



Спрашивали? Отвечаем!

С 1 апреля 2018 г. на территории Российской Федерации размер социальной пенсии индексируется на 2,9%. Коэффициент этот был рассчитан в соответствии с данными о величине прожиточного минимума пенсионера в России за 2017 год.

В денежном эквиваленте в Пермском крае прибавка составит в среднем 260,55 руб. После повышения средний размер социальной пенсии станет 9242,40 руб., пенсия по государственному обеспечению — 9245,19 руб.

На территории Уинского района это увеличение коснется 430 пенсионеров. Среди них не только получатели социальных пенсий, но и те лица, кому пенсия назначена по нормам Федерального закона от 15.12.2001г. № 166-ФЗ «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации». Пенсия по государственному пенсионному обеспечению назначается военнослужащим, участникам Великой Отечественной войны, пострадавшим от радиации и нетрудоспособным членам семей погибших (умерших) военнослужащих и чернобыльцев. Социальная пенсия положена тем, кто не заработал право на страховую пенсию по старости. Ее получают мужчины в 65 лет, женщины — в 60 лет. Кроме того, социальная пенсия назначается детям, потерявшим одного или обоих родителей, детям умершей одинокой матери, инвалидам, детям-инвалидам. При увеличении указанных пенсий факт работы пенсионера значения не имеет.

Утверждена индексация социальных пенсий с 1 апреля



Напомним, что в этом году уже прошла одна индексация пенсий — с 1 января года были проиндексированы страховые пенсии, прибавка составила 3,7%. Стоимость пенсионного балла выросла в 2018 г. с 78,58 руб. до 81,49 руб., фиксированная выплата — с 4805,11 руб. до 4982,9 руб. Кроме того, с 1 февраля

была повышена ежемесячная денежная выплата. Ее получают инвалиды, ветераны ВОВ, блокадники, дети-инвалиды и некоторые другие категории льготников. Прибавка составила 2,5%.

Л.Зайцева,
начальник отдела ПФР
в Уинском районе

А о том, как изменится размер пенсии работающего пенсионера после увольнения, читайте на с.7

В администрации района

Заслон мышам, клещам, туберкулезу...

28 марта состоялось заседание межведомственной санитарно-противоэпидемической комиссии при администрации Уинского муниципального района. Провел его глава района Алексей Зелёнкин. Помимо членов комиссии на заседание были приглашены прокурор района, главы сельских поселений.

В ходе заседания начальник Южного территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю, главный государственный санитарный врач по Чайковскому, Бардымскому, Еловскому, Куединскому, Октябрьскому, Осинскому, Уинскому и Чернушинскому районам И.Я.Андриев рассказал о санитарно-эпидемиологической обстановке, которая сложилась в Уинском районе в 2017 году, особо отметив негативные тенденции по ряду показателей.

В целом за 2017 год было зарегистрировано 4880 заболеваний — рост по сравнению с прошлым годом 13%. В основном рост дали острые респираторные заболевания — их зарегистрировано порядка 4500.

Выросло число заболевших геморрагической лихорадкой с почечным синдромом. В 2017 г. на территории Уинского муниципального района зарегистрировано 6 случаев этого заболе-

вания (2016 — 1). На повышение уровня заболеваемости повлияло увеличение в три раза численности мелких млекопитающих, переносчиков ГЛПС, в связи с относительно теплой зимой 2016-2017 (благоприятные условия для кормовой базы грызунов и их размножения). Неблагоприятным остается эпидемиологический прогноз по заболеваемости природно-очаговыми инфекциями на 2018 год.

В 2017 г. на территории Уинского района зарегистрировано 75 случаев укусов клещами, что на 45,5 % выше количества, зарегистрированного в 2016 г. и среднемноголетнего уровня на 23,1 %.

Случаи заболевания людей инфекциями, передающимися клещами (клещевой энцефалит, клещевой иксодовый боррелиоз, гранулоцитарный анаплазмоз, моноцитарный эрлихиоз) не регистрировались.

В целях охраны здоровья жителей Уинского муниципального района Пермского края, предупреждению заболеваний природно-очаговыми инфекциями, санитарно-противоэпидемическая комиссия утвердила план комплексных мероприятий по стабилизации заболеваемости природно-оча-

говыми инфекциями, актуальными для территории Уинского муниципального района Пермского края.

Также на комиссии рассмотрели вопросы о профилактике ВИЧ-инфекции и туберкулеза на территории Уинского муниципального района. Ситуация и с этими опасными для общества болезнями в Уинском районе напряженная. Так за 2017 год было выявлено 11 новых случаев ВИЧ-инфекции. Причем трое ее обладателей об этом даже и не знают, так как не пришли за результатами анализа. Тревожит и число жителей района не проходивших флюорографическое обследование более 2 лет. Таких незнательных жителей — почти 500 человек.

Еще одним большим вопросом, на котором заострил внимание И.В.Чебыкин, прокурор района, являются бродячие домашние животные. В прошлом году зафиксировано 15 случаев укуса животными человека. В подавляющем большинстве агрессорами выступили собаки (лишь в одном случае это было дикое животное). Прокурор предложил главам сельских поселений разработать соответствующие нормативные акты для борьбы с этой проблемой.

Короткой строкой

По труду и чести

За многолетний добросовестный труд в сельскохозяйственной отрасли, ответственное отношение к работе и в связи с 60-летием со Дня рождения объявлена Благодарность главы Уинского муниципального района Мухометову Ралифу Назиповичу, слесарю машинного доения ООО «Чайка».

За многолетний добросовестный труд в сфере дошкольного образования, педагогическое мастерство и в связи с 55 - лением со Дня рождения объявлена Благодарность главы Уинского муниципального района Ворончихиной Нине Федоровне, воспитателю МКДОУ «Уинский детский сад «Улыбка».

На службу Родине пойдут

Очередной призыв граждан на военную службу стартует уже в предстоящее воскресенье, 1 апреля, а завершится 15 июля.

— Условия проведения весеннего призыва в этом году в целом прежними, — поясняет Амир Кадыров, военный комиссар Ординского и Уинского районов. — Однако необходимо обратить внимание на следующее обстоятельство. Федеральным законом № 444-ФЗ внесены изменения в пункт 4 статьи 52 ФЗ «О воинской обязанности и военной службе». На основании этого теперь гражданин в возрасте от 18 до 27 лет, освобожденный от призыва по состоянию здоровья, вправе пройти повторное медицинское освидетельствование для определения его годности к службе в армии. Решение о направлении призывников в те или иные виды и рода войск Вооруженных Сил РФ принимают призывные комиссии.

Места службы — это все воинские части российской армии, где предусмотрена военная служба по призыву.

Обеспечение «срочников» останется на прежнем уровне: они получают не менее двух сим-карт для связи с родственниками, банковскую карту «Мир», вещевое имущество, армейский несессер (специальную сумку с гигиеническим набором), а также горячее питание в пути дальнего следования.

Вам, призывники

В преддверии призыва на военную службу военная прокуратура Пермского гарнизона возобновляет работу консультационного пункта, расположенного по адресу: г.Пермь, ул.Чернышевского, д. 41, а также телефона «горячей линии» - (342) 216-08-60.

Военнослужащие, призывники, их родственники и другие граждане могут обратиться за консультацией по вопросам законодательства, связанного с прохождением военной службы, как путем личного обращения, так и по телефону, подать жалобу на неправомерные действия должностных лиц органов военного управления. Прокурорские работники военной прокуратуры Пермского гарнизона готовы оперативно отреагировать на все сообщения о нарушениях прав призывников».

Погода

Понедельник, 2 апреля
+2...-3, ветер 10 м/с



Вторник, 3 апреля
+7...-1, ветер 14 м/с



Среда, 4 апреля
+3...-1, ветер 15 м/с



Четверг, 5 апреля
+4...-3, ветер 10 м/с





Виталий Маркелов оценил достижения пермских производителей



27 марта, в Пермском крае состоялось совещание по вопросам реализации дорожной карты проекта «Расширение использования высокотехнологичной продукции организаций Пермского края, в том числе импортозамещающей, в интересах ПАО «Газпром». В мероприятии приняли участие губернатор Пермского края Максим Решетников, заместитель председателя Правления ПАО «Газпром» Виталий Маркелов, представители краевых властей и региональных промышленных предприятий.

Сотрудничество между ПАО «Газпром» и Пермским краем началось в 1991 году, когда была сформирована уникальная газотурбинная кооперация.

Как отметил губернатор Пермского края Максим Решетников, за 25 лет пермские предприятия поставили «Газпрому» более 900 газотурбинных двигателей, свыше 500 газопе-

рекачивающих агрегатов и порядка 90 газотурбинных станций нового поколения. «Опыт, накопленный за эти 25 лет, позволяет предприятиям быстро реагировать на требования рынка, в том числе и решать задачи импортозамещения. Сегодня «Газпром» продолжает оставаться одним из крупнейших заказчиков для наших предприятий. Только за последние 6 лет более 50 предприятий региона поставили для нужд «Газпрома» продукцию на 70 млрд. рублей», — подчеркнул глава Прикамья.

Для развития региона важно, что последние годы увеличиваются объемы поставок не только в рамках газотурбинной кооперации, но и предприятиями легкой промышленности и химической отрасли. Кроме того, растет и число участников Дорожной карты с «Газпромом». С 2014 года их число увеличилось с 35 до 64.

Представители ООО «Газпром трансгаз Чайковский» и ООО «Газпром комплектация» рассказали о ходе реализации мероприятий, предусмотренных Дорожной картой, и взаимодействии с промышленным комплексом Пермского края.

Результатами работы по выпуску унифицированной продукции для компаний группы «Газпром» поделились АО «Новые фитинговые технологии», ПАО «НПО Искра», АО «ОДК-Стар», НТЦ ООО «Турбопневматик», а также ООО «НПФ «Феникс».

Одним из итогов совещания стала договоренность организовать на площадке Пермского инженерно-промышленного форума совместное методическое мероприятие по вопросам добровольной сертификации продукции и услуг поставщиков в системе «ИНТЕРГАЗСЕРТ».

Цифровые технологии идут в АПК

28-29 марта в Перми прошла международная научно-практическая конференция «Информационные технологии в стратегии реиндустриализации АПК региона». Конференцию, посвященную 100-летию высшего аграрного образования на Урале, провел Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова.

В конференции приняли участие представители сфер агропромышленного комплекса (АПК) и информационных технологий из Пермского края, Москвы, Новосибирска, Краснодарского края, Австрии, Азербайджана, Боснии и Герцеговины, Дании, Ирана, Италии, Сербии, Пакистана, Румынии, Таиланда и Хорватии. Также в работе конференции приняли участие представители краевых и городских властей, депутаты Законодательного собрания Пермского края.

На конференции обсудили вопросы цифровизации агропромышленного комплекса (АПК) Пермского края. Сформированные предложения войдут в Концепцию развития цифровой экономики Прикамья.

Отметим, Пермский край стал одним из 10 центров страны по развитию IT-отрасли. По поручению губернатора Пермского

края Максим Решетникова сейчас в Прикамье разрабатывается Концепция развития цифровой экономики в регионе. Она предусматривает цифровизацию всех направлений экономической деятельности, в том числе сельхозпроизводства.

В первый день работы конференции состоялось пленарное и сессионные заседания по направлениям: научно-технологическое развитие и внедрение цифровых технологий в сельском хозяйстве, подготовка/переподготовка кадров, решения для автоматизации комплексного управления предприятиями и отраслью АПК и деятельности сельхозтоваропроизводителей региона, стратегии социально-экономического развития информационного общества. Во второй день на базе ООО СП «Правда» в селе Орда был презентован проект «Унифицированный подход к реализации комплексного управления предприятием АПК».

Как отмечают в Министерстве сельского хозяйства и продовольствия Пермского края, применение цифровых технологий в АПК не только позволит значительно снизить затраты аграриев, но и повысить качество жизни в сельской местности.



Лукойловцы Прикамья подвели итоги олимпиады



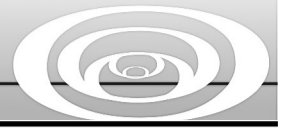
27 марта 2018 года пермские нефтяники совместно с Пермским национальным исследовательским политехническим университетом (ПНИПУ) определили победителей краевой олимпиады ЛУКОЙЛ-ПЕРМЬ по физике и математике.

Краевая олимпиада ЛУКОЙЛ-ПЕРМЬ по физике и математике проходила в два тура. В первом - нужно было выполнить задания, после регистрации на специальном сайте конкурса. Научное состязание собрало 146 старшеклассников из 28 школ с разных районов Пермского края. По результатам отбора 40 сильнейших приехали в краевую столицу для проведения очного этапа олимпиады. Тестирование второго тура состоялось на базе университета (ПНИПУ), где в течение двух часов ученики со всего региона решали задачи

по физике и математике. По мнению преподавателей вуза, сложность заданий на олимпиаде была значительно выше среднестатистической и требовала особой подготовки.

Главная задача олимпиады - выявление лучших абитуриентов среди выпускников подшефных школ в районах деятельности предприятия «ЛУКОЙЛ - ПЕРМЬ». Такое взаимодействие позволяет нефтяникам через несколько лет получать хорошо подготовленных специалистов.

По результату финального тура девять прикамских школьников из городов Березники, Оса, Кунгур, посёлков Куеда, Сарс и села Платошино получили дипломы, подтверждающие получение при поступлении на горно-нефтяной факультет ПНИПУ 5 дополнительных баллов к результатам ЕГЭ.



Российское движение школьников

27 марта в Уинской школе прошел второй краевой слет «Школа Мудрости, Добра и Красоты». Он проводился под эгидой Российского движения школьников. На мероприятии встретились 10 делегаций из разных районов Пермского края. Участников слёта приехала поддержать координатор Российского движения школьников по Пермскому краю Анастасия Добренко.

Подробнее о том, как прошло мероприятие, о том, что же такое РДШ, читателям газеты рассказывает педагог-организатор Уинской школы О.В.Гладких.

— РДШ — российское движение школьников существует в нашей школе второй год. В 2016 году школа представила свою модель самоуправления и стала пилотной площадкой регионального уровня по Пермскому краю.

Целый год в школе «кипела работа в этом направлении — мы участвовали в различных акциях, конкурсах, выезжали на слеты, съезды, конференции. Конечно, все это было и до вступления в РДШ. Просто раньше когда проводились конкурсы, было не совсем понятно, куда обращаться, где участвовать и откуда брать результаты. Теперь же все вошло в единую целую систему. Все конкурсы, все положения о них проходят через РДШ.

Для ребят плюс этого движения в том, что раньше, кого отправить в детские лагеря типа «Орленок» и «Артек», решали взрослые, выбирая лучших учеников. Сейчас дети сами могут себя проявить, участвовать в конкурсах, как лично, так и в командах, защищать проекты, тем самым, получить путевку в лагерь.

Также им теперь предоставляется возможность выходить на всероссийский уровень, ездить на фестивали, форумы, на встречи с известными тележурналистами, телеведущими. Например, команда из Пермского края заняла первое место в одном из конкурсов,



проводимых в рамках РДШ, и в качестве приза они получили возможность встретиться с телеведущим Андреем Малаховым.

— Мы двигаемся в личностном развитии, это творчество, здоровый образ жизни, профессиональное самоопределение, патриотическое воспитание, медийное направление, — продолжает Оксана Владимировна. — Также занимаемся развитием гражданской активности, это волонтерство, добровольничество, благотворительность. Все направления, которые есть в РДШ, мы охватили.

— Насколько массовым стало это движение у нас в районе?

— В начале этого учебного года прошла линейка, на которой были приняты в члены РДШ порядка 30 человек, это самые активные учащиеся, которые участвуют не только в школьных, но и в краевых мероприятиях. На краевом слете, прошедшем 27 марта, еще 20 учащихся пополнили ряды РДШ. Таким образом, на сегодняшний день, не считая волонтеров, насчитывается около 60 человек — членов РДШ в Уинской школе. И мы надеемся, что эта цифра будет только расти.

— Несколько слов о самом мероприятии.

— После торжественного открытия слета, закипела работа. Велась она на 9-ти творческих площадках с тематикой: «Спорт», «Медиацентр», «Эстетика», «Милосердие», «Традиции», «Здоровьесбережение», «Этика и этикет», «Экология» и «РДШ».

Первым делом все ребята, приехавшие на слёт приняли участие в деловой игре «Высота». В игре нужно было пройти несколько ступеней роста — от «Участника» до «Организатора». Необходимо было разработать проект в соответствии с темой направления, который позже надо было презентовать. Также ребята должны были показать творческий номер по своей сфере деятельности.

Итогом дня стали 9 интереснейших проектов, каждый из которых хорошо по-своему, полностью раскрыт и всем понятен, — говорит О.В.Гладких. — Например, участники площадки «Здоровьесбережение» представили проект «Здоровое питание», в котором ребята поведали нам, как школьную еду сделать не только вкусной, но и полезной. А на площадке «Этика и этикет» был разработан проект «Школьный этикет». Ребята предложили разные цвета, которые благотворно влияют на образовательный процесс и настроение учащихся. Участники площадки «Спорт» представили проект по «Сохранению осанки», в котором призывали всех к здоровому образу жизни.

Не остались в стороне и взрослые. Площадка «РДШ», куда вошли педагоги представили проект «Сделай первый шаг». Его цель — вовлечение школьников в волонтерское движение.

Закончился слет творческим отчетом каждой команды, награждением делегаций. Каждый из 100 ребят смог оценить свое положение, определиться, наконец, кто же из них кто на сегодняшний день на «Лестнице роста».

Очень радует, что ступень «Участник» была пуста, в то время, как «Организатор» была полностью усыпана различными стикерами, 25 % отдали свои голоса за ступень «Активисты» и еще 25% — за ступень «Лидеры».

— Подводя итог, что же все-таки дает РДШ?

— Главным образом то, что ребенок может общаться на равных с взрослыми. Например, захочет он пообщаться с политиком, РДШ непременно поможет ему организовать встречу с политиком. Также со спортсменами, актерами, журналистами и так далее. Здорово, что у ребят есть такая возможность! — добавила Оксана Владимировна.

Татьяна ДЕНИСОВА

Малый АРТ

24 марта в Кунгурском филиале Московской художественной академии имени Строганова прошел первый региональный конкурс изобразительного искусства «Малый АРТ» для детей и подростков. В конкурсе приняли участие более сорока юных художников в возрасте от 10 до 17 лет из Кунгура, Берёзовки, Уинского, Калинин и поселка Комсомольский.

Наш район представляли на конкурсе трое обучающихся художественного отделения Уинской детской школы искусств под руководством преподавателя В.И.Максимовой. Ребятам предстояло показать всё своё умение и мастерство. Их задача заключалась в том, чтобы за три часа нарисовать натюрморт с натуры.

Работы оценивало независимое жюри, в состав которого вошли члены Союза художников России: В.П.Карманов, Е.А.Первова, Е.А.Королева и А.В.Овчинников. Жюри отметило хорошие живописные качества работ участников номинации «Живопись» и умение ребят грамотно вести работу в номинации «Рисунок».



По результатам конкурса Ксения Батуева одержала победу в номинации «Рисунок», Анастасия Харитоновна показала, что она лучшая в номинации «Живопись», и лишь немного уступила ей Аня Кузьмина, заняв 2 место.

Кроме этого, в этот день ребята побывали на экскурсии по колледжу, посетили музей и выставочный зал, заглянули в аудитории и пообщались со

студентами и преподавателями колледжа.

Вот какие впечатления услышали от уинских участников:

— В этот день мы окупились в творческую атмосферу и попробовали свои силы, ведь конкурс очень похож на вступительные экзамены в подобные учебные заведения. Мы очень довольны и тем, что приехали на конкурс, и, естественно, довольны результатами.

Татьяна ДЕНИСОВА

Официальный отдел

Администрация Уинского сельского поселения
Уинского муниципального района Пермского края

Распоряжение

от 29.03.2018 № 54-02-01-10

О временном ограничении движения транспортных средств в период весенней распутицы 2018 года

В соответствии с Федеральными Законами от 10.12.1995 № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения», 08.11.2007 № 257-ФЗ «Об автомобильных дорогах и дорожной деятельности в Российской Федерации и о внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ», Постановлением Правительства Пермского края от 10.01.2012 № 9-п «Об утверждении Порядка осуществления временного ограничения или временного прекращения движения транспортных средств по автомобильным дорогам регионального или межмуниципального и местного значения в Пермском крае», Уставом Уинского сельского поселения, в целях сохранения автомобильных дорог, проезжих частей улиц, переулков и дорожных сооружений поселения в период весенней распутицы 2018 года и обеспечения безопасности движения:

1. На период весенней распутицы с 20 апреля 2018 года по 19 мая 2018 года включительно в границах населенных пунктов Уинского сельского поселения: с. Уинское, д. Забродовка, п. Иренинский, д. Екаториново, д. Салаваты, д. Казьяшка, д. Кочешовка, д. Шамагулы, д. Салакайка, ограничить проезд по дорогам общего пользования всех видов транспортных средств с общей разрешенной массой 2,5 тонны и выше.

2. Временное ограничение движения в весенний период не распространяется:

- на международные перевозки грузов;
- на пассажирские перевозки автобусами, в том числе международные;
- на перевозки продуктов питания, животных, кормовых культур, лекарственных препаратов, топлива (бензин, дизельное топливо, судовое топливо, топливо для реактивных двигателей, топочный мазут, газообразное топливо), семенного фонда, удобрений, почты и почтовых грузов;
- на перевозку грузов, необходимых для ликвидации последствий стихийных бедствий или иных чрезвычайных происшествий;
- на транспортные средства федеральных органов исполнительной власти, в которых федеральным законом предусмотрена военная служба;
- на транспортировку дорожно-строительной и дорожно-эксплуатационной техники и материалов, применяемых при проведении аварийно-восстановительных и ремонтных работ;
- движение транспортных средств при эксплуатации магистральных нефте- и газопроводов, линейных газопроводов, электросетевого комплекса (линий электропередач, ТП, РП), а также транспорта, необходимого для обслуживания сетей водо- и теплоснабжения, а также водоотведения населенных пунктов Уинского сельского поселения.

3. Рекомендовать руководителям предприятий, организаций, фермерских хозяйств обеспечить завоз на период распутицы необходимого количества сырья, материалов, оборудования.

4. Настоящее распоряжение опубликовать в районной газете «Родник-1» и разместить на официальном сайте Уинского сельского поселения в сети «Интернет».

5. Контроль над исполнением распоряжения оставляю за собой.

Глава сельского поселения Ю.А.Матвиенко



В Уинске появится клуб любителей скандинавской ходьбы

16-17 марта 2018 г. в г. Чернушка на базе санатория-профилактория «Здоровье» состоялся второй установочный семинар по проекту «Зеленые версты Прикамья». Участниками стали 28 пенсионеров из 6 территорий юга Пермского края (Еловский, Куединский, Осинский, Уинский, Чайковский, Чернушинский районы).

Подробнее об этом рассказывает Людмила Ивановна Одинцева, одна из участниц семинара, представлявшая Уинский район.

— Цель семинара — развитие скандинавской ходьбы для пенсионеров, экологическое просвещение.

В рамках семинара мы познакомились с теорией и



практикой скандинавской ходьбы для людей пожилого возраста, техникой безопасности тренировок для пенсионеров, особенностями работы в качестве тренера и перспективами создания бесплатных

клубов скандинавской ходьбы для пенсионеров под эгидой проекта «Зеленые версты Прикамья».

Ведущие тренеры, а ими были Татьяна Лагунова, инструктор Русской школы скандинавской ходьбы, Андрей Ховрин — инструктор по скандинавской ходьбе международной федерации World Original Nordic Walking Federation, Владимир Смирнов — тренер, врач — физиотерапевт подробно рассказали про показания и противопоказаниями при скандинавской ходьбе. Показали основу дыхательной гимнастики и массажа.

Второй блок семинара был также был насыщенным — знакомство с особо охраняемыми природными территориями края и возможностями каждого участвовать в экологическом контроле. Нам прочитали лекции по лекарственным растениям и экологическому земледелию. Также был организован просмотр экологического документального фильма «Дом» и проведена беседа «Думай глобально — действуй локально».

Результатом семинара стала инициатива участников по созданию 14 клубов скандинавской ходьбы для пенсионеров во всех территориях, принявших участие в проекте. Руководители клубов получили стартовый набор оборудования для общественного использования — несколько комплектов скандинавских палок и шагомер, а также табличку для будущего клуба.

В Уинске уже порядка 20 любителей скандинавской ходьбы и с появлением клуба, думается их число будет расти. О том, когда он откроется и где будет располагаться, мы сообщим дополнительно.

Частушки для любителей скандинавской ходьбы

Скандинавская ходьба,
Знать, теперь моя судьба.
С двумя палками хожу
Своей статью дорожу.
Начинала с двух кругов,
Стеснялась баб и мужиков.
А теперь могу пройти
Тех кругов до десяти.
Где с улыбкой, где с заминкой,
Занимаемся разминкой.
Всем, конечно, интересней
Заниматься спортом вместе.
Рвутся женщины к диетам —
Нам такое не грозит.
От врачей, что в кабинетах,
Спорт нас точно защитит.
Руки, плечи разминаем,
Позвоночник укрепляем.
Ещё ноги, спиночку —
Будем, как с картиночки.
Дождик сверху поливает,
Мы — девчонки гордые.
Пусть такое и бывает,
Ходим, как упёртые.
Ходим, глядя на нас народ,
Широко разинув рот.
Мы, домой когда идём,
Чуть ли песни не поём.
Если косо кто глядит,
Знать, душа его свербит —
Зависть — вещь негожая!
Иди-ка к нам, хорошая!

Лариса Потапова
Источник: Стихи.ру

Для справки:

Проект «Зеленые версты Прикамья» направлен на развитие скандинавской ходьбы пенсионеров на природных территориях Пермского края и экологическое просвещение. Ключевое направление — создание и развитие имеющихся бесплатных групп (клубов) скандинавской ходьбы именно для пенсионеров. В программе семинара — теория и практика скандинавской ходьбы, показания и противопоказания, суставная гимнастика и дыхательные упражнения, подготовка инструкторов для клубов скандинавской ходьбы пенсионеров, экологический лекторий об основах экологического земледелия, лекарственных растениях и «повседневной экологии в быту»

Скандинавская ходьба — польза и вред для здоровья

В чем польза скандинавской ходьбы для здоровья? Может ли она принести вред?

Эту ходьбу могут называть ещё норвежской, финской, шведской и нордической. От обычной ходьбы она отличается использованием палок, похожих на лыжные.

Её придумали финские лыжники, которым необходима была летняя тренировка, чтобы не потерять форму. В России по сравнению с европейскими странами мода на этот вид спорта возникла относительно недавно. Как правило этим видом спорта занимаются люди пенсионного возраста. Почему же он стал так популярен?

Польза скандинавской ходьбы

Скандинавская ходьба является образцовой аэробикой с длительной ритмичной нагрузкой. Даже при маленькой интенсивности она способствует укреплению костей, сосудов и лёгких.

Она пользуется популярностью больше, нежели фитнес, так как летом в спортзале душно. Подобной ходьбой сейчас занимаются 10 миллионов людей на планете.

Она является полезной своим высоким оздоровительным потенциалом:

1. Делает выносливость сильнее, а организм устойчивым к погодным условиям.
2. Не допускает стрессовых состояний, помогает избавиться от депрессии.
3. Делает лучшим кровоснабжение внутренних органов, приводит в норму сердечную деятельность.
4. Доводит до нормы степень сахара и давление, улучшает иммунитет.
5. Избавляет от судорог мышц, устраняя боль во всех зонах позвоночника.
6. Делает лучшей координацию ходьбы, приводит в норму равновесие.



7. Поднимает степень кровоснабжения мозга.

8. Требуется много энергии, тем самым активируя метаболизм.

9. Сжигает немало калорий, чем и является эффективной для избавления от килограммов.

10. Помогает перейти к полноценному передвижению тем, у кого были нарушения в позвоночнике.

Палки помогают организму разгрузиться от части собственных килограммов. Они помогают снизить напряжение на поясницу и ноги до 35%. Опираясь на палки, спина начинает выравниваться.

Мышечный корсет функционирует более эффективно. Он разгружает диски между позвонками. Компрессия становится меньшей. Снабжение хрящевой ткани, которая покрывает суставы, улучшается.

Происходят перемены и с другими процессами в организме. Все части тела функционируют одинаково, поэтому тренируется почти 90% мышц.

Развивается шейный, спинной и грудной отдел мышц. Нордическая ходьба является полезной для людей с сидячей работой.

Потребность кислорода заставляет действовать все системы и органы. Та-

кой способ ходьбы прописывают людям, пережившим повреждения позвоночника, инфаркты, заболевания лёгких и операции на скелетно-мышечном аппарате.

Ходьба является полезной людям с остеохондрозом, артрозом, остеопорозом, ортопедическими нарушениями, проблемами в суставах, и с вегетососудистой дистонией. Весьма рекомендуется при нервном состоянии, несильной депрессии и при бессоннице.

Более же всего такая ходьба позитивно влияет на процесс похудения. При помощи задействованных рук тратится намного больше энергии. За час такой ходьбы вы израсходуете примерно 500 ккал.

Она способствует омоложению и поднятию тонуса жизни. Такая ходьба даёт энергичную зарядку надолго, способствует оптимистическому настроению.

Когда скандинавская ходьба может нанести вред

Ходьбой заниматься не стоит: При осложнении хронического заболевания.

С инфекционными заболеваниями, когда повышена температура и сильные боли. После пережитой операции.

Когда в организме сбой деятельности. Недостаточно нормальное дыхание и плохая работа сердца.

При стенокардии и гипертоническом кризе.

С воспалением процессов в движущих органах.

Наблюдается последняя стадия диабета, и тромбофлебит.

Если нет противопоказаний, скандинавская ходьба позволит не только сохранить и улучшить здоровье, но и сделать вашу жизнь более яркой и интересной.

Источник: dobro.pw



Как изменится размер пенсии работающего пенсионера после увольнения

С 2018 года пенсионеру, прекратившему трудовую деятельность, полный размер пенсии, с учетом всех проводившихся за период его работы индексаций страховых пенсий, будет начисляться с 1-го числа месяца, следующего за месяцем увольнения.*

Как известно, с 2016 года работающие пенсионеры получают страховую пенсию без учета проводимых индексаций. Когда пенсионер прекращает трудовую деятельность, он начинает получать пенсию в полном размере с учетом всех индексаций, имевших место в период его работы.

До 2018 года для пенсионера, прекратившего трудовую деятельность, возобновление индексации пенсии и выплата пенсии в полном размере происходили спустя три месяца с даты увольнения — это при условии, что работодатель вовремя направил отчетность в ПФР. С этого года пенсионер получит полный размер пенсии через три месяца, но за период, начинающийся с 1-го числа месяца, следующего за месяцем увольнения.

К примеру, пенсионер уволился с работы в марте. В соответствии с действующим законодательством



работодатель представляет (ежемесячно не позднее 15-го числа месяца, следующего за отчетным периодом — месяцем) сведения о застрахованных лицах — работниках, с которыми в отчетном периоде заключены, продолжают действовать или прекращены трудовые договоры, гражданско-правовые договоры.

Следовательно, в апреле в ПФР поступит отчетность от работодателя (за отчетный период март) с указанием того, что пенсионер еще числится работающим. В мае ПФР

получит отчетность (за отчетный период апрель) без указания данного застрахованного лица. В июне ПФР примет решение о возобновлении индексации, и в июле пенсионер получит уже полный размер пенсии, а также денежную разницу между прежним и новым размером пенсии за предыдущие три месяца — за апрель, май, июнь. То есть пенсионер начнет получать полный размер пенсии спустя те же три месяца после увольнения, но эти три месяца будут ему компенсированы.

*Федеральный закон от 01.07.2017 №134-ФЗ «О внесении изменения в статью 26.1 Федерального закона «О страховых пенсиях».

Государственные услуги ПФР в электронном виде

Пенсионный фонд продолжает активную работу по развитию своих электронных сервисов. В 2017 году функции Личного кабинета гражданина на сайте ПФР значительно расширились, в результате чего сегодня он охватывает практически все выплаты по линии ПФР: пенсии, ежемесячную денежную выплату, федеральную социальную доплату к пенсии, набор социальных услуг, материнский капитал и др., а также информирует о всех установленных социальных выплатах.

Пользоваться государственными услугами ПФР в электронном виде — просто. Достаточно зарегистрироваться на портале www.gosuslugi.ru и получить подтвержденную учетную запись, посетив ближайшую клиентскую службу ПФР или МФЦ, отделение «Почты России» или офис «Ростелекома». Полученные логин и пароль необходимо использовать для входа в Личный кабинет гражданина на сайте ПФР www.prf.ru.

ПФР оказывает гражданам услуги по регистрации в Единой системе идентификации и



аутентификации (ЕСИА) на сайте gosuslugi.ru. В каждой клиентской службе ПФР вы можете получить подтверждение учетной записи на портале gosuslugi.ru. Пользоваться государственными услугами ПФР в электронном виде — удобно. Вы экономите свое время и получаете необходимые услуги: заказываете, например, документы, оформляете пенсию и социальные выплаты или распоряжаетесь средствами материнского капитала. Это дистанционное получение государственных услуг, не выходя из дома.

Пользоваться государственными услугами ПФР

в электронном виде — временно. Контролируйте своего работодателя через свой пенсионный счет: следите за количеством начисленных пенсионных баллов и страховых взносов работодателя, а также за стажем.

Электронные сервисы ПФР доступны не только на сайте Пенсионного фонда и портале госуслуг, но в мобильном приложении для смартфонов. В целом в России более 24 млн. человек воспользовались услугами и сервисами ПФР в электронном виде.

В свете развития электронных сервисов Пенсионный фонд фиксирует

рост подачи заявлений на назначение пенсии в электронном виде. Так, в Пермском крае в 2017 году около 29 тыс. гражданам (67,59%) пенсии назначены без их личного обращения в органы ПФР. Заявления они направляли в электронном виде через портал госуслуг, сайт ПФР, через работодателя или через МФЦ. Свыше 31 тыс. пенсий (73,5 %) назначены по заявлениям, направленным в органы ПФР в электронном виде (в том числе от работодателей 6,6 тыс.).

В 2018 году электронные сервисы будут расширяться.

Пермяки переходят из негосударственных пенсионных фондов в ПФР

В 2017 году в Отделение ПФР по Пермскому краю поступило 4167 заявлений по управлению средствами пенсионных накоплений, что на 2010 заявлений меньше, чем в 2016 году.

Подавляющее большинство заявлений (3088) подано о переходе из негосударственного пенсионного фонда в ПФР, помимо этого подано 250 заявлений о формировании накопительной пенсии через негосударственные пенсионные фонды, 788 заявлений о смене.

Страховщиком застрахованных лиц по обязательному пенсионному страхованию может быть Пенсионный фонд России или негосударственный пенсионный фонд, входящий в систему гарантирования прав застрахованных лиц в системе ОПС. ПФР инвестирует пенсионные накопления через государственную управляющую компанию Внешэкономбанк и частные управляющие компании. Гражданин, формирующий пенсионные накопления в ПФР, может выбрать одну из управляющих компаний для инвестирования пенсионных накоплений.

Смена страховщика происходит только при переходах между Пенсионным фондом России и негосударственным пенсионным фондом, а также при переходе из одного НПФ в другой.

При переводе пенсионных накоплений из государственной управляющей компании в частную, а также при выборе другой управляющей компании смены страховщика не происходит — им остается Пенсионный фонд России.

Пользоваться правом на смену страховщика можно ежегодно. При этом важно помнить: если вы меняете пенсионный фонд чаще, чем раз в пять лет, ваши накопления переводятся в него без учета всего или части инвестиционного дохода, а в случае отрицательного результата инвестирования вы можете получить уменьшение средств пенсионных накоплений на сумму инвестиционного убытка.

Поэтому ПФР рекомендует менять страховщика (пенсионный фонд) не чаще одного раза в пять лет, а при подаче заявления проверять его тип — на срочный или досрочный перевод, выбирая первое.

Сегодня существуют три способа подачи заявления о переводе пенсионных накоплений в управляющую компанию или другой пенсионный фонд. Первый — через клиентскую службу ПФР или МФЦ: заявление можно подать как лично, так и через законного представителя. Второй — на портале госуслуг или сайте ПФР. И в том, и в другом случае электронное заявление должно быть подписано усиленной квалифицированной электронной подписью. Третий — по почте. В этом случае установление личности гражданина и проверку подлинности его подписи осуществляет нотариус.

В соответствии с волеизъявлением гражданина средства будущей накопительной пенсии направляются либо в государственную управляющую компанию — Внешэкономбанк, либо в 32 частные управляющие компании или 38 негосударственных пенсионных фондов. При этом есть один нюанс: для того, чтобы средства пенсионных накоплений были переданы в частную управляющую компанию, необходимо оформить только заявление. А вот если выбран НПФ, то кроме заявления необходимо заключить договор с этим НПФ.

При выборе управляющего ориентироваться надо на итоги управления за несколько последних лет. Стоит обращать внимание на те компании, которые стабильно показывают результаты доходности не ниже среднего.

При выборе НПФ, помимо доходности, необходимо смотреть на соотношение собственного имущества и обязательств фонда (чем большую часть обязательств покрывает имущество, тем устойчивее фонд), срок работы на рынке, практику выплаты пенсий.

Управляющий отделением С.Ю.Аврончук



Поздравляем!

От всей души поздравляем с 70-летним юбилеем любимую маму и бабушку **Габову Лидию Александровну!**

Ни для кого не секрет, что твоя жизнь была полна больше бед и боли, чем радости и спокойствия. Однако, всё плохое - в далеком прошлом, а в настоящем у тебя - гордость, радость за детей и внуков, достойная старость, в которой есть место достатку, уважению со стороны родных и близких, всесторонней заботе и почету, которыми ты окружена. К сожалению, мало у тебя только одного - здоровья. В этот первоапрельский день все мы (дочь и сыновья, снохи и внуки) желаем тебе только его - крепкого здоровья, которое даст тебе возможность увидеть своими глазами, как твои дети начнут праздновать возрастные юбилеи, а внуки радовать дипломами о высшем образовании, успехами в личной жизни, а самое главное - своим семейным счастьем. Пусть Бог даст тебе здоровья и жизни еще ни на один год, пусть судьба предоставит тебе возможность увидеть, как все мы соберемся за одним большим столом и дружно поднимем бокалы за рождение первых правнуков. Здоровья тебе, дорогая, и пусть долгие годы жизни Бог дарует тебе в радость.



Дорогую **Габову Лидию Александровну!**
В день юбилея, радостный и грустный,
И в этот год, и через много лет,
Пусть рядом никогда не будет пусто,
А будут те, кого дороже нет...
Пусть будет мир в душе, здоровья дети,
Достаток в доме и крепка семья,
Пусть радость каждый новый день осветит
И верными останутся друзья!

Подруга Тася



Габтулхаеву Алену Динарвну с юбилеем!

Будь всегда хорошей,
Будь всегда красивой,
Будь всегда веселой,
Славной, доброй, милой.
С горем не встречайся
И не будь унылой,
Чаще улыбайся,
Словом, будь счастливой.

Папа, мама, брат



Уважаемую, дорогую, любимую **Горшкову Наталью Владимировну** из Телеса с юбилеем!

С Днем рождения поздравляем
Здоровья, радости желаем,
Мечтам твоим желаем сбыться
И сердцу долго-долго биться.
И песне жить в твоей груди,
И много счастья впереди.

Семья Передерниных



Объявления

4 апреля в РДКс 9.00 до 15.00

Пермская ярмарка
ВЕРХНЯЯ ЖЕНСКАЯ
ОДЕЖДА



Пальто, куртки,
полупальто
Новое поступление
ветровки, плащи.
Производство:
Москва, Харьков
Размеры 44 - 76

5 АПРЕЛЯ (четверг) 10⁰⁰ - 16⁰⁰

РДК



СОВРЕМЕННЫЕ
НОВЫЕ МОДЕЛИ
**ВЕСЕННИЕ
ПАЛЬТО, КУРТКИ**

ИЗ ДРАПА И ПЛАЩОВКИ
ДЛЯ ЖЕНЩИН ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Кредит без первого взноса (ООО «ОТП Банк») Лицензия № 2706 от 27.11.2014г.

Размеры от 42 до 70
Фабрика «НИАНА» г. Пермь

ИП Булаев С.А.

Продаются

Дом с зем. участком 23 сот. в с. Чайка. Газовое отопление, есть баня. Цена договорная. Тел. 89026462273

Спутниковое ТВ МТС 2990 р., доставка, обмен. Т.: 89824964141

Дрова береза. Т.: 89194656326

«Комфортный дом»
ОКНА. ДВЕРИ. ТЕПЛИЦЫ.
КОТЛЫ БАННЫЕ,
ОТОПИТЕЛЬНЫЕ
Более 8 лет на рынке!
ГАРАНТИИ, КОРОТКИЕ СРОКИ.
СКИДКИ.
Т.: 8-908-26-49-547

ОКНА
двери, теплицы.
Т.: 8-902-83-95-893

Продаем, устанавливаем,
ремонтируем, обмениваем
спут. антенны, цифровое ТВ.
Т.: 8-902-80-08-555,
8-912-88-99-890

Прицепы л/а «Курган».
Т.: 8-902-80-08-555; 8-912-88-99-890

Куплю

Коров, быков, телок, баранов
на мясо, дорого.
Т.: 8(34271)4-43-36, 89082601623

КРС бычков и телок.
Т.: 89024728966

Воск, вошину, прополис.
Т.: 89922170057

Дорого куплю
ваш автомобиль.
Деньги сразу
Т.: 89027938860

ДОРОГО КУПИМ ЛЮБОЕ АВТО
в любом состоянии.
Деньги сразу. Приезжаем сами.
Т.: 8-909-101-11-99, 8-912-599-50-55

Дорого куплю ваш
автомобиль.
Т.: 89504586686

Куплю сельскохозяйственную
технику, трактор Т-25, Т-16.
Т.: 8-950-19-55-172

Медицинский центр из Санкт-Петербурга
с 29 марта по 13 апреля 2018 г. приглашает на лечение и диагностику на аппаратах лазерной и биорезонансной терапии.
Помощь при заболеваниях: опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы суставов, остеохондроз и др.), нервной системы (невралгии, радикулиты, невроты и др.), урологии (хр. простатит, аденома простаты и др.), а также сердечно-сосудистой системы, гинекологии, ЛОР-заболеваниях, эндокринной системы.
Адрес приема: с.Уинское, ул.Свободы, 22 (м-н «Надежда», 3 этаж).
Ежедневно с 9.00 до 19.00, без выходных дней.
Запись по тел.: 8-951-951-51-90.
Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.
Лицензия № ЛО-47-01-001441 от 17 мая 2016 г.

Компания «Пермские пчелы» объявляет об открытии цеха по фасовке мёда и запуске линии производства вошины в д.Белое Озеро, Ординского района. От пчеловодов принимаем по высоким ценам продукцию пчеловодства (воск, прополис, пергу). Заключаем долгосрочные договора на поставку мёда. Принимаем заявки на пчелопакеты среднерусской породы пчел. Отшиваем качественную одежду для пчеловодов! Скидки членам общества!
Тел. 8-922-643-66-11, (342) 248-00-59. Сайт: пермские-пчелы.рф



Услуги

Грузоперевозки. Газель 4 м.
Т.: 89504438832

Реставрация мягкой мебели.
Т.: 8-908-268-95-95

РАССРОЧКА
**БУРЕНИЕ
И ОБУСТРОЙСТВО
СКВАЖИН НА ВОДУ**
КАНАЛИЗАЦИЯ
8-912-07-09-992
8-919-46-08-888

**БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ!**
БУРЕНИЕ И ОБУСТРОЙСТВО СКВАЖИН
АВТОНОМНАЯ КАНАЛИЗАЦИЯ «ТОПАС»
СИСТЕМЫ ФИЛЬТРАЦИИ
ХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОДЫ В ПОДАРОК!
АНЦИЯ
БУРЕНИЕ + ОБУСТРОЙСТВО СКВАЖИН + ОГОЛОВКИ И ФИЛЬТР В ПОДАРОК!
8 922 366 83 90

КРЕДИТНАЯ ПОМОЩЬ И
КОНСУЛЬТАЦИЯ
на выгодных условиях,
даже с плохой К.И.
Тел.: 8 (495) 648-63-24.

5 апреля с 14 до 15 ч.
в Ц.Библиотеке - ул.Пролетарская, 8
**СЛУХОВЫЕ
АППАРАТЫ**
от 5000 до 25000 руб.
СКИДКИ ОТ 500 ДО 3000 РУБ.*
В ПОДАРОК годовой запас батареек
ВЫЕЗД НА ДОМ тел.8-922-503-63-15
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
См. № 30518322030021 ИП Коробейникова Е.М. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.
* Размер скидки зависит от выбранной модели аппарата. Подробности у продавцов.

3 апреля, во вторник
ПРОДАЖА КУР НЕСУШЕК,
МОЛОДОК
10.00 - д.Красногорка, в центре
10.30 - с.Аспа, около больницы
11.30 - с.Уинское, рыночная площадь
12.00 - д.Кочешовка
13.00 - с.Чайка
13.30 - д.Телес
14.00 - с.Воскресенское, около магазина
15.00 - с.Суда
16.00 - с.Нижний Сып
17.00 - д.Верхний Сып, около почты
18.30 - д.Сосновка

Закупаем
ЛОМ
цветных металлов
и аккумуляторы.
ДОРОГО.
Т.: 8 (34271) 2-58-58
Адрес: г.Кунгур,
ул.Пролетарская, 112.

Администрация ГБУЗ ПК «Уинская ЦРБ» выражает искреннее соболезнование администратору детской консультации ГБУЗ ПК «Уинская ЦРБ» Машкиной Ирине Владимировне по поводу скоропостижной смерти матери
ЛУЗИНОЙ
Валентины Николаевны

РегионСтрой
ПРОФНАСТИЛ
МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА
МЕТАЛЛОСАЙДИНГ
ШТАКЕТНИК МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ
и доборные элементы
с.Уинск ул.Северная (бывш.здание ПТУ) 8-922-355-90-65
с. Верхние Татышлы 8(34778) 3-50-83
ул.Тувльинского, 25 8-927-234-92-03, 8-987-023-74-19
8-937-364-84-50, 8927-923-01-01

ПРОФСТАЛЬ
Тел. 8-908-257-23-83.
с.Уинское ул.Заречная 2а,
здание Автомойки.
Профнастил, М/черепица
Сайдинг, Утеплители
Водосточная система
Доборные элементы
Штакетник
Качество по
разумной цене.
Доставка по району.

«Родник-1» ИНДЕКС 53343
Учредитель: Администрация
Уинского муниципального рай-
она Пермского края.
Издатель: АУ «Редакция газеты
«Родник»

Главный редактор:
С.С.Харлин Т.: 2-31-86
Корреспонденты Т.:2-40-09
Верстка: А.А.Рева
Бухгалтерия Т.: 2-34-21

Адрес редакции и издателя: 617520 Пермский край,
с.Уинское, ул. 30 лет Победы,1.
E-mail: rodnik259@yandex.ru Сайт: http://rodnik-uinsk.ru

Газета зарегистрирована 17.08.2009 в Управлении Федеральной
службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и
массовых коммуникаций по Пермскому краю. ПИ № ТУ 59-0241

Номер подписан в печать: по
графику 18.00, фактически 18.00

Отпечатана в ООО «Кунгурская
типография» (г.Кунгур,
ул.Криулинская, 7). Объем 2 п.л.
Тираж 1160 Заказ № 1569

Дни выхода газеты:
Четверг, суббота

Мнение авторов публикаций могут не совпадать
с позицией редакции. Ответственность за
содержание и достоверность сведений в
рекламных объявлениях несет рекламодатель.
Статьи под рубриками: «Регион 59», «Пермский
край» публикуются в рамках государственного
контракта.