата Законодательного Собрания Нижегородской области Владислава Егорова и с учетом постановления бюро комитета Нижегородского регионального отделения политической партии «Коммунистическая партия Российской Федерации» избирательная комиссия Нижегородской области передала вакантный депутатский мандат Законодательного Собрания седьмого созыва Александру Чернигину и зарегистрировала его в качестве депутата.

Председатель избирательной комиссии Нижегородской области Маргарита Красилевская вручила обоим зарегистрированным депутатам удостоверения.

На Максима Реброва возложено осуществление полномочий и обязанностей руководителя аппарата Законодательного Собрания Нижегородской области.

ТОРЖЕСТВО

**Итоги Года педагога
и наставника**

Итоги Года педагога и наставника подвело Нижегородское отделение Общероссийской общественной организации лидеров образования «Учитель года». Торжественное мероприятие прошло в зале заседаний Законодательного Собрания Нижегородской области.

В мероприятии приняли участие министр образования Нижегородской области Михаил Пучков, депутат Законодательного Собрания Нижегородской области Андрей Тарасов, директор ГБУ ДО РЦ «Вега» Ирина Зиновьева, председатель Нижегородского отделения Общероссийской общественной организации лидеров образования «Учитель года», руководитель центра поддержки профессионального развития и наставничества «Горьковская школа» при региональном центре развития талантов «Вега», заслуженный учитель России Людмила Печникова.

К участникам мероприятия по видеосвязи обратилась сенатор Российской Федерации Ольга Щетинина.

— За каждым успешным человеком стоит талантливый учитель, наставник. Думаю, каждый учитель в стране и в Нижегородской области так или иначе стал причастным к событиям Года педагога и наставника, почувствовал к себе больше внимания и заботы. Сегодня мы продолжаем совершенствовать законодательную базу образования в стране, поэтому обязательно продолжим тесное сотрудничество с нижегородскими обще-

ственными организациями педагогов, с региональными органами власти в этом направлении. У нас очень талантливые, творческие педагоги, поэтому в качестве сенатора я буду особенно внимательно относиться к инициативам в сфере образования от Нижегородской области, — отметила сенатор РФ Ольга Щетинина.

Людмила Печникова представила итоги работы организации и ее главные достижения за 2023 год.

Благодарственными письмами Законодательного Собрания, которые вручил депутат Андрей Тарасов, наградили самых активных членов общественной организации «Учитель года». В 2023 году все они посетили каждый муниципальный округ Нижегородской области, где проводили открытые уроки, мастер-классы, семинары.

«Каждый из присутствующих сегодня в зале является яркой звездочкой в нашем регионе. Хочу пожелать всем удачи, взвешенных решений в реализации новых педагогических практик, которые успешно начаты в 2023 году в год педагога и наставника. С наступающим Новым Годом! Мы в вас верим!», — отметил Андрей Тарасов.



На мероприятии новым учителям-наставникам вручили членские билеты Общероссийской общественной организации лидеров образования «Учитель года» и статус педагогов-наставников. Благодаря их усилиям в 2023 году 1564 учителя из каждого района области боролись за победу в этом престижном конкурсе.

Министр образования Нижегородской области Михаил Пучков вручил награды педагогам, подготовившим призеров и победителей заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников 2022–2023 учебного года.

«В текущем году педагоги и руководители нижегородских образовательных организаций одержали победы в нескольких Всероссийских профессиональных конкурсах. Наши делегации принимали участие в различных форумах и фестивалях. Сейчас мы не только подводим итоги уходящего года, но и строим планы на будущее. Я поздравляю всех педагогов региона и желаю им творческих успехов и профессионального роста», — поприветствовал участников встречи министр образования и науки Нижегородской области Михаил Пучков.



КСТАТИ

Торжественное вручение паспортов

28 декабря в районном ресурсном центре духовно-нравственного воспитания и гражданско-патриотического образования во имя Александра Невского состоялась торжественная церемония вручения паспортов в рамках Всероссийского проекта «Мы – граждане России» Всероссийского движения детей и молодежи «Движение Первых».

Символично, что торжественное вручение главного документа Российской Федерации в нашем муниципальном округе проходит в декабре. Ведь именно в этом месяце отмечается важная дата – День Конституции Российской Федерации, главного нормативного правового акта нашей страны, а также подводятся итоги уходящего года.

Это торжественное мероприятие охватывает всю Россию. Паспорта получают активисты и участники Движения Первых, Всероссийского движения «Юнармия», Всероссийского конкурса «Большая перемена», отличники учебы, победители и призеры муниципальных, региональных и федеральных проектов, конкурсов и соревнований. Юные добровольцы традиционно становятся участниками Всероссийской программы «Мы – граждане России»

В церемонии вручения паспортов приняли участие заместитель главы администрации Тоншаевского муниципального округа М. Р.

Чурашова, начальник миграционного пункта отделения МВД России «Тоншаевское» Н. И. Рябкова, председатель Совета местного отделения Движение Первых Н. В. Втюрина.

Все они обратились с добрыми напутствиями к виновникам торжества, пожелав им с гордостью нести имя гражданина России.

От лица участников события торжественное обещание произнес активист Российского движения детей и молодежи Движение Первых Тоншаевского муниципального округа Степан Смирнов.

Затем самым активным ребятам вручили паспорта, Конституцию Российской Федерации и памятные подарки.

Паспорта получили:

1. **Олеся Антонова**, активный участник проектной деятельности Движения Первых, участник областного фестиваля детства и юношества Движения Первых.

2. **Дарья Козенкова**, активный участник регионального фестиваля «Команда в движении».



3. **Анна Кудрявцева**, участник муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре 2023 года, активный участник спортивных соревнований по волейболу.

4. **Варвара Лебедева**, активный участник муниципальных соревнований по баскетболу.

5. **Ульяна Остроухова**, участник фестиваля ГТО, участник школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по технологии.

6. **Роман Пасхин**, участник муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников 2023 по истории.

7. **Мария Привалова**, активный участник проектной деятельности Движения Первых, детского общественного объединения «Алый парус» Гагаринской основной школы.

8. **Степан Смирнов**, активный участник проектной деятельности Движения Первых, участник муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников 2023 года по обществознанию.

Теперь у ребят в руках паспорта. А это значит, что они могут самостоятельно выбирать дорогу в жизнь, опираясь на ключевые ценности и ориентиры. Еще многое предстоит узнать, изучить,

осмыслить, но всегда нужно оставаться гордостью своей семьей, оправдывая надежды родных и близких, продолжать делать мир вокруг лучше и добрее.

Желаем ребятам беречь самый главный документ и помнить, что они являются гражданами великой страны с богатой историей и знаменитыми предками.

В этот день ребята приняли участие в интерактивном уроке «Родины себе не выбирают», который провела Е.А. Лебедева, методист районного ресурсного центра.

Елена ЛЕБЕДЕВА.
Фото автора

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Голосуй за лучших!

Активисты нашего округа участвуют во Всероссийском конкурсе гражданских инициатив, организованном Центральным Советом сторонников Всероссийской политической партии «Единая Россия».

Конкурс проводится в целях выявления и поддержки лучших некоммерческих организаций и лидеров общественных проектов и инициатив, направленных на помощь людям и развитие Российской Федерации.

Народное голосование проходит на сайте sila-idey.er.ru

По результатам народного голосования будет отобрано 27 полуфиналистов по количеству набранных голосов на сайте конкурса.

Наш Тоншаевский округ представляет пять проектов:

1. Аллея Героев в р. п. Тоншаево (В. И. Кочнев).

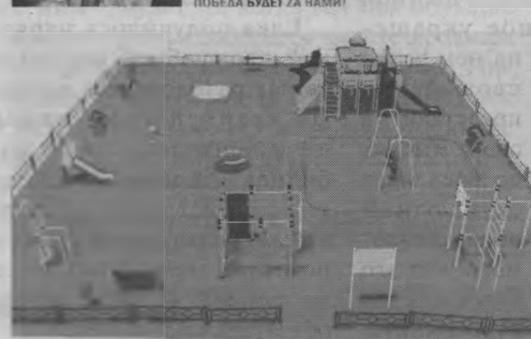
2. Устройство детской площадки в д. Гагаринское (Н. В. Киверин).

3. Устройство детской площадки в п. Шерстки (А. Л. Кleshнин).

4. Стрелковый клуб «Патриот» в р.п.Пижма (А. В. Лазарцев).

5. Обустройство и освещение горного склона в д. Большие Селки (А. М. Брагин).

Голосование продлится с 5 декабря по 11 января.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

Огнеборец

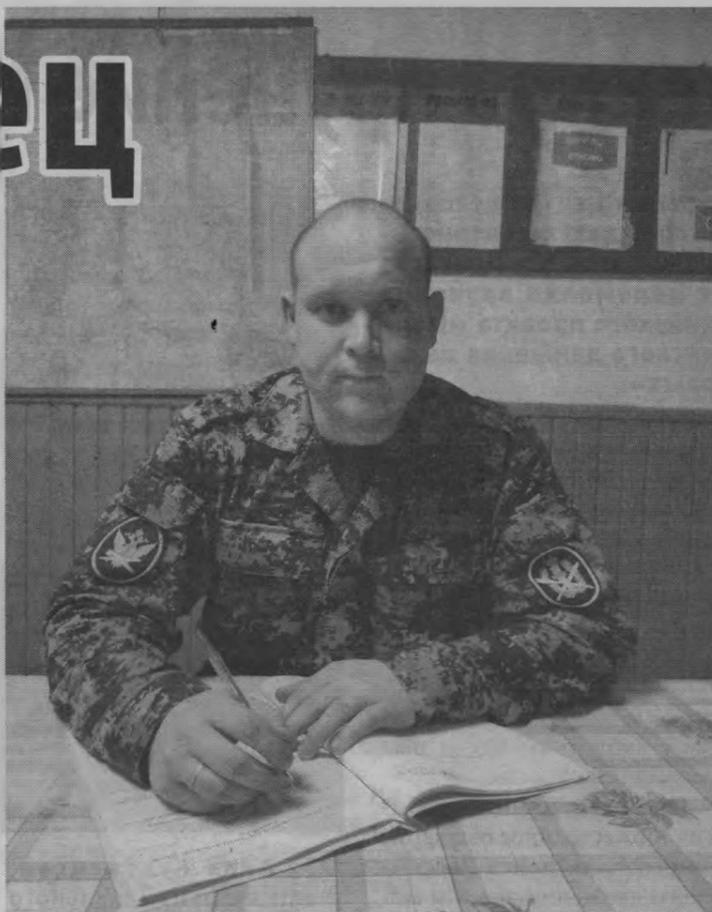
Каждый год 27 декабря спасатели отмечают профессиональный праздник. Непростая это работа - в сложных и опасных для жизни условиях помогать людям. Пожарные, спасатели и другие специалисты выполняют задачи по тушению пожаров, ликвидации чрезвычайных ситуаций, поиску и обезвреживанию снарядов времен различных войн, выезжают и оказывают помощь пострадавшим.

Пожарный-спасатель — это сотрудник подразделения профессиональной пожарной охраны, штатная единица расчета пожарной техники, занимающийся тушением огня и проведением аварийно-спасательных работ. Профессию пожарного смело можно отнести к одной из самых опасных в мире. Нередко они сами становятся жертвами огня, с которым приехали бороться.

В ФКУ ИК-4 поселка Буреполом пожарная часть функционирует с момента образования колонии, с 1926 года. Много руководителей возглавляли пожарную часть за время ее существования. С 2020 года начальником пожарной части служит Дмитрий Олегович Хлыбов. Дми-

трий Олегович сменил на посту Михаила Витальевича Маякова, посвятившего 25 лет своей жизни пожарной части поселка Буреполом.

Дмитрий Олегович родом из поселка Шайгино, там родился, вырос, закончил школу. Чтобы носить офицерские погоны, окончил Ивановскую пожарно-спасательную академию государственной противопожарной службы МЧС России. После окончания ВУЗа был распределен в Главное управление ФСИН России по Нижегородской области на должность инспектора инспекции ведомственной пожарной охраны, где прослужил около трех лет. Затем был назначен на должность начальника пожарной части ФКУ ИК-14 ГУФСИН



России по Нижегородской области поселка Сухобезводное. Через год вернулся на родину, в Тоншаевский район, где теперь под его началом трудится 11 человек. Он быстро влился в коллектив и очень благодарен своим коллегам, что они помогли,

подсказывали, направляли в работе. К своей профессии Дмитрий относится спокойно, но бывают моменты, когда действительно нужно держать себя в руках. За 12 лет службы ему приходилось неоднократно выезжать на различные пожары. И каждый раз нужно

действовать оперативно, чтобы огонь не оказался сильнее людей, чтобы не было жертв. Дмитрий Олегович обеспечивает слаженную работу своего коллектива, ведет необходимую документацию, проводит занятия. Одной из основных задач является обеспечение пожарной безопасности объектов ИК-4. Регулярно сотрудники и работники пожарной части совершают обходы объектов на предмет выявления нарушений требований пожарной безопасности, проводят беседы с личным составом и осужденными по пожарной безопасности.

Своих подчиненных он считает соратниками. Вместе с ними он в огонь и в воду. Благодаря дружному коллективу, их сплоченности и любви к профессии, пожарная часть ФКУ ИК-4 по рейтингу за 2022 год была на первом месте среди исправительных учреждений в Нижегородской области. Дмитрий Олегович считает, что в этой профессии случайных людей нет. Настоящий пожарный не может заниматься чем-то другим. Пожарный — это состояние души!

Г. ХЛЫБОВА.
Фото автора.

НОВОСТИ ИК

Мечты на ветках новогодней елки

Новый год - самый волшебный и долгожданный праздник не только для детей, но и для взрослых. Каждый человек ждет от Нового года какого-то чуда! Ведь все мы в душе немного дети, и каждому человеку хочется верить и надеяться на то, что следующий год будет лучше и удачливее, сбудутся мечты и надежды.



И чтобы помочь каждому сотруднику в осуществлении мечты, психологи ИК-12 провели необычное мероприятие под названием «Елка желаний». Говорят, что мысли материальны, поэтому, чтобы мечта осуществилась, нужно не только

искренне желать исполнения, но правильно формулировать свои желания, уметь представлять, фантазировать и настраиваться на их исполнение. Чтобы этого достичь, каждому сотруднику предложили вырезать из цветной бумаги елочное украшение, написать на нем четко и лаконично свою мечту, представить в своих мыслях во всех красках полный образ желаемого: что это будет, как это будет, какую

гамму чувств и ощущений будете испытывать от исполнения мечты. Выполнив все этапы, направленные на исполнение заветного желания, сотрудники украсили созданными игрушками новогоднюю елочку.

Елка получилось нарядной и волшебной, ведь на ее ветвях разместились мечты! По крайней мере, одной цели психологи точно добились — подарили праздничное настроение сотрудникам. Ведь главное быть на позитиве, верить и надеяться на лучшее. И тогда мечты обязательно сбудутся!



Снежные композиции украсили территорию

Отдел по воспитательной работе с осужденными ИК-12 с целью организации досуга и творческого отношения к благоустройству изолированных участков отрядов в преддверии новогодних праздников организовал конкурс на самую лучшую снежную скульптуру.



В конкурсе приняли активное участие осужденные всех шести отрядов. Комиссия во главе с заместителем начальника колонии Владимиром Брагиным единогласным решением распределила призовые места:

- 1 место — отряд № 3,
- 2 место — отряд № 5,
- 3 место — отряд № 2.

Осужденные отряда № 3, которые изготовили самую оригинальную и красивую композицию, отразили свое понимание нового 2024

года: в композиции присутствует сочетание русской культуры в виде фигуры зайца и восточной — в виде дракона, ведь наступающий год является годом Зеленого Деревянного Дракона.

Осужденные, принявшие участие в изготовлении скульптур, поощрены правами начальника учреждения.

Рабочая группа ФКУ ИК-12 по взаимодействию со СМИ

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

**Ольга Владимировна
ФОМИНА,**
советник директора
по воспитанию и
взаимодействию с
детскими общественными
организациями, учитель
физики и математики
Тоншаевской школы



Дети – это наше будущее!

О профессии:

В профессию учителя я вошла не просто так. Мои старшие сёстры, а нас в семье трое сестёр – все педагоги, и все закончили физико-математический факультет Арзамасского педагогического института. Еще учась в школе, я была влюблена в математику, несмотря на то, что наша учительница математики Роза Александровна была очень строгая и требовательная. После окончания школы вопроса «Кем быть?» не стояло. Для себя ещё в школе решила, что буду учителем математики. Стаж работы учителем у меня уже 33 года. В Тоншаево я приехала из Арзамаса. В Тоншаевскую школу пришла по программе «Земский учитель» и работаю здесь четвёртый год. Считаю, что попала на своё место и в своё время.

О семье:

Семья у меня большая: муж, двое детей – сын и дочь, пятеро внуков. Сын закончил военную академию и сейчас проходит службу в рядах армии России. Семья у него – жена и трое детей, живут в Костроме. Дочь закончила медицинское училище и сейчас работает в Нижегородском кардиоцентре операционной медицинской сестрой. У неё двое детей. Мой муж, так же, как и я, работает в школе. Он занимает должность заместителя директора по административно-хозяйственной работе, по совмещению трудится учителем.

О поселке:

Тоншаево – очень красивый

посёлок! Когда я приехала сюда первый раз, то увидела очень ухоженный, цветущий центр посёлка, фонтан. Я ожидала, что попаду в деревеньку, а оказалось это очень симпатичное и очаровательное место, где есть буквально всё: интернет, магазины, автобусы, достаточно большая школа. Второе, что меня удивило – это то, что здесь очень многие люди, даже пожилого возраста, катаются на велосипедах. В целом, мои впечатления о посёлке превзошли все ожидания.

О событиях в стране:

Политика, которая ведётся нашим государством, во главе с президентом Владимиром Владимировичем Путиным, абсолютно правильная. Всё, что происходит у нас в стране, делается для народа и во имя народа. Переживаю по поводу событий на Украине и очень надеюсь, что в скором времени всё это закончится.

О самом главном в жизни:

Самое главное в моей жизни – то, что я встретила своего мужа. Это очень воспитанный, образованный человек. Пример настоящего мужчины. Он очень хороший муж, отец. Мы с ним вырастили прекрасных детей и это заслуга большей частью его, как отца. Сейчас он живёт в Арзамасе, а я здесь, в Тоншаево и между нами 403 километра. Поддержка, любовь и понимание – вот это и есть самое главное в нашей семье и жизни.

О детях:

Современные дети очень сильно отличаются от моих самых первых учеников. Я начинала работу в Щедровской неполной школе Вадского района, куда была направлена после института. Дети тогда очень уважали взрослых, ценили мнение и советы старших, были чуть добрее и открытее. Сейчас ребята, бесспорно, другие. Но и в этом есть свои плюсы. Современные дети очень хорошо разбираются в информационно-коммуникационных технологиях. Даже мне иногда помогут, объяснят. В то же время замечаю, что дети стали более скрытные, ушли в себя, живут каждый в своём маленьком мире. Сейчас дети боятся себя открыть, проявить, боятся осуждения и насмешек со стороны других детей. Раньше такого страха у детей не было. На своих уроках я всегда призываю ребят не стесняться и высказывать своё мнение. Своя точка зрения должна быть у каждого человека!

Лучший подарок, который Вам когда-либо дарили – (вопрос от читателя):

Для меня лучшим подарком будет то, когда вся моя большая семья соберётся вместе за одним большим семейным столом. Никакие материальные ценности не заменят живого общения с любимыми и любящими людьми. Лучший подарок – это осознание, что все близкие и родные живы и здоровы.

НОВОСТИ ОКРУГА

Тоншаево

Центральная библиотека Межпоселенческой централизованной библиотечной системы стала победителем Первого грантового конкурса Президентского фонда культурных инициатив в 2024 году и получила поддержку – более четырёхсот тысяч рублей!

Проект «Летописец и его потомки» ориентирован на подростковую и молодежную аудиторию.

Главная цель проекта – формирование познавательной активности и интереса к изучению истории малой родины на основе исследовательской деятельности с использованием современных цифровых технологий.

Подростки и молодежь познакомятся с информационным пространством проекта, через лекции узнают много интересного о роде Солоницыных, будет создан виртуальный ресурс, печатная продукция, видеоролики, библиотечный квилт. Заключительным этапом будет интерактивная интеллектуально-познавательная игра «Ступени истории» с помощью интерактивного оборудования.

Проект начинает свою работу с 15 января 2024 года. Впереди – интересный творческий период.

Следите за новостями ВКонтакте, на сайте, в газете «Край родной».

Пижма

Пижемская городская больница получила новый автомобиль скорой помощи класса В. Машина предназначена для проведения лечебных мероприятий силами фельдшерской бригады, а также транспортировки и мониторинга состояния пациентов. Скорая помощь оснащена в соответствии с современными стандартами и имеет необходимое оборудование для оказания экстренной и неотложной помощи, в том числе аппарат ИВЛ, электрокардиограф, дефибриллятор, экспресс-измеритель концентрации глюкозы, портативный ингалятор. Кроме того, автомобиль оборудован набором для принятия экстренных родов.

Обновление автомобилей для скорой помощи – одна из эффективных мер замены старого автопарка на новый. Это даёт возможность как можно быстрее доехать до места вызова при дорожно-транспортных происшествиях и оказания профильной специализированной медицинской помощи.

Шайгино

Наталья Земскова из детского сада № 4 «Родничок» поселка Шайгино – победитель регионального этапа конкурса «Лучшие няни России». В 2023 году Наталья представляла Нижегородскую область на федеральном этапе конкурса в Москве вместе со своей группой поддержки.

Во второй день Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучшие няни России» прошел финал, в котором представители семи регионов РФ участвовали в конкурсе «Я профессионал». Наталья Павловна стала лауреатом конкурса. Поздравляем!

После завершения церемонии награждения была организована экскурсия на ВДНХ. Команда детского сада посетила международную выставку-форум «Россия».

ИТОГИ

У нас есть победители!

Еще в январе прошлого года редакция газеты «Край родной» объявила конкурс «Красив и умен», на который принимались фото ваших любимых котиков и кошек. Обязательным условием был небольшой рассказ про вашего любимца. И вот наконец итоги подведены! Мы благодарим всех, кто принял участие в нашем конкурсе и. И сегодня публикуем ваши материалы на страницах газеты. Победителей просим связаться с редакцией по тел. 2-15-50, 2-18-41.



Лучшей признана работа Нины Михалицыной, п. Тоншаево

Муся-защитница

Я родилась и выросла в селе, и в моей жизни всегда были домашние животные. В детстве, как и у большинства сельских жителей, кроме пушистиков, во дворе обитали хрюшки. Во взрослой жизни – кошки и собаки. К сожалению, век наших домашних питомцев короче нашего, и героев моего рассказа уже нет рядом с нами, но помнить я буду о них всегда.

История моя о коте Василии, кошке Мусе и собаке Дозоре. Дозор и Василий появились у нас почти одновременно, и возраст был тоже почти одинаковый. Дозор – довольно крупный «дворянин». Во времена расцвета его сил пытались сделать из него ездовую собаку, но в силу его «дворянского» происхождения он отменил все попытки навязывания ему чужого мнения и всегда выбирал путь сам. А путь его лежал обычно по сугробам, поэтому от затеи покатай дочку на санках с помощью Дозора пришлось отказаться. Василий был обычным серым котом, в полоску, а вот Муся – сиамка, появилась позднее и, достигнув возраста барышни на выданье, взяла бразды правления во дворе в свои лапы. Она не позволяла никаких вольностей ни Дозору, ни Василию – все четко исполняли ее поручения. Если уж она решила принести потомство в будке Дозора, значит Дозор терпеливо сидит и ждет, когда освободится его жилище. Но и своих Муся всегда



защищала от чужих. Так и случилось в один из осенних дней.

День был чудесным – копали картошку. На помощь, как обычно и бывает в больших дружных семьях, пришли родственники. По окончании работы сели в беседке, разрезали арбуз, сидели, отдыхали, наслаждались мягким осенним теплом. Тут же крутились все животные: Дозор с гостем, тоже «дворянином», Греем обсуждали последние новости, Василий внимательно слушал, о чем говорят люди, ну а Муся контролировала ситуацию в целом – обходила двор и выражала некоторое неудовольствие присутствием гостей. Насладившись беседой с Греем, Дозор убежал по своим делам, а вот Грей допустил оплошность – бесцеремонно загнал Василия под лавку, а сам занял его место в беседке. Муся сделала стойку, но, поняв, что пес пока ей недоступен, уселась терпеливо ждать рядышком. Доев арбуз и немного отдохнув, все начали расходиться. Грей неспешно вышел из своего убежища, не подзревая об опасности – все случилось в одно мгновение. Муся выскочила из своего убежища, молча нанесла удар когистой лапой по носу пса и запрыгнула ему

на загривок. Грей взвыл, на помощь гостю из-за дровенника с лаем кинулся Дозор, но увидев, что Муся наводит порядок, замолчал и быстро вернулся обратно за дровяник и уже оттуда молча наблюдал за всем происходящим. С трудом скинув разъяренную кошку и сообразив, что его дело худо, Грей спрятался за хозяйкой. Она, оказавшись между скулящим псом с разодранной в кровь носом, и кошкой – хвост трубой, шерсть дыбом – тоже не на шутку струхнула. Пришлось срочно выручать из западни хозяйку и собаку. Только оказавшись у меня на руках, Муся постепенно успокоилась, Грей вместе с хозяйкой смогли спокойно уйти домой, ну а Василий был полностью отомщен.

Дозор, дожив до преклонного возраста, потерял слух, и уже не мог постоять за себя, но если кошка видела, что его кто-то пытается обидеть, она бросалась его защищать, не обращая внимания ни на размеры обидчика, ни на его происхождение.

К сожалению, у нас не сохранились фото Василия, Муси и Дозора. А на этих фотографиях любимцы, которые живут с нами сейчас: кот Филимон и кошка Алиса.



Второе место у Надежды Кожиновой, д. Кодочиги

ОХОТНИКИ

Конечно, красавицей свою Мурку называть не стану, так как кошка пришла к нам более шести лет назад уже немолодой и с одним глазом. Видимо, в неравном бою сражалась! Преподобные хозяева уехали, а ее оставили. Но вот то, что она трудяга – это правда, тут уж ничего не скажешь.



Стала наша гостя нас благодарить: мышей ловит, с крысами справляется и обязательно отчитывается: «Вот, мол, награда вам за то, что приютили». Живет – не тужит. С ежиком подружилась, из одной чашки едят. Так прожили зиму, а весной появилось потомство – трехшерстная копия мамы. Мурка старается для своей доченьки – кого только не притащила! И мышек, и ящерич, и лягушек, и птичек. Старается живыми принести, учит охотиться, воспитывает. Быстро подросло Муркино сокровище. Живут вместе, ухажиры приходят уже к обеим. Любовные посылки не прошли бесследно, появилось еще одно подобие. Мать и бабушка кормят и обхаживают свою крошку с такой любовью, что некоторым людям поучиться можно! Растет быстро, не по дням, а по часам. Девочки – трехшерстные, мало отличимые друг от дружки, мальчики не бывают такой окраски. А уж охотницы заядлые!

Однажды зимой «добыли» норку, довольно крупную.

Норка – хищный зверек, любительница полакомиться курятиной. Не смогла она попасть во хлев, не пустили наши охотницы! Следующим их крупным трофеем был горностай. Тоже, видимо, пытался проникнуть во хлев, кур пересчитал.

А сколько карбышей, крыс переловили! В общем, отличные рекомендации заимели усадые!

Попросил у меня племянник из Пижмы Мурку – свое жилище оборонить от мышей. Говорит, свой кот «играет в прятки» с мышами, а они его совсем не боятся – «пешком» ходят. И вот уже второй год Мурка защищает их дом от грызунов. Там она тоже обзавелась потомством, и рыжий котик унаследовал от мамочки-пенсионерки ее замечательные охотничьи качества.

И наша история тоже с продолжением – живут и ждут любящих хозяев два котика, зарекомендовавшие себя как ярые охотники. Спрос на таких очень возрос в этом году, так как появляется очень много грызунов.

Третье место у Татьяны Филипповой, п. Тоншаево

Любимец

Нашего котика зовут Кузьмич. История у него простая: в вк выставили объявление, что пристраивается котик, не породистый. Он очень красивый был на фото! Решили сразу взять друга нашей кошечке Кисе и не прогадали, такой хороший мышелов оказался! На улице всех мышей переловил, а такой ласковый! Любимец семьи!



2024



Ю. Юсупов

ЯНВАРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ФЕВРАЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

МАРТ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АПРЕЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

МАЙ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ИЮНЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ИЮЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АВГУСТ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

СЕНТЯБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ОКТАБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

НОЯБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ДЕКАБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

5 ЯНВАРЯ – ДЕНЬ СЦЕНАРИСТА

Мастера отличного настроения

Наша встреча со сценаристами Тоншаевского Дома культуры прошла в творческой атмосфере театрального закулисья, в перерыве между новогодними представлениями. Здесь каждый день звучат аплодисменты благодарных зрителей.

Наши герои - из тех людей, которые делают нашу культурную жизнь насыщенной и незабываемой, наполняя мир сочными красками и искренними эмоциями. Давайте познакомимся с ними поближе. Сегодня мои собеседники - Максим Толстогузов и Надежда Герасимова.

- Расскажите, как вы начали создавать сценарии?

Надежда: В эту профессию я попала не сразу, хотя желала быть работником культуры у меня было с самого раннего детства. По настоянию родителей получила специальность, никак не связанную с культурой. И только годы спустя, уже будучи замужем, я решила исполнить свою мечту из детства и поступила учиться на работника культуры. Потом меня приняли на работу в Тоншаевский Дом культуры в детский сектор.

быть весь полностью распределён, чтобы участникам ни минутки не пришлось скучать. Начинается праздник с конкурсов, затем идёт большая театрализованная игровая программа, потом - показ мультфильмов, а заканчивается праздник вечерней игровой программой. Это очень насыщенный день, и сценарий должен быть тоже объёмным. Мне предстояло проделать очень ответственную работу. Над первым сценарием мне помогли работать коллеги, более опытные в этом деле. В результате у нас получился отличный праздник! Дальше работа пошла сама по себе - это были праздники в детских летних лагерях: игровые, развлекательные, тематические и спортивные программы. Мы стараемся, чтобы мероприятие было интересно разновозрастным детям. Вот,

туры на первом курсе. Это была групповая работа, над которой нас работало пять человек, и каждый отвечал за свой блок. Тема была - Новый год.

- Как рождается сценарий? С чего начинается его написание?

Надежда: Сначала определяемся с темой, по которой мы собираем материал, выбираем декорации, костюмы героев. Затем уточняем возрастную группу детей, и уже потом добавляем подвижные игры и викторины. В любом сценарии на первом месте стоит тема, от которой мы и отталкиваемся.

Максим: Это процесс, не терпящий спешки. Начинаю с идеи праздника, и далее идёт развитие темы - реплики, персонажи, костюмы. Обязательно соблюдаю структуру сценария: что, зачем и как.

- Чем Вы вдохновляетесь в работе?

Надежда: Перед тем как сесть за работу, нужно создать себе соответствующее настроение. К сценарию новогоднего праздника я приступила тогда, когда украсила своё рабочее место. На стол поставила фигурку Деда Мороза, ёлочку, немного мишуры, и новогоднее настроение появилось! А когда костюмеры приглашают на примерку костюма, сразу начинаешь чувствовать себя персонажем, а это ещё больше вдохновляет! Наши костюмеры - настоящие волшебники. Они создают очень красивые и реалистичные костюмы.

Максим: Вдохновение приходит ко мне с музыкой. В зависимости от того, на какую тему пишу сценарий. Если это Новый год, значит, слушаю новогоднюю музыку, если сценарий предназначен ко Дню победы, то включаю песни военных лет.

- Сценарист должен быть профессиональным литератором или достаточно простой начитанности?

Надежда: При написании сценария профессионализм играет далеко не последнюю роль. Как должен быть написан отличный сценарий, я поняла только после трёх лет учёбы в колледже культуры. Очень важно знать, какая должна быть расстановка, как должен быть выстроен диалог персонажей, какие игры включать в сценарий. Учась в колледже, я познакомилась с режиссёрским мастерством, пробовала свои силы в написании сценария, который оценивали профессионалы. Человеку, пришедшему из



Вот тут я и начала писать свои первые сценарии.

Максим: Я с детства, с семи лет в культуре! Ещё когда учился в школе, с первого класса начал посещать театральную студию. И после окончания школы по поводу выбора профессии не сомневался.

- Расскажите о своём первом сценарии.

Надежда: Мой первый сценарий был ко дню защиты детей. Это был 2014 год. Праздничный день должен

например сценарий новогоднего праздника мы построили так, чтобы весело было детям от полутора до шести лет. Конечно, эта работа непростая, кропотливая, нужно продумать до мелочей игры, речь и движения каждого персонажа. Часто на новогодний праздник приходят и малыши, и уже большие дети. Наша задача - чтобы веселились все. И у нас это получается!

Максим: Свой первый сценарий я написал ещё тогда, когда учился в колледже куль-

совершенно другой профессии, сценарий написать будет даже не трудно, я бы сказала - невозможно. Нужно много учиться и работать с людьми - профессионалами этого дела. Считаю себя начитанным человеком, но это мне не дало тех знаний, что я получила в колледже. Одной начитанности, конечно, мало.

- Расскажите о своих дальнейших планах.

Надежда: Я планирую получить высшее образование по направлению культуры. Хочу и дальше расти в профессиональном плане. Стремлюсь работать так, чтобы понимать всё. Вспоминаю, какой я впервые переступила порог своего рабочего кабинета, и смотрю на себя сегодня - кардинальные изменения налицо. И не хочу останавливаться на достигнутом! Я очень счастлива, что пришла на работу в такой коллектив, где один за всех и все за одного. В любой ситуации мы друг друга поддерживаем. Мы все как одна большая семья!

Максим: Я никогда не строю планы. Что прямо сейчас надо делать - то и делаю. А если говорить о цели, то у меня она одна - успешно закончить в следующем году ин-

ститут. Я учусь в Московском государственном институте культуры.

- Что посоветуете тем, кто хочет связать свою жизнь с написанием сценариев? Что им читать? На кого ориентироваться?

Надежда: Ориентироваться нужно на публику, на тех, для кого создаётся сценарий. Например, ко дню полиции или ко дню призвания пишется очень серьёзный, даже официальный сценарий. Ко дню матери мы наполняем его ласковыми, душевными словами и композициями. А если садиться писать сценарий к детскому празднику, надо суметь почувствовать себя ребёнком. Там должно быть много веселья, смеха и подвижности.

- Спасибо большое за интересную беседу. Желаем вам новых креативных идей, и успешных проектов.

Сценарист в доме культуры - это не просто работа, а настоящее погружение в мир идей и фантазии, в атмосферу творчества и вдохновения. Это искренность и смелость, готовность идти за неизведанными горизонтами.

Екатерина ПЕТРОВА

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Тамара МУЛИНА



Сверой в сказку

С верой в сказку

А Новый год не за горами,
Не остановишь, он придёт,
Не посоветовавшись с нами,
Подарков разных принесёт.

Кому любовь, кому наследство,
Кому-то воздуха глоток,
Кому безоблачное детство,
Кому-то хлебушка кусок.

С любовью к каждому ребёнку
Пусть этот Новый год придёт!
Пусть мама скажет громко, громко,
Или на ушко пусть шепнёт:

«Закрой, малыш, скорее глазки,
Спи, завтра будет Новый год,
И Дед Мороз из старой сказки
Тебе подарок принесёт».

Пусть каждый ждёт,
пусть каждый верит,
И чудо пусть произойдёт!
Вы поскорей откройте двери -
К Вам в дом стучится Новый год!

Пусть жизнь с годами сменит маску,
Не стоит нам о том тужить.
Дружок мой милый, вера в сказку
Пусть с нами вечно будет жить!



Поколдую немного

Снег поэмою лёгкою стелется,
И кружится снегурки вуаль,
За узорным оконцем метелица
Навевает мне грусть и печаль.

Только сказка моя не рифмуется,
Знать, волшебник устал колдовать.
Лебедь белая в небе беснуется,
И царевича бросила мать.

Всё пошло под откос, всё поехало...
Вместо репки разросся бурьян,
Самобранка - с большими прорехами,
Змей Горыныч четвёртый день пьян.

Царь развёлся намедни с царицею,
Поделили казну богачи,
А Иван-дурачок впал в амбицию
И не хочет лежать на печи.

Может быть, никудышный я
сказочник?!
Может, сказано всё до меня?!
Только кружится жизнь всё загадочней,
Всё таинственной день ото дня.

«Прочь хандру! – мне кричит сердце
верное, -

Слышишь, Муза в окошко стучит,
И твоё настроение скверное
Вряд ли женщина эта простит!»

Я достану волшебное зеркальце,
Поколдую немного над ним...
В голове мысли разные вертятся,
Я подброшу дровишек в камин.

А в камине огонь разгорается,
Танец искр и теней волшебство!
В этом таинстве сказка рождается...
Ну, а сбудется всё... в Рождество.

Добрый Дедушка Мороз

Я мечтаю очень, очень
В первый класс скорей пойти.
Да и мама, между прочим,
Обещала... лет с шести!



Акrostих Вспомним старую сказку

Вот уж звёздное небо рождественской тайной искрится.
Спи, любимая, сон твой волшебный я буду беречь.
По бескрайнему снежному полю кружит колесница,
Остаётся за ней белый след, как фата с дамских плеч.
Мне придётся сейчас с королевою снежной сразиться,
Не удастся ей сердце моё заморозить теперь!
Из-под пышных ресниц взгляд её синим светом струится,
Мне б глаза отвести и закрыть непослушную дверь!

Спи, любимая, знай, что на чары я эти не падкий,
Тёмных сил колдовство не пушу на семейный порог.
Ангел мой неземной, дорогой и такой нежный, сладкий,
Растоплю я свечой той бесчувственной льдины кусок.
"Уходи навсегда, - крикну я, - не пугай мою Герду!
Юным зла не желай, не морозь молодые сердца!

Снова в снежный твой край я с тобой на санях не поеду,
Королевский твой посох, поверь, не страшней леденца".
Ах, как хочется снова нам в детство вернуться однажды,
Зло волшебным мечом порубить и войти в светлый дом!
Красотой ледяною пленён просто может быть каждый,
У любви лишь – огонь, тот, что справиться может со льдом.

Это значит, что и года
Не пройдёт, как будет шесть!
А сейчас, пока свобода,
Я стараюсь больше есть.

Чтоб немного подтянуться,
Повзрослеть, начать читать.
Пальцы, вон, совсем не гнутся,
Так, чтоб правильно писать.
Каждым утром, встав с постели,
Я спешу к календарю.
«Снова сутки пролетели», -
Громко маме говорю!

Встану гордо к старой метке,
У дверного косяка.
Ну-ка, мамочка, отметь-ка,
Я подрос, наверняка!

Мы сегодня вместе с мамой
Собрались письмо писать.
Нет, писать могу и сам я,
Мама будет отправлять.

- Не в деревню к бабе с дедом,
Отнесись к письму всерьёз, -
Объявила за обедом, -
- Адресат твой - Дед Мороз.

Все желания исполнит,
Коль письмо твоё прочтёт.
Прошлый Новый год ты помнишь?
- Да, ракета, самолёт!

Я печатными словами
Два часа писал трактат,
И осталось только маме
Отнести на главпочтамт.

Дни за днями пролетели -
Мы у бабушки в гостях.
В доме запах свежей ели,
И игрушки на ветвях.

И весь вечер объеденье:
Мандарины, шоколад...
Всем вино для вдохновенья,
Ну, а детям - лимонад!

Были пляски, песни, шутки,
Фейерверки во дворе...
На тахте уснул с мишуткой
И проснулся на заре.

Прямоком, босой, под ёлку,
Где вчера из-под ветвей
В разноцветном глянце свёртки,
Так манили всех детей.

Я достал пакет бумажный:
Имя, подпись "Дед Мороз".
В нём подарок, самый важный!
Сколько радости! До слёз!

Ранец! Самый настоящий!
Я примерил - в аккурат!
А внутри пенал блестящий...
Значит, в школу! Как я рад!

Ну, а бабушка как рада!
Обняла, и блёстки слёз, -
- Угодил, видать, с наградой,
Добрый Дедушка Мороз!



В РОЖДЕСТВО...

В Рождество у таинственной двери
Будешь ты не впервые стоять --
В чудеса так охота поверить,
Только надо сперва загадать!

И о Силе Вселенской огромной,
Что сегодня взойдёт на порог,
Помечтаешь ты в тайне и скромно:
Пусть спасёт от невзгод и тревог.

Пусть спасёт, пусть воздаст,
пусть добавит!

Пусть помилует и наградит!
Пусть дарует, вручит и оставит,
Укрепит, возведёт, возродит!
Ах, как хочется в чудо поверить,
Ну, хотя бы разок, в волшебство!
Ты оставишь открытыми двери,
Как -- никак, на дворе Рождество!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

О распространённых ошибках питания

ДЕВЯТЬ ОШИБОК ЧАЩЕ ВСЕГО СОВЕРШАЮТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Отсутствие режима.

Работа всего организма, в том числе и желудочно-кишечного тракта, подвержена определенным ритмам. Процессы пищеварения, метаболизм питательных веществ зависят от циклических колебаний интенсивности различных биологических процессов, связанных со сменой дня и ночи. Поэтому есть приблизительно в одно и то же время действительно полезно. Наш организм привыкает к режиму и начинает готовиться к очередному приему пищи заранее: вырабатывает пищеварительные соки, повышает слюноотделение.

Непостоянные же по времени приемы пищи негативно влияют на биологические ритмы и могут повлечь пере- едание.

2. Однообразие.

Однообразная пища, например, диеты – это путь к дефицитным состояниям и хроническим неинфекционным заболеваниям. Только разнообразное питание может покрыть потребность организма во всех необходимых питательных веществах.

3. Мало овощей и фруктов в рационе.

Овощи и фрукты богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которая необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Также они являются источником фитонутриентов – веществ, которые содержатся в растениях и обладают широким спектром положительных эффектов на организм человека: укрепляют капиллярную стенку, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Овощи и фрукты красного, оранжевого и желтого цветов богаты каротиноидами (ликопин, бета-каротин, лютеин и другие), кото- рые

участвуют в синтезе витамина А, защищают сердечно-сосудистую систему, обладают противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами.

Ресвератрол – фитонутриент, который содержится в винограде, орехах и ягодах, оказывает благотворное действие на когнитивные способности, обладает онкопротективными свойствами.

4. Частое употребление жареной еды.

Ряд исследований подтверждает, что частое употребление жареной пищи (четыре или более раз в неделю) связано с более высоким риском развития сахарного диабета 2 типа, сердечной недостаточности, ожирения и гипертонии.

При нагревании масел и жиров образуются перекисные липиды и альдегиды. Их чрезмерное потребление связано с развитием онкологических, сердечно-сосудистых и других хронических неинфекционных заболеваний.

Независимо от того, какую жарку мяса мы выберем: на сковороде с маслом или без, на гриле или открытом огне в хрустящей зажаристой корочке, под воздействием высоких температур образуются токсичные вещества. Чтобы уменьшить количество потенциально токсических веществ, старайтесь минимизировать время жарки и довести мясо до готовности другими способами (тушение, запекание).

5. Недостаточное потребление жидкости.

Вода – основа жизни, благодаря ей возможны многие биохимические реакции в на-



шем организме. Дегидратация – недостаточное потребление жидкости – связана с рисками заболеваний почек и сердечно-сосудистой системы, электролитными нарушениями, снижением трудоспособности.

Усредненная норма потребления жидкости для взрослого человека 1,5-3 литра в сутки. Однако это не только вода, но и напитки (чай, кофе, морсы), и жидкая пища, и вода, которая содержится в продуктах, например в овощах и фруктах.

Важно понимать, что для каждого человека это значение индивидуально и зависит от образа жизни, пищевых предпочтений, климата, места работы, состояния здоровья и наличия определенных заболеваний.

6. Частое употребление красного мяса.

Красное мясо – важный источник незаменимых аминокислот, витаминов и минералов, в том числе витамина B12 и железа, цинка.

Однако, высокое потребление красного мяса, особенно переработанного, связано с повышенным риском развития серьезных хронических заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания (особенно рак прямой кишки). Поэтому рекомендовано снижать суточное потребление красного мяса и продуктов переработки до 70 граммов в сутки. Таким образом упо-

треблять говядину/свинину/баранину по 100 граммов три раза в неделю допустимо, но употреблять его ежедневно – вредно для здоровья.

7. Отсутствие баланса БЖУ.

Каждая из групп питательных веществ выполняет определенный функционал в нашем организме. Углеводы – основной источник энергии. Белки – строительный материал для клеток и тканей, а также составляющая белков иммунной системы и, при определенных условиях, источник энергии. Жиры – необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов и производства стероидных гормонов.

Классическим соотношением белков, жиров и углеводов в рационе является 50-55% углеводов, 25-30% белков, 20% жиров.

8. Частое употребление сладкого.

Избыточное потребление сахара связано с риском развития ожирения и других хронических неинфекционных заболеваний. В современной пищевой индустрии сахар добавляют не только с целью подсластить продукт. Например, кукурузный сироп добавляют в хлебобулочные изделия и колбасы для того, чтобы они дольше хранились, имели более приятный вкус и внешний вид. Сладкие йогурты, сладкие газированные напитки, культура быстрой и переработанной еды – все это приводит к чрез-

мерному потреблению сахара.

Сахар – это более широкое понятие, чем нам иногда представляется. Сахароза, фруктоза, мальтодекстрин, патока, сироп топинамбура, кукурузный сироп – это лишь малая доля того, что мы называем сахаром. Сам по себе сахар не является ни плохим, ни хорошим продуктом. Он естественным образом содержится во фруктах, овощах и меде.

9. Частое употребление джанкфуда.

Джанкфуд – это не только привычные нам гамбургеры и картошка фри, но и многие другие продукты, которые продаются уже готовыми и не требуют длительного времени приготовления: сосиски, замороженные полуфабрикаты, сухарики, чипсы, закуски к пиву. Для большинства таких продуктов характерен избыток соли или сахара наряду с недостатком витаминов и клетчатки. Такая пища богата рафинированными углеводами, насыщенными и транс-жирами, натрием. Она высококалорийна и при этом бедна на пищевые волокна, витамины, микро- и макроэлементы. Бесконтрольное потребление такой пищи приводит к развитию дефицитных состояний и является фактором риска для многих хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет и даже онкология.



Понедельник, 8 января	Вторник, 9 января	Среда, 10 января	Четверг, 11 января	Пятница, 12 января	Суббота, 13 января	Воскресенье, 14 января
<p>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.10, 01.35 Подкаст.Лаб 16+ 06.55 Х/ф "Финист-ясный сокол" 0+ 08.25 Х/ф "Старик Хоттабыч" 0+ 10.15 Наше все 0+ 11.05 Жизнь своих 12+ 12.15 Повара на колесах 12+ 13.10 Видели видео? 0+ 15.10 Буруновбезразницы 16+ 16.20 Х/ф "Оливье" 16+ 18.00 Вечерние Новости 18.20 Легенды "Ретро FM" 12+ 21.00 Время 22.00 Т/с "Доктор Преображенский" 16+ 23.00 Д/ф "Вулкан Сергей Параджанов" 16+</p> <p>РОССИЯ 1</p> <p>04.30 Х/ф "Аист на крыше" 16+ 08.00 Вести. Местное время 08.35 Когда все дома 12+ 09.25 Утренняя почта 12+ 10.10 Сто к одному 12+ 11.00, 20.00 Вести 11.30 Международный турнир по художественной гимнастике "Небесная грация" 12+ 14.00 Х/ф "Чужая сестра" 12+ 17.50 "Песни от всей души". Рождественское шоу Андрея Малахова 12+ 22.00 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+ 00.40 Х/ф "Кандагар" 16+</p> <p>КТВ</p> <p>05.15 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+ 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня 08.20 Х/ф "Настоятель" 16+ 10.20 "Голоса вселенной". Концерт Надежды Бабкиной и театра "Русская песня" 12+ 12.15, 16.20 Т/с "Балабол" 16+ 19.25 Т/с "Бим" 16+ 22.15 Мы верим твердо в героев спорта 12+ 23.50 Земляне. Возвращение легенды 12+</p>	<p>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</p> <p>05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости 19.55 Куклы наследника Тутти 16+ 21.00 Время 22.00 Т/с "Доктор Преображенский" 16+ 23.00 Большая игра 16+ 00.00 Х/ф "Цвет граната" 12+ 01.35, 03.05 Подкаст.Лаб 16+</p> <p>РОССИЯ 1</p> <p>05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+ 14.55 Наши 12+ 16.30 Малахов 16+ 21.20 Т/с "Склифосовский" 12+ 23.30 Т/с "Сама виновата?" 18+ 01.00 Т/с "Скажи правду" 12+ 03.30 Т/с "Морозова" 16+</p> <p>КТВ</p> <p>05.10 Т/с "Старые кадры" 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 Сегодня 08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Т/с "Балабол" 16+ 16.45 ДНК 16+ 20.00 Т/с "Бим" 16+ 23.20 Смехополис 16+ 00.40 Т/с "Легенда Феррари" 16+ 04.40 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+</p>	<p>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</p> <p>05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости 19.55 Куклы наследника Тутти 16+ 21.00 Время 22.00 Т/с "Доктор Преображенский" 16+ 23.00 Большая игра 16+ 00.00 Х/ф "Легенда о Сурамской крепости". К 100-летию Сергея Параджанова" 12+ 01.35, 03.05 Подкаст.Лаб 16+</p> <p>РОССИЯ 1</p> <p>05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+ 14.55 Наши 12+ 16.30 Малахов 16+ 21.20 Т/с "Склифосовский" 12+ 23.30 Т/с "Сама виновата?" 18+ 00.50 Т/с "Скажи правду" 12+ 03.10 Т/с "Морозова" 16+</p> <p>КТВ</p> <p>05.10 Т/с "Старые кадры" 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 Сегодня 08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Т/с "Балабол" 16+ 16.45 ДНК 16+ 20.00 Т/с "Бим" 16+ 23.20 Смехополис 16+ 00.45 Т/с "Легенда Феррари" 16+ 04.35 Т/с "Агентство скрытых камер" 16+</p>	<p>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</p> <p>05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости 19.55 Куклы наследника Тутти 16+ 21.00 Время 22.00 Т/с "Доктор Преображенский" 16+ 23.00 Большая игра 16+ 00.00 Х/ф "Ашик-Кериб". К 100-летию Сергея Параджанова" 12+ 01.35, 03.05 Подкаст.Лаб 16+</p> <p>РОССИЯ 1</p> <p>05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+ 14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+ 16.30 Прямой эфир 16+ 21.20 Т/с "Склифосовский" 12+ 23.30 Т/с "Сама виновата?" 18+ 00.50 Т/с "Скажи правду" 12+ 03.10 Т/с "Морозова" 16+</p> <p>КТВ</p> <p>05.05 Т/с "Старые кадры" 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Т/с "Балабол" 16+ 16.45 ДНК 16+ 20.00 Т/с "Бим" 16+ 23.05 Смехополис 16+ 00.30 Х/ф "Я-Ангина!" 16+ 03.35 Х/ф "Во веки вечные" 16+</p>	<p>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</p> <p>05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00 Информационный канал 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости 19.55 Куклы наследника Тутти 16+ 21.00 Время 22.00 Т/с "Доктор Преображенский" 16+ 23.00 Большая игра 16+ 00.00 Х/ф "Ашик-Кериб". К 100-летию Сергея Параджанова" 12+ 01.35, 03.05 Подкаст.Лаб 16+</p> <p>РОССИЯ 1</p> <p>05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+ 14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+ 16.30 Прямой эфир 16+ 21.20 Т/с "Склифосовский" 12+ 23.30 Х/ф "Экипаж" 6+ 01.50 Х/ф "Охота на пиранию" 16+</p> <p>КТВ</p> <p>05.05 Т/с "Старые кадры" 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Т/с "Балабол" 16+ 16.45 ДНК 16+ 20.00 Т/с "Бим" 16+ 23.05 Смехополис 16+ 00.30 Х/ф "Я-Ангина!" 16+ 03.35 Х/ф "Во веки вечные" 16+</p>	<p>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Доброе утро. Суббота 12+ 09.00 Умницы и умники 12+ 09.45 Слово пастыря 0+ 10.00, 12.00 Новости 10.15 Наше все 0+ 11.05 ПроУют 0+ 12.15 Поехали! 12+ 13.15 Х/ф "Старушки в снегах" 12+ 14.55 Х/ф "Операция "С Новым годом!" 16+ 17.05 Угадай мелодию 12+ 18.00 Вечерние Новости 18.20 Сегодня вечером 16+ 19.55 Кто хочет стать миллионером? 12+ 21.00 Время 21.35 Новогодняя ночь на Первом. 10 лет спустя 16+</p> <p>РОССИЯ 1</p> <p>05.00 Утро России. Суббота 12+ 08.00 Вести. Местное время 08.20 Местное время. Суббота 08.35 По секрету всему свету 12+ 09.00 Формула еды 12+ 09.25 Пятеро на одного 12+ 10.10 Сто к одному 12+ 11.00, 17.00, 20.00 Вести 11.45 Доктор Мясников 12+ 12.50 Т/с "Большие надежды" 12+ 17.50 Привет, Андрей! 12+ 21.20 Аншлап. Старый Новый год 16+ 00.00 Новогодний Голубой огонек-2024 12+</p> <p>КТВ</p> <p>05.00 Т/с "Старые кадры" 16+ 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня 08.20 Х/ф "Тонкая штучка" 16+ 10.20 Главная дорога 16+ 11.00 Живая еда с Сергеем Малоземовым 12+ 12.00 Основано на реальных событиях 16+ 15.20 Игры разумов 0+ 16.20 Следствие вели... 16+ 19.25 Секрет на миллион 16+ 21.30 Дискотека Суперстар! 16+ 01.20 Х/ф "Первый парень на деревне" 12+</p>	<p>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00, 10.00, 12.00 Новости 06.10, 00.50 Подкаст.Лаб 16+ 06.55 Играй, гармонь любимая! 12+ 07.40 Часовой 12+ 08.10 Здоровье 16+ 09.20 Мечталлион. Национальная Лотерея 12+ 09.40 Непутевые заметки 12+ 10.15 Играем свадьбу! 12+ 11.05 Жизнь других 12+ 12.15 Повара на колесах 12+ 13.10 Видели видео? 0+ 14.40 Д/ф "Алексей Булдаков. "Ну вы, блин, даете!" 12+ 15.35 Х/ф "Особенности национальной охоты в зимний период" 16+ 17.05 Угадай мелодию 12+ 18.00 Вечерние Новости 19.00 Лучшее всех! Новый сезон 0+ 21.00, 21.00 Время 23.00 Т/с "Контейнер" 16+</p> <p>РОССИЯ 1</p> <p>06.20, 01.30 Х/ф "Сказки Рублевского леса" 12+ 08.00 Местное время. Воскресенье 08.35 Когда все дома 12+ 09.25 Утренняя почта 12+ 10.10 Сто к одному 12+ 11.00, 17.00 Вести 11.45 Большие перемены 12+ 12.50 Т/с "Большие надежды" 12+ 17.50 Песни от всей души 12+ 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 12+ 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+</p> <p>КТВ</p> <p>05.50 Т/с "Старые кадры" 16+ 08.00, 10.00, 16.00, 19.00 Сегодня 08.20 У нас выигрывают! 12+ 10.20 Первая передача 16+ 11.00 Чудо техники 12+ 11.50 Дачный ответ 0+ 13.00 НашПотребНадзор 16+ 14.00 Однажды... 16+ 15.20 Игры разумов 0+ 16.20 Следствие вели... 16+ 19.35 Квартирник НТВ у Маргулиса. Новоселье по-новому 16+ 22.45 Новогодняя Маска 12+</p>

НА ДОСУГЕ

Металл группы лантаноидов				1	Покупка массой
Результат работы фотоаппарата	1	«Отец» Робинзона Крузо	Старая французская монета	Служитель мечети	
					Надери его и лапти плети
		Титулованный британец	3x4 в документе	Проводок на плате	Придуманная смешная история
				Монета в старину на Кавказе	Европейский бизон
Самая тяжелая собака в мире	Хранит генетическую информацию	Двойник минуса в грамматике		Месяц безработицы	Последнее пристанище Чапаева
		Проем, закрытый жалюзи			
Хвойный «орешник»				«Петух» из уст прабабушек	
	Поздно лег, рано встал	Буква кириллицы	Телеграфный с проводами		Отчий дом антилопы гну
Канализационный...	Спортивная дубина			Газ из недогоревших дров	
		Задержка в движении на автостраде	Участник игры в дочли-матери		
Модель самолета-кукурузника	Воспламеняющее чувство			Город в Челябинской области	2
		2	Стрельная книга издания		
Уругвайская валюта					
	Часть улицы для пешеходов			Режиссер-сказочник	
Другое название Эвереста					

Ответ будет опубликован в одном из следующих номеров газеты

ПОГОДА

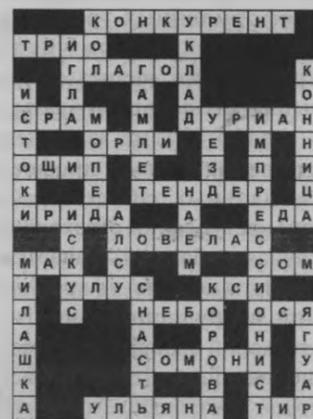
Пн 8 янв		-11° -14°	Небольшой снег
Вт 9 янв		-15° -14°	Облачно с прояснениями
Ср 10 янв		-14° -18°	Небольшой снег
Чт 11 янв		-10° -5°	Небольшой снег
Пт 12 янв		0° -4°	Небольшой снег
Сб 13 янв		-3° -7°	Небольшой снег
Вс 14 янв		-8° -11°	Пасмурно

По данным сайта www.yandex.ru

ПРАЗДНИК

11 января - Международный День «спасибо»
Вежливость ценилась во все времена, ведь слова благодарности имеют магическую силу. С их помощью люди передают друг другу радость и положительные эмоции. Психологи рекомендуют: улыбаясь, произносить слова благодарности как можно чаще.

Слово «спасибо» произошло от сочетания слов «спаси бог», которое раньше произносилось очень часто. Благодарить людей нельзя в состоянии раздражения, потому что тогда благодарность не достигнет своей цели — она не принесет радость. День 11 января считается самым вежливым днем в году.



←
Ответы на фотосканворд, опубликованный в газете «Край родной» № 52 от 29 декабря

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ С 8 ПО 14 ЯНВАРЯ

Овен (21.03 - 20.04)
Многие недоразумения и неурядицы остались в прошлом, будут налаживаться отношения с коллегами, друзьями, окружающими. Тайные враги могут попасть в поле вашего зрения, совершив оплошность. Максимально реализуйте свои возможности. Посвятите один из выходных родственникам, а другой - себе. И не позволяйте, чтобы покушались на ваше личное время.

Телец (21.04 - 21.05)
Резко улучшится настроение, поднимется тонус, станет ощутимо больше сил, которые будут требовать выхода, и у вас появится множество планов и идей. Хороший период для начала новых дел. Не упустите удачу, которая сама идет к вам в руки. Доверяйте своей интуиции в деловых и личных вопросах, если хотите избежать просчетов.

Близнецы (22.05 - 21.06)
Удача будет сопутствовать вам в личных взаимоотношениях. Романтические связи в течение этого периода могут быть значительно укреплены. Новые знакомства сейчас также весьма вероятны. А вот на работе могут быть некоторые неприятности. Старайтесь пока не заниматься деятельностью, которую не слишком хорошо знаете. Избегайте суеты и сплетен.

Рак (22.06 - 23.07)
Поставленные перед вами жизненные вопросы потребуют ясности в мыслях, четкости в речи и определенности в планах на будущее. Велика опасность столкнуться с различными препятствиями и проволочками. В выходные дни постарайтесь отказаться от деловой нагрузки, посвятите это время спокойному отдыху, желательно - в компании с друзьями.

Лев (24.07 - 23.08)
Вас ожидает значительное продвижение в делах. Вы сможете достичь того, о чем мечтали. В выходные желательно не вступать в конфликт с окружающими людьми открыто.

Дева (24.08 - 23.09)
Вы смело можете расширять свой бизнес или приступать к новому виду деятельности. Желательно не ввязываться в интриги против начальства, иначе придется искать новое место работы. Постарайтесь не отказывать в помощи и будьте готовы сами ее предложить.

Весы (24.09 - 23.10)
Появится возможность разгрести текущие дела, улучшить отношения с коллегами и знакомыми. Попробуйте прислушаться к интуиции. Ваши деловые качества могут подвергнуться серьезной проверке, но вы выйдете из создавшейся ситуации.

Скорпион (24.10 - 22.11)
Благоприятное время для воплощения в жизнь даже самых оригинальных и фантастических идей. Именно сейчас вас поймут и помогут. Если кто-то решит порвать с вами отношения, отнеситесь к этому по-философски. Постарайтесь проявлять пунктуальность и не опаздывать - так вы можете избежать глупых недоразумений.

Стрелец (23.11 - 21.12)
Деловые отношения с партнерами во многом будут зависеть от выдержки и дипломатичности. Продумайте все до мелочей, прежде чем отвечать на вопросы. Прислушайтесь к себе - интуиция вас не подведет. Вам придется отстаивать свою точку зрения перед начальством. Погружаясь в работу, не забывайте о детях, так как им не всегда удается самостоятельно справляться с возникшими проблемами.

Козерог (22.12 - 20.01)
Победите свой малосенький страх - и вы почувствуете удовлетворение и уверенность в собственных силах. Энергия начнет прибывать, вы сможете уладить сразу тысячу дел. Оградите себя от бесполезных встреч.

Водолей (21.01 - 19.02)
Настал момент, когда лучше плыть по течению, - именно так вы сэкономите силы и время. Желательно не предпринимать никаких решительных действий. Многие ситуации могут для вас проясниться самым неожиданным образом. Уделите больше внимания близким.

Рыбы (20.02 - 20.03)
Во избежание разочарований не рекомендуется обращаться за покровительством. Вам следует сконцентрироваться и выполнять свое дело. Будьте внимательнее в финансовых вопросах.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Неформальная занятость

Неформальная занятость - вид трудовых отношений, основанных на устной договоренности, без заключения трудового договора. Трудовые отношения возникают между работником и работодателем на основании трудового договора, заключаемого в соответствии с Трудовым кодексом РФ (ст. 16 ТК РФ).



Кроме обязанности оформить трудовой договор (ч. 2 ст. 67 ТК РФ), работодатель должен выполнить ряд действий:

- оформить приказ о приеме на работу (ст. 68 ТК РФ);
- заполнить трудовую книжку работника (ст. 66 ТК РФ); провести предварительный медицинский осмотр в случаях, предусмотренных трудовым законодательством (ст. 69 ТК РФ);
- провести инструктаж по охране труда (ч. 2 ст. 212 ТК РФ);
- выполнить иные действия, предусмотренные трудовым законодательством.

При неофициальном трудоустройстве гражданина работодатель не выполняет все эти действия.

Отсутствие письменного трудового договора увеличивает риски ущемления трудовых прав работника, которые работодатель должен ему предоставить в ходе осуществления трудовых отношений, например, право на ежегодный оплачиваемый отпуск, учебный отпуск.

К очевидным «минусам» неформальной занятости относится нестабильность трудовых отношений (риск увольнения по инициативе работодателя в любой момент и без выплаты расчета) и отсутствие у работника каких бы то ни было социальных гарантий, перспектив профессионального роста.

В случае возникновения конфликтных ситуаций и нарушений работодателем данных ранее обещаний, например, по сумме заработной платы либо невыплаты (или) задержки выплаты заработной платы, доказать вину работодателя и вос-

становить права работника практически невозможно. То есть велик риск отсутствия оснований для обращения в суд за защитой трудовых прав.

Работникам стоит помнить, что при официально неоформленных трудовых отношениях, в том числе применении «серых схем» выплаты заработной платы:

- работник не защищен от травматизма и профессиональных заболеваний; при наступлении страхового случая работник лишается выплаты пособия по временной нетрудоспособности, страховой выплаты и возмещения дополнительных расходов пострадавшего на его медицинскую и социальную реабилитацию;

- работник лишает себя возможности получать оплачиваемые больничные листы в период временной нетрудоспособности, оформление отпуска по беременности и родам, и отпуск по уходу за ребенком до достижения им трех лет, пособие по безработице и выходное пособие при увольнении по сокращению штата;

- у работника отсутствуют доплаты за вредные (опасные) условия труда, работу в выходные и праздничные дни, в ночное время, сверхурочные часы;

- работник не сможет получить социальный или имущественный налоговый вычет по налогу на доходы физических лиц (НДФЛ) за покупку жилья, за обучение и лечение, взять кредит в банке;

- работодатель не перечисляет соответствующие суммы в Пенсионный фонд, что в будущем приведет к назначе-

нию более низких размеров пенсии и малообеспеченности работника в пожилом возрасте, поскольку не формируются трудовой стаж и пенсионные накопления;

- не идет страховой стаж, в том числе льготный, который установлен для ряда категорий работников в целях досрочного получения трудовой пенсии по старости.

Соглашаясь на выполнение работы без официального оформления трудовых отношений, работник не только неуважительно относится к себе, отказываясь от социальной защиты, но и к своим детям и родителям, позволяя работодателю уйти от перечисления обязательных налогов и сборов, либо перечислять их в неполном объеме.

Неоформленные официально трудовые отношения влекут за собой серьезные последствия как для работника, так и для работодателя.

В соответствии со ст. 5.27 КоАП РФ фактическое допущение к работе без заключения трудового договора, уклонение работодателя от оформления трудового договора заключение гражданско-правового договора, фактически регулирующего трудовые отношения, влечет административную ответственность работодателя в размере от пяти до 100 тысяч рублей.

Неуплата налога на доходы физических лиц и страховых взносов также влечет ответственность работодателя: налоговый орган может потребовать удержать НДФЛ с работников, получающих «серую» зарплату, а также может наложить на работодателя штраф в размере 20% от суммы, которая должна была быть удержана у работников или уплачена в бюджет. Уголовным Кодексом РФ предусмотрена уголовная ответственность за неисполнение в личных интересах обязанностей налогового агента в крупном или особо крупном размере.

Если вам или вашим близким выплачивают зарплату «в конверте», работодатель уклоняется от заключения трудового договора, вы можете обратиться по телефону «горячей линии» администрации Тоншаевского муниципального округа: тел.: 8(831 51) 2-17-36. Если у вас имеется информация о данном факте, просим вас сообщать незамедлительно.

По материалам интернета

К ВАШЕМУ СВЕДЕНИЮ

Выборы-2024

О предоставлении печатных площадей на платной основе кандидатам в президенты Российской Федерации на выборах, которые согласно решению ЦИК, будут проходить с 15 по 17 марта 2024 года.

Для размещения агитационных материалов на платной основе стоимость одного кв. см. 60 рублей (НДС не облагается). Предоставление печатной площади на платной основе осуществляется на основании заключенных договоров.

Заявки принимаются по адресу: 606950, Нижегородская область, р.п. Тоншаево, ул. Центральная, д.14, тел. 8 (83151) 2-15-50, 2-14-47, e-mail: redaktorkr@mail.ru.

СЕРВИС

Улучшение качества дороги

БОЛЕЕ 60% ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ ОТМЕТИЛИ В ХОДЕ ОПРОСА УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ДОРОГ В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Министерство транспорта и автомобильных дорог Нижегородской области подвело итоги опроса о качестве дорог в регионе на портале «Госуслуги». 62,9% респондентов из числа предпринимателей отметили, что за последний год состояние дорожного покрытия улучшилось.



Опрос проводился по девяти позициям: у участников, например, спрашивали, изменилась ли доступность дорог, улучшилось ли их качество, какова возможность осуществить доставку груза и достаточна ли протяженность сети дорог в регионе, соответствует ли дорожная сеть транспортному потоку, каково качество содержания дорог и т.д.

«Мы проводим подобные опросы несколько раз в год. Нам важно знать, как представители бизнеса оценивают работу по обновлению дорожной сети», - рассказал министр транспорта и автомобильных дорог Нижегородской области Павел Саватеев.

Напомним, что в ходе опроса, проведенного в первой половине 2023 года, улучшение состояния автомобильных дорог в Нижегородской области отметили около 50% респондентов.

В этом году по нацпроекту «Безопасные качественные дороги» в Нижегородской области было обновлено 1028 км дорог (в прошлом

году - 1 014 км), на эти цели было направлено более 19 млрд рублей. Основной акцент в дорожной кампании, как и в прошлом году, был сделан на обновлении дорог к важным социальным объектам (поликлиникам, школам, детсадам), у которых проходят маршруты общественного транспорта.

Национальный проект «Безопасные и качественные дороги» разработан в соответствии с указом президента РФ Владимира Путина «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации». Он включает в себя четыре федеральных проекта: «Региональная и местная дорожная сеть», «Безопасность дорожного движения», «Общесистемные меры развития дорожного хозяйства», «Автомобильные дороги Минобороны России». Также в рамках нацпроекта проходит модернизация пассажирского транспорта в агломерациях и развитие федеральной магистральной сети.

ТОНШАЕВО ПРАВОСЛАВНОЕ

Расписание богослужений



Пятница, 5 января 8.00
Царские часы. Изобразительны. 15.00 Вечернее богослужение. Исповедь.

Суббота, 6 января 7.30
Литургия. 15.00 Вечернее богослужение. Исповедь. 23.00 «РОЖДЕСТВО ГОСПОДА И БОГА И СПАСА НАШЕГО ИИСУСА ХРИСТА» Литургия.

Воскресенье, 7 января 9.00
Служба в с. Ошминское.

Понедельник, 8 января 8.00
Служба в п. Шайгино.

Четверг, 11 января 9.00
Молебен Пресвятой Богородице «Неупиваемая Чаша».

Суббота, 13 января 7.00
Молебен «Господу и Богу и Спасу нашему Иисусу Христу», прп. Паисию Святогорцу. 15.00 Панихида. Вечернее богослужение. Исповедь.

Воскресенье, 14 января
«Обрезание Господне, Свт. Василия Великого» 7.30 Литургия.

Понедельник, 15 января
«прп. Серафима Саровского» 9.00 Литургия.

Четверг, 18 января
«Крещенский сочельник» 7.00 Царские часы. Изобразительны. Литургия. Великое освящение воды. 17.00 Вечернее богослужение. Исповедь.

Пятница, 19 января
«Крещение Господне» 7.00 Литургия. Великое освящение воды.

Суббота, 20 января 7.00
Молебен предтече Господню Иоанну. Заупокойная лития. 15.00 Вечернее богослужение. Исповедь.

Воскресенье, 21 января
«прп. Георгия Хозевита» 7.30 Литургия.

Четверг, 25 января
«Мц. Татианы» 8.00 Служба в с. Ошминское.

Суббота, 27 января 7.00
Панихида. 15.00 Вечернее богослужение. Исповедь.

Воскресенье, 28 января
«прп. Павла Фивейского» 7.30 Литургия.

Обращаем ваше внимание, что расписание составлено на месяц вперед, поэтому возможны изменения. А также обращаем ваше внимание на то, что исповеди по воскресным дням совершаться не будут! Исповеди совершаются накануне в субботу, за вечерним богослужением.

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!

СБОР СРЕДСТВ ДЛЯ ВОИНОВ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
дом-единства.рф

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
8 (831) 233-33-40

СБОР СРЕДСТВ И КООРДИНАЦИЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ДОМ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

РАБОТА
в государственном предприятии «Нижегородпассажиротранс»
Минимальная зарплата от **65 ТЫС. РУБ.**
КАЖДЫЙ ВОДИТЕЛЬ ЗАСТРАХОВАН НА 8,5 МЛН. РУБ. ПО ДМС
Льготная пенсия, бесплатная мобильная связь
Телефон для справок:
8 (831)433-81-07

ЦЕНТР НАБОРА ДОБРОВОЛЬЦЕВ

НИЖЕГОРОДСКОЕ ОПОЛЧЕНИЕ

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ

СЛУЖУВНН.РФ ☎ 8 800 10 17 017

Продается

ДРОВА колотые, **ГОРБЫЛЬ** сухой пиленный.
Телефон: 8-987-394-47-86.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ для лечения легких.
Телефон: 8-960-330-40-25.

Услуги

Быстро и качественно отремонтируем квартиру, поможем с электрикой и сантехникой, установим окна и двери. Звонить с 8 до 20 часов.
Телефон: 8-991-191-87-44.

Ремонт и перетяжка мебели «Золотые ручки». Доставка.
Телефон: 8-902-687-30-40.

Производство корпусной мебели под заказ. Замер, дизайн, установка.
Телефон: 8-953-553-30-70.

Ремонт бытовой техники: холодильники, стиральные машины. Выезд на дом. Гарантия.
Телефон: 8-952-474-86-42.

Электронный бизнес, высокий доход.
Телефон: 8-960-330-40-25

Ритуальные услуги, п. Пижма. Копка могил, вынос, катафалк.
Телефон: 8-904-394-20-43.

Ритуальные услуги. Копка могилы, катафалк, принадлежности, п. Тоншаево.
Телефон: 8-904-064-57-13.

Куплю

Реставрационная мастерская купит дорого у населения **иконы** в любом состоянии, **оклады, библии.** Дореволюционную **одежду, платки, подзоры, рушники, замки, ключи,** настенные зеркала, фото, рамки, **посуду, утварь, фигурки людей, бюсты, часы, рога лося, самовары, сундуки, прялки, ткацкий станок, сапоги хромовые, коромысло, бутылки, горку, старые куклы, елочные игрушки.**
Телефон: 8-910-871-73-44.

ОКНА, ДВЕРИ, ЛОДЖИИ. Заключение договора, гарантия. Большой выбор металлических дверей. Замена стеклопакетов/уплотнения. Резка стекла (бронза, матовое, рифленое, зеркала).
Телефоны:
8-915-945-22-21,
8(83152)2-22-86.
ООО «Домострой152».

✓ **Посетите магазины Тоншаевского райпо!**

В магазине «СТРОЙМАТЕРИАЛЫ» акции, скидки, подарки на банные печи и отопительные котлы, на линолеум. Купите по выгодным ценам. Магазин возобновляет резку стекла по размерам заказчика.

Возможна продажа в кредит и адресная доставка.
Ждем вас за покупками.
Телефон: 2-22-62.

ОКЕАН ЗВУКА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Нам 25 лет! **СКИДКА*** на аппараты **25%**. Батарейки **250 руб.**

10 января

Пижма с 10 до 11 ч. в Аптеке, ул. Королева, 2в
Тоншаево с 12 до 13 ч. в редакции «Край родной», ул. Центральная, 14

Аппараты от 8 000 до 50 000 руб. При покупке аппарата батарейки **БЕСПЛАТНО!**
Действует **РАССРОЧКА!** Выезд на дом - **БЕСПЛАТНО** - по предварительной записи!

Позвоните! 8-912-85-25-719 (мтс) 8-952-405-82-92 (теле2)

*Подробную информацию об условиях предоставления скидки уточняйте у продавца или по телефонам 8-912-852-57-19, 8-952-405-82-92.
**Рассрочку предоставляет продавец ИП Шамунова Сильвия Рашидовна. ОГРНИП 305154129000010. ИНН 183504065510. Товар сертифицирован.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

На новое предприятие по переработке шпона на работу требуются **МУЖЧИНЫ и ЖЕНЩИНЫ.** Ограничений в возрасте нет.
Адрес: п. Тоншаево, ул. Бусыгина, д. 43/9.
Телефон: **8-951-902-76-27.**

На новое предприятие по переработке шпона на работу требуются **КОЧЕГАРЫ.** Ограничение возраста до 50 лет.
Смена 12 часов.
Оплата за смену **3000 руб.**
Адрес: п. Тоншаево, ул. Бусыгина, д. 43/9.
Телефон: **8-951-902-76-27.**

РАБОТА на фабрике мороженого (Нижегородская область, г. Дзержинск). Приглашаем **ГРУЗЧИКОВ, УПАКОВЩИКОВ** (вахтовый метод работы от прямого работодателя).
Мы предлагаем:
- вахта от 30 смен,
- оформление, заселение в день приезда,
- бесплатное питание.
Выплата за вахту от 69 000 рублей.
Важно! Выплата в последний день вахты без задержек. Организованная доставка автобусом из г. Нижний Новгород.
Информация и запись по телефону: 8-964-832-20-40.

Коллектив ООО «Лесное» выражает искреннее соболезнование генеральному директору Охотникову Владимиру Милентьевичу по поводу смерти его **мамы.**

Выражаем искреннее соболезнование генеральному директору ООО «Лесное» Охотникову Владимиру Милентьевичу по поводу смерти его **мамы.**
Е. М. Овечкина, А. М. Брагин, В. А. Петрашевич, В. И. Толстоухов, Н. В. Киверин, А. Л. Клешнин.

Выражаем искреннее соболезнование Охотникову Владимиру Милентьевичу по поводу смерти его **мамы.**
Борозенцы, Костровы, Киселевы, Колчановы, Тыриновы.

Правление Тоншаевского райпо выражает искреннее соболезнование Пасхиной Анне Михайловне по поводу смерти ее **мамы.**

Шайгинский территориальный отдел выражает искреннее соболезнование заведующей Шайгинской поселковой библиотекой Безденежных Любови Федоровне по поводу смерти ее **мамы.**

Работники культуры выражают соболезнование заведующей Шайгинской поселковой библиотекой Централизованной библиотечной системы Безденежных Любови Федоровне по поводу смерти ее **мамы.**
Слова бессильны в таком горе... Знайте, что в это тяжелое время Ваши коллеги, друзья, единомышленники - вместе с Вами.

п. Южный

ВОРОЖЦОВА
Николая Фроловича
с юбилеем!



Сколько дней пролетело, ну, зачем их считать...
Разреши нам, родной, от души пожелать:
Чтобы был ты любим, был здоров, жил без бед,
Был судьбою храним на земле двести лет.
Твой пример нам светил яркой верной звездой,
Чтобы жил — не тужил. С юбилеем, родной!

Дети, внуки.

п. Тоншаево

ГУЩИНА
Петра Викторовича
с Днем рождения!



С Днем рождения поздравляем!
Финансовой стабильности желаем,
Здоровья, счастья, оптимизма,
Крутых подъемов, яркой жизни,
Стабильности, любви и мира,
Благополучия и позитива!

Жена, дети, внуки, Сергей, Лариса.

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо за внимание и профессионализм!

Хочу выразить огромную благодарность всему коллективу терапевтического отделения Тоншаевской районной больницы за добросовестное исполнение своих служебных обязанностей, за теплоту и доброжелательное отношение к своим пациентам.

От всей души поздравляю вас с наступившим Новым годом и Рождеством Христовым. От чистого сердца желаю вам успехов в вашей трудной и благородной работе. Здоровья вам и вашим семьям. Низкий вам поклон и благодарность.

Н. КВАШНИНА, п. Тоншаево

Проблема устранена

Сажа и копоть в печных трубах – это те проблемы, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни. Они могут стать настоящим испытанием для каждого из нас.

Так случилось и у меня. Засорился дымоход. Благодаря директору ООО «Жилсервис» Вадиму Валентиновичу Матвееву, который организовал работу, и слесарю Вадиму Николаевичу Норкину, который профессионально и быстро устранил засор в дымоходе, моя проблема была решена в кратчайшие сроки.

Я хочу выразить свою искреннюю благодарность вам, как профессионалам своего дела. Спасибо вам большое.

А. ХОМЯКОВА, п. Тоншаево.

Новая детская площадка

Пижемский территориальный отдел выражает благодарность местному отделению партии КПРФ по Тоншаевскому району в лице Ольги Васильевны Братухиной за помощь в приобретении и установке детской площадки в деревне Большая Куверба.

Теперь у наших маленьких жителей есть чудесное место для игр на свежем воздухе! Площадка стала настоящим местом притяжения для ребят, ведь здесь можно найти новых друзей, вместе играть, улучшать физические способности. Спасибо вам большое!

Место притяжения детей

Родители, дети и коллектив детского сада № 4 «Родничок» п. Шайгино благодарят депутата Законодательного собрания Нижегородской области от КПРФ Егорова Владислава Ивановича и местное отделение КПРФ по Тоншаевскому району в лице Братухиной Ольги Васильевны за внимательное и заботливое отношение к нуждам нашего детского сада.

Ваша поддержка, выделенные средства позволили нам приобрести прогулочную веранду для детей. Теперь это место притяжения всех детей.

Спасибо вам огромное! Желаем вам крепкого здоровья, успехов во всём, плодотворной деятельности.

А. ХОМЯКОВА, п. Тоншаево.

Крепкого здоровья!

Поздравляю с Новым годом и Рождеством моих помощниц, социального работника Марину Алексеевну Дымову и медицинского работника Ирину Владимировну Кислицыну.

Благодарю вас за нелегкий труд. Желаю крепкого здоровья и всего хорошего. Мира вам и душевной гармонии в новом году!

Н. ШИХОВА,
п. Тоншаево

НОВОГОДНЯЯ РАСПРОДАЖА ШУБ СО СКИДКАМИ ДО 70%!

Кировская фабрика «Меха Вятки» приглашает на большую распродажу настоящих русских шуб с новогодними скидками до 70 %!



Успей купить шубу на главной распродаже года СКИДКИ ДО 70% НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ!

Кировская фабрика «Меха Вятки» - это полностью российское производство, которое не зависит от зарубежного сырья или оборудования. Мы производим настоящий российский продукт с ответственностью за качество и репутацию.

УБЕДИТЕСЬ САМИ:

- натуральные норковые шубы всего от 23000 рублей!
- добротные мутоновые шубы от 10900 рублей!
- новая коллекция модных шуб из экомеха от 9900 рублей!
- каракуль, астраган, овчина кёрли.
- полный размерный ряд от 38 до 72 размера!

Вы пенсионер, работник бюджетной сферы или студент?

Купить нашу шубу может позволить себе каждый, благодаря программе рассрочки «0-0-24»*: любую шубу можно приобрести в рассрочку на срок до 24 месяцев. Без первоначального взноса и без переплаты! Шубу забираете сразу!



Действует акция по обмену старой шубы на новую (с доплатой)!

В продаже уже доступна новая коллекция 2024 модельного года.

Вырежи данную статью - принеси на выставку ПОЛУЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ СКИДКУ >>> на норковую шубу - 500 руб. на мутоновую - 200 руб.

8 января с 9:00 до 18:00

рп. Тоншаево, РДК, ул. Центральная, 18

Подробности вы можете получить на нашем сайте: meha-vyatka.ru по телефону бесплатной горячей линии 8-800-201-38-93. Реклама. *Акцию организует, скидки и рассрочку предоставляет ИП Салтыкова Юлия Николаевна. ИНН 432909480502. ОГРНИП 322435000027488. От 20000 до 150000 рублей. На срок от 3 до 24 месяцев. Гражданам РФ от 20 до 75 лет. 0% - первоначальный взнос. 0% - переплата. Акция действует 08.01.2024 г.

16+ **КРАЙ** родной № 1 (10891) 5 января 2023 г., пятница
Газета «Край родной» зарегистрирована 15 марта 2021 года Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Приволжскому Федеральному округу. Регистрационный номер ПИ № ТУ52-01314. Лицензия ПЛД 55-38 от 26.08.99 г. Сайт газеты: www.kray-rodnoy.ru Рег. № Эл № ФС77-77248

Адрес редакции и издателя: 606950, Нижегородская область, р. п. Тоншаево, ул. Центральная, д. 14. Газета отпечатана в Нижегородском филиале АО «Прайм Принт Москва». Адрес: 603028, г. Н. Новгород, проезд Базовый, д. 11.
Учредители (соучредители): Правительство Нижегородской области, администрация Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области, Совет депутатов Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области, МАУ «Редакция газеты «Край родной».

Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции. Ответственность за достоверность материала и рекламы несут авторы и рекламодатели. Публикации под рубриками «Поздравления, объявления, реклама», «Конкурсы, Аукционы» печатаются на платной основе.

Газета выходит по пятницам. Индекс 51290
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции.
Главный редактор - Жаровская Л. А., компьютерная верстка и дизайн - Хлыбова Д. А., Половинкин В. С., корректор - Трушкова Л. А.

Адрес электронной почты: главный редактор - redaktorkr@mail.ru для рекламы - Tonshaevo-reklama@yandex.ru
Телефоны: главный редактор - 2-15-50; рекламный отдел (факс) - 2-14-47; 2-18-41.
Время подписания номера по графику 16 часов. Номер подписан в 16 часов. Объем 1 п. л. Печать офсетная. Заказ 2348/24 Тираж 1600 Цена договорная.