



Ковернинские НОВОСТИ

Издаётся с 10 апреля 1920 года

№29 (11205),
вторник
21 апреля
2020 года

100
лет
вместе

Общественно-политическая газета района

КАСАЕТСЯ КАЖДОГО



Для общей безопасности

Проходят рейды по проверке соблюдения режима самоизоляции

В ходе проверок контролёры выявляют нарушителей соблюдения правил самоизоляции и организуют с ними профилактические беседы. Кроме того, участники рейдов проводят инструктаж граждан по оформлению заявки для выхода на улицу (речь идёт о получении уникального QR-кода на портале np-card.ru).

Так, на прошлой неделе сотрудники правоохранительных органов совместно с представителями Ковернинского районного лесничества и волонтерами (из числа работников культуры) обследовали

территории возле поселкового парка, кладбища, а также храма. Как показывает практика, несмотря на все предупреждения, некоторые ковернинцы всё же не соблюдают необходимые меры безопасности и выходят на улицы без особой надобности. Под особым наблюдением, по словам полицейских, люди пожилого возраста, а также дети до 14-ти лет, которые не должны находиться на улице без сопровождения взрослых.

Рейды по контролю режима самоизоляции будут продолжены.

Ю. СЕРГЕЕВА

ПО ДАННЫМ ОПЕРАТИВНОГО ШТАБА, ПО СОСТОЯНИЮ НА 20 АПРЕЛЯ 2020 Г. СЛУЧАЕВ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ КОВЕРНИНСКОГО РАЙОНА НЕ ЗАФИКСИРОВАНО.

В декаду — дешевле!

ПОДПИСКА - 2020

Уважаемые подписчики!

В условиях непростой эпидемиологической ситуации и режима самоизоляции газета остаётся одним из наиболее надёжных источников информации, а также способов с пользой провести досуг.

С 20 по 30 апреля мы включились в традиционную Всероссийскую декаду подписки, организуемую совместно с Почтой России. Цена на «Ковернинские новости» будет снижена почти на 10%. За полугодие она составит 596 руб. 76 коп., за 1 месяц — 99 руб. 46 коп.

Для ветеранов ВОВ и инвалидов I и II групп стоимость подписки на районку составит ещё меньше — 524 руб. 88 коп.

Напоминаем, что в период пандемии коронавирусной инфекции вы можете выписать газету дистанционно — оформить и оплатить подписку можно онлайн через сайт PODPISKA.POSHTA.RU (подробная инструкция есть на нашем сайте), или у почтальона через мобильные почтово-кассовые терминалы (информацию можно узнать в отделении почтовой связи по месту жительства).

Выписать газету можно и в редакции, и в электронном формате: цена прежняя — 360 руб.

Оставайтесь с нами и берегите себя!



Читайте
в номере:



2
Благоустройство



3
Год памяти и славы



5
Образование

Все новости читайте на нашем сайте <http://moyaokruga.ru/kovernov-sinn/> и в социальных сетях ВКонтате, Инстаграм и Одноклассники.

ПОГОДА

Дни	22.04	23.04
осадки	☁	☁
день	+4°	+2°
ночь	-3°	-3°

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Раньше обычного

Месячник по благоустройству в Ковернинском районе в этом году начался 23 марта и продлится до 15 мая

Район постепенно благоустраивается после зимы, и «подснежный» мусор, как правило, — главная тема весеннего сезона, поэтому на его уборку направлено сейчас немало усилий.

Ещё до объявления режима повышенной готовности в посёлке был проведён один субботник, в настоящее время работы по благоустройству продолжаются, но уже с соблюдением всех необходимых мер безопасности.

Как рассказал заведующий сектором ЖКХ администрации Ковернинского района С.В. Карелин, на сегодняшний день на территории посёлка установлено 11 новых бункеров для крупногабаритного мусора, которые удалось приобрести по

большой части за счёт областного бюджета. Вывоз мусора осуществляется не реже одного раза в неделю (по договорённости с региональным оператором АО «Управление отходами-НН» в период месячника вывоз ТКО и ГКО будет происходить по мере наполняемости контейнеров и бункеров). Отметим, что в этом году планируется обустроить ещё несколько контейнерных площадок, приобрести дополнительные контейнеры и бункеры, которые будут установлены на сельских территориях.

По предоставленной информации, на период месячника сельскими администрациями района заключены дополнительные договоры с региональным оператором на вывоз мусо-



ра с общественных пространств. Под общественным пространством имеется в виду, к примеру, свалка возле муниципального кладбища или других мест, куда массово складывается мусор в период весенних уборок. Такие стихийные навалы мусо-

ра существуют и в сельских поселениях, они и будут вычищаться в соответствии с графиком.

С наступлением строительного сезона, времени садово-огородных работ наполняемость бункеров для КГМ зна-

чительно возрастает. В связи с этим хочется обратиться к жителям района с просьбой не сваливать мусор на земле, если бункер наполнен. Следует подождать день-два, и он будет вывезен. Тогда и у контейнеров и бункеров будет чисто.

Ю. СЕРГЕЕВА

НАЦПРОЕКТ - ЛЮДЯМ

Символ возрождения — на счастье

Гавриловцы стали участниками нацпроекта «Жильё и городская среда»

Одна из главных задач проекта, выдвинутого Президентом РФ и стартовавшего в 2019 году, — сделать наши города и дворы благоустроенными, безопасными и комфортными для жизни.

Как рассказала глава администрации Гавриловского сельсовета И.А. Соловьёва, проект благоустройства территории, расположенной по адресу: д. Гавриловка, ул. Шагарова, д. 2-д. 4, который неоднократно проходил общественные обсуждения среди жителей, уже утверждён. Работы планируется вести на территории между административным зданием и сельским Домом культуры в д. Гавриловка. Отметим, что главным арт-объектом обновлённой площади, которая будет выполнять функцию ярмарочной, станет птица

Феникс.

Несмотря на то, что в целом было рассмотрено множество предложений, решили остановиться именно на этом варианте, поскольку Феникс — символ возрождения и постоянства, — подчеркнула Ирина Арсентьевна, — к тому же такое место станет прекрасной зоной для отдыхающих. В мае состоится аукцион, в июне этого года планируется заключить контракт и хотелось бы, чтоб подрядчик к работам приступил в июле, чтоб к осени их закончить.

Проект, сумма которого составляет 4 713,0 тыс. руб., также включает установку скамеек, урн, беседки, озеленение, асфальтирование площади. Здесь же можно будет получить бесплатный доступ к Wi-Fi (вай-фай).

Юлия КАМЕНЩИКОВА

КОНКУРСЫ

"Спасибо деду за Победу"

ГБУ «КЦСОН Ковернинского района» с 15 апреля по 6 мая 2020 года в рамках празднования 75-летия Победы в Великой Отечественной войне проводит конкурс детского рисунка "Спасибо деду за Победу". В конкурсе могут принять участие семьи, воспитывающие детей дошкольного и школьного возраста (с 3 до 18 лет).

Приём заявок — на электронный адрес учреждения kcsn@soc.kvr.nnov.ru или вместе с работой заявку можно опустить в ящик входящей корреспонденции учреждения.

С положением о конкурсе можно ознакомиться на сайте: kvr.cso52.ru. Справки по телефону 2-15-10.

И. АРШИНОВА

«Однажды районка мне помогла»

На протяжении всего 100-летнего существования районная газета ведёт прямой диалог со своим читателем: разъясняет, консультирует, направляет и, конечно же, помогает, ведь подчас люди идут в редакцию как в последнюю инстанцию...

В юбилейный год мы предлагаем нашим читателям поучаствовать в конкурсе «Однажды районка мне помогла». Расскажите, с каким вопросом и когда вы обращались к нам, как он был решён. Ждём ваших рассказов в течение всего юбилейного года. Давайте напишем летопись добрых дел вместе!

Редакция

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

Перезимовали хорошо

В сельхозпредприятиях района проведено фитосанитарное обследование озимых зерновых культур и многолетних трав.

Прошедшая зима вызвала немало опасений по поводу перезимовки озимых зерновых культур. Погодные условия были нетипичными для нашей зоны, хотя резких перепадов температур не наблюдалось.

Обследование озимых культур показало, что они перезимовали хорошо. Сразу после схода снега на некоторых полях наблюдалась снежная плесень, но прошедшие дожди смыли образовавшуюся плесень и растения начали развиваться. В настоящее время снежная плесень наблюдается местами на окраинах полей и уже не представляет угрозы.

Необходимо отметить следующий момент. В осенний период прошлого года на озимых культурах наблюдался активный лёт шведской мухи. В настоящее время вредитель может оказать сильный вред слабым растениям. Поэтому необходимо в краткие сроки провести подкормку озимых зерновых культур, что будет способствовать активному росту и развитию растений и снизит вредоносность шведской мухи.

Г. ПОМЕРАНЦЕВА

Ведущий специалист по защите растений Ковернинского райотдела филиала ФГБУ «Россельхозцентр»

Информация о ходе весенних полевых работ в хозяйствах района на 20 апреля 2020 г.

(по данным райсельхозуправления)

Первая цифровая графа — подкормка озимых (га), вторая — боронование многолетних трав (га), третья — подкормка многолетних трав (га), четвёртая — боронование зяби (га), пятая — весновспашка (га).

«Ковернино»	-	-	910	347	65
АО «АПК Мир»	201	379	-	-	316
«Крутовский»	-	-	-	-	-
ООО «Кутузова»	188	260	535	-	34
им. Ленина	285	-	717	-	10
«Сёминский»	120	-	300	-	190
«Хохлома»	244	-	251	26	122
Фермеры	18	-	-	-	-
Итого:	1056	639	2713	373	737

ОФОРМИТЬ ВЫХОД ИЗ ДОМА
И ЗАЯВКУ НА РАБОТНИКОВ

NN-CARD.RU

ЕСЛИ НЕТ СМАРТФОНА, КОМПЬЮТЕРА, ДОСТУПА В ИНТЕРНЕТ
ИЛИ НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ, ЗВОНИТЕ (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ):

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ
QR-КОДА НА ВЫХОД
(МАГАЗИН, ВЫГУЛ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ, ПОЕЗДКА
К ПРЕСТАРЕЛОМУ РОДСТВЕННИКУ, ВЫЗОВ ВОЛОНТЕРА)

ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИЙ,
В Т.Ч. ОФОРМЛЕНИЕ ВЫХОДА НА РАБОТУ,
МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ

8 (800) 4444-112

8 (800) 301-29-94

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ 112

ГОД ПАМЯТИ И СЛАВЫ

НАВСТРЕЧУ ЮБИЛЕЮ ПОБЕДЫ

Каменская промартель в годы войны

Деятельность советского тыла в годы Великой Отечественной войны заслуживает особого внимания и уважения. Перед промышленностью, сельским хозяйством, кооперацией встали новые, более сложные задачи: заказы получали далёкие от прежней специализации.

Совместно с ученицей 11 класса КСШ №1 Алёной Пожарской мы собрали материал о деятельности Каменской промартели Фатееского сельского Совета Ковернинского района Горьковской области в годы войны. Почему нас заинтересовала эта тема?

Авим Прокопьевич Кропылёв в годы войны был председателем Каменской промартели. Это мой дедушка по линии мамы, Зои Акимовны Кудряшовой.

Я листаю трудовую книжку и читаю: Кропылёв Авим Прокопьевич, год рождения — 1902. Образование — начальное, профессия — мастер кустарного производства, дата заполнения — 15 февраля 1939 года.

Вся трудовая деятельность моего деда с 1939 по 1955 годы была связана с родной деревней, колхозом. Он прошёл путь от мастера артели до председателя колхоза им. Кирова.

В газете «Вперёд к коммунизму» от 1 января 1941 года я читаю: «Каменская промартель дала стране сверх плана товаров народного потребления на 218 тыс. рублей, а всего продукции за 4 квартал 1940 года — на 1 млн. 42 тыс. рублей. Бригада Сибиркина В.А. выполнила задание 4 квартала на 142%. Главное внимание уделялось нуждам населения: коромысла, личные полотенца, решёта, жидкое мыло». Председатель Каменской промартели Кропылёв.

Эта небольшая заметка в газете тронула меня до глубины души, слёзы появились на глазах, и я поняла, что мой долг — собрать материал о моём деде. Что имеем, мы не ценим, потеряем, плачем: в 1988 году его не стало с нами...

Я продолжаю листать странички газеты «Вперёд к коммунизму» в годы войны. Накануне 8 марта в газете пишут о новых производственных победах женщин промартели: «Женщины-кустары

Каменской промартели день 8 Марта встретили новыми производственными победами. Наткали решёт и выполнили производственный план: Нечаева Екатерина на 230%, Кропылёва Мария — на 220%, Рупасова Аня — на 210%».

22 июня 1941 года был тёплый и солнечный воскресный день. Крестьяне работали на сенокосе, сюда и пришла скорбная весть о вероломном нападении фашистской Германии на нашу страну. В Красную Армию было мобилизовано большинство трудоспособного населения — 8798 человек. Тем, кто остался на предприятиях, в колхозах, очень быстро пришлось перестраиваться на нужды фронта. Лозунг «Работать по фронтовому!» стал девизом каждого дня. Наш район был сельскохозяйственным, с развитыми подсобными промыслами. Урожай 1941 года вырос хороший, но убирать его пришлось в очень сложных условиях. Матери военных, их жены и сёстры, подростки, дети брали в руки косы, серпы и работали от зари до зари, и год был завершён успешно.

Наступала зима 1941 года, она была суровой, метели, морозы — это серьёзное испытание для бойцов Красной Армии. В условиях наступающей зимы было необходимо обеспечить военных лыжами.

В газете «Вперёд к коммунизму» от 7 ноября 1941 г. напечатана статья бригадира Соловьёва «Стахановский труд кустарей», где он отмечает успехи коллектива Каменской промартели: Кирсанов Иван, Матросов Степан, Мысакон Иван, Разумов Михаил выполнили нормы по изготовлению лыж для Красной Армии на 150—200%, а 19 ноября в газете печатается обращение коллектива Каменской промартели к жителям Ковернинского района «Больше лыж Красной Армии». «Пехоте без лыж трудно вести бой с



На отдыхе в г. Кисловодске, 1949 г.

противником, это величайшая и почётная задача промартельной кооперации — дать больше лыж фронту», — говорилось в обращении.

Особо массовый характер приняла отправка продовольственных и вещевых посылок на фронт в конце 1941 года, их были тысячи. Прабабушка Алёны Пожарской, Алевтина Афанасьевна Глазкова, вспоминает: «Даже мы, дети, подростки, понимали важность сбора вещей для красноармейцев. На фронт отправляли тёплую одежду, варежки, шерстяные носки, носки, заготовленные летом грибами, ягоды».

30 января 1942 года в местной газете председатель Фатееского сельсовета т. Лебедев в статье «От колхозников Фатееского сельсовета» пишет: «Успешно проходил сбор тёплых вещей, всего собрано 160 овчин, 12 кг шерсти, 100 метров холста».

В годы войны государство выпустило 4 выпуска облигаций государственного военного займа с целью привлечения дополнительных средств на оборону страны. Жители всего Ковернинского района очень активно участвовали в подписке и получении данных облигаций. Достойно 10, 25, 50, 100, 200, 500 рублей.

Из воспоминаний Зои Акимовны Кудряшовой: «На каждое хозяйство в годы войны давали налог: норму сахара, молока, яиц, мяса, шерсти. В годы войны пионеры, комсомолы оказывали сильную помощь: собирали колосья, золу, куриный помёт, терли лён, вязали снопы. Дети постарше вели разгрузочную работу в клубах, на полях, читали сообщения с фронта, выпускали стенгазеты. Лодырь в тылу, что прое в бою. В годы войны, я думаю, при школе стали создаваться пришкольные участки. Дети обеспечивали себя овощами: луком, морковью, картошкой, свёклой, капустой. Заведующей начальной школы была Е.А. Кудряшова. Я не скажу, что мы жили голодно. Каждая семья старалась содержать скотину, без неё жить было нельзя, а сладостей мы не видели».

Из воспоминаний А.А. Глазковой: «Лето 1942 года

нам, жителям, запомнится надолго. В Каменном освоили новый вид производства — спички. На производстве в основном были заняты женщины. Сначала делали деревянные заготовки-палочки, затем погружали в специальные ёмкости с серой (запах был отвратительный, и сильно дало глаза), затем сушили и укладывали в коробки. Промартель в это время производила колёсную мазь, верёвки, сани, ложки. Нас посылали в Семинно учиться росписи. Семьям фронтовиков, где жили бедно, оказывали помощь: колхоз выделял телушек, овец, корма».

23 августа 1942 года председатель президиума культдревосаза Колочиков пишет в местной газете: «В соревновании промартелей района первое место заняла Каменская промартель, председатель А.П. Кропылёв, зав. производством Г. Буров. За июль-июль здесь перевыполнили производственный план. Освоен новый вид производства — спички. Артели передано переходящее Красное знамя». Так высоко был оценён вклад промартели в общее дело разгрома врага.

23 февраля 1943 года №95 газеты «Вперёд к коммунизму» публикуется приказ Верховного Главнокомандующего т. Сталина в связи с 25-летием Красной Армии об организации социалистического соревнования по лесозаготовкам, вывозке древесины и проведению фронтовых декад. И вновь тяжёлый труд ложится на плечи колхозников, женщин, подростков, лесорубов, возчиков. Лес нужен стране, как хлеб, как боеприпасы. Лес — это топливо для оборонных предприятий, он необходим шахтёрам, железнодорожному транспорту, это сырьё для бумажной промышленности.

В газете от 16 апреля 1943 года читаю: «Каменская промартель, где председатель товарищ Кропылёв А.П., вступа в предмайское соревнование, взяла обязательство выполнить полугодовой производственный план к 1 мая. Обязательство осуществляется на деле. Мартовский план выполнен на 379%. Соревнуется каждый рабочий. Производительность труда поднялась на небыва-

лую высоту: 186 человек стали «двухсотниками» и «трёхсотниками» (труженики, выполнявшие плановую норму на 200—300 процентов». — Прим. авт.). Среди них: кузнецы Лаптев Иван, Трусов Иван; стахановцы спичного производства Голубева Зинаида Ивановна, Цветкова Лидия Елисеевна, Смирнова Марфа Семёновна, Ермошина Агафья Руфовна. Особенно отличается в работе спичечный цех, которым заведует Кожевникова, месячная норма выполняется на 200 и более процентов».

Трудно быть руководителем, особенно в годы войны, но Авима Прокопьевича не боялись, его уважали: за порядочность, честность, ответственность, за требовательность и в то же время доброжелательность, внимательное отношение к своим односельчанам, за заботу о семьях фронтовиков. Он понимал, когда народ един, он непобедим.

«Головой план 1943 года кустари Каменской промартели выполнили на 115% к 9 ноября. Стахановские образцы в работе показали: кузнец Лаптев Иван — на 140%, Куликов Алексей — на 145%, а также молодые работницы точильного цеха Ларина Тания, Заботина Пелагея» — читаем в газете от 9 ноября 1943 года, № 60.

Жители Каменного были заняты ещё на одном производстве товаров — изльях. Из воспоминаний Зои Акимовны Кудряшовой: «Заготовка лыжа проходила в Семёновском районе, так как липа у нас не росла. Нас возили туда на машине на 2 недели: там мы жили, заготавливали лыко, привозили в Каменное, а другая бригада уезжала на смену нашей. Десять дней сырьё мочили в реке Каменка, затем ножом-кодюгом чистили от коры, сушили, пропускать через мялку, затем чесали на гребне-кряжке и получали волокно: нити бело-жёлтого цвета. Резали как заготовки для ткацкого станка, ткали полотно для решёт».

1944 год. Перед системой культдревосаза стояли задачи — дать больше качественной продукции не только фронту, но и жителям освобождённых районов. Снова в

районе идёт социальное движение, стахановское движение.

В газете от 17 февраля 1944 года публикуется обращение кустарей Каменской краснознамённой промартели «Кустарь» ко всем кустарям, рабочим промышленности и промкооперации об оказании помощи колхозам в подготовке к весеннему севу 1944 года. Обращение подписали 16 членов артели, и первой стоит подпись Кропылёва А.П. Читаю статью и думаю: 1944 год, как и чем оказывать помощь другим колхозам, у самих не богато...

В этом, наверное, и проявляется мудрость, талант руководителя. Чувство поддержки, взаимопомощи помогало труженикам тыла жить, работать по-фронтовому, также героически, как сражались воины Красной Армии на фронте. Действительно, в тылу — как на фронте. Каменская промартель за организацию весеннего сева 1944 года была награждена областным переходящим Красным Знаменем.

1945-й и послевоенные годы не стали исключением, если говорить о трудовых победах и достижениях жителей села. Я снова читаю об обязательстве, делах и успехах каменских кустарей под руководством моего деда Авима Прокопьевича Кропылёва. В нашем семейном альбоме есть фотографии: март 1949 года, г. Кисловодск, курорт «Красные камни». В первом ряду (сидит третий слева) среди отдыхающих я узнаю знакомое лицо — это мой дед. Мне кажется, эта путёвка — оценка деятельности руководителя, советского человека, награда за вклад в общее дело победы над врагом и восстановление народного хозяйства после войны.

Я горжусь своим дедом. Авим Прокопьевич и его жена Прасковья Ивановна вырастили и воспитали 5 дочерей и сына. Жизнь проложилась в их внуках, правнуках, родственниках. Эта страничка истории семьи Кропылёвых будет всегда храниться в нашей памяти, это основа нашей гордости, совести и нашего богатства.

П. ИЛЬИНА,
заслуженный учитель
Российской Федерации
Фото из семейного архива

О работе Каменской промартели, известной на весь Ковернинский район своими достижениями, её председателе Авиме Прокопьевиче Кропылёве не раз рассказывалось на страничках районной газеты.



А.П. Кропылёв.



ОФИЦИАЛЬНО

К ИТОГАМ ПЕРВОГО КВАРТАЛА

Ситуация на рынке труда

В связи с предотвращением угрозы распространения в регионе коронавирусной инфекции служба занятости временно перешла на новый режим работы, отменив личные приёмы граждан. О ситуации на рынке труда Ковернинского муниципального района, сложившейся на 1 апреля, мы побеседовали по телефону с начальником Ковернинского отдела ГКУ ЦЗН Городецкого района Т.В. КОЛЧИНОЙ:

— За I квартал 2020 года в службу занятости обратилось 109 человек. Из них 84 были трудоустроены. На 1 апреля в районе зарегистрировано 39 безработных, уровень безработицы составлял 0,41%. Традиционно у безработицы женское лицо; основная часть безработных граждан проживает в сельской местности, что осложняет процесс трудоустройства, так как большая часть вакансий размещена в организациях и на предприятиях посёлка и близлежащих населённых пунктов.

За отчётный период в банк вакансий была собрана 201 единица. Главным образом это рабочие профессии, вместе с тем в районе требуются и специалисты сельского хозяйства (агрономы, зоотехники, ветврачи) и здравоохранения.

Два человека в первом квартале были направлены на профобучение. Восемь — приняли участие в общественных работах.

— Одним из наиболее действенных видов помощи безработным гражданам со стороны государства является организация их профессионального обучения. Что нового появилось в этом направлении в работе службы занятости?

— В рамках национального проекта «Демография» идёт обучение граждан старше 50 лет (категория 50+). Обучаться могут как незанятые граждане, так и работающие, но желающие повысить свою квалификацию или овладеть новой специальностью, востребованной на современном рынке труда, а также пенсионеры. Многим можно повысить компьютерную грамотность, освоить рабочие программные продукты; кроме этого, жители района обучаются и на поваров, и на охранников — одним словом, вариантов масса.

Практикуется дистанционное обучение. Обучение возможно в свободное от работы время — для обучающегося нарабатывается индивидуальная программа. Так что приглашаем всех желающих.

В рамках федерального проекта «Содействие занятости женщин — создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трёх лет» национального проекта «Демография» служба занятости ведёт обучение следующих категорий женщин: находящихся в отпуске по уходу за ребёнком в возрасте до трёх лет и воспитывающих ребёнка в возрасте до 7 лет (это касается как занятых, так и незанятых женщин).

— Татьяна Владилена, в условиях,

когда исключены личные приёмы граждан, какие формы работы практикуются службой занятости?

— На время действия ограничительных мер с безработными гражданами работаем по телефону. Кроме этого, для постановки на учёт в целях поиска работы или в качестве безработного граждане могут воспользоваться интернет-порталом государственных услуг или интерактивным порталом службы занятости; приложить все необходимые документы. Обращения пошли, по всем вопросам необходимую консультацию можно получить по телефону 2-26-88. Жизнь продолжается, служба занятости как оказывала, так и будет оказывать все государственные услуги, пока дистанционно.

— А что касается выплаты пособий по безработице?

— 25 марта 2020 года состоялось обращение В.В. Путина к народу в связи с распространением в России коронавируса. Президент обратил внимание на повышение вероятности граждан стать безработными и предложил меры государственной поддержки тех, кто может столкнуться с потерей работы. В частности увеличить размер пособия по безработице.

Однако изменения в размере пособия коснутся только граждан, которые уволены в течение 12 месяцев и имели трудовые отношения не менее 26 недель. Для них размер пособия увеличен до уровня минимального размера оплаты труда и составляет максимально 12 тысяч 130 рублей (постановление Правительства РФ от 27.03.2020 №346). Новый порядок выплат начал действовать в апреле 2020 года.

Для всех остальных — длительное время (более года) не работающих, кто закрыл предпринимательскую деятельность — пособие остаётся в размере 1,5 тыс. руб., продолжительность выплаты — 3 месяца. До этого максимальная выплата по пособию по безработице была ограничена суммой в 8000 рублей в месяц, минимальный размер пособия составлял 1,5 тыс. руб. Для граждан предпенсионного возраста пособие назначалось в размере 11 тыс. 280 руб.

Ситуация в районе находится под контролем, значительного роста безработицы не наблюдается. Пока сведений о высвобождении с предприятий в связи с ситуацией с коронавирусом не поступало.

Записала Татьяна ЦВЕТКОВА.

АКТУАЛЬНО

Обстановка с пожарами — сложная

В Нижегородской области сохраняется отрицательная динамика по количеству пожаров и гибели на них людей. По состоянию на 19 апреля 2020 года на территории региона зарегистрировано 1793 пожара, на аналогичную дату прошлого года — 1299. Погибли 65 человек, в т.ч. 2 детей, на аналогичную дату прошлого года — 67 человек, детей нет.

За истекший период на территории Ковернинского района произошло 9 пожаров (за аналогичный период прошлого года — 14 пожаров), снижение на 5 пожаров. Из них — два пожара сухой травянистой растительности большой площади, с угрозой перехода огня на лесные насаждения.

Следует отметить, что население района, находясь дома в режиме самоизоляции, чаще стало пренебрегать требованиями и нормами пожарной безопасности: осуществляется сжигание отходов и сухой травянистой растительности, складирование сгораемых отходов на территории сельских поселений, не осуществляется должный контроль за детьми. К сожалению, это приводит к необратимым последствиям. В результате неосторожного обращения с огнём полностью уничтожен дом в д. Маза, повреждён дом в д. Щёгольное.

Уважаемые ковернинцы и гости нашего района, хотелось бы ещё раз призвать вас быть бдительными и своевременно проводить весь комплекс мероприятий, направленный на обеспечение пожарной безопасности вашего жилья, надворных построек и иных зданий, сооружений. Также ОНД и ПР по Ковернинскому району рекомендует осуществлять своевременно чистку дымоходов печей, соблюдение культуры топки печей, не пренебрегать расстоянием разделок и отступок для хранения газовой оборудования и иных теплогенерирующих установок (приборов). Своевременно производить ремонт действующего электрооборудования (электропроводки), прибегая к услугам высококвалифицированных специалистов, использовать только сертифицированные материалы на продукцию, используемую при строительстве.

Напомним, что в соответствии с Постановлением Правительства Нижегородской области от 6.04.2020 №273 на территории Нижегородской области с 6 апреля 2020 введён особый противопожарный режим.

На время действия особого противопожарного режима установлен запрет на:

- применение открытого огня на землях сельскохозяйственного назначения;
- возведение костров, сжигание твёрдых бытовых отходов, мусора на землях лесного фонда, населённых пунктов и прилегающих территориях;
- выжигание травы, в том числе на земельных участках, непосредственно примыкающих к лесам, к землям сельскохозяйственного назначения, к защитным и озеленительным лесным насаждениям;

- посещение гражданами лесов при наступлении IV-V классов пожарной опасности;
- проведение иных пожароопасных работ.

Также введён запрет на использование сооружений для приготовления блюд на углях на землях лесного фонда и прилегающих территориях, а также на земельных участках, примыкающих к землям сельскохозяйственного назначения.

В ОНД и ПР по Ковернинскому району вы можете получить консультацию и ответы на вопросы, касающиеся обеспечения пожарной безопасности объектов защиты, зданий, сооружений, строений. Также хотелось бы напомнить, что согласно статье 38 Федерального закона от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» ответственность за пожарную безопасность несут собственники имущества, руководители федеральных органов исполнительной власти и местного самоуправления, а также лица, уполномоченные владеть, пользоваться или распоряжаться имуществом, в том числе руководители организаций.

С. КОМИССАРОВ
Начальник ОНД и ПР
по Ковернинскому району,
капитан внутренней службы

В случае возникновения загорания сухой травы или пожара сообщить по телефонам:

с мобильного — 101, 112; со стационарного телефона — 01, 2-11-01, 2-25-31 (телефон доверия ОНД и ПР по Ковернинскому району).
Для звонков с мобильных телефонов на стационарный — телефонный код 8(83157).

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД ИНФОРМИРУЕТ

Семьи получают выплату 5 тысяч рублей на детей до трёх лет

В соответствии с указом Президента РФ № 249 от 7 апреля 2020 года российским семьям, имеющим или имевшим право на материнский капитал, с апреля по июнь устанавливается ежемесячная выплата в размере 5 тыс. рублей, которая будет предоставлена на каждого ребёнка в возрасте до трёх лет. Выплата положена всем семьям, получившим право на материнский капитал до 1 июля текущего года, в том числе, если средства по сертификату уже полностью израсходованы.

Дополнительная финансовая поддержка семей в связи с острой эпидемиологической обстановкой предоставляется из федерального бюджета, не уменьшает размер материнского капитала и не учитывается в доходах семьи при определении права на другие меры социальной помощи.

В распоряжении семей есть почти шесть месяцев для обращения за средствами. Пенсионный фонд обеспечит приём заявлений до 1 октября и предоставит выплаты за все месяцы с апреля по июнь при наличии у семьи соответствующего права. Для получения средств достаточно подать заявление в личном кабинете на портале es.prf.ru или портале gosuslugi.ru. Никаких дополнительных документов владельцу сертификата представлять не нужно — необходимо только правильно указать информацию, необходимую для оформления заявления.

Заявление также принимается в территориальных управлениях и клиентских службах Управлений Пенсионного фонда.

Напомним, что в связи с мерами по предупреждению распространения коронавирусной инфекции, обратиться в Управление ПФР в настоящее время можно только по предварительной записи. Назначить дату и время посещения клиентской службы можно через электронный сервис, а также по телефону 8(83157)2-16-72.

И. КУСТОВА

ПО КАНАЛУ "02"

Операция «Нерест»

В период с 15 апреля по 15 июня 2020 года на территории Ковернинского и Сокольского районов проводится операция «Нерест» по пресечению фактов браконьерства в весенний нерестовый период 2020 года.

Сотрудниками полиции осуществляются рейдовые мероприятия на реках Ковернинского и Сокольского районов, а также проверка мест торговли рыбой.

Напомним, что согласно ст. 256 УК РФ «Незаконная добыча животных и растений» предусматривает уголовную ответственность с конфискацией судна и других орудий ловли.

В сводке — наркотики

По информации штаба МО МВД «Ковернинский» в период с 30 марта по 12 апреля в дежурной части отдела полиции было зарегистрировано 62 сообщения и заявления о преступлениях.

В числе наиболее значимых — две кражи. Кроме того, 3 апреля сотрудниками полиции был выявлен факт перевозки жителем Ковернинского района наркотического средства. В ходе оперативно-розыскных мероприятий все лица, совершившие вышеуказанные преступления, установлены. Возбуждены уголовные дела.

Что касается административной практики, то за минувший период выявлено 125 правонарушений, в их числе 116 — по линии ГИБДД (5 водителей были задержаны в нетрезвом виде). Совершено 5 ДТП, раненых и пострадавших нет.

МО МВД России «Ковернинский»

ОБРАЗОВАНИЕ

КОНКУРС

"Учитель года России-2020"

С 16 по 25 марта текущего года в районе был проведён заочный муниципальный этап Всероссийского конкурса «Учитель года России».

Конкурс направлен на повышение качества образования, развитие инновационного потенциала системы образования Ковернинского муниципального района, поддержку новых технологий организации образовательного процесса. Главная цель конкурса – выявление талантливых педагогов, повышение престижа учительского труда, распространение инновационного педагогического опыта лучших учителей нашего района.

В конкурсе «Учитель года России» в этом году приняли участие трое учителей из 3 муниципальных образовательных организаций: учитель информатики МОУ «Ковернинская средняя школа №2» Юрий Вячеславович Ухов; учитель начальных классов МОУ «Ковернинская средняя школа №1» Ирина Игоревна Бобылева; учитель русского языка и литературы МОУ «Семинская основная школа» Ирина Олеговна Киселёва.

В соответствии с положением педагоги проходили несколько конкурсных испытаний. Так, требовалось представить интернет-ресурс (личный сайт, страницу, блог сайта об-

разовательной организации), на котором можно было познакомиться с участником муниципального этапа конкурса и публикуемыми им материалами. Наибольшее количество баллов (25) за данное испытание получили И.О. Киселёва, Ю.В. Ухов.

В конкурсном испытании «Я – учитель» участники представили эссе по теме: «Гражданская позиция современного учителя». Лучшими были признаны материалы Ю.В. Ухова, И.И. Бобылевой – по 15 баллов из 15 возможных.

«Методический семинар»: нужно было представить компьютерную презентацию с пояснительной запиской, которая бы демонстрировала методическую грамотность, соотношение педагогической теории с практикой, способность к анализу, осмыслению и представлению своей педагогической деятельности в соответствии с требованиями ФГОС, профессионального стандарта «Педагог». Все участники показали хорошие результаты, набрав по 20 баллов.

В конкурсном испытании «Урок» педагоги представили видеоматериал, отражающий метапредметный подход и

межличностные связи в обучении предмету, реализуемые учителем. Данный материал также требовалось выложить на интернет-ресурсе участника. Наибольшее количество баллов при этом набрали: Ю.В. Ухов (43 балла из 50), И.И. Бобылева (47 баллов из 50 возможных).

Представленные работы оценивала экспертная комиссия в составе заместителя заведующего отделом образования И.Г. Чернигиной, главного специалиста отдела образования А.Г. Марьук, заведующего ИМДК Е.Е. Романовой. Победителем конкурса признана Ирина Игоревна Бобылева (1 место, 104 балла). Всего один балл уступил победителю призёр конкурса, обладатель 2 места Юрий Вячеславович Ухов. На третьем месте – Ирина Олеговна Киселёва.

Экспертной комиссией принято решение направить И.И. Бобылеву для участия в региональном этапе Всероссийского конкурса «Учитель года России».

Т. ИГОШИНА.

Зав. отделом образования администрации Ковернинского муниципального района.

ЛУЧШАЯ ТЕТРАДЬ

Учитывались аккуратность и грамотность

Подведены итоги районного конкурса «Лучшая тетрадь ученика 2-4 классов», целью которого было выявление лучшего опыта учителей по выработке грамотного каллиграфического письма у учащихся.

В районном конкурсе ученических тетрадей приняли участие 50 учащихся 2-4 классов из 5 образовательных организаций: МОУ «Ковернинская средняя школа №1», МОУ «Ковернинская средняя школа №2», МОУ «Хохломская средняя школа», МОУ «Гавриловская средняя школа», МОУ «Скоробогатовская средняя школа». В том числе по русскому языку тетради на конкурс представили 22 человека, по математике – 28.

Тетради оценивались по следующим критериям (максимальная оценка 5 баллов): внешний вид тетради, аккуратность её ведения, орфографическая грамотность, каллиграфическая чёткость; при записи букв, слов, словосочетаний и предложений ученик должен пользоваться ручкой, при подчёркивании – карандашом и линейкой; должна присутствовать система работы над ошибками; запись цифр должна соответствовать требованию – одна цифра пишется в одной клетке; в работе должна соблюдаться система записей и отступов.

Участники конкурса могли представить тетради по двум предметам – русскому языку и математике, в которых должно было быть не менее 12 листов. Все тетради или большая их

часть должны быть исписаны.

Победители определялись по каждому классу и предмету отдельно. Русский язык 2 класс. Первое место заняла Диана Малышева – МОУ «Ковернинская средняя школа №1», учитель Т.Е. Скобелева. Второе место разделили трое учащихся из этой же образовательной организации: Анастасия Удалова – учитель Т.Е. Скобелева; Артём Катаев и Марина Кротова – учитель Н.А. Лебедева. На третьем месте – Анатолий Козырев из Ковернинской средней школы №1, учитель Т.Е. Скобелева.

Русский язык, 3 класс. Здесь лауреаты победителей и призёров у учащихся Ковернинской средней школы №1, учитель С.А. Губкина. Самыми лучшими (1 место) признаны тетради Ульяны Зыриной и Карины Корольёвой. На втором месте оказались два третьеклассника этого же педагога: Максим Кирсанов и Екатерина Кустова. Замыкают тройку лидеров Валерия Блинова (Ковернинская средняя школа №1, учитель С.А. Губкина) и Ирина Чаховская (МОУ «Скоробогатовская средняя школа», учитель Н.К. Стародубова).

Математика, 2 класс – в конкурсе на лучшую тетрадь приняли участие 11 человек. Первое место присуждено

Анне Рупасовой – МОУ «Ковернинская средняя школа №1», учитель Т.Е. Скобелева. Победителю немного уступил обладатель второго места, обучающийся этого же педагога Анатолий Козырев. На третьем месте – Алина Карпина (МОУ «Ковернинская средняя школа №2», учитель И.Г. Кокурина).

Математика, 3 класс – именно по этому предмету и в этой возрастной категории определилось наибольшее количество участников: 15 человек. Отличились учащиеся Ковернинской средней школы №1 – учитель С.А. Губкина. Они заняли победное и все призовые места. На первом месте Карина Корольёва, второе место у Екатерины Кустовой и Ульяны Зыриной, а третье место у Валерии Блиновой и Екатерины Таракановой.

Математика, 4 класс – лучшими признаны тетради учащихся МОУ «Гавриловская средняя школа». Это призёры конкурса Ксения Сотова (2 место) и Любовь Ионова (3 место) – учитель С.Н. Севрюгина.

По итогам конкурса победителям и призёрам были вручены грамоты.

Е. РОМАНОВА.
Заведующий ИМДК
отдела образования.

ТЕМА ДНЯ

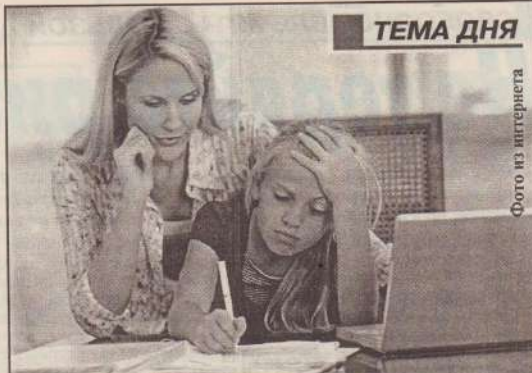


Фото из интернета

Дистанционное обучение: мнение ковернинских родителей

В связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции с 6 апреля школы района, как и в целом по области, перешли на дистанционное обучение. С такой формой работы сразу же возникло немало. По прошествии двух недель мы предложили ковернинцам поделиться своими впечатлениями, мыслями, предложениями по поводу нововведения.

Татьяна Р., мама 4-классницы:

Ситуация, конечно, непростая. Сейчас в нашем классе разработан такой алгоритм действий: учитель на смартфон через мессенджер Вайбер с раннего утра высылает нам задание по всем предметам. Сразу скажу, объём большой. Но как иначе? Детям нужно постараться изучить и то, что им раньше преподавали очно – рассказывал учитель в классе; и сделать письменное задание, считай – домашнее. Я работник бюджетной сферы, наше учреждение продолжает функционировать. Поэтому проверяю правильно ли дочь сделала уроки либо по присланному ею фотографиям, либо вечером после работы. Затем фото выполненных заданий – в том числе письменных ответов по таким предметам как литература, окружающий мир, основы религиозной культуры и светской этики и даже физкультура (!) – высылаю по Вайберу учителю. Первую неделю привыкли трудно, сейчас уже проще. Справляемся. Претензий к преподавателям нет – думаю, что им приходится не легче. Что ты объяснишь тему 25 ученикам одновременно, а что каждый из детей тебе может позвонить, если что-то не понял... Скажу однозначно: я бы не хотела, чтобы моя дочь училась так постоянно. Живое общение с учителем и одноклассниками важно для формирования личности. Однако ради общего здоровья можно и потерпеть.

Желаю всем с достоинством пережить этот сложный период!

Наталья К., мама 8-классника:

Мне кажется, что в дистанционном обучении немало отрицательных моментов. Родители предупреждали, что с 6 апреля задание для учеников будет выкладываться на электронной площадке Дневник.ру и в течение дня необходимо будет всё изучить и прикрепить сюда же фото выполненных письменных уроков. Но первое время данная интернет-площадка работала с перебоями – наверное, из-за огромного количества одновременно зашедших на неё пользователей. Всё «висело! Да и что говорить, сам интернет в нашем районе оставляет желать лучшего – и проводной, и мобильный. Учителям приходится «делать ставку» на самостоятельность наших детей – но ведь они не всегда могут понять новую тему. Если у кого-то родители дома – помогут; но многие из нас позабыли школьную программу. Хотелось бы больше видеуроков, но и тут есть свои сложности. Если делать это по «скайпу», то «собрать» всех учеников одновременно очень проблематично, долго – на объяснение материала остаётся мало времени. А записать видеорок и подкрепить его на Дневник.ру не получается из-за большого объёма (так нам объяснили учителя).

Вот и получается: учителя присылают домашнее задание, дети выполняют, фотографируют и отсылают его или через Вайбер, или через соцсеть ВКонтакте. Благо некоторые учителя (особенно, по русскому языку) через голосовые сообщения объясняют ошибки и дают возможность исправить. И всё это перед компьютером или телефоном. Если честно, возникают опасения по поводу зрения наших детей...

Елена С., бабушка 4-классницы:

Мы – люди советской закалки – в своё время сталкивались с разными трудностями. Дистанционное обучение это тоже своего рода «проблема», к которой надо приспособиться; и нам, и нашим внукам... Мои дети живут в областном центре, продолжают работать, но от греха подальше в период распространения этой коронавирусной заразы привезли своих чад в деревню. И «включиться» в обучение «онлайн» пришлось мне. Я зарегистрировалась в родительской группе в Вайбере, слежу за текущими там обсуждениями. Конечно, объём информации зашкаливает... Однако внучка справляется самостоятельно, готовит уроки фотографирует и прикрепляет к платформе Дневник.ру. А на другой интернет-площадке – Учи.ру – выполняет задания по некоторым предметам онлайн. Оценки в основном хорошие, их, кстати, можно посмотреть всё в этом же электронном дневнике.

Жизнь заставляет нас перестраиваться; не скажу, что это легко. Уверена только в одном: всё проходит – главное сейчас набраться терпения и потерпеть себя и своих близких, соблюдая все рекомендации врачей и властей.

В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ – С ПОЛЬЗОЙ

Не теряйте ритма жизни!

Самоизоляция — это наша новая реальность. И в такой непростой период важно не только сохранить здоровье, не забывать поддерживать друг друга, но и организовать свой день так, чтобы он не утомлял, а проходил с пользой, с интересом. И прежде всего для детей.

Радует, что многие ковернинцы в этом плане оказались людьми неунывающими и даже из такой ситуации стараются извлечь что-то полезное. Тому пример — дружная семья Блиновых из Ковернино. Мама двоих детей Любовь Николаевна рассказала, что в их семье не принято скучать, ведь каждый день, даже в самоизоляции, — это новая возможность для чего-то неизведанного.

Для детей, наверное, это самое трудное — находить-

ся постоянно дома, не имея возможности в хорошую погоду побегать с друзьями, сходить на детскую площадку, прокатиться на велосипеде, — говорит мама Люба.

Но у Блиновых вопрос о «самозанятости» в эти дни, к счастью, пока не возникает. Так, четырёхлетний Тёма без устали что-то мастерит, особенно маме приятно получать от сына открытки с милыми детскими признаниями.

Детский садик посещать пока не рекоменду-

ется, но Артём и дома выполняет различные развивающие задания. Не самые простые задачи на логику готовит для малыша старшая сестрёнка Лера, она же всегда готова прийти на помощь, если что-то не получается. Кроме того Тёма, как и все мальчишки, большой фанат техники, поэтому с удовольствием проводит время, занимаясь со своим домашним «автомобилем».

— Когда позволяет погода, выходим погулять у



С домашним «автомобилем» не скучно.

дома, — рассказывает Любовь Николаевна, — сын любит изучать насекомых, всяких жуков-паучков, а ещё пытается помогать папе строить забор. Не забываем мы и о грядущем юбилее Победы. Дети активно участвуют в фотоконкурсе и конкурсе рисунков на данную тему, которые организует ГБУ «КЦСОН Ковернинского района», — добавляет мама.

А вот, кстати, третьеклассница Валерия во время самоизоляции стала звездой интернета. Лера не первый год занимается танцами в Районном центре внешкольной работы (ансамбль танца «Калейдоскоп», руководитель Е.Ф. Иванова). Она и другие ребята приняли участие в акции «танцуй дома».

Дети танцевали каждый у себя дома, а родители их снимали. Всё, что удалось отснять, было отправлено преподавателю и смонтировано в забавный ролик. Видео могут посмотреть все желающие на канале YouTube.

Кстати, такого рода акции и флешмобы в интернете в период самоизоляции стали довольно популярны. Люди с помощью позитивных видеороликов призывают к тому, что даже сидя дома, важно сохранять активность, не забывать о своей физической форме и заряжать энергией и бодростью других.

Не так давно подобный видеоролик в поддержку спорта организовали

девушки, посещающие фитнес-тренировки в СК «Узола», вместе со своим тренером М.А. Багдасарян. Стать участником акции могли все желающие, главное условие — желание показать, что и дома при минимуме спортивного оборудования можно заниматься спортом и получать от этого удовольствие.

Ещё раз призываем всех не терять активности в период самоизоляции. Не позволяйте негативным мыслям и лени взять над вами верх. Помните — положительные эмоции и спортивная составляющая — лучшая поддержка для иммунитета!

Юлия КАМЕНЩИКОВА
Фото из архива семьи Блиновых



Рисуем на конкурс к юбилею Победы.

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Как правильно проводить дезинфекцию у себя дома во время пандемии коронавируса

1. Дверные ручки

Вымойте с мылом или обработайте антисептиком на основе спирта не менее 70% или хлорсодержащим раствором. Мыть нужно те ручки, к которым вы прикасаетесь, когда приходите домой, до того, как вы вымыли руки с мылом. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.

2. Включатели

Протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, часто протирать выключатели нет необходимости. Если в доме есть больной человек, протирать нужно после каждого использования.

3. Ручки шкафов, спинки стульев, не обитые тканью и мягким пористым материалом, письменный стол, журнальные столики и прочие жесткие поверхности (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек)

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

4. Кухонные столешницы

Вымойте с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования и приема пищи.

5. Бытовая техника

Протрите панели управления салфетками с антисептиком на основе спирта во время уборки дома.

6. Смесители, раковины

Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

7. Туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески и пр.)

Дополнительно обрабатывайте салфетками с антисептиком на основе спирта, если в доме есть больной человек.

8. Туалет (унитаз, ванна, душевая кабина, биде)

Вымойте туалет в последнюю очередь, используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.

ВАЖНО: Влажную уборку в доме или квартире необходимо проводить, если все здоровы, два-три раза в неделю с применением средств бытовой химии. Если в доме есть больной человек, влажную уборку нужно делать ежедневно и использовать дезинфицирующие средства на основе хлора.

Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области



ПОКА ВСЕ ДОМА

Правильное питание поможет укрепить здоровье

В связи с распространением в мире инфекционного заболевания, вызванного новым коронавирусом (COVID-19) многим людям настоятельно рекомендуется оставаться дома. В этот период, когда резервы иммунной системы необходимы для борьбы с инфекцией, укрепить здоровье поможет правильное питание

1. Планируйте покупки — покупайте только необходимые продукты

Во многих странах сегодня наблюдаются случаи избыточных покупок. Посмотрите, что уже имеется дома и спланируйте свой поход в магазин. У вас может возникнуть желание запастись едой, но при этом важно не забывать как об уже закупленных продуктах, так и продуктах с ограниченным сроком годности и использовать их в первую очередь.

2. Следите за размерами порций

Правильно рассчитать размер порции бывает непросто, особенно если вы готовите сами. Долгое пребывание дома, особенно в одиночестве или без дела, может способствовать перееданию.

3. Ограничьте потребление соли

Доступность свежих продуктов может быть ограничена, и, возможно, придется употреблять в пищу больше консервированных, замороженных или переработанных продуктов. Многие из таких продуктов характеризуются избыточным содержанием соли (натрия). Рекомендованная ВОЗ норма потребления соли составляет менее 5 г в день. Чтобы достичь такого уровня, отдавайте предпочтение продуктам с пониженным содержанием или без добавления соли. Консервированные продукты, такие как овощи или бобовые, можно промыть, чтобы избавиться от излишков натрия. Помните, что много натрия может содержаться и в соленых. Поскольку вы, возможно, и так употребляете достаточно соли, старайтесь не солить блюда в процессе приготовления и за столом. Лучше поэкспериментируйте со свежей или сушеной зеленью или специями, чтобы придать блюдам вкус.

4. Ограничьте потребление сахара

Оптимальное потребление свободных сахаров взрослыми должно составлять менее 5% от общего потребления энергии (это соответствует примерно 6 чайным ложкам сахара). Если вам хочется сладкого, предпочтение всегда следует

отдавать свежим фруктам. Приемлемой альтернативой являются также замороженные фрукты, фрукты в собственном соку (не в сиропе) и сухофрукты без добавления сахара. Старайтесь не пить в больших количествах крепкий кофе, крепкий чай и особенно содержащие кофеин прохладительные или энергетические напитки. Это может привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон.

5. Избегайте употребления алкоголя

Употребление алкоголя не только изменяет восприятие реальности и приводит к появлению зависимости, причиняя вред независимо от употребляемого количества, но и ослабляет иммунную систему. Таким образом, употребление алкоголя и особенно злоупотребление им снижает способность организма противостоять инфекционным заболеваниям, включая COVID-19.

6. Собирайтесь за столом всей семьей

Временное ограничение социальных контактов в связи со вспышкой COVID-19 привело к тому, что многие семьи стали проводить больше времени вместе, и у них появилась возможность собираться за одним столом. Семейные завтраки, обеды и ужины позволяют родителям показать своим детям пример здорового питания и укрепить семейные узы.

Кроме того, поскольку сейчас приходится проводить дома больше времени, появляется возможность готовить полезные блюда вместе с детьми, что поможет им получить важные навыки, которые пригодятся во взрослой жизни. Если разрешить детям самим выбрать овощи к обеду или ужину, они будут есть их с большей охотой. Когда в приготовлении еды участвуют дети, важно выбирать простые блюда и учить детей правилам пищевой безопасности (в том числе мыть руки, протирать поверхности и не употреблять в пищу некоторые продукты в сыром виде).

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения

ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ОБЪЯВЛЕНИЯ, РЕКЛАМА

Поздравления

От всей души поздравляем дорогого Алексея Николаевича Максимова с юбилеем! Тебе сегодня – 45, Прекрасный возраст для мужчины! Когда ты в силах устоять Перед невзгодой и пучиной. И твердо выбран жизни путь. Расставлены приоритеты, И не сломать, и не столкнуть Тебя уже с дорог этой. И, как творцу своей судьбы, Сегодня мы тебе желаем – Ловить успехи на лету, Мечты в реальность воплощать. Всё лучшее от жизни брать, Всё ценное беречь и множить, И оставаться в 45 всё также В списках молодёжи!

Родители, сестра, зять, племянники.

Поздравляем нашего дорогого и любимого человека Леонида Николаевича Блинова с юбилеем! Ты – верный и надежный муж, замечательный отец и самый лучший в мире дедушка! Желаем тебе неиссякаемой энергии, твердости духа и достижения всех намеченных тобой целей. Мы тебя очень любим! Любимый, близкий человек! Судьбою данный мне мужчина! Желаю, чтоб был долгим век, А счастье было без причин! Я в день рождения твоего тебе сердечно пожелаю: Любви, удачи и всего, Что твою душу окрыляет!

Жена.

С юбилеем, милый папа, Самый лучший в мире дед! Мы тебе желаем счастья, В добром здравии – сто лет! Оптимизм пусть не угаснет, Блестит энергия ключом, А заботы и проблемы Все пусть будут ничем!

Дети и внуки.

21 апреля дорогой для нас человек Владимир Леонидович Гусев отмечает свой юбилей! Нам очень приятно тебя поздравлять! Хотим в этот праздник тебе пожелать, Чтоб была энергия жизни ключом, Любая работа была ничем, Как в сказке исполниться всё, что хотелось, И славно жилось бы и весело пелось! Пусть в доме царят доброта и уют, А бед и печалей никогда не придут!

С уважением и любовью, Кузнецовы, Штановы, Лыковы.

Правление и ветеранская организация СПК «Ковернино» от всей души поздравляет Николая Михайловича Медведева с 65-летним юбилеем!

Желаем Вам крепкого здоровья, отличного настроения и всего самого доброго!

22 апреля нашей дорогой, любимой маме, бабушке, прабабушке Зинаиде Григорьевне Смоляковой исполняется 80 лет!

Мамочка, мама, счастья тебе, Бабушка, прабабушка наша, здоровья вдвойне! С праздником светлым, теща моя! Мы очень любим, родная, тебя! Для нас ты всегда самая лучшая, Греешь семью всю любовью своей. И за заботу твою неустанную Низкий поклон наш тебе в юбилей!



С любовью, дочь, зять, внуки и правнучки Лиза и Всеволод.

От всей души поздравляем нашего дорогого и любимого мужа, папу и деда Владимира Леонидовича Гусева с юбилейным днём рождения! Любимый папа и супруг, Ты гордость и опора наша! Ты лучший папа, муж и дед – Всею не перечислишь даже! Тебе желаем мы удачи, Здоровья крепкого и сил, Чтоб в жизни важные задачи Ты очень просто разрешил! Тебя мы любим, уважаем И будем так, родной, всегда! Тебе всех благ сейчас желаем На очень долгие годы!

Жена, дочери, зять и внучка.

От всего сердца поздравляем нашу дорогую и любимую жену, маму, самую заботливую бабушку Марию Семёновну Морозову с юбилейным днём рождения! Мамочка, мама, счастья тебе, Бабушка наша, здоровья вдвойне! С праздником светлым, супруга моя, Мы очень любим, родная, тебя! Для нас ты всегда самая лучшая, Греешь семью всю любовью своей. И за заботу твою неустанную, Низкий поклон наш тебе в юбилей!

Твоя семья: муж, дочь, зять, внуки.

Поздравляем дорогого брата, дядю, шурина Владимира Леонидовича Гусева с юбилейным днём рождения! Мы поздравляем с юбилеем Пусть все сбываются мечты, На всё хватает вдохновения И будет счастье там, где ты! Пусть семья тобой гордится, Поддержит тебя стремится. Пусть здоровье не подводит И от бед судьба отводит! Метельковы, Черемохины, племянники и их мужья.

Администрация, профсоюзный комитет, совет ветеранов ООО «Племзавод им. Ленина» поздравляют Марию Семёновну Морозову с 60-летием! Примите самые искренние пожелания доброго здоровья, долголетия, успехов и благополучия!

От всей души поздравляем любимую маму, бабушку Александру Максимовну Ширякову с юбилейным днём рождения! С днём рождения, мама, дети поздравляют, Бабушке здоровья внуки все желают. Хоть блещут сединки нежно в волосах, Будь всегда здоровой, не старей в годах. Улыбайся чаще – всем ты нам нужна, Богу благодарны, что ты нам дана! С днём рождения, мама, все мы поздравляем, Жить до ста на свете мы тебе желаем!

Дети, внуки.

Поздравляем от всей нашей большой семьи любимого мужа, папу и доброго дедушку Юрия Яковлевича Косарева с юбилейным днём рождения! Любимого папу, хорошего мужа Поздравим сегодня мы здесь! Как солнце на небе, ты очень нам нужен, Спасибо за то, что ты есть! Все собрались: дети, внуки, Чтобы деду поздравлять, Мы тебе хотим сегодня Только счастья пожелать! Пусть семья оплотом будет Мира, радости, тепла, Мы тебе желаем нынче Понимания и добра!

С любовью, твоя семья: жена, дети, внуки Настя, Ева, Максим.

Коллектив воспитателей Большеевской школы интерната поздравляет коллегу Татьяну Викторовну Лялину с юбилейным днём рождения! Ты прекрасна, ты мила, Бесконечно хороша! Свет не выдал такой, Поздравляем всей душой! Пожелать хотим тебе Быть всегда на высоте, Море солнца, море ласки, Чтобы жизнь была, как в сказке. Быть любимой и желанной И, как лето, долгожданной, Будь здоровой, нежной, милой, Удивительной, счастливой!

Коллектив МОУ «Ковернинская средняя школа №2» поздравляет замечательную женщину Альбину Александровну Белову с юбилеем! Желаем здоровья, семейного благополучия, мира. Будьте молоды душой и сильны характером!

Администрация и ветеранская организация «Холмский художник» поздравляют Зинаиду Григорьевну Смолякову с наступающим юбилеем! Не беда, что годы быстро мчатся, Серебристый оставляя след, Мы тебе желаем только счастья, Бодрости, здоровья, долгих лет!

ООО «Кутузова» и ветеранская организация поздравляют Александру Максимовну Ширякову с 85-летним юбилеем! Желаем Вам улыбок, добра и человеческого тепла. Пусть каждый день будет озабочен вниманием и пониманием родных, заботой и душевностью. Долгих Вам лет жизни, здоровья и мира в душе!

Поздравляем дорогого, любимого мужа, папу и дедушку Николая Михайловича Медведева с юбилейным днём рождения! Наш дедушка, муж и папа, Наступил твой юбилей! Тебя хотим поздравить, Противиться не смей! Тебе мы всей семьёй Желаем жить сто лет, А может даже больше, Ведь лучше тебя нет! Ты силой оптимизма Нас за собой ведёшь, Ты добрый, очень мудрый, Твой дух непобедим!

Жена, дети, внуки.

Администрация, профсоюзный комитет ООО «Племзавод им. Ленина» поздравляют Виталия Павловича Полунина с 60-летием! Пусть в доме будут только радость, Уют, достаток и покой. Друзья, родные будут рядом, Беда обходит стороной!

Кладка, ремонт печей, каминов, чистка дымоходов. Т. 89049126569.

Кровельные работы. Т. 89503712882.

Окна, двери, потолки, автоматы, ворота, рольставни. Т. 89087203933.

Ремонт холодильников, стир. машин. Т. 89023058875, 89527727403.

Ремонт холодильников, стиральных машин и всей бытовой техники. Т. 89306887776.

Разборка старых домов, сараев, бань. Земляные работы. Т. 89049210648.

Натяжные потолки. Т. 89027845033, 89049115936.

Отопление, водоп-д, канализация. Т. 89026805105.

ТАКСИ «КОВЕРНИНО», 24 ч. Доставка. Т. 89524658985. (разр. №18671)

Такси «ВЕЗЕТ». Т. 89040626230. (разр. №20779)

Продаю дом, д. Шабоши. Т. 89524602790.

зем. участ. д. Гавриловка. Т. 89047828808.

СПК «Ковернино» реализует доску заборную. 2 м, 3 м, по цене 3000 руб. за куб.м. Т. 89519152250.

СПК «Ковернино» принимает заявки на реализацию органики по ценам – а/м: Урал – 6000 руб., ГАЗ-53 – 3000 руб. Т. 2-18-31 (с 8.00 до 17.00), 89503510037.

кур-молодок разных пород и расцветок. Доставка. Т. 89087424172.

кур-молодок. Доставка. Т. 2-30-42, 89524682558.

домашних поросят, кур-молодок. Доставка бесплатно. Т. 89101292035.

навоз. Т. 89524654719.

комбикорм, зерно, отруби, теплицы, поликарбонат, ул. Южная, 56 (перекрёсток). Т. 89519082095.

кирпич, блоки газосиликат, грамаши, щебень. Т. 89047848454.

газосиликат, кирпич, ЖБИ. Т. 89290501425.

кирпич любой, блоки. Пенсионерам скидки. Т. 89200370777.

пиломатериал дискового пиления по цене ленточного. Т. 89049195266.

отходы пилёные. Доставка. Т. 89027834810.

дрова колотые, песок. Т. 89601934905.

горбыль, опилки, доставка. Т. 89049195266.

дрова 6 м с доставкой. Т. 89047970968.

дрова колотые от 5 до 7,5 т.р. Т. 89049282242.

бочки. Т. 89049150639.

лук-севок. Т. 89027845033, 89049164037.

шины, диски R13-21. Т. 89200128705.

дрова кащшами. Т. 89023085016.

2-спальн. кровать. Т. 89082333622.

а/м Лада Гранта, 2014 г.в. Т. 89601776665.

козочек – молодняк от заанского козла, по 5 мес., недорого. Т. 89524669438.

дорого старинные иконы (можно под реставрацию). Бесплатный выезд по всему Ковернинскому району. Т. 89043926265.

дом или квартиру до 17000 руб. Т. 89200006316.

жильё (посёлок, Гавриловка, Сухоноска). Т. 89036069306.

Организации требуются: электрик, инженер-строитель, механизаторы, начальники торговых отделов, заведующий складом, подсобный рабочий, столяр, рабочий по изготовлению поддонов. Т. 89503562384.

Требуется: водитель кат. В, Е; диспетчер. Т. 89524538299.

Ковернинский районный суд сообщает о формировании кадрового резерва на должность «главного специалиста» Травяная – юридическое образование. Т. 2-36-46, 2-19-57.

Племзаводу им. Ленина требуется экономист. Обращаться по тел.: 2-52-81, 89601610551.

Требуется бригада в лес со своей техникой. Постоянно. Т. 89049251282.

Племзаводу им. Ленина требуется водитель категории В, С. Обр. по тел.: 25-4-98, 89601713392.

В АО «Агропромкомбинат Мир» требуются слесарь-наладчик коммунального хозяйства. Заработная плата 2 раза в месяц, полный соц. пакет, официальное трудоустройство. Телефон для связи 89503583687.

Племзаводу им. Ленина требуется техник по племенному делу. Обращаться по тел.: 25-5-20, 25-3-31, 89092962363.

Требуется рабочая в магазин «Мебель» Ковернинского района. Т. 2-14-84.

Ковернинские НОВОСТИ 16+

Главный редактор ЖГУТОВА А.А.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 606570 Нижегородская обл., р.п. Ковернино, ул. Карла Маркса, 10. E-mail: kovernov@list.ru

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 2-13-60, зам. редактора — 2-12-85, рекламный отдел/факс — 2-15-81, отделы писем и по работе с молодёжью — 2-12-86, бухгалтерия — 2-11-43, типография — 2-14-94. Телефонный контакт-центр УФС «Почта России» 8(800)200-58-88.

Учредители: Правительство Нижегородской области, Земское Собрание Ковернинского муниципального района Нижегородской области и Муниципальное автономное учреждение «Редакция газеты «Ковернинские новости»

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Приволжскому федеральному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 52-01135 от 15.06.2016.

Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несут рекламодатели.

Газета выходит во вторник и пятницу. Компьютерный набор и верстка редакции газеты «Ковернинские новости». Номер подписан в печать 20 апреля 2020 г. в 14.40, по графику - в 15.00.

Издатель: МАУ «Редакция газеты «Ковернинские новости». Адрес: 606570, Нижегородская обл., р.п. Ковернино, ул. Карла Маркса, 10. Газета отпечатана в МУП «Ковернинская типография». Адрес: 606570, Нижегородская обл., р.п. Ковернино, ул. К. Маркса, 10. ИНН: 5218003979.

Индекс 51273. Печать офсетная, 2 л.л. Цена свободная. Тираж 3230 экз. Заказ №29.