



Вестник

13 октября
2020 г.
вторник
№86
(94126)
Издаётся
с 1931 года

ГЛАВНАЯ ТЕМА

Виктор Бабурин поблагодарил ульяновцев за поддержку на выборах

Уважаемые жители! Дорогие друзья!

Сегодня можно сказать, что Законодательное Собрание состоялось. Сформирован его новый состав, в котором я избран первым заместителем Председателя областного парламента.

Хочу поблагодарить всех жителей Ульяновского района за их радушие, искренность, теплоту и поддержку, которую они оказали партии «Единая Россия» и мне лично.

Всегда с большим удовольствием приезжал в Ульяновский район на встречи с избирателями. Можно сказать, приезжал как к родным людям, у которых сохранилось чувство благодарности за всё, что делается для решения их насущных проблем. В тоже время они понимают, что не все проблемы, которые имеются в муниципалитете можно решить сразу, и с пониманием к этому относятся. Их терпение и отзывчивость заслуживает уважение.

Я буду и дальше стараться оказывать всяческую помощь и поддержку району для улучшения жизни жителей.

С уважением, В.С. Бабурин, первый заместитель Председателя Законодательного Собрания.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

День пожилого человека - добрый день

1 октября весь мир отмечал День пожилого человека. По сложившейся традиции, ежегодно сотрудники социальной службы района в этот день навещают пациентов отделения сестринского ухода участковой больницы Ульяновского района, ведь всем известно, что люди пожилого и старческого возраста нуждаются в социальной поддержке и помощи.

К сожалению, впервые в этом году не представилось возможным организовать личную встречу в стенах отделения сестринского ухода из-за угрозы распространения коронавирусной инфекции.

Вынужденное, но необходимое ограничение социальных контактов может отрицательно сказаться на психоэмоциональном и функциональном статусе пожилого человека. Поддержка пожилых людей во время пандемии касается каждого.

Помощь социальных служб и волонтеров важна, но должна быть БЕЗОПАСНОЙ. Социальные работники и волонтеры должны помнить о том, что они могут быть потенциальными носителями вируса и предпринимать все меры для предотвращения заражения пожилого человека, которому они оказывают помощь.

Именно поэтому 1 октября 2020 года День пожилого человека в отделении сестринского ухода прошёл в необычном формате. Представителями социальной службы района в отделение сестринского ухода были переданы сладкие гостинцы, приобретённые на средства по муниципальной программе «Социальная поддержка граждан Ульяновского района», для вручения пациентам отделения с пожеланиями крепкого здоровья, душевного спокойствия, добра и благополучия, тёплым приветом от администрации муниципального района «Ульяновский район», земляков и надеждой на скорейшее возобновление личных встреч и душевного общения!

Ольга Миронова, ведущий специалист ОСЗН администрации МР «Ульяновский район».

ДАТЫ

14 октября - Памятная дата военной истории России. В этот день в 1811 году русские войска под командованием Михаила Илларионовича Кутузова разбили турецкую армию под Рущуком.

Военная история РФ.

КОНКУРСЫ

Лучший МФЦ Калужской области

27 августа 2020 года Министерством цифрового развития Калужской области было объявлено о начале конкурса «Лучший многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг Калужской области» 2020 года



В нём принял участие и коллектив Филиала ГБУ КО «МФЦ Калужской области» по Ульяновскому району.

Конкурс проходил в два этапа.

I этап - теоретический (заочный) проводился в форме тестирования. В нём приняли участие все специалисты филиала МФЦ, осуществля-

ющие приём и выдачу документов: Венера Исмагилова, Наталья Моисеева, Ирина Шишминцева, Елена Чуркина.

По результатам первого этапа Конкурса в номинации «Лучший МФЦ» определились пять многофункциональных центров, набравшие максимальное количество

баллов. Они были допущены к участию в последующих этапах Конкурса.

II этап - практический (очный) проводился в форме защиты проекта. Его защищал начальник филиала ГБУ КО «МФЦ Калужской области» по Ульяновскому району Марина Бармина.

Проект Ульяновского фи-

лиала получил название «Пандемия и мы». В нём отразили проблемы, с которыми нам, как специалистам филиала, пришлось столкнуться в период карантина, и внесли предложения по их решению.

При подведении итогов по всем этапам филиал МФЦ Ульяновского района занял первое место в номинации «Лучший многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг Калужской области» 2020 года.

Хочу сказать большое спасибо специалистам филиала за активное участие, подготовку проекта. Благодаря вашему активному, дружному настрою, мы одержали победу. Спасибо вам, мои дорогие, любимые девочки! Желаю и дальше одерживать победы, удачи вам на пути и больше радости!

Марина Бармина.

ЛЮДИ ЗЕМЛИ УЛЬЯНОВСКОЙ. ЮБИЛЕИ

Своя строка в истории района

В первый день октября встретила свой юбилейный день рождения (90-летие) жительница д. Обухово Мария Степановна ИЗОТОВА



В этот день поздравить долгожительницу с юбилеем приехали заместитель главы администрации МР «Ульяновский район» Тамара Курбакова, заведующий

отделом социальной защиты населения администрации МР «Ульяновский район» Юлия Ульяшина, заведующий отделением социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Тагьяна Полякова. Гости

вручили женщине поздравительные адреса Президента РФ Владимира Путина и губернатора Калужской области Владислава Шапши, поздравление и. о. главы администрации муниципалитета Александра Анисимова,

подарок, гостинец к чаю, цветы. Марию Изотову порадовало оказанное внимание – она заслужила уважение честным трудом.

Человек светлой души, щедрого сердца Мария Степановна много лет трудилась на родной ульяновской земле. Вспоминает женщина, как работала она на Красногорской ГРЭС, которая функционировала на протяжении ряда лет в Ульяновском районе.

На ГРЭС работы было - непочатый край. Я трудилась разнорабочей. Приходилось выполнять различные виды физической работы, даже копать траншеи, - рассказывает Мария Изотова. Не из лёгких был труд и

в колхозной бригаде, где тоже работала уважаемая труженица.

Более двадцати лет она трудилась в безалкогольном цехе Ульяновского райпо. Цех занимался изготовлением газированного напитка - лимонада. В 70-е - 80-е годы ульяновская «газировка» славила далеко за пределами нашего района – вкусную, с сиропом её с удовольствием покупали и пили жители, и гости Ульяновского района.

Работали в цехе исключительно в резиновых сапогах, иначе было нельзя – кругом вода, потому и ноги с возрастом стали сильно болеть, - продолжает собеседница.

После выхода на заслуженный отдых Мария Степановна устроилась вахтёром на Ульяновский молочный завод. За долголетний добросовестный труд она награждена медалью «Ветеран труда», знаками «Ударник коммунистического труда», «Победитель социалистического соревнования», многими почётными грамотами, благодарственными письмами. Женщина внесла достойную лепту в развитие района.

На своём подворье Мария Степановна всегда держала животных, птицу – работы хватало ей и дома.

Женщина вырастила и воспитала двух сыновей и дочку. К сожалению, один из сыновей погиб. Сегодня она проживает с сыном Сергеем в родной деревне Обухово. Сергей и дочь Татьяна (которая живёт в Москве и часто приезжает к родным) окружают маму любовью и заботой.

«Наша мама – это Мама с большой буквы. Она отдала нам столько сердечного тепла, любви и заботы! Мы бесконечно благодарны ей за достойное воспитание, за любовь и ласку, за вкусные блюда, которые она нам готовила, за одежду, которую нам сама шила, вязала» - отмечает дочь Марии Изотовой Татьяна Дмитриевна.

Радует, что рядом с мамой такие понимающие и заботливые дети. Теперь они ей платят за добро своей любовью, заботой. Так и должно быть.

Добра Вам, тепла и внимания родных людей, уважаемая юбилярша!

Людмила Николаева.
Фото автора.

Благоустройство Вот и новая дорога

Завершён капитальный ремонт дорожного покрытия по улице Первомайской в Ульянове



Здесь выполнен большой объём работ. В два слоя уложен асфальт, протяжённостью более 700 метров.

ЗДОРОВЬЕ

«Золотая осень» жизни

Годы летят быстро. Не успеешь оглянуться, и ты уже «пожилой человек». По мнению ВОЗ пожилой возраст - 60-74, а старческий - 75-89 лет. Часто пожилой возраст называют «золотой осенью» жизни, так как спокойствием напоминает дни золотой осени.

Процесс старения неизбежен. Он генетически обусловлен, запрограммирован и сопровождается изменениями в организме и во внешности. Это надо воспринимать как данность.

Пожилой возраст имеет свои особенности. Появляются различные заболевания и состояния (атеросклероз, артериальная гипертензия, повышенный уровень холестерина в крови, остеопороз, депрессия, нередко одиночество). Меняется внешность - появляются морщины, седина, замедление движений, изменяется походка, ухудшается память.

Состояние здоровья и внешность не всегда соответствуют возрастным цифрам. Люди одинакового возраста могут выглядеть по-разному, так как у них разное восприятие возраста и разный образ жизни.

Если человек свыкается с мыслью о старости, впадает в уныние, отчаяние, тоскует, переживает, то он позволяет своему организму стареть. Нужно настроить себя на позитивный лад, изменить свою жизнь и наполнить её новым содержанием.

Пожилой возраст имеет свои преимущества, которыми нужно воспользоваться. Это богатый жизненный и профессиональный опыт, глубокое понимание жизни, мудрость, что может быть востребовано семьёй и обществом. Если есть возможность, то надо продолжать работать. Самое большое удовлетворение приносит пожилому человеку - это ощущать себя нужным и востребованным человеком.

Качество жизни в любом возрасте, а особенно в пожилом, зависит от состояния здоровья, за которым надо следить. Необходимо своевременно обследоваться, серьёзно относиться к лечению имеющихся заболеваний и вести здоровый образ жизни.

Питание пожилого человека имеет свои особенности, учитывая возраст и наличие заболеваний.

Питание должно быть умеренным по калорийности, так как с возрастом снижается потребность организма в энергии из-за снижения интенсивности обменных процессов. Пожилым мужчинам требуется в среднем 1800-2000 ккал, а женщинам - 1650 ккал. Нельзя переедать!

Достаточным считается 3-4-х разовое питание.

Для поддержания холестерина на нормальном уровне необходимо ограничить употребление животных жиров и продуктов, которые их содержат - жирные сорта мяса, окорок, сосиски, сардельки и др. Исключите из рациона полуфабрикаты, субпродукты, мясо утки и гуся. Рекомендовано мясо кролика, курицы и индейки без кожи, рыба, молочные продукты пониженной жирности.

Цельное молоко с возрастом плохо усваивается, заменяйте его на кисломолочные продукты - творог, кефир, простоквашу, йогурт и др.

Молочные продукты являются источником кальция, который так необходим пожилым людям, у которых часто имеется остеопороз.

Меньше употребляйте сладкой пищи - сахара, конфет, сдобы и других кондитерских изделий. Лучше употреблять зе-

фир, пастилу, мармелад, цукаты, сухофрукты.

На столе ежедневно должны быть овощи и фрукты в количестве не менее 400-600 г. Включайте обязательно в рацион цельнозерновые крупы, хлеб. Каша - замечательный завтрак. Из круп наиболее полезны гречка, овсянка, бурый рис. Манная крупа подходит пожилым людям, особенно ослабленным и имеющим проблемы с органами пищеварения.

Ограничивайте соль до ½ чайной ложки в день. Используйте специальные соли, содержащие меньше натрия, но включающие в себя калий, магний, необходимые сердцу, йод, который препятствует прогрессированию атеросклероза.

Пожилому человеку важно соблюдать водный режим. Необходимо употреблять не менее 1,5 л жидкости, если нет других предписаний врача. Пейте чистую воду, зелёный чай, цикорий, морсы, компоты.

Физическая активность должна быть обязательно в жизни пожилого человека. Полезны регулярные и умеренные физические нагрузки не менее 30 минут в день 5 раз в неделю. Это гимнастика, обычная ходьба, скандинавская ходьба, прогулки на свежем воздухе, танцы, плавание, садоводство и др. Вредны большие физические нагрузки, продолжительные работы с наклоном головы. Лечащий врач поможет вам выбрать вид активности, учитывая возраст и состояние здоровья.

Важна также умственная активность, тренировка мозга. Овладейте компьютером, разгадывайте кроссворды, больше читайте. Хорошо стимулирует работу мозга и улучшает память тренировки мелкой моторики пальцев. Это вязание, вышивание, перебирание чётков.

Защищайте себя от стрессов, избегайте информационного стресса (продолжительного пребывания за компьютером, телевизором), не загружайте свой мозг огромным количеством информации. Это приводит к забывчивости и рассеянности. Если вы одиноки, то примите это как данность судьбы. Избавьтесь от одиночества поможет общение с друзьями, занятия по душе (посещение клуба по интересам, пение, посещение театра, общественная работа и многое другое). Неплохо завести собаку или кошку, общение с ними даст новые ощущения и радость.

Ради здоровья прекращайте курить. Но в пожилом возрасте нельзя резко отказываться от курения. Это должно происходить постепенно и под динамическим наблюдением врача.

Не злоупотребляйте алкоголем! Минимум алкоголя или вообще отказаться от него.

Очень важно для пожилого человека постоянное соблюдение гигиены - ежедневные водные гигиенические процедуры, чистка зубов или зубных протезов, использование дезодорантов и др.

Необходимо рационально соблюдать режим дня с достаточным отдыхом. Желательно, чтобы ночной сон был не менее 7 часов. Для улучшения сна неплохо прогуляться на свежем воздухе, принять тёплую ножную ванну. Улучшить сон может настойка пустырника или валерианы, полезен чай с мятой. Справиться с бессонницей поможет лечащий врач.

При правильной жизненной установке жизнь в пожилом возрасте может быть достойной, интересной и привлекательной.

В. И. Кузнецова, терапевт КО КОЦМП.

ОФИЦИАЛЬНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ

Решение Сельской Думы муниципального образования «Село Дудоровский» Калужской области от 06.10.2020 года №26
Об утверждении Положения о порядке проведения конкурса на замещение должности главы администрации сельского поселения «Село Дудоровский»
Руководствуясь ст.37 Федерального закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 06.10.2003 №131-ФЗ, Федеральным законом «О муниципальной службе в Российской Федерации» от 02.03.2007 №25-ФЗ, Законом Калужской области «О муниципальной службе в Калужской области» от 03.12.2007 №382-ОЗ, ст. 25 Уставом муниципального образования сельское поселение «Село Дудоровский» Сельская Дума сельского поселения «Село Дудоровский» РЕШИЛА:

1. Утвердить Положение о порядке проведения конкурса на замещение должности главы администрации сельского поселения «Село Дудоровский» (прилагается).
2. Решение Сельской Думы сельского поселения «Село Дудоровский» от 07.10.2015 г. №11 «Об утверждении Положения о порядке проведения конкурса на замещение должности главы администрации сельского поселения «Село Дудоровский» считать утратившим силу.
3. Решение вступает в силу со дня его официального опубликования.

Глава сельского поселения
«Село Дудоровский» Е.А. Кривенкова.

Поздравляем!

Нашу любимую доченьку, сестричку Оксану Александровну АРИНУШКИНУ от всего сердца поздравляем с восемнадцатилетием! (12 октября)

Желаем тебе крепкого здоровья, успехов в учёбе, всего самого наилучшего!

Красавица, тебе уж восемнадцать:

Пора влюбляться, радоваться, жить!
Пусть начинают все мечты сбываться
И хочется любить, мечтать, дружить!
Пусть рядом будут близкие, родные,
Друзья пусть будут верными всегда.
Горят пусть счастьем глазки озорные,
И стороной обходит пусть беда.
Будь милой, обаятельной, красивой -
Вершины покорятся все тебе.
Живи, люби и самой будь счастливой.
И лишь хороших встреч в твоей судьбе!

Любящие тебя мама, папа и сестра.

Дорогую нашу Татьяну Петровну СКОТНИКОВУ от всей души поздравляем с юбилеем!

Уютного дома и солнечных дней,
Побольше хороших и добрых друзей!
Желаем мы счастья, добра всей душой.
Пусть будет всё и всегда хорошо!

Повернова, Одерова.

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ! 16 октября (пятница)

Для вас швейная фабрика (г. Брянск) проводит **ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ЖЕНСКИХ ПАЛЬТО И ПОЛУПАЛЬТО**. Ждём вас на рынке в Ульянове с 9.00 до 14.00 часов.

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ и СТИРАЛЬНЫХ МАШИН. 8-900-579-54-70, 8-920-871-98-44.

ЗАБОРЫ любой сложности. **МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ** на заказ. Быстро, качественно, недорого. Тел.: 8-953- 335-65-60.

Внимание! Всем пчеловедам Ульяновского района!

ООО «ТиЭйч Рус Калужский» проводит работы по защите зерновых и технических культур путём обработки гербицидами. Убедительно просим принять меры по ограничению лёта пчёл на период обработки.

Администрация ООО «ТиЭйч Рус Калужский».

Уважаемые граждане!

В целях экономии вашего времени, а также повышения качества оказания государственных услуг в сфере миграции, предусмотрена возможность подачи заявления на предоставление государственных услуг по выдаче (замене) паспорта гражданина Российской Федерации, по регистрационному учёту граждан РФ, по оформлению и выдаче приглашений на въезд в Российскую Федерацию иностранных граждан и лиц без гражданства, а также возможность получать адресно-справочную информацию через единый портал государственных и муниципальных услуг - www.rosuslugi.ru или многофункциональный центр оказания государственных и муниципальных услуг по адресу: г. Козельск, ул. Большая Советская, д. 66.

При подаче заявления о выдаче (замене) паспорта через Единый портал государственных и муниципальных услуг, государственная пошлина взимается со скидкой 30%.

МОВД России «Козельский».

В №№84-85 «Вестника» допущена техническая ошибка. Вместо «Решение Сельской Думы муниципального образования сельское поселение «Село Заречье» следует читать: *Решение Сельской Думы муниципального образования сельское поселение «Село Дудоровский» Калужской области от 06.10.2020 года №26. Приложение к данному Решению опубликовано верно.*

Учредитель: администрация муниципального района «Ульяновский район» (исполнительно-распорядительный орган).
Издатель: МАУ «Редакция газеты «ВЕСТНИК».
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области 10.09.2012г. ПИ №ТУ40-00196

Главный редактор Т.А. Кретова
Газета выходит два раза в неделю:
по вторникам и пятницам; свободная цена.
Индекс: П7877. Объём 1 печ. лист
Тираж - 1000 экз. Зак.

Адрес редакции и издателя:
249750, Калужская обл., Ульяновский р-н, с. Ульяново,
ул. Лапшова, 3. E-mail: vestnik@kaluga.ru
<http://ulyanovskiy-vestnik.pf>
Телефоны:
корреспонденты, реклама, бухгалтерия - 2-13-64;
технический отдел - 2-11-78.

За точность фактов и достоверность информации ответственность несут авторы. Редакция не вступает в переписку с авторами, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы. За содержание рекламы, объявлений ответственность несёт заказчик.