

# КРАЙ родной



[www.vk.com/gazetakrairodnoi](http://www.vk.com/gazetakrairodnoi)

Тоншаевская газета

**ПЯТНИЦА,**

**26 января**

**2024 года**

**№ 4 (10894)**

Выходит с января 1935 г.

СОБЫТИЕ

## На столичной сцене



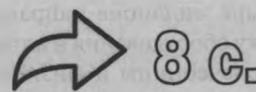
Фото предоставлено пресс-службой правительства области

**16 января в Москве состоялась церемония награждения лауреатов и победителей Всероссийской муниципальной премии «Служение». В церемонии принял участие президент РФ Владимир Путин.**

В концертной программе церемонии награждения приняли участие представители различных муниципалитетов страны. Вместе с Заслуженным артистом

России Александром Олешко они исполнили песню «Родительский дом». Нижегородскую область представлял глава МСУ Тоншаевского муниципального округа

Станислав Стремин вместе со всей семьей - женой и четырьмя детьми, младшему из которых несколько дней назад исполнилось шесть месяцев.



### Главная тема



18 животноводческих ферм создано в регионе при господдержке **2 с.**

### Люди и судьбы



- Никто желаний моего не спрашивал, раз поручили, значит, надо работать. **5 с.**

### Дошкольное образование



В детском саду «Малыш» прошла церемония посвящения в Орлята-дошколята. **9 с.**

## ПОДДЕРЖКА

В центре  
внимания  
и здоровья

В Дзержинске после капитального ремонта открылся Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий «Витязь». Здесь отремонтированы жилые блоки и водолечебница, закуплено специальное медицинское и спортивное оборудование.



Капитальный ремонт в Центре социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий «Витязь» в Дзержинске завершили в конце прошлого года. Все работы финансировались из областного бюджета.

«С момента основания в 2004 году в реабилитационном центре «Витязь» не проводилось капитального ремонта, и материально-техническая база учреждения сильно износилась. Я посещал центр полгода назад, тогда и было принято решение о необходимости его модернизации», — рассказал министр социальной политики Нижегородской области Игорь Седых.

В центре отремонтировали 10 жилых блоков, в четырех из них были оборудованы комнаты для размещения маломобильных граждан. Везде стоит новая мебель.

Капитально обновлены помещения водолечебницы. Там установлены новые бальнеологические ванны, душ Шарко, циркулярный, дождевой и восходящий души. Ванны оснащены специальным электрическим подъемником для маломобильных граждан. Приобретено оборудование для кабинета физиотерапии, в том числе аппараты ультразвуковой терапии, лазеротерапии и электромиостимуляции. Также новое оборудование появилось в спортивном корпусе и кабинете психологической саморегуляции.

«На реконструкцию центра из областного бюджета было выделено более 15 миллионов рублей, из них четыре миллиона направлено на закупку оборудования и аппаратуры для водолечебницы и физиокабинетов», — рассказала и.о. директора центра «Витязь» Мария Кочуева.

В министерстве социальной политики региона отметили, что ежегодно в центре проходят реабилитацию 1 800 нижегородцев. Это ветераны Великой Отечественной войны, ветераны труда, ветераны и инвалиды боевых действий, участники СВО и члены их семей.

## ГЛАВНАЯ ТЕМА

## Комфорт для буренок

18 ЖИВОТНОВОДЧЕСКИХ ФЕРМ СОЗДАНО В РЕГИОНЕ ПРИ ГОСПОДДЕРЖКЕ

В прошлом году в Нижегородской области благодаря государственной поддержке были открыты 18 современных животноводческих ферм. Сельхозпредприятиям на возмещение части затрат было направлено 300 млн рублей субсидий из бюджетных средств.

Из 18 животноводческих ферм, введенных в эксплуатацию в прошлом году, одиннадцать были построены с нуля и семь реконструированы.

«Дворы рассчитаны на содержание более 5,7 тысячи голов крупного рогатого скота. На их возведение предприятия отрасли направили более 820 миллионов рублей, из которых 300 миллионов рублей было компенсировано им по госпрограм-

ме», — отметил заместитель губернатора области Андрей Саносян.

Министр сельского хозяйства и продовольственных ресурсов Нижегородской области Николай Денисов рассказал, что современные технологии, которые внедряют аграрии на новых фермах, значительно повышают производительность труда.

«Здесь созданы комфортные условия для содержания животных, что



в совокупности с полноценным кормлением повышает продуктивность, благодаря чему хозяйства получают больше продукции. За последние пять лет продуктивность коров

в сельскохозяйственных организациях региона выросла на 22 процента — в 2023 году от одной головы, в среднем, получено 77 760 кг молока», — добавил Николай Денисов.

## БЛАГОУСТРОЙСТВО

## Развитие в комплексе

НА ПРЕОБРАЖЕНИЕ СЕЛЬСКИХ РАЙОНОВ  
НАПРАВЯТ 860 МЛН РУБЛЕЙ

Уже четвертый год в Нижегородской области реализуется программа «Комплексное развитие сельских территорий». В этом году на строительство жилья, благоустройство общественных пространств и обновление подъездных дорог планируется потратить 860 млн рублей.



На сегодняшний день работы проведены в 20 муниципалитетах, но необходимо, чтобы как можно больше районов смогли принять участие в программе.

Министр сельского хозяйства и продовольственных ресурсов региона Николай Денисов рассказал, что в этом году округам выделят 860 млн рублей, из них 430 млн рублей поступят из федерального бюджета.

«Средства предусмо-

тены на строительство 22 жилых домов, на благоустройство 129 общественных пространств, на строительство подъездных путей к сельскохозяйственным объектам», — пояснил Николай Денисов.

Министр также уточнил, что по программе «Комплексного развития сельских территорий» продолжается строительство детского сада и социального центра в Городце. Они откроются до конца года.

## АКТУАЛЬНО

Стать волонтером  
может каждыйВ РЕГИОНЕ НАБИРАЮТ ДОБРОВОЛЬЦЕВ  
ДЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ГОЛОСОВАНИЯ  
ЗА ОБЪЕКТЫ БЛАГОУСТРОЙСТВА

Всероссийское голосование за объекты благоустройства федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Жилье и городская среда» в этом году традиционно пройдет в марте и апреле. Но уже сейчас в Нижегородской области стартовал набор волонтеров для помощи жителям региона в процессе голосования.

Уже четвертый год волонтеры помогают в организации рейтингового голосования за объекты благоустройства, работают на информационных стендах, рассказывают о проектах, за которые можно отдать голос, разъясняют технические моменты голосования.

«Проект «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Жилье и городская среда» не просто позволяет менять к лучшему города, поселки и села Нижегородской области, но и вовлекает в этот процесс жителей. Здорово, что в этой работе участвуют волонтеры. Живое общение очень важно. Такой опыт будет полезным и для самих волонтеров, по-

может им в учебе или даст стимул к профессиональному развитию», — отметил губернатор Нижегородской области Глеб Никитин.

Взаимодействовать с добровольцами и организовывать их работу будет региональный волонтерский штаб на базе АНО «Волонтерский центр Нижегородской области».

Стать волонтером может любой россиянин, достигший 14-летнего возраста. Для этого необходимо пройти регистрацию на платформе «ДОБРО.РФ» по ссылке: <https://dobro.ru/event/10578417>. Среди основных критериев отбора — готовность принять участие в проекте, коммуникабельность и стрессоустойчивость.

СОБЫТИЕ

# С Днём рождения, малыш!

Рождение малыша – это подарок судьбы, чудо, которое меняет всю жизнь человека, заставляет совсем по иному смотреть на мир. Потом незаметно полетят дни, месяцы, годы, будут и радостные моменты, и тревожные, но тот самый первый миг счастья, пережитый во время появления нового члена семьи, не забудется и никогда ни с чем не сравнится.

В минувшую среду, 17 января, в Тоншаевском отделе ЗАГС был официально зарегистрирован первый новорожденный в 2024 году. Им стал мальчик Ваня, который родился в семье Дениса Вячеславовича и Елены Александровны Соловьёвых из посёлка Тоншаево. Этот счастливый день имел особое значение для родителей, ведь Иван стал шестым ребёнком в этой замечательной семье. Такая большая семья вызывает восхищение и уважение в нашем современном мире. Начальник отдела ЗАГС

Светлана Васильевна Сластикина вручила родителям Ивана его первый документ – свидетельство о рождении, тепло поздравила родителей с рождением сына, пожелала крепкого здоровья и огромного семейного счастья, а новорождённому Ване – всегда быть первым во всех своих достижениях.

Чтобы этот торжественный день надолго остался в памяти, от имени Главного Управления ЗАГС по Нижегородской области С.В. Сластикина вручила первый подарок для малыша – медаль



«Родившемуся в Нижегородской области», которая была учреждена губернатором в связи с празднованием в 2021 году 800-летия со дня основания Нижнего Новго-

рода. А также от отдела ЗАГС Тоншаевского района была вручена серебряная ложка, как памятный подарок.

Сам виновник торжества на первом официальном событии своей жизни мирно спал.

И пусть Ванечка во всём еще полагается на маму и папу, но свой первый ответственный и серьёзный шаг он уже сделал – вступил в жизнь!

Редакция газеты «Край родной» присоединяется ко всем пожеланиям, прозвучавшим в этот день в адрес семьи Соловьёвых. Пусть Ванечка растёт здоровым, крепким, сильным и умным, и станет для вас не только надеждой и опорой, но и гордостью и защитой!

**Екатерина ПЕТРОВА.**  
Фото автора

АКТУАЛЬНО

## Начались ремонтные работы

Начаты работы по капитальному ремонту моста через реку Пижма на автодороге Тоншаево - Ошминское - Кодочиги в районе ул. Заречная в р. п Тоншаево.



Многие жители и гости посёлка Тоншаево заметили, что при подъезде к больничному городку на мосту через реку Пижма идут ремонтные работы. Заказчиком выступает Государственное казенное учреждение Нижегородской области «Главное управление автомобильных дорог» (ГКУ НО «ГУАД»). Работа идет в рамках национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги», в соответствии с государственным контрактом. Сумма контракта около 190 миллионов рублей.

В настоящее время работают две отдельные бригады. Одна бригада дорожников, ко-

торая занимается устройством подъездных путей, другая бригада – мостовики. Завозятся материалы для монтажа временного мостового сооружения для пропуски автотранспортных средств и возможности последующего демонтажа старого аварийного моста.

Изменится схема организации дорожного движения, она будет меняться несколько раз во время ремонтных работ. Будет зона для пешеходов, появится новое освещение.

Ожидаемые сроки введения в эксплуатацию нового моста – конец 2024 года.

**Лариса ЖАРОВСКАЯ.**  
Фото автора

ПОДДЕРЖКА

## Помощь СВО

Специальная военная операция, к сожалению, стала частью нашей жизни. У многих родные и близкие охраняют рубежи нашей Родины, ежеминутно рискуя здоровьем и жизнью.



Но во все времена не менее важной является поддержка с тыла. И приятно, когда жители нашего округа активно поддерживают наших ребят на линии фронта.

Сегодня наши слова благодарности индивидуальному предпринимателю Вадиму Вячеславовичу Секерину, который наладил связь с одной из дивизий и активно ее поддерживает, направляя гуманитарную помощь. На днях

они снова собирают и направляют гуманитарный груз, в состав которого входят бензогенераторы, зимняя одежда и обувь, маскхалаты, спальные мешки и многое другое...

Спасибо Вам за Вашу помощь и поддержку... Поверьте, для ребят это очень значимо и важно...

**Администрация Тоншаевского муниципального округа**

ПАМЯТЬ



**Иван Николаевич ТАКСАТОВ**

26.11.2004 – 08.01.2024

23 января жители Тоншаевского муниципального округа простились с рядовым Иваном Николаевичем Таксатовым, погибшим во время военной спецоперации на Украине.

Иван Николаевич родился в посёлке Пижма. В 2020 году успешно закончил Лесозаводскую основную школу, затем продолжил обучение в Тоншаевской вечерней (сменной) школе. После окончания учебы был призван на срочную службу в ряды Российской Армии, где подписал контракт и стал участником специальной военной операции.

8 января он погиб во время прохождения военной службы. Память о молодом солдате Иване Таксатове всегда будет жить в сердцах друзей и родственников, солдат и сослуживцев, знакомых и незнакомых ему людей. Помним, гордимся, скорбим.

**Администрация Тоншаевского муниципального округа**

ВАЖНО

# Новое в законодательстве

## Индексация пенсий

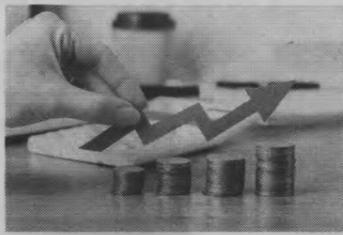
С начала 2024 года пенсии проиндексируют на 7,5 процента. В результате размер фиксированной выплаты к страховой пенсии увеличится до 8134,88 рубля, а средний размер страховой пенсии по старости вырастет на 1628 рублей и составит 23 405 рублей. ОСФР проведет перерасчет пенсий беззаявительно.

Кроме того, с начала 2024 года поднимется стоимость одного пенсионного коэффициента - его размер достигнет 133,05 рубля вместо 123,8 рубля в 2023 году.



## Пенсионный возраст

В 2024 году на пенсию по общим основаниям женщины смогут выйти по достижении 58 лет, а мужчины — в 63 года, но только при условии, что накопится нужное количество пенсионных баллов - минимум 28,2. А стаж составит не менее 15 лет.



## Минимальный размер оплаты труда

МРОТ с 1 января 2024 года проиндексируют на 18,5 процента - до 19 242 рублей. В деньгах прибавка составит порядка трех тысяч рублей. Работникам на полной ставке нельзя платить меньше минимального размера оплаты труда. Ожидается, что благодаря новому МРОТ повышение заработной платы затронет около 4,8 миллиона россиян.



## Пособие по уходу до полутора лет

С 1 января вступает в силу закон, согласно которому

пособие по уходу за ребенком до полутора лет сохраняется, даже если родитель досрочно выходит из декрета работать на полный день. Право на выплаты также останется, если родитель в декретном отпуске работает на дому или неполный день. Размер пособия для работающих зависит от среднего заработка: минимум — 8 591,47 рублей, максимум — 49 123,07 рублей.

Помимо этого, новый закон распространяет право на пособие на родителей, работающих дистанционно, и на матерей, уволенных во время беременности и декрета из-за ликвидации компании.

## Выплата по уходу за детьми с инвалидностью

С 1 января родители и опекуны детей-инвалидов смогут сохранять ежемесячные выплаты по уходу за ребенком-инвалидом в размере 10 000 рублей, в случае выхода на работу на условиях неполного рабочего времени, в том числе дистанционно или на дому. До 2024 года выплаты могли получать трудоспособные, но неработающие родители.



## Рост больничных и декретных выплат

С начала 2024 года в России вырастет максимальный размер пособий по беременности и родам, а также выплаты по больничному листу.

Предельный размер пособия по беременности и родам поднимут с 383 тысяч до 565 тысяч рублей. Максимальная величина начислений по больничному в 2024 году превысит 122 тысячи рублей в месяц (в 2023 году было до 83 тысяч рублей).



## Материнский капитал

После индексации на 7,5 процента 1 февраля 2024 года сумма материнского капитала

при рождении первенца составит 631 тысячу рублей, а при рождении второго ребенка — 833,8 тысячи. В 2023 году выдавали сертификат на 586 946 рублей за первого ребенка и 775 628 — за второго.

При этом с 1 января вступит в силу закон о праве на получение материнского капитала только на детей, имеющих российское гражданство по рождению. Кроме того, согласно принятой норме, на момент рождения детей родители также должны быть гражданами России. Данное нововведение не коснется россиян, постоянно проживающих на территории новых регионов страны на день их принятия в состав России.

## Призывной возраст

С 2024 года на срочную службу в армию могут призывать мужчин с 18 до 30 лет, а не до 27, как было раньше. Переходного периода не будет, как предполагалось изначально. Альтернативной службы это тоже касается. Если мужчина уже в запасе, то есть 27 лет ему исполнилось до 31 декабря 2023 года, повышение призывного возраста его не коснется. Но с 2024 года попасть в запас можно будет только с 30 лет.

Фото: freepik.com

## ЧЕМ ЖИВЕТ БИБЛИОТЕКА

# Летописец и его потомки

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА  
КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ

С 15 января Межпоселенческая центральная библиотека Тоншаевского муниципального округа начала реализацию проекта «Летописец и его потомки», который стал победителем Первого грантового конкурса Президентского фонда культурных инициатив в 2024 году.

В Центральной библиотеке организовано информационное пространство. Выставка краеведческих материалов «Помнить корни свои» знакомит с информационными материалами, книгами, статьями о роде Солоницыных - Захаре Солоницыне, актере Анатолии Солоницыне, представлены произведения Алексея Солоницына, книги местных краеведов. На экспозиции «Летописец и его потомки» представлены материалы об основателе починка Зотово Тоншаевской волости Захаре Солоницыне, карты

местности начала XIX века, схемы генеалогического дерева, фотографии жителей деревни Зотово — потомков рода Солоницыных, отрывок из поэмы самодеятельного автора Полины Васильевны Солоницыной «Зотовляне».

Для предполагаемых участников обзорной лекции подготовлен информационный материал: исторический очерк Павла Березина «Жизнь Захара Солоницына»; информационный буклет «Летописец и его потомки»; рекомендательный список литературы книг Николая Анатольевича Соло-



ницына «Записки краеведа»; виртуальная выставка-обзор книг писателя, журналиста, кинодраматурга Алексея Солоницына «Близкие дали»; видеоролик о жизни и творчестве актера Анатолия Солоницына «Странствия актера»; буктрейлеры «В поисках потерянных веков» по

книге «Ветлужский летописец», «Ковчег заветлужской старины» по книге Н.А. Солоницына.

На время работы проекта в библиотеке будет находиться портрет Захара Солоницына, генеалогические таблицы рода Солоницыных из личного архива краеведа Н.А.

Солоницына. Из фондов Центральной библиотеки представлены книги с автографами, фотоматериалы, печатные и рукописные материалы. Для информационного обеспечения проводимых мероприятий подготовлены афиши и флаеры.

Использование медиaproстранства вовлечет участников мероприятия в изучение родословной Захара Солоницына, начиная с конца XVIII века. Работа информационной площадки поможет самостоятельному изучению истории края, сохранению культурного наследия и повышению уровня самообразования.

**Н. КЛЕШНИНА,**  
заведующая методико-библиографическим отделом

ЛЮДИ И СУДЬБЫ

**Ирина Анатольевна СМИРНОВА,**  
заведующая детским садом №18 «Малыш»,  
п. Пижма.



Ирина Анатольевна родилась и выросла в Рязанской области, в дружной, крепкой, благополучной

# Призвание — работа с детьми

семье. Мама - педагог по профессии, отец проработал всю жизнь водителем. Есть младший брат. После школы с отличием поступила в Горьковский педагогический институт на дошкольное отделение педагогического факультета. Там же познакомилась с будущим мужем - Юрием Борисовичем Смирновым. Юрий Борисович учился на факультете спорта и начальной военной подготовки (НВП).

В семье Юрия Борисовича мама - тоже педагог, отец руководил строительной организацией, старший брат учитель. В 1987 году образовалась молодая семья Смирновых, которая приехала в Тоншаевский район.

Направили Смирновых в Пижемскую среднюю школу. Юрий Борисович работал учителем физкультуры и НВП. 25 лет проработал он в Пижемской школе, затем поменял место работы, но не смог надолго оставить спорт. С появлением ФОКа в районе опять занялся своим любимым делом — флорболом. В своей работе он всегда был неутомимым энтузиастом. У Юрия Борисовича делом всей жизни стало воспитание юных спортсменов и привитие любви к активному образу жизни у подрастающего поколения. Вот уже два года, как его нет с нами.

Ирина Анатольевна начала свою трудовую деятельность учителем группы продленного дня на шестилетках. Второй год вводилась программа обучения детей с шести лет. Девять лет отработала она в школе. Затем началась работа школы и детского сада по созданию единого образовательного пространства, и Ирину Анатольевну перевели старшим воспитателем. Но школа - сад просуществовала пять лет и ее реформировали.

Сначала молодая семья снимала квартиру, когда родился ребенок, стали жить с родителями мужа. Ирина Анатольевна никогда не страдала и не роптала на судьбу. «С милым рай и в шалаше», - говорит она. Никогда не было у нее желания уехать куда-то.

Ежегодно семья ездила к родителям в Рязанскую область, и однажды, приехав в 2000 году из отпуска, на августовской педагогической конференции Ирина Анатольевна узнает, что она назначена заведующей детским садом.

- Никто желания моего не спрашивал, - говорит Ирина Анатольевна. - Раз поручили, значит, надо работать.

И вот уже больше 20-ти лет она возглавляет детский сад №18 «Малыш» в п. Пиж-

ма. Были и недовольные, что назначили на должность заведующей «не нашего человека», приезжаю, но с годами все прошло и утихло.

В семье Смирновых двое детей: Данил психолог по профессии, Дарина окончила лингвистический университет. Оба живут и работают в Нижнем Новгороде. Дети часто приезжают на свою малую родину навестить отчий дом, помочь по хозяйству, встретиться с друзьями. Мама тоже довольно часто, насколько позволяет время, навещает своих детей. Сколько раз дети предлагали Ирине Анатольевне продать квартиру и уехать в Нижний Новгород! Но она никогда не испытывала и не испытывает желания уехать из Тоншаевского района. Здесь вторая малая родина, где она прожила без малого 40 лет. Если вспомнить, когда приехала, то грязь была кругом, плохие дороги, старые дома. А сейчас район благоустраивается, преобразовывается, становится краше с каждым годом.

В Год семьи хочется пожелать всем взаимопонимания, терпимости, добра и любви. Семья - главное в нашей жизни, опора каждого человека от рождения до старости. Семья учит нас жизни, помогает преодолевать трудности, радоваться победам.

БЛИЦ-ОПРОС

## Профессии все возрасты покорны

О том, что можно и зачастую нужно менять профессию в любом возрасте, говорят и пишут достаточно много. Времена, когда одна профессия и работа были на всю жизнь, давно ушли. Сейчас важнее найти свою профессию, своё дело, ведь возможностей для этого стало очень много. Другое дело, что решиться на это трудно.

А как на это смотрят тоншаевцы и гости нашего поселка? Если бы у них была такая возможность – поменять работу или профессию, решились бы они на это? И кем бы они хотели стать?



**Алексей КЛЕПЦОВ,**  
п. Тоншаево:

За свою жизнь я сменил уже много профессий. Работал рамщиком на пилораме, за станком на заводе, юристом. Потом получил высшее образование и уже 13 лет работаю в вечерней школе. К смене места работы отношусь спокойно, ни за что не держусь. Господь не оставит. А если бы представилась возможность поменять профессию, я стал бы заниматься ремонтом автомобильной электроники.



**Нина ЖАРОВСКАЯ,**  
г. Белореченск:

Несмотря на то, что постоянно в моей жизни происходят перемены: и кардинальные, и не очень, профессии своей я не изменяю. Трудно работать с детьми - безусловно, ещё труднее бывает с их родителями. Но хореография это то, от чего уйти крайне трудно, потому что этот драйв, эти эмоции, эта новизна, в этой профессии ты не только работаешь, ты в ней живёшь и днём, и ночью.

Считаю, что в жизни можно менять то, что тебя не устраивает и доставляет неудобства и дискомфорт, но если же ты состоялся в своей профессии и чувствуешь себя нужным, а ещё если кроме тебя так считает общество, в котором ты трудишься - значит нужно дерзать и не останавливаться на достигнутом!



**Ирина СМИРНОВА,**  
д. Туманино:

Работу учителя не поменяю ни на какую. А если бы пришлось все-таки сменить, то стала бы каким-нибудь логистом. Мне нравится коммуникативный род занятий. Не интересны профессии, связанные с вычислениями, например, бухгалтер...



**Анна ПОЛОВИНКИНА,**  
п. Тоншаево:

Если бы у меня появилась такая возможность, то профессию и работу я точно бы поменяла. Работая учителем, прихожу к выводу, что этот труд не ценится и не поддерживается. С детства мечтала связать свою жизнь с военным направлением, но в силу обстоятельств не получилось.



**Кристина СТЕПАНОВА,**  
д. Ошары:

Вообще нужно менять место работы, не нужно бояться переходить с одного рабочего места на другое, так как каждая сфера деятельности несёт в себе разные направления, а также открывает для нас много нового. Даже смена коллектива влияет на человека, новое общение, возможно, приведет к другим взглядам на жизнь. Каждая сфера деятельности заставляет нас переобучиться, открыть для себя что-то новое, а иногда приходится даже менять себя. Если бы мне пришлось менять работу, я бы стала «айтишником».

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

## Символ героизма и выносливости

**Блокада Ленинграда – одно из самых масштабных и трагических событий Великой Отечественной войны. С 8 сентября 1941 года и до 27 января 1944 года город Ленинград оказался полностью окружён немецкими войсками, был лишен возможности получать пищевые и медицинские припасы извне.**

Наряду с немецко-фашистскими и финскими войсками главными врагами ленинградцев стали голод и холод. На 8 сентября в Ленинграде оставалось продовольствия на 30-35 суток, нефти – на 20 суток, угля – на 80 суток, дров – на 18 суток. В октябре жители блокадного Ленинграда испытали нехватку продовольствия, в ноябре начался голод. Постепенно отключили холодное и горячее водоснабжение жилых домов. Главной линией снабжения блокадного Ленинграда стала «Дорога жизни», трасса, проходящая по льду Ладожского озера зимой и водным транспортом летом. Она находилась под постоянным обстрелом противника. По этому же направлению производилась эвакуация населения. Так, с сентября 1941 по апрель 1942 года из города было вывезено 659 тыс. человек. С мая по октябрь 1942 года вывезли еще 403 тыс. человек. И к октябрю 1942 года эвакуация была завершена. Всего же за период блокады из города были эвакуированы 1,5 млн. человек.

Подвиг сопротивления и выживания ленинградцев за эти 872 дня навсегда вошёл в историю. Силами горожан были организованы городские фабрики по производству оружия и боеприпасов, городская власть искала выходы из тяжёлого положения, художники и писатели создавали произведения искусства, чтобы поддержать дух тех, кто оставался в осаждённом Ленинграде.

В этот день нельзя не вспомнить о детях, которые в те тяжёлые дни находились в осаждённом городе. У них было особое, опаленное войной, блокадное детство. Они росли в условиях голода и холода, под свист и разрывы снарядов и бомб. Это был свой мир, с особыми трудностями и радостями, с собственной шкалой ценностей. Шурик Игнатьев, трех с половиной лет от роду, 23 мая 1942 года в детском саду покрыл свой листок беспорядочными карандашными каракулями с небольшим

овалом в центре. «Что ты нарисовал?» – спросила воспитательница. Он ответил: «Это война, вот и все, а посередине булка. Больше не знаю ничего». Одна из школьниц писала о новогодней елке: «6 января. Сегодня была елка, и какая великолепная! Правда, я почти не слушала пьесы: все думала об обеде. Обед был замечательный. Дети ели медленно и сосредоточенно, не теряя ни крошки. Они знали цену хлебу, на обед дали суп-лапшу, кашу, хлеб и желе, все были очень довольны. Эта елка надолго останется в памяти». Таня Савичева, которая умерла в 14 лет в эвакуации от дистрофии и нервного истощения, оставила короткий дневник на девяти страницах, где скупно фиксировала, как один за другим умирали ее родные. На страницах этого дневника не было ни страха, ни жалоб, ни отчаяния. Только скупая и лаконичная констатация жутких фактов:

«28 декабря 1941 года. Женя умерла в 12.00 утра 1941 года».

«Бабушка умерла 25 января в 3 часа 1942 г.».

«Лека умер 17 марта в 5 часов утра. 1942 г.».

«Дядя Вася умер 13 апреля в 2 часа ночи. 1942 год».

«Дядя Леша, 10 мая в 4 часа дня. 1942 год».

«Мама – 13 мая в 7 часов 30 минут утра. 1942 г.».

«Савичевы умерли». «Умерли все». «Осталась одна Таня».

Дети были такими же блокадниками, как взрослые. И погибали так же.

Только 27 января 1944 года в результате проведения Ленинградско-Новгородской стратегической наступательной операции были разгромлены немецко-фашистские войска под Ленинградом и окончательно снята 872-дневная блокада города. Население города получило шанс начать новую жизнь, свободную от страшных испытаний. По разным данным, за годы блокады погибло от 632 253 до 1,093 млн. человек.

Обстрелы и бомбежки разрушили треть жилого фонда,



840 зданий промышленных предприятий, две трети медицинских учреждений, половину школ. Из-за поврежденных коммуникаций не хватало света, тепла и воды. А вот желание людей поскорее вернуться к мирной жизни было огромным.

Восстановление городской инфраструктуры после блокады требовало больших усилий, но благодаря непреклонной воле ленинградцев город смог восстановить свою культурную, экономическую и социальную сферы. Ленинград возродился быстро. Токари и пекари, вагоновожатые и профессора после работы становились строителями, дворниками и садоводами. На Кировском заводе решили, что каждый должен после смены отра-

ботать ежемесячно не менее двадцати часов на восстановлении и благоустройстве. Но это все цифры. Важны не только цифры, важно ещё то, как менялось отношение людей. Все знали, что в восстановлении города участвуют пленные. Среди них был кочегар-язвенник. И один из блокадников, немало натерпевшийся от гитлеровцев, бежал по врачам, доставал для бывшего врага лекарства. Когда ему говорили, чего жалеть фашиста, он ведь нас не жалел, осаждая Ленинград, он с горячностью отвечал: «Вы – дураки совсем что ли? То ж война была. А у этого мужика в Дрездене дети. Отца ждут».

Наступивший 2024 год стал 80-летней годовщиной полного снятия блокады Ле-

нинграда. Это великое событие будет отмечено как на местах происходивших событий, так и в других регионах России и за её пределами. В этот день мы вспомним подвиг ленинградцев, которые выстояли в труднейших условиях, несмотря на все лишения и ужасы войны.

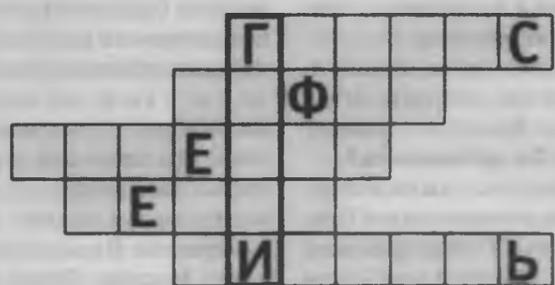
Блокада Ленинграда останется важной исторической вехой, символом силы духа и выносливости. Наши предки показали миру, что даже в крайне сложных условиях можно сохранять человеческое достоинство и бороться за свободу. Мы помним и чтим блокадный Ленинград, приносим свою благодарность тем, кто не покинул своих домов и отстоял свою землю.



Детская страничка

# Непоседа

Впиши в кроссворд названия предметов



Найди все слова

Р	К	А	С	П	А	Л	З	А	М	О	С	Б	А	Н
А	П	М	П	А	С	К	Й	Н	М	М	А	С	С	А
М	А	А	Ш	О	С	С	Л	О	С	А	Й	Н	А	С
К	С	С	К	А	П	А	С	А	Р	Р	О	Ж	И	Н
А	С	К	О	М	К	А	Б	Л	С	А	П	А	Н	А
Т	А	У	Л	Б	А	З	Е	Й	К	С	С	А	Н	М
С	Ж	С	М	А	И	К	А	К	А	С	С	А	В	Р
В	И	Т	Л	С	С	Н	С	К	У	Л	А	П	А	О
О	Р	В	А	С	А	И	С	К	У	С	С	Т	В	О
Ш	И	О	С	Е	С	Ш	Е	О	С	А	М	Б	Л	А
О	С	П	С	Й	С	А	Й	Л	А	К	Ш	У	М	С
К	К	О	Н	Н	И	Р	А	С	С	К	А	Э	К	С
Р	Ж	Д	О	А	Н	М	В	Л	К	Р	К	С	А	О
А	И	Е	С	С	О	Ш	О	О	У	Р	О	М	М	Р
К	Р	П	А	С	М	О	Л	Т	Ш	О	К	О	Л	К

Пассажир  
Класс  
Кросс

Шоссе  
Масса  
Бассейн

Касса  
Искусство  
Рассказ

Реши математическую задачу

5		3	=	2
-		+		+
3	+		=	5
=		=		=
	+	5	=	7

Пройди лабиринт



СОБЫТИЕ

# На столичной сцене

**Начало на 1 с.**

Всероссийская муниципальная премия «Служение» проводится по инициативе Президента Российской Федерации и присваивается выдающимся представителям муниципального сообщества – командам и людям, которые внесли особый вклад в развитие муниципальных образований и повышение качества жизни граждан.

– Эта премия – дань уважения людям, которые направляют свои силы, энергию на то, чтобы решать очень важные задачи для жителей городов и посёлков, своим служением способствуют преобразованию этих населенных пунктов. Именно из таких конкретных изменений к лучшему – для жизни людей, для их благополучия – и начинается путь к новым большим успехам, – подчеркнул глава государства.

– Изначально я должен был ехать как глава округа вместе со всеми главами Нижегородской области. В про-

шлую среду мне поступило приглашение от заместителя исполнительного директора Всероссийской ассоциации органов местного самоуправления принять участие в концертной программе Всероссийской муниципальной премии «Служение» и спеть песню «Родительский дом». В этом номере участвовала вместе с Заслуженным артистом России Александром Олешко и еще с тремя главами других регионов Российской Федерации и наша многодетная семья. Меня пригласили, как многодетного главу органов местного самоуправления, вернее, всю нашу семью: меня, супругу и четверых детей, – рассказал С. Стремин.

**– Как же Вы решились с малышом выступить на сцене перед такой большой аудиторией? Какие впечатления у вас остались от этого события?**

– Волновались, конечно, а детям все очень понравилось, и они меньше переживали, чем взрослые. Перед поездкой



мы с Юлией Лазарцевой в Доме культуры «Юбилейный» отрепетировали этот номер.

Мы исполнили песню, на подтанковке были дети из коллектива «Домисолька», продюсером этой концертной программы выступила Лина Арифудинова, которая была продюсером одного из сезонов «Фабрики звезд». Мероприятие проходило на Live Арене в Одинцовском районе города Москвы. Огромный зал, множество людей! Эмоций много, все они только положительные. Удалось познакомиться со многими людьми, увидели своими глазами звезд российского теле-

видения, руководителей из федеральных ведомств и глав поселений и крупных городов-миллионников.

В рамках этого мероприятия удалось показать детям Кремль и Красную площадь.

**– Как Вы добирались?**

– Добирались мы на микроавтобусе, помогло в этом Правительство Нижегородской области. За это наши слова благодарности Правительству области и губернатору Глебу Сергеевичу Никитину. Ведь многодетной семье из шести человек крайне сложно передвигаться. Ни в поезде, в одном купе места нам уже не хватает, ни в автомобиле. Мы

были в столице три дня. Приехали в воскресенье, в понедельник была репетиция, нас познакомили с костюмерами, показали гримерку, рассказали, где и когда мы выходим. Во вторник – само мероприятие. Мы приехали заранее, чтобы подготовиться, после выступления сидели в зале как зрители. В среду показали детям Москву. Очень много положительных эмоций и восхитительных впечатлений оставила у них эта поездка, – поделился Станислав Стремин, глава местного самоуправления.

Лариса ЖАРОВСКАЯ

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

# Строит планы, ждет весну

**23 января нашей дорогой маме, бабушке, прабабушке Таисии Васильевне Шепелёвой исполнилось 90 лет. Это огромный жизненный отрезок, наполненный лишениями и радостями, встречами и потерями, и конечно, воспоминаниями...**

Мама многое помнит и с радостью рассказывает о своём детстве. Часто она вспоминает родную деревню Бельник Арбажского района Кировской области, где прошло босоное детство. Большая деревня с домами по обе стороны улицы, огромными цветущими черёмухами весной. С большими качелями, где всей деревней качались в Пасху. В Ильин день 2 августа и старый, и малый шли в поле, ели горох с песнями под гармонь. Рассказывает мама про зелёные луга речки Пижмы и сплав по ней леса, про старый Екатерининский тракт, сбор на полях из-под снега веток льна и мороженой картошки. Как ждали весной, когда появятся песты, клевер, луговой лук и варили из этого суп и ели, спасаясь от голода. Муку, которую на трудодни выдавали в колхозе, вручную мололи на жерновах и пекли с травой и свёклой лепёшки на капустном листе. Как пахали быками колхозные поля, лошадей после войны не было,

возили из леса чурки для тракторов топиться, двухметровые брёвна, сено на корм коровам. Про то, как бегали на вечерки в соседние деревни. Голодное, трудное время, выпавшее на плечи подростков и женщин.

В конце 1949 года семья мамы: бабушка Евдокия и три дочери, Валентина, Таисия и Александра, заколотив досками окна и дверь дома, ушли ночью пешком в деревню Коновалы, дошли до тракта, остановили машину и поехали за новой жизнью в Горьковскую область. Зиму пережили в Пижме, весной перебрались на станцию Тоншаево. Работали в разных организациях: «Стройгаз», «Легпром» в деревне Письменере, «Орловская», «Заготзерно» – занимались заготовкой леса, работали на разгрузке машин, верёвками грузили лес в вагоны.

Затем с 1955 года мама стала работать путейцем на тогда ещё однопутной Горьковской железной дороге. Она участвовала в строительстве

второго пути – нечётного, от Котельнича до станции Тоншаево. Вспоминает, что жили в грузовых вагонах. Спали на нарах в два этажа, им выдали матрасы, подушки и одеяла. В вагоне стояла печка-буржуйка, около нее грелись и кипятили утром чай. А вот обедом всех рабочих обеспечивали. В городе Котельниче их кормили в столовой. На «пионерке» возили бригаде обеды. Людей участвовало в строительстве много. Железнодорожное полотно поднимали вручную лопатами, разравнивая привезённый на платформах паровоза балласт. Укладывали рельсы, забивали болты. Ставили железнодорожные столбы. Целое лето кипела работа, сотни людей выполняли это строительство.

Когда пустили электровазы, рабочих по всей дороге распределили по околоткам, предложили ремонтировать пути. На станции Тоншаево работала большая бригада – 10-12 человек. Вторая бригада работала от казармы до 60-го километра. Вахтанская ветка обслуживалась отдельно. Молодёжи много было, жили весело, работали добросовестно, хотя было очень тяжело.



Таисия Васильевна вышла замуж в 1960 году. Встретила свою судьбу здесь же, на железной дороге. Работала с мужем вместе в одной бригаде. Позднее, в 1968 году, семья переехала жить на станцию Шерстки. 28 лет проработала она на железной дороге, а муж 32 года. Со своим супругом Кузьмой Фёдоровичем Шепе-

лёвым прожили вместе в мире и согласии 54 года. Родили четырех детей, воспитали 11 внуков и 14 правнуков.

Несмотря на возраст, наша мама, бабушка не теряет оптимизма, она ждёт весну, строит планы на будущее и всем желает счастья, добра и благополучия.

Г. ХЛЫБОВА

ТАТЬЯНИН ДЕНЬ

# Она Татьяною звалась

**Татьянин день – особый праздник, который ежегодно отмечается 25 января. Это не только именины Татьян, еще это праздник знаний, образования и молодости.**

По традиции мы не могли обойти вниманием одну из носительниц этого прекрасного имени, воспетого еще Пушкиным и Есениным. Татьяна Анатольевна Жукова, воспитатель из детского сада «Теремок», рассказала нам о своём имени и об этом замечательном празднике.

**- Татьяна Анатольевна, расскажите, как Вы получили своё имя?**

- Когда я родилась, мама хотела назвать меня Ларисой. Но моя двоюродная сестра, когда меня увидела, предложила: «А давайте назовём её Танюшкой!» Бабушка, будучи очень верующим человеком, поддержала её и объяснила, что скоро у всех Татьян – день ангела. Вот так я стала зваться Татьяной, а не Ларисой.

**- А Вам нравится своё имя?**

- Очень нравится! Сейчас имя Татьяна стало редким. Детей с таким именем практически не встречается. Даже если малышка рождается в Татьянин день, то её родители почему-то называют другим именем, не соблюдая святцы. Это немного огорчает. А ведь у имени Татьяна очень красивая

история. По одной из версий, имя имеет древнегреческое происхождение и означает «устроительница, учредительница».

**- Как Вас называют коллеги, друзья, родные?**

- Меня муж всегда называет Танюшка. Ну и глядя на него, все родственники и друзья стали называть меня Танюшкой. А на работе коллеги в официальной обстановке Татьяной Анатольевной называют, а между собой – просто Татьяной, Таней...

**- Что для Вас означает Татьянин день?**

- Татьянин день ведь это ещё и День студенчества в России. Совсем недавно я была студенткой, и у меня был двойной праздник. Сейчас же Татьянин день для меня день ангела, а также это время, когда я чувствую радость и гордость быть частью такого красивого, уникального праздника.

**- Какие традиции, связанные с этим днём Вам особенно нравятся?**

- В Татьянин день я стараюсь всегда посещать церковь, ставить свечи, молиться. А ещё очень приятно в этот день

услышать поздравления в свой адрес.

**- Как Вы отмечаете Татьянин день?**

- Скромно. На работе в перерыв угощаемся чаем со сладостями, домой торт к чаю покупаю. Муж дарит цветы. Приятно, если в этот день звонят старые друзья и знакомые, поздравляют. Просто появляется повод поговорить, узнать, кто как поживает. Очень тепло становится на душе, когда осознаёшь, что о Татьянинном дне все помнят и находят теплые и красивые слова.

**- Расскажите, какая у Вас семья?**

- Семья у меня очень дружная и не маленькая – муж и трое детей, а совсем недавно у нас родилась внучка. Старший сын уже взрослый, живёт в Нижнем Новгороде. Дочь – студентка медицинского колледжа, сейчас в декретном отпуске. Младший сын в этом году заканчивает школу, одиннадцатый класс. Большая, весёлая, дружная семья, на мой взгляд – это поддержка и опора, это самые близкие люди, которые выслушают и помогут в любых трудных моментах. Жизнь ведь идёт своим чередом, у всех свои дела, но когда вся семья в сборе – это счастье!

**- Какие слова Вы хотели**



**бы сказать всем тем, кто отмечает Татьянин день?**

- Всем причастным к этому празднику хочу пожелать здоровья, радости, благополучия, удачи (ведь без нее никак нельзя), новых творческих достижений и приятных открытий. Пусть каждый из нас гордится своим именем. С праздником!

Татьянин день – необыкновенный день для каждого, кто

носит это прекрасное имя. Он объединяет в себе людей всех возрастов. Пусть этот день принесёт вам множество чудес и сюрпризов. От всего сердца желаем вам огромного счастья, благополучия и любви. С праздником, дорогие Татьяны, Танечки, Танюшки!

**Екатерина ПЕТРОВА.**

Фото предоставлено Т. Жуковой

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

# Посвящение в Орлята

**В детском саду «Малыш» прошла торжественная церемония посвящения воспитанников подготовительной группы в Орлята-дошколята. Это мероприятие особенно важно для ребят, поскольку открывает двери в страну Орлят России, в которой их ждёт много нового, познавательного, интересного и полезного.**

В праздничном мероприятии приняли участие начальник управления образования, спорта и молодежной политики Наталия Николаевна Савиных,

региональный координатор Всероссийского проекта «Навигаторы детства» на территории Нижегородской области, главный эксперт ФГБУ «Рос-



детцентр» Никита Андреевич Тарасов, муниципальный координатор всероссийского проекта «Навигаторы детства» в Тоншаевском муниципальном округе Анастасия Вячеславовна Себетеева, участницы Движения Первых Пижемской средней школы. Участники Движения Первых во главе с советником по воспитанию Пижемской средней школы Екатериной Львовной Житене-

вой рассказали ребятам много полезного и интересного о движении «Орлята-дошколята», а потом прикрепили значки юным участникам движения и повязали галстуки.

Присутствующие гости поздравили юных участников детского движения «Орлята-дошколята» с новым этапом их жизни и пожелали им гордиться своим новым званием и достойно его носить.

Юные орлята будут принимать участие в различных мероприятиях и акциях, чтобы стать достойными звания Орлёнка России.

Пусть будущее наших «Орлят-дошколят» будет наполнено яркими достижениями и они станут не только нашей гордостью, но гордостью для всей страны.

**А. БЕЛОВА.**  
Фото автора



# СТАРТ



Спортивная  
страница

## Прошла отбор

С 9 по 11 января в г. Нижний Новгород в лесном массиве Щелковский хутор проходил Чемпионат и Первенство Нижегородской области по лыжным гонкам.

Эти соревнования являлись отбором на Первенство федеральных округов среди девушек и юношей 2006-2007 г.р в г. Кирово-Чепецк по первым пяти местам в каждой возрастной группе. В связи с этим на соревнования съехались сильнейшие спортсмены Нижегородской области. В группах участвовало до 60 человек.

Команду Тоншаевской спортивной школы «Олимп»

представили: Ирина Хлыбова, Варвара Иванова, Никита Маковеев, Егор Лебедев.

10 января спортсмены соревновались классическим стилем. В возрастной группе 2008-2009 г.р. Никита Маковеев финишировал 21-м, Егор Лебедев 27-м. Среди девушек Варвара Иванова пришла на финиш 16-я.

В возрастной группе 2006-2007 г.р. среди девушек Ирина Хлыбова заняла пятое место.



Второй этап соревнований прошел 11 января свободным стилем. По итогам этого этапа среди юношей Никита занял 17 место, а Егор 24-е. Среди



девушек Варвара пришла 26-й.

Ирина снова заняла пятое место. По итогам двух этапов Ирина прошла отбор на

Первенство федеральных округов среди девушек и юношей 2006-2007 г.р. в г. Кирово-Чепецк. С чем ее и поздравляем!

## Наши призеры

На территории лыжной базы «Ключик» в г. Ветлуга состоялось открытое соревнование по лыжным гонкам «Быстрая лыжня».

В соревнованиях приняли участие спортсмены из г. Ветлуга, п. Красные Баки, г. Урень, р.п. Тоншаево, г. Шахунья, г. Шарья Костромской области. Стиль хода соревнований - классический.

По итогам гонок в команде Тоншаевской спортивной школы победителями и призерами стали:

в возрастной группе 2014 г.р. и моложе среди девочек Лидия Сусллова - первое место;

в возрастной группе 2008-2009 г.р. среди девушек Варвара Иванова - первое место;

в возрастной группе 2012-2013 г.р. Анастасия Петрова - второе место;

в возрастной группе 2007 г.р. -39 лет Ирина Хлыбова - второе место.



## Гонка классическим стилем

21 января в г. Семенов прошли областные соревнования по лыжным гонкам, посвященные памяти основателя спортивной школы Антона Сергеевича Кириллова.

В соревнованиях участники преодолевали дистанции на 3,5 и 10 км. классическим стилем.

Обучающиеся Тоншаевской спортивной школы «Олимп» выступили в следующем составе: Никита Маковеев, Виктор Чикишев, Варвара Иванова, Анастасия Архипова, Анастасия Петрова, Ирина Хлыбова, Мария Роженцева, Максим Овчинников, Лидия Сусллова.

По итогам соревнований

Ирина Хлыбова на дистанции пять км заняла второе место, проиграв первому 17 секунд. Анастасия Архипова заняла четвертое место.

Маковеев Никита пришел на финиш восьмым, тем самым в своей возрастной группе на дистанции 10 км вошел в десятку сильнейших.

Остальные участники не вошли в тройку победителей, но выложились по полной и показали хорошие результаты.



ЗДОРОВЬЕ

# Всего лишь маркетинговый ход

**Вряд ли найдется такой человек, который не хотел бы быть здоровым. Но почему-то часто желание иметь здоровое тело в корне расходится с тем, что люди для этого делают. Иными словами, здоровье – это ресурс, который мы ежедневно неэкономно растрачиваем, не восполняя запас.**

Стоит ли удивляться тому, что с возрастом появляются те или иные заболевания и самочувствие ухудшается. Поэтому, какими бы генами не одарила нас природа, нельзя необдуманно относиться к состоянию своего здоровья.

О том, почему важно вести здоровый образ жизни, рассказывает главный внештатный специалист по медицинской профилактике, главный врач Нижегородского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Савицкая.

**- Наталья Николаевна, что же такое ЗОЖ и как себя настроить на него?**

- Наш организм требует бережного к себе отношения. И, в первую очередь, обеспечить это можно, ведя здоровый образ жизни. Понятие это очень широкое, включающее в себя несколько пунктов.

**1. Здоровый образ жизни должен нравиться.** К ведению здорового образа жизни вы должны прийти самостоятельно и осознанно, а не под чьим-то психологическим давлением. Вы должны получать удовольствие от того, что вы делаете.

**2. Рациональное питание.** Организм нуждается в источнике энергии, но не любая пища идет ему на пользу. Правильно подобранный рацион, с достаточным количеством фруктов, овощей, зелени, мясных продуктов снабжает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.

**3. Достаточная физическая активность.** Прогулки, фитнес, утренняя зарядка – всё это позволяет держать тело в отличной форме, дарит эмоциональную бодрость и энергию.

**4. Личная гигиена.** Соблюдение элементарных правил гигиены является необходимым

условием здоровья. Поручни общественного транспорта, ручки дверей, деньги – это те вещи, которых мы, как и тысячи других людей, касаемся ежедневно, а значит, после этого необходимо обязательно мыть руки.

**5. Развитие навыков стрессоустойчивости.** Стрессоустойчивость – комплекс психологических качеств, которые позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса, не проявляя при этом отрицательных эмоций, которые негативно влияют на состояние здоровья.

**6. Отказ от зависимостей.** Конечно же, главное правило здорового образа жизни – отказ от зависимостей (химических и нехимических). Зависимости разрушают физическое и психическое здоровье, негативно влияют на все сферы жизни человека.

**7. Соблюдение режима дня.** Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь, это здоровый и полноценный сон. Вообще сон – это важная составляющая

здоровья. Старайтесь ложиться спать до полуночи, продолжительность сна должна быть не менее 6-8 часов. Начинайте свой день с небольшой утренней зарядки, после чего обязательно примите душ. Прием пищи осуществляйте в одно и тоже время.

**8. Свежий воздух.** Если вы живёте в крупном мегаполисе, старайтесь свои выходные проводить на природе, выезжая за город, где чистый воздух, или чаще гуляйте в парках, скверах. Немаловажным является воздух в квартире, для того, чтобы он был свежим, необходимо ежедневно проветривать комнату.

**- Многие люди уверены, что вести здоровый образ жизни – это дорого. Так ли это?**

- Установлено, что когда вы, например, начинаете планировать рацион питания, то исключается возможность спонтанных покупок. А это серьезная расходная часть бюджета. Если читать состав продуктов и разбираться в нем, часто можно обнаружить, что кричащие маркировки "здоровое" и "диетическое" – всего лишь маркетинговый ход.

Попробуйте, следуя принципам здорового образа жизни, планировать покупки в течение месяца. И сравните с тратами на свой обычный рацион. Будете приятно удивлены. Если говорим о физической активности, то совсем необязательно покупать абонемент в фитнес-клуб. Чаще ходите пешком, дышите свежим воздухом, делайте по утрам зарядку – это основные правила физической активности, которые не стоят денег.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно улучшает качество жизни и увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно улучшает качество жизни и увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

nta-pfo.ru

# Спорт, правильное питание и регулярные медосмотры

**Нижегородские медики рассказали, как избежать хронических заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания, онкология, заболевания дыхательных путей, сахарный диабет – все эти болезни относятся к хроническим неинфекционным заболеваниям.**

По статистике, именно они становятся причиной 70% всех смертей в мире, почти половина из которых преждевременные. Как избежать хронических заболеваний и какие меры профилактики существуют, нам рассказала главный врач Нижегородского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Савицкая.

**- Наталья Николаевна, что такое хронические неинфекционные заболевания?**

- Хронические неинфекционные заболевания – это продолжительные болезни, развивающиеся под влиянием генетических, физиологических и поведенческих факторов, а также экологии. Как правило, именно эти заболевания становятся основной причиной смертности и инвалидности россиян. Все эти заболевания

хорошо известны: онкология, сахарный диабет, болезни сердца и сосудов, заболевания дыхательных путей.

**- Каковы причины их возникновения?**

- На самом деле почти половину вклада в возникновение таких заболеваний вносят семь факторов риска. Это курение, неправильное питание, низкая физическая активность, избыточное употребление алкоголя, повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина и ожирение.

**- Какие существуют меры профилактики?**

- Вообще медицина выделяет два пути профилактики. Первый основывается на ранней диагностике и организации диспансерного наблюдения граждан. Второй ориентируется на популяризацию здорового образа жизни.



freepik.com

В этом случае очень многое зависит от самого человека. Крайне важно здоровое питание, повышение физической активности и отказ от вредных привычек. Не менее важное значение имеют регулярные медицинские осмотры и диспансеризация.

**- Но это все больше теория....А что на практике должен делать человек, желающий избежать хронического заболевания?**

- Для начала нужно оценить состояние своего здоровья. Для этого важно проходить медицинские осмотры, знать свои основные показатели: уровень холестерина, артериальное давление, уровень глюкозы, индекс массы тела,

окружность талии и т.д. Кроме того, нужно перейти к правильному питанию.

**- Как это сделать?**

- Ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в сутки, увеличить потребление овощей и фруктов, а также продуктов из цельного зерна и бобовых. Это позволит обеспечить организм клетчаткой. Кроме того, важно снизить потребление насыщенных жиров. Вместо этого рацион должен содержать достаточное количество растительных масел – не менее 20-30 граммов в сутки. Не менее двух раз в неделю нужно есть рыбу, желателен жирных сортов. А вот употребление газированных напитков, пирожных и

мороженого лучше сократить. Важно отказаться от алкоголя и курения.

**- Вы еще упоминали физическую активность. Сколько должен занимать спорт в жизни человека?**

- Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности. При этом каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. Важно чередовать анаэробные и аэробные нагрузки. Аэробные нагрузки 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю.

Ю. ВАСИЛИШИНА

Понедельник, 29 января	Вторник, 30 января	Среда, 31 января	Четверг, 1 февраля	Пятница, 2 февраля	Суббота, 3 февраля	Воскресенье, 4 февраля
<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b> 7	<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b> 7	<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b> 7	<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b> 7	<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b> 7	<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b> 7	<b>ПЕРВЫЙ КАНАЛ</b> 7
05.00 Доброе утро 12+	05.00 Доброе утро 12+	06.00 Доброе утро. Суббота 12+	06.00, 10.00, 12.00 Новости			
09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости	09.00, 12.00, 15.00 Новости	09.00 Умницы и умники 12+	06.10, 00.50, 01.35, 02.20, 03.05, 03.50			
09.20 АнтиФейк 16+	09.20 АнтиФейк 16+	09.20 АнтиФейк 16+	09.20 АнтиФейк 16+	09.20 АнтиФейк 16+	09.45 Слово пастыря 0+	06.55 Игрой, гармонь любимая! 12+
10.00 Жить здорово! 16+	10.00 Жить здорово! 16+	10.00, 12.00 Новости	07.40 Часовой 12+			
10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал 16+	10.50, 12.15, 17.00 Информационный канал 16+	10.15 Наше все 12+	08.10 Здоровье 16+			
15.15 Давай поженимся! 16+	15.15 Давай поженимся! 16+	11.05 ПроУют 0+	09.20 Национальная Лотерея 12+			
16.05 Мужское / Женское 16+	16.05 Мужское / Женское 16+	12.15 Поехали! 12+	09.40 Непутевые заметки 12+			
18.00 Вечерние Новости	18.00 Вечерние Новости	18.00 Вечерние Новости	18.00 Вечерние Новости	18.00 Вечерние Новости	13.10 X/ф "Свой среди чужих, чужой среди своих" 12+	10.15 Жизнь своих 12+
19.55 Куклы наследника Тутти 16+	19.55 Куклы наследника Тутти 16+	19.55 Куклы наследника Тутти 16+	19.55 Проект "Цивилизации". "Африка" 12+	18.40 Человек и закон 16+	15.10 X/ф "Экипаж" 12+	11.05 Повара на колесах 12+
21.00 Время	21.00 Время	21.00 Время	21.00 Время	19.45 Поле чудес 16+	18.00 Вечерние Новости	12.15 Видели видео? 0+
22.00 Т/с "Большой дом" 16+	21.00 Время	18.20 Я люблю мою страну 0+	14.00 X/ф "Горячий снег" 12+			
22.50 Большая игра 16+	21.35 Сегодня вечером 16+	19.20 "Эксклюзив" с Дмитрием Борисовым 16+	16.00 "Мосфильм. Рождение легенды" 12+			
00.00, 00.45, 01.30, 02.15, 03.05, 03.55 Подкаст.Лаб 16+	00.00, 00.45, 01.30, 02.15, 03.05, 03.55 Подкаст.Лаб 16+	00.00, 00.45, 01.30, 02.15, 03.05, 03.55 Подкаст.Лаб 16+	00.00 К 15-летию Патриаршего служения. "Ничего не бойся, кроме Бога" 0+	23.00 X/ф "Подельники" 16+	20.05 Кто хочет стать миллионером? 12+	18.00 Вечерние Новости
<b>РОССИЯ</b> 1	<b>РОССИЯ</b> 1	<b>РОССИЯ</b> 1	<b>РОССИЯ</b> 1	<b>РОССИЯ</b> 1	<b>РОССИЯ</b> 1	<b>РОССИЯ</b> 1
05.00, 09.30 Утро России 12+	05.00, 09.30 Утро России 12+	05.00 Утро России. Суббота 12+	06.10, 01.30 X/ф "Сюрприз для любимого" 12+			
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время	09.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время	08.00 Вести. Местное время. Суббота	08.00 Местное время. Воскресенье			
09.55 О самом главном 12+	09.55 О самом главном 12+	08.20 Местное время. Суббота	08.35 По секрету всему свету 12+			
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+	11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+	11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+	11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+	11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30, 17.30 60 минут 12+	09.00 Формула еды 12+	08.35 Когда все дома 12+
14.55 Наши 12+	14.55 Наши 12+	14.55 Наши 12+	14.55 Наши 12+	14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+	09.25 Пятеро на одного 12+	09.25 Утренняя почта 12+
16.30 Малахов 16+	16.30 Малахов 16+	16.30 Малахов 16+	16.30 Малахов 16+	16.30 Прямой эфир 16+	10.10 Сто к одному 12+	10.10 Сто к одному 12+
21.20 Т/с "Склифосовский" 12+	21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! 12+	11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести	11.00, 17.00 Вести			
23.25 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+	23.55 Первые 100 лет. Юбилей киностудии Мосфильм. Трансляция из Первого павильона 16+	11.50 В кругу друзей 12+	12.00 Большие перемены 12+			
02.05 X/ф "Мастер и Маргарита" 16+	16.30 X/ф "Мастер и Маргарита" 16+	12.50 Доктор Мясников 12+	13.00 X/ф "Без любви" 12+			
03.50 Т/с "Морозова" 16+	02.05 X/ф "Мастер и Маргарита" 16+	14.50 Веселья час 16+	17.50 Песни от всей души 12+			
<b>НТВ</b>	<b>НТВ</b>	<b>НТВ</b>	<b>НТВ</b>	03.50 Т/с "Морозова" 16+	17.50 Привет, Андрей! 12+	20.00 Вести недели
04.50 Т/с "Угро" 16+	04.50 Т/с "Угро" 16+	21.00 X/ф "Чужой ребенок" 16+	22.00 Москва. Кремль. Путин 12+			
06.30 Утро. Самое лучшее 16+	06.30 Утро. Самое лучшее 16+	00.40 X/ф "Мастер и Маргарита" 16+	22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+			
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня	08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня	<b>НТВ</b>	<b>НТВ</b>			
08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+	08.25, 10.35 Т/с "Пес" 16+	04.50 Т/с "Угро" 16+	04.50 Т/с "Угро" 16+			
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+	13.25 Чрезвычайное происшествие 16+	06.30 Центральное телевидение 16+	06.30 Центральное телевидение 16+			
14.00 Место встречи 16+	14.00 Место встречи 16+	08.00, 10.00, 16.00 Сегодня	08.00, 10.00, 16.00 Сегодня			
16.45 За гранью 16+	16.45 За гранью 16+	08.20 У нас выигрывают! 12+	08.20 У нас выигрывают! 12+			
17.50 ДНК 16+	17.50 ДНК 16+	17.50 ДНК 16+	17.50 ДНК 16+	17.50 ДНК 16+	10.20 Первая передача 16+	10.20 Первая передача 16+
20.00 Т/с "Шеф. Мужская работа" 16+	20.00 Т/с "Шеф. Мужская работа" 16+	11.00 Чудо техники 12+	11.00 Чудо техники 12+			
22.15, 00.00 Т/с "Золотое дно" 16+	22.15, 00.00 Т/с "Золотое дно" 16+	12.00 Дачный ответ 0+	12.00 Дачный ответ 0+			
01.00 Т/с "Метеорит" 16+	01.00 Т/с "Метеорит" 16+	13.00 Наш ПотребНадзор 16+	13.00 Наш ПотребНадзор 16+			
02.50 Агентство скрытых камер 16+	02.50 Агентство скрытых камер 16+	14.05 Однажды... 16+	14.05 Однажды... 16+			
03.20 Т/с "Версия" 16+	03.25 Т/с "Версия" 16+	03.25 Т/с "Версия" 16+	03.25 Т/с "Версия" 16+	03.25 Т/с "Версия" 16+	15.00 Своя игра 0+	15.00 Своя игра 0+
					16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+	16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным 16+
					17.00 Следствие вели... 16+	17.00 Следствие вели... 16+
					18.00 Новые русские сенсации 16+	18.00 Новые русские сенсации 16+
					19.00 Итоги недели 20.20 X/ф "Цербер" 16+	19.00 Итоги недели 20.20 X/ф "Цербер" 16+
					00.25 Звезды сошлись 16+	00.25 Звезды сошлись 16+
					02.00 Т/с "Версия" 16+	02.00 Т/с "Версия" 16+

НА ДОСУГЕ

Милая из песни грузина	Московский аэропорт						Нарукавный отворот	Ресторанчик с красотками
	1			В него порой не лезет нитка	Часть песни без слов			
							Меховая упаковка женщины	Группа учащихся, окончивших курс
				Информация, в которой - сила	Освобождение от работы	Персонаж пьесы «Вишневый сад»		
	Образец - лучше некуда		1					
						Бессмыслица, нелепость		Штат, состоящий из шпионов
Научный или литературный труд				Топкое дно озера (разг.)				
				Дикая сестра пчелы				
Сибирская сосна в народе				Японский автомобиль		Врожденная способность		Древние зодиаки
	Смесь овсяных хлопьев с фруктами		«... мушкетера»	Баракло на выбор				Герман на подстрочке Гагарина
Места в зрительном зале						Дедушка авиасейства «Ту»		
	Сыграл Баркаса в «Антикиллере»	Судьба злодейка		Прочная х/б ткань		2		
2	Отблеск света	Сибирский город				Юморист по имени Семен		

Ответ будет опубликован в одном из следующих номеров газеты

ПОГОДА

Пн 29 янв		-6° -7°	Небольшой снег
Вт 30 янв		-5° -8°	Небольшой снег
Ср 31 янв		-6° -8°	Небольшой снег
Чт 1 фев		-5° -5°	Небольшой снег
Пт 2 фев		-2° -7°	Снег
Сб 3 фев		-5° -7°	Небольшой снег
Вс 4 фев		0° 0°	Снег

По данным сайта www.yandex.ru

РЕЦЕПТ

Шоколадные мафины

**Продукты**  
Молоко - 50 мл.  
Масло подсолнечное рафинированное - 50 мл.  
Яйцо - 1 шт.  
Сахар - 35 г.  
Мука - 70 г (0,5 стакана ёмкостью 200 мл).  
Какао-порошок - 10 г.  
Разрыхлитель - 1 ч. ложка.  
Ванилин - 1 щепотка.

Приготовление

Муку и разрыхлитель просейте в миску, всыпьте сахар, ванилин, порошок какао и перемешайте все венчиком. Влейте яйцо, молоко, растительное масло и перемешайте все венчиком. Разложите тесто по чашкам, заполняя каждую из них не больше, чем наполовину. Готовить кексы в микроволновой печи при мощности 800 Вт в течение 3 минут.



←  
Ответы на фотосканворд, опубликованный в газете «Край родной» № 3 от 19 января

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ С 29 ПО 4 ФЕВРАЛЯ

**Овен (21.03-20.04)**  
 На этой неделе возможны приятные приключения. Вам могут сделать выгодное деловое предложение, от которого не следует отказываться. Не назначайте на конец недели деловые переговоры.

**Телец (21.04 - 21.05)**  
 На этой неделе попробуйте объективно оценить ситуацию, проявите такт и добросердечие. Неблагоприятное время для активности в делах, натиска, упорства в достижении цели. Успешным окажется обращение в органы власти.

**Близнецы (22.05 - 21.06)**  
 Вы будете вполне здоровы, если не брать во внимание общее угнетенное состояние и некоторую нервозность. Чтобы избежать неприятностей, возможно, вам необходимо изменить манеру поведения и отношения к некоторым знакомым.

**Рак (22.06 - 23.07)**  
 Первая половина недели пройдет в заботах о насущных делах. Вы найдете удовольствие, занимаясь дизайном своего дома. В четверг могут произойти события, которые сделают вашу позицию уязвимой. Не стесняйтесь попросить о помощи партнера. Решения принимайте на семейном совете.

**Лев (24.07 - 23.08)**  
 Период ожидания закончился - вам необходимо поторопиться с воплощением не только текущих, но и более глобальных планов. Волей обстоятельств вы попадаете в центр развития каких-то событий, и окружающие имеют на вас свои виды. Вы можете оказаться в водовороте чувств, а соблазнов будет так много, что вам придется поломать голову, как выйти из затруднительного положения.

**Дева (24.08 - 23.09)**  
 Вы можете гордиться своим мастерством, организovanностью и чувством порядка, что обязательно будет отмечено окружающими. Уделите больше внимания тем мелочам, на которые обычно не хватает времени - и вы испытаете истинное удовольствие от гармонии, которая воцаряется вокруг вас. Вся неделя благоприятна для решения практических вопросов.

**Весы (24.09 - 23.10)**  
 Подойдите более прагматично к использованию своего времени в первой половине недели. Не тратьте его на мелочи, а займитесь делами, которые принесут вполне конкретные результаты. Договоренности в это время хорошо оформлять юридически. Четверга может обнаружиться, что в отношениях с деловым или близким партнером все не так просто. Но вы вполне можете найти оригинальный выход из создавшихся обстоятельств.

**Скорпион (24.10 - 22.11)**  
 Отдыхайте на здоровье, пока можно не торопиться с инициативами и нововведениями. Уделите больше внимания формированию творческих связей в группе или коллективе, где вы проводите свое время. Друзья могут подкинуть вам новые идеи или организуют полезное знакомство.

**Стрелец (23.11 - 21.12)**  
 Приближаются значительные и многообещающие перемены. Если у вас есть собственные планы, то эту неделю посвятите подготовительным мероприятиям. Все ситуации будут заряжены эмоционально, но пока сложно сосредоточиться на чем-то определенном. Возобновите спортивные занятия. Ваше присутствие создаст благоприятный психологический микроклимат в группе - вы полны энтузиазма и готовы к свершениям.

**Козерог (22.12 - 20.01)**  
 Ваши мечты должны соответствовать реальности. На этой неделе вам не удастся уйти от неприятного серьезного разговора.хлопоты о прибавке к зарплате могут оказаться напрасными.

**Водолей (21.01 - 19.02)**  
 Сделаете все запланированное на этот период, решите спорные вопросы с соседями, и вы успеете подготовиться к приходу гостей. Не торопитесь оценивать результаты, особенно, если они будут для вас неожиданными.

**Рыбы (20.02 - 20.03)**  
 В начале недели можно смело брать ссуды и делать денежные вклады под проценты. Звезды напоминают о том, что нужно навестить родных. Влияние планет нейтральное - можно заниматься своим здоровьем, хозяйственными делами.

## ВЫБОРЫ-2024

**Список избирательных участков, участков референдума для проведения голосования и подсчета голосов избирателей, участников референдума, на территории Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области****Избирательный участок  
№ 1974****Центр: р.п. Тоншаево, ул. Центральная, д. 18, здание районного Дома культуры.**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Тоншаево, улицы: Дорожная, Фестивальная, Луговая, Сельская, Запрудная, Ручейная, Пижемская (с д. № 2 по № 50 четная сторона, с д. № 1 по д. № 39), Центральная (дома № 1, 3, 11, 13, 15, 17, с дома № 29 по № 55 нечетная сторона, с дома № 2 по № 72 четная сторона), Гагарина, М. Горького (с д. № 1 по № 11 четная и нечетная сторона, кроме дома № 10), Набережная, Базарная, Жукова, Шишмакова, пер. Гагарина, Советская (дома с № 1 по № 18).

Деревни: Трифоново, Малое Тоншаево, Вича.

**Избирательный участок  
№ 1975****Центр: р.п. Тоншаево, ул. Центральная, д. 18, здание районного Дома культуры.**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Тоншаево, улицы: М. Горького (д. № 10 до конца улицы четная и нечетная сторона, кроме дома № 11), Пижемская (с д. № 52 и до конца улицы четная сторона, с д. № 61 и до конца нечетная сторона), Октябрьская (дома № 56 А-58 четная сторона, с д. № 45 по д. № 57 нечетная сторона), Свердлова, Олимпийская, Садовая, Северная.

**Избирательный участок  
№ 1976****Центр: р.п. Тоншаево, ул. Свердлова, д. 2а, здание администрации Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области.**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Тоншаево, улицы: Дружбы, Школьная, Советская (с д. № 19 и до конца улицы четная и нечетная сторона), Майская, Храмцова, Полевая, Мира, Я. Горева, Победы, Н. Трушкова, Спортивная, 1-й Спортивный переулок, 2-й Спортивный переулок, 3-й Спортивный переулок, 4-й Спортивный переулок, 5-й Спортивный переулок, Строителей, пер. Строителей, Октябрьская (с д. № 2 по д. № 50 четная сторона, с д. № 1 по д. № 39 нечетная сторона), Лесная, Д. Ягидарова.

**Избирательный участок  
№ 1977****Центр: р.п. Тоншаево, ул. Заречная, д. 2 «Ж», здание ГБУЗ НО «Тоншаевская ЦРБ», отделение скорой медицинской помощи.**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Тоншаево, улицы: Заречная, Новая, Ворошилова, Молодежная, Больничная, Заводская.

Деревни: Малые Луги, Средние Луги, Большие Луги.

**Избирательный участок  
№ 1978****Центр: п. Кировский, ул. Клубная, д. 3, здание Ошарского сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Поселок Кировский.  
Деревни: Ошары, Красное Александровское, Зотово, Куженер.**Избирательный участок  
№ 1979****Центр: р.п. Тоншаево, ул. Чкалова, д. 11, здание ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Тоншаевского района».**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Тоншаево, улицы: Централь-

ная (с дома № 59 до конца улицы нечетная сторона, с дома № 74 до конца улицы четная сторона), Чкалова, Бусыгина, Малая, Калинина, Пушкина, пер. Пушкинский.

Деревни: Большой Лом, Юленурка, Фирстово.

**Избирательный участок  
№ 1980****Центр: д. Большая Куверба, ул. Центральная, д. № 11-а, здание сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Деревни: Большая Куверба, Енаево, Трошонки, Маяки, Втюринское, Горинцы, Фадеево, Ширта, Кузьминское.

**Избирательный участок  
№ 1981****Центр: р.п. Пижма, ул. Калинина, д. № 8, здание МОУ Пижемской средней общеобразовательной школы.**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Пижма, улицы: Королева, Калинина, Клубная, Медицинская, Комсомольская, ж/д Казарма 718 км, ж/д Казарма 720 км.  
Деревни: Пурлы, Крутогор, Янгарка.**Избирательный участок  
№ 1982****Центр: р.п. Пижма, ул. Кирова, д. № 45А, здание администрации муниципального образования рабочий поселок Пижма Тоншаевского муниципального района Нижегородской области.**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Пижма, улицы: Заводская, Светлая, Рабочая, Воробьева, Зеленая, Южная, Октябрьская, Энгельса, Свердлова, Победы, Кирова (с дома № 56 по № 117), переулок Заводской, Железнодорожная, Советская (с дома № 63 и до конца улицы), Маяковского, Гоголя, переулок Железнодорожный, Переулок Жданова, Жданова, Садовая.

**Избирательный участок  
№ 1983****Центр: р.п. Пижма, ул. Кирова, д. № 3, здание Дома культуры «Юбилейный».**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Пижма, улицы: Гагарина, Космонавтов, Первомайская, Спортивная, Шишмакова, Школьная, Кирова (с дома № 1 по № 54 четная и нечетная сторона), кроме дома 46), переулок первый Спортивный, переулок второй Спортивный, пер. Чкалова, Чкалова, Советская (с дома № 1 по № 62 четная и нечетная сторона).

**Избирательный участок  
№ 1984****Центр: р.п. Пижма, ул. Кирова, д. № 3, здание Дома культуры «Юбилейный».**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Пижма, улицы: Мичурина, Микояна, Суворова, Ушакова, Мира, Новая, Фрунзе, Пролетарская, Кирова д. № 46, переулок Пролетарский, Лесная, Гаражная, Свободы, К. Маркса, Кооперативная, Связи, Пушкина, Дзержинского, переулок Связи, Ленина, Буденного, Крупской.

**Избирательный участок  
№ 1985****Центр: р.п. Шайгино, ул. Вокзальная, д. № 20, здание администрации муниципального образования рабочий поселок Шайгино Тоншаевского муниципального района Нижегородской области.**

Населенные пункты:

Рабочий поселок Шайгино.

Деревня Лопатино.

**Избирательный участок  
№ 1987****Центр: д. Гагаринское, ул. Центральная, д. № 2, здание сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Деревни: Березята, Малый Лом, Черный Курнуж, Гагаринское, Воскресенское, Трехречье, Малокаменское, Матвеевское.

**Избирательный участок  
№ 1988****Центр: д. Сухой Овраг, ул. Гаражная, д. № 2, здание Охтарского сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Деревни: Большие Ашкаты, Малые Ашкаты, Дупляки, Ивановское 1-ое, Сухой Овраг.

**Избирательный участок  
№ 1989****Центр: с. Вякшенер, ул. Центральная, д. № 19, здание Ложкинского сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Села: Вякшенер, Письменер.

Деревни: Письменер, Большая Пустошка.

**Избирательный участок  
№ 1990****Центр: п. Буреполом, ул. Комсомольская, д. № 8А, здание сельского Дома культуры «Созвездие».**

Населенные пункты:

Поселок Буреполом.

Деревни: Малый Одошнур, Большой Одошнур.

**Избирательный участок  
№ 1991****Центр: п. Шерстки, ул. Клубная, д. № 8, здание сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Поселок Шерстки.

Деревни: Малый Буреполом, Большой Буреполом.

**Избирательный участок  
№ 1992****Центр: д. Кодочиги, площадь Центральная, д. № 1, помещение сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Поселок Южный.

Деревни: Малая Лумарь, Большая Лумарь, Кодочиги, Мирянга, Писари, Ломина, Шатташкем.

**Избирательный участок  
№ 1994****Центр: с. Ошминское, ул. Центральная, д. № 36 «В», здание Ошминского сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Село Ошминское.

Деревни: Веселово, Шименер, Марково, Кузнер, Шукшум, Заошминцы, Крутик, Коржавино, Ворожцово.

**Избирательный участок  
№ 1995****Центр: д. Большие Селки, ул. Центральная, д. № 52, здание Большеселковского сельского Дома культуры.**

Населенные пункты:

Деревни: Большие Селки, Малые Селки, Луговка, Пекшик, Шимбуй, Плащенер, лесоучасток Арбинский, Ромачи, Колдырята.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ОБРАЩАЙТЕСЬ!

## Личный прием граждан

8 февраля в 14.00 заместитель губернатора Нижегородской области **Сергей Морозов** проведет личный прием граждан.

Сергей Морозов координирует работу органов исполнительной власти Нижегородской области по вопросам:

- формирования и реализации государственной политики в сфере транспорта и дорожного хозяйства;

- организации транспортного обслуживания населения воздушным, водным, внеуличным, автомобильным транспортом по межрегиональным и межмуниципальным маршрутам регулярных перевозок, включая легковое такси, и железнодорожным транспортом в пригородном сообщении;

- организации регулярных перевозок пассажиров и багажа автомобильным транспортом по муниципальным маршрутам регулярных перевозок на территории Нижегородской области;

- осуществления учета и проведения инвентаризации объектов дорожного хозяйства;

- цифровизации транспортной отрасли;

- развития паломническо-туристического кластера «Арзамас - Дивеево - Саров» в части стро-

ительства объектов дорожной и транспортной инфраструктуры, социальных учреждений;

- осуществления регионального государственного надзора;

- осуществления государственного контроля в области долевого строительства многоквартирных домов и иных объектов недвижимости на территории Нижегородской области;

- формирования и реализации государственной политики в сфере государственной охраны и сохранения объектов культурного наследия.

Желающим записаться на прием необходимо подать письменное или электронное обращение на имя заместителя губернатора Нижегородской области Морозова С.Э. с изложением сути вопроса. Запись на прием прекращается за пять рабочих дней до его проведения.

Дополнительную справочную информацию можно получить в приемной граждан, обратившись лично или по телефонам: (831) 439 04 98, (831) 430 96 39.

Прием пройдет в приемной граждан губернатора и правительства Нижегородской области по адресу: Нижний Новгород, ул. Костина, д. 2.

## ОФИЦИАЛЬНО

### ПОСТАНОВЛЕНИЕ об организации открытого аукциона в электронной форме на право заключения договора аренды земельного участка

№ 26 от 17.01.2024 г.

В соответствии со статьей 39.11 Земельного кодекса Российской Федерации, администрация Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области постановляет:

1. Провести аукцион в электронной форме с открытой формой подачи предложения по цене на право заключения договора аренды земельного участка.

2. Утвердить извещение о проведении аукциона в электронной форме на право заключения договора аренды земельного участка (приложение).

3. Опубликовать извещение о проведении аукциона в электронной форме на право заключения договора аренды земельного участка на официальном сайте администрации Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: <http://tonshaevo.nobl.ru> и на официальном сайте: <http://www.torgi.gov.ru>.

4. Настоящее постановление вступает в силу со дня его подписания.

**М.Р. ЧУРАШОВА,**  
и.о. главы местного самоуправления

ПРИЛОЖЕНИЕ к постановлению администрации Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области от 17.01.2024 г. № 26

### ИЗВЕЩЕНИЕ о проведении аукциона в электронной форме на право заключения договора аренды земельного участка

1. Общие положения

1.1. Настоящая аукционная документация разработана в соответствии со статьей 39.11 Земельного кодекса Российской Федерации, устанавливает порядок организации и проведения администрацией Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области аукциона в электронной форме на право заключения договора аренды земельного участка (далее — договора).

1.2. Аукцион является открытым. Заявки на участие в аукционе могут предоставлять любые лица в соответствии с требованиями законодательства и аукционной документации.

1.3. Организатор аукциона (Продавец) — администрация Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области.

Адрес организатора аукциона: 606950, Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Тоншаево, ул. Свердлова, дом 2а, контактное лицо: Ершова Татьяна Геннадьевна (831-51)2-14-96, адрес электронной

почты: [ton@nobl.ru](mailto:ton@nobl.ru).

Оператор электронной площадки — юридическое лицо, владеющее электронной площадкой, в том числе необходимыми для ее функционирования программно-аппаратными средствами и включенное в перечень операторов электронных площадок, утвержденный Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.07.2014 № 1447-р «Об утверждении перечней операторов электронных площадок и специализированных электронных площадок, предусмотренных Федеральными законами от 05.04.2013 № 44-ФЗ, от 18.07.2011 № 223-ФЗ».

Наименование оператора электронной площадки: Акционерное общество «Электронные торговые системы».

Адрес: 123112, г. Москва, ул. Тетовская, д.10.

Адрес сайта: [www.etp-torgi.ru](http://www.etp-torgi.ru).

Телефон: 8(495)146-82-92.

Полный текст документа размещен в сетевом издании [kray-rodnoy.ru](http://kray-rodnoy.ru)

ЦЕНТР НАБОРА ДОБРОВОЛЬЦЕВ

## НИЖЕГОРОДСКОЕ ОПОЛЧЕНИЕ

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ

СЛУЖУВНН.РФ ☎ 8 800 10 17 017



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.

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.

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

## Продается

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

**БЫЧКИ, ТЕЛОЧКИ.** Холмогорская порода.  
Телефон: 8-937-453-73-13.

**КУРЫ-МОЛОДКИ И ПОРОСЯТА.** Доставка.  
Телефон: 8-908-722-22-15.

СПК (колхоз) «Прогресс» реализует сухое **ЗЕРНО**: овес - 10 руб./кг, пшеница - 12 руб./кг, дробленка - 12 руб./кг, горох - 13 руб./кг. Доставка по субботам. Звонить с 8 до 16 часов.  
Телефон: 8-950-370-11-21.

## Услуги

**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.

**ОКНА, ДВЕРИ, КРОВЛЯ, ЭКОВАТА.**  
Телефон: 8-906-366-96-88.

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

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

## Разное

**Котенок** (девочка), симпатичная, возраст 3,5 месяца, окрас белый, хвост черный. У каждого уха по черному пятнышку. **Отдам в добрые руки.**  
Телефон: 8-908-737-46-03.

✓ **Посетите магазины Тоншаевского райпо!**  
**ПО «Тоншаевский универмаг»**  
В продаже имеются **велосипеды, мотоциклы, мопеды, квадроциклы, снегоход, мотобуксировщик.**  
В магазине «Престиж» в продаже имеются **снегоборщики, мотоблоки, триммера, теплицы, парники, беседки.**  
Большой выбор **семян, посадочного материала, ящиков для рассады.**  
Действует скидка на теплицы.  
Возможна продажа в кредит.  
Ждем вас за покупками.  
Телефон: 2-11-54, 2-21-81.

29 января (понедельник) с 8.00 до 16.00 в РДК п. Тоншаево (ул. Центральная, 18) **РАСПРОДАЖА ЗИМНЕЙ ОБУВИ,** г. Киров.  
**Принимаем обувь в ремонт.**  
Рассрочка платежа.  
**ИП Арасланова Н.С.**



**РАБОТА** в агропромышленном комплексе (мясокомбинат в Нижегородской области, г. Дзержинск). Приглашаем **ГРУЗЧИКОВ, ФОРМОВЩИКОВ** (вахтовый метод работы от прямого работодателя).  
**Мы предлагаем:**  
- вахта от 30 смен,  
- оформление, заселение в день приезда,  
- бесплатное проживание и спецдежда.  
Выплата за вахту от 72 000 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.**

## ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

15-17 МАРТА 2024

ЦИК.РФ

**РАБОТА** в государственном предприятии «Нижегородпассажиратранс»  
**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**



## 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

## Неблагоприятные дни ФЕВРАЛЯ:

2, 5, 8, 10, 11, 12, 18, 20, 22, 24, 25, 29.

п. Тоншаево  
**КРЕПКОВА**  
Владимира Николаевича  
с 65-летием!

Пусть не пугает седина,  
Она - мужчины  
украшение.  
Любимый папа, муж,  
хотим  
Тебя поздравить  
с Днем рождения!  
Пусть дом твой будет  
полной чашей,  
Замедлят быстрый бег  
года.  
Желаем улыбаться  
чаще,  
Быть победителем  
всегда.



Здоровья крепкого желаем.  
Дороги жизни подлинней,  
Звезда счастливая сиянием  
Пусть освещает путь по ней.

Жена, дети, внуки.

д. Кодочиги  
**КОДОЧИГОВУ**  
Галину Богдановну  
с Днем рождения!

С Днём рождения,  
наша родная,  
тебя поздравляем!  
Утречком ранним  
с первым лучом,  
Счастья, здоровья тебе  
пожелаем,  
Чтоб трудности были тебе  
нипочём.



Пусть ангел-хранитель  
тебе помогает,  
И длинную жизнь пусть  
подарит судьба.  
А взгляд, как солнце, сияет,  
Помни и знай, что мы любим тебя!

Мама Соня.

ЮБИЛЕИ

**Здоровья и любви!**

Желаем вам улыбок, добра и человеческого тепла. Пусть рядом всегда находят-ся люди, которые будут рады поддержать вас морально и физически. Пусть ничто не мешает вам наслаждаться жизнью и радоваться каждому новому дню. Благополучия вам, счастья и достатка!

с 90-летием!

Долгих Александру Иванов-ну (р.п. Тоншаево),  
Пермякову Нину Романовну (п. Пижма),  
Шепелеву Таисию Васи-льевну (п. Шерстки).

с 85-летием!

Скоробогатову Александру Алексеевну (п. Пижма),  
Вавилову Валентину Иванов-ну (с. Письменер).

с 80-летием!

Багаеву Апполинарию Михайлов-ну (п. Пижма),

Кислицыну Ларису Евгеньевну (п. Буреполом).

с 75-летием!

Перевалову Галину Афиногентьевну (р.п. Тоншаево),  
Кузьмина Геннадия Анатольевича (д. Куверба),  
Злобина Сергея Васильевича (п. Буреполом),  
Бабян Маргариту Гарегиновну (р.п. Тоншаево),  
Клешнину Антонину Ивановну (р.п. Тоншаево),  
Кодочигову Софью Федоровну (д. Кодочиги),  
Смирнову Нину Владимировну (п. Пижма),  
Бледных Алевтину Николаевну (п. Шерстки),  
Втюрину Валентину Николаевну (п. Пижма),  
Демину Веру Александровну (п. Шерстки),  
Мальцеву Нину Леонидовну (п. Пижма),  
Мельникову Алевтину Николаевну (д. Трехречье),  
Томилову Нину Васильевну (с. Ошминское),  
Черных Антонину Сергеевну (п. Пижма),  
Соплину Любовь Александровну (п. Пижма),  
Степанову Валентину Ивановну (р.п. Тоншаево).

с 70-летием!

Носкова Владимира Николаевича (р.п. Тоншаево),  
Секерина Виталия Николаевича (п. Шайгино),  
Томилова Александра Павловича (р.п. Тоншаево),  
Тряпичникова Вячеслава Михайловича (п. Буреполом),  
Шилова Владимира Михайловича (п. Пижма),  
Ворожцова Николая Фроловича (п. Южный),  
Дубинина Юрия Николаевича (р.п. Тоншаево),  
Втюрина Анатолия Семеновича (п. Пижма),  
Ахметзянову Галину Леонидовну (п. Пижма),  
Щербакову Нину Аркадьевну (р.п. Тоншаево),  
Сушакову Тамару Васильевну (п. Буреполом),  
Разживину Галину Ивановну (р.п. Тоншаево),  
Яковлеву Раисью Ивановну (д. Большие Ашкаты),  
Фомичеву Валентину Васильевну (р.п. Тоншаево),  
Каргапольцеву Нину Леонидовну (р.п. Тоншаево),  
Маковееву Зою Александровну (р.п. Тоншаево).

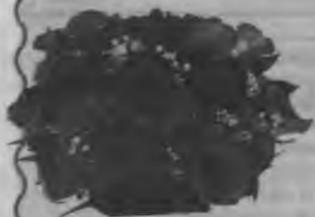
Поздравляем с Днём рождения  
тружениц тыла:

Кислицыну Александру Васильевну (п. Пижма),  
Дербеневу Тамару Алексеевну (р.п. Тоншаево),  
Хлыбову Анну Филипповну (д. Гагаринское),  
Шайдурову Нину Федоровну (с. Ошминское).

**Т. РОМАШКИНА,**  
председатель Тоншаевского районного  
Совета ветеранов

д. Кодочиги  
**СЛАСТНИКОВУ**  
Галину Дмитриевну  
с Днем рождения!

С Днем рождения  
поздравляем!  
Счастья искренне  
желаем,  
Доброты, любви,  
тепла,  
Жизнь была  
бы хороша.



Питилимова,  
Ворожцова,  
Исупова, Елсуков.

п. Тоншаево  
**ПИРОГОВУ**  
Веру Владимировну  
с юбилеем!

Такой шикарной даме  
в юбилей  
Мы пожелаем  
крепкого здоровья,  
Подруг таких,  
что в круговерти дней  
Не подведут,  
всегда будут с тобою!  
Морщинки  
не тревожат пусть  
лица,  
А в мыслях правит  
счастье, как царица.  
Не будет вестям радостным  
конца,



И всё, о чём мечтаешь ты, случится!

Теркины, мама, сестры, братья.

**31 января**  
рп. Тоншаево, РДК  
ул. Центральная, 13 с 9 до 18 часов

**ФАБРИЧНЫЕ ШУБЫ**

ПО ЧЕСТНЫМ ЦЕНАМ!

**МЕХА**  
из Вытки

НОРКА от 23 000р.  
МУТОН от 9 900р.

АСТРАГАН  
ЭКОМЕХ

ОГРОМНЫЕ СКИДКИ ДО 70%

meha-vyotka.ru

РАССРОЧКА  
0-0-24

**8 800 201 38 93**

Редакция  
газеты  
«Край родной»  
сдаёт в аренду  
помещения.  
Телефоны:  
2-15-50,  
2-14-47.

Ваша реклама  
на страницах  
газеты  
«Край родной»  
- путь  
к успеху!  
Телефоны:  
2-14-47,  
2-18-41.

16+ **КРАЙ**  
*родной*

№ 4 (10894)  
26 января 2024 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](http://www.kray-rodnoy.ru)  
Reg. № 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](mailto:redaktorkr@mail.ru)  
для рекламы -  
[Tonshaevo-reklama@yandex.ru](mailto: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 2351/24 Тираж 1600  
Цена договорная.