



# САЛДИНСКАЯ ГАЗЕТА

16+

№14 (00454)

13 апреля 2023 года

Официальный сайт Верхнесалдинского городского округа: [www.v-salda.ru](http://www.v-salda.ru)

## НОВОСТИ

### ВЫБИРАЕМ ВМЕСТЕ

*Если тебе небезразлично, как выглядит родной город, то прими участие во Всероссийском рейтинговом онлайн-голосовании за благоустройство общественных территорий. Оно пройдет с 15 апреля до 30 мая на сайте [66.gorodsreda.ru](http://66.gorodsreda.ru). Объекты, набравшие наибольшее число голосов, будут благоустроены в 2024 году в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды».*

В прошлом году салдинцы отдали более семи тысяч голосов за обновление площадки возле Верхнесалдинского авиаметаллургического колледжа. Благодаря этому в апреле 2023 года в Верхней Салде начнется строительство второй очереди объекта. Подрядчики обустраивают новые тротуары с плиточным покрытием, разобьют газоны, установят скамейки, смонтируют новую линию освещения и модульное кафе. Работы должны завершиться в сентябре.

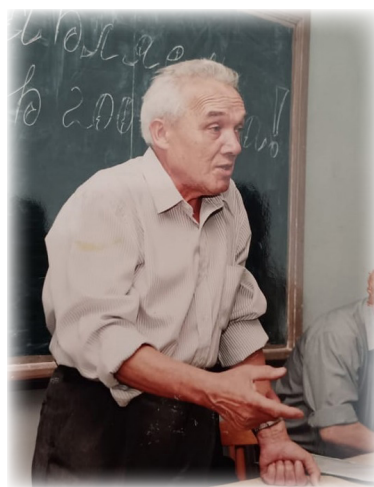
Для получения областной поддержки в 2024 году нам нужно вновь объединиться и выразить своё мнение на федеральной платформе, где от Верхней Салды заявлены две территории: продолжение благоустройства у Верхнесалдинского авиаметаллургического колледжа и Детский сквер напротив парка имени Гагарина. К голосованию допускаются граждане в возрасте от 14 лет.

Отдать свои голоса в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» можно будет одним из трех способов:

- на сайте [66.gorodsreda.ru](http://66.gorodsreda.ru)
- на сайте Госуслуги
- через приложение волонтеров, которые будут сопровождать голосование в общественных местах всех муниципалитетов-участников.

## ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ

### Родственники Валентина Голубева получили государственную награду



Указом президента Российской Федерации наш земляк Валентин Голубев представлен к Медали ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

Награду из рук губернатора Свердловской области Евгения Куйвашева получила Екатерина Шишкина, дочь кандидата технических наук. Сам Валентин Иванович ушел из жизни в июне прошлого года.

Валентин Голубев являлся доцентом кафедры «Термообработки и физики металлов» Уральского федерального университета имени Б.Н. Ельцина. С 1984 по 1998 возглавлял общетехнический факультет УПИ (УрФУ) в Верхней Салде. Он — автор научных статей, тезисов и учебно-методических пособий, в том числе по «Металлургии титана». Пропагандист достижений уральской науки, Валентин Иванович до последнего дня был верен избранному пути и вел занятия для студентов.

Государственные награды Российской Федерации, награды Президента России и Свердловской области 6 апреля получили 39 выдающихся уральцев. В их числе промышленники, учёные, врачи, экологи, работники культуры.

Фото предоставлено Департаментом информполитики



## ПРОЕКТ ПОВЕСТКИ ОЧЕРЕДНОГО ЗАСЕДАНИЯ ДУМЫ ГОРОДСКОГО ОКРУГА

**Время заседания:** вторник, 18 апреля 2023 года, 08:15

**Место заседания:** г. Верхняя Салда, ул.Энгельса, 46, малый зал администрации

**1. О назначении публичных слушаний по проекту решения Думы городского округа «О внесении изменений в Устав Верхнесалдинского городского округа»**

Внесен: Думой городского округа.

Докладчик: Ивасюк И.В., главный специалист Думы городского округа.

**2. О внесении изменений в решение Думы городского округа от 20.12.2022 № 27 «Об утверждении бюджета Верхнесалдинского городского округа на 2023 год и плановый период 2024-2025 годов»**

Внесен: Администрацией Верхнесалдинского городского округа (на основании письма от 03.04.2023 № 22/01-22/1354, вх.№ 49 от 04.04.2023).

Докладчик: Полковенкова С.В., начальник Финансового управления администрации Верх-

несалдинского городского округа.

**3. Об утверждении Положения о порядке приватизации муниципального имущества Верхнесалдинского городского округа**

Внесен: Администрацией Верхнесалдинского городского округа (на основании письма от 27.03.2023 № 18/52, вх.№ 44 от 28.03.2023).

Докладчик: Зыков Н.С., начальник Управления архитектуры, градостроительства и муниципального имущества администрации Верхнесалдинского городского округа.

**4. О даче согласия на принятие в муниципальную собственность Верхнесалдинского городского округа имущества, передаваемого публичным акционерным обществом «Корпорация ВСМПО-АВИСМА».**

Внесен: Администрацией Верхнесалдинского городского округа (на основании письма от 30.03.2023 № 18/54, вх.№ 46 от 31.03.2023).

Докладчик: Зыков Н.С., начальник Управления архитектуры, градостроительства и муниципаль-

ного имущества администрации Верхнесалдинского городского округа.

**5. О рассмотрении представления Верхнесалдинской городской прокуратуры от 03.04.2023 № 173Ж-23 об устранении нарушений действующего законодательства**

Внесен: Думой городского округа (на основании представления Верхнесалдинской городской прокуратуры от 03.04.2023 № 173Ж-23, вх. № 47 от 03.04.2023).

Докладчик: Ивасюк И.В., главный специалист Думы городского округа.

**6. О награждении Почетной грамотой Думы городского округа**

Внесен: Думой городского округа (на основании ходатайств ГБУЗ СО «Верхнесалдинская ЦГБ» б/н, вх. № 42 от 23.03.2023, вх. № 45 от 30.03.2023)

Докладчик: Сурова Е.Б., председатель Думы городского округа.

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕРХНЕСАЛДИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

**От 06.04.2023 № 752**

**Об утверждении плана мероприятий (дорожной карты) подключения жилых помещений к газовым сетям «под ключ» на территории Верхнесалдинского городского округа**

С целью реализации поручения Президента Российской Федерации по социальной газификации в Свердловской области, во исполнении подпункта 6.2 пункта 6 протокола заседания Правительства Свердловской области от 25.01.2023

№ 2, руководствуясь Уставом Верхнесалдинского городского округа

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить план мероприятий (дорожной карты) подключения жилых помещений к газовым сетям «под ключ» на территории Верхнесалдинского городского округа (далее – План) (прилагается).

2. Ответственным за исполнение Плана обеспечить его реализацию согласно установленным срокам.

3. Настоящее постановление вступает в силу с момента его подписания.

4. Настоящее постановление опубликовать в официальном печатном издании «Салдинская газета» и разместить на официальном сайте Верхнесалдинского городского округа <http://v-salda.ru>.

5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации по жилищно-коммунальному хозяйству, энергетике и транспорту А.Б. Душина.

**И.о. главы Верхнесалдинского городского округа  
А.В. Маслов**

**УТВЕРЖДЕН постановлением администрации Верхнесалдинского городского округа от 06.04.2023 № 752 «Об утверждении Плана мероприятий (дорожной карты) подключения жилых помещений к газовым сетям «под ключ» на территории Верхнесалдинского городского округа»**

**План мероприятий (дорожная карта) подключения жилых помещений к газовым сетям «под ключ» на территории Верхнесалдинского городского округа**

№	Действие	Исполнитель	Срок
1.	Мониторинг по определению адресного перечня домовладений льготных категорий граждан, для которых создана техническая возможность для подключения к газу и перечня льготных категорий граждан, для домовладений которых создание технической возможности по подключению к газу, включенных в план – график догазификации Свердловской области, утвержденный Указом губернатора Свердловской области от 29.12.2021 № 775 – УГ «Об утверждении региональной программы газификации жилищно-коммунального хозяйства, промышленных и иных организаций Свердловской области на 2021-2030 годы»	Межведомственная комиссия по рассмотрению обращений жителей Верхнесалдинского городского округа по вопросам подключения жилых помещений к газовым сетям с учетом индивидуального подхода к жизненным ситуациям жителей Верхнесалдинского городского округа и техническим условиям подключения и определения меры социальной поддержки	До июня 2023 года
2.	Поадресная работа с льготными категориями граждан (из сформированных перечней) по разъяснению предусмотренных социальных гарантий в связи с газификацией жилья в форме компенсации 90% затрат на подключение (технологическое присоединение) жилых помещений к газовым сетям или освобождения от 90% затрат на подключение (технологическое присоединение) жилых помещений к газовым сетям и условий догазификации информационно-разъяснительной работы с населением	Управление социальной политики № 22 по Верхнесалдинскому городскому району, администрация Верхнесалдинского городского округа	Постоянно
3.	Проведение информационно-разъяснительной работы с гражданами по подаче заявок на догазификацию, об условиях социальной газификации, необходимых документах для подачи заявок, мерах поддержки при подключении домов к газу, способах подачи заявок	Управление социальной политики № 22 по Верхнесалдинскому городскому округу, администрация Верхнесалдинского городского округа, АО «ГАЗЭКС»	Постоянно

4.	Подача заявок на заключение договора технического присоединения любым удобным способом с приложением документов в соответствии с Правилами подключения газоиспользующего оборудования и объектов капитального строительства к сетям газораспределения, утвержденными постановлением Правительства РФ от 13.09.21 № 1547.	Собственники домовладения	Постоянно
5.	Заключение договора о подключении (технологическом присоединении) между собственником жилого помещения и газораспределительной организацией - АО «ГАЗЭКС»	АО «ГАЗЭКС», собственник домовладения	1) 30 календарных дней, направление проекта договора о подключении (технологическом присоединении) собственнику (в соответствии с п. 46 утвержденными постановлением Правительства РФ от 13.09.21 № 1547). 2) 30 рабочих дней, подписание договора о подключении (технологическом присоединении) собственником ( в соответствии с п. 46 утвержденными постановлением Правительства РФ от 13.09.21 №1547)
6.	Доведение газопровода до границы земельного участка	АО «ГАЗЭКС»	В соответствии с пообъектным планом-графиком догазификации и сроком, указанным в п. 3 договора о подключении (технологическом присоединении)
7.	Заключение договора со специализированной организацией для подготовки проектной документации на строительство газопровода – ввода, в соответствии с техническими условиями подключения	Собственник домовладения	15 рабочих дней после заключения договора технического присоединения
8.	Строительство газопровода – ввода, подготовка, монтаж газоиспользующего оборудования	Собственник домовладения	30 календарных дней после заключения договора
9.	Освидетельствование технической готовности сети газоснабжения и газоиспользующего оборудования, проверка работоспособности дымовых и вентиляционных каналов	Специализированные организации	30 календарных дней после заключения договора
10.	Сдача сети газоснабжения и газоиспользующего оборудования домовладения внутри границ земельного участка АО «ГАЗЭКС».	Подрядная организация совместно с собственником	7 календарных дней после завершения строительства
11.	Врезка газопровода, пуск газа потребителю	АО «ГАЗЭКС»	В случае осуществления фактического присоединения не позднее 10 рабочих дней со дня подписания акта о готовности сетей газопотребления и газоиспользующего оборудования объекта капитального строительства к подключению (технологическому присоединению) ( в соответствии с п. 46 Правил 1547)
12.	Мониторинг сроков исполнения реализации мероприятий по строительству сети газораспределения до границ земельных участков льготников, а также граждан обратившихся в комиссию	Межведомственная комиссия по рассмотрению обращений жителей Верхнесалдинского городского округа по вопросам подключения жилых помещений к газовым сетям с учетом индивидуального подхода к жизненным ситуациям жителей Верхнесалдинского городского округа и техническим условиям подключения и определения меры социальной поддержки	Постоянно
13.	Оперативное решение вопросов подключения жилых помещений, включенных в дорожную карту, в соответствии с Правилами подключения (технологического присоединения) газоиспользующего оборудования и объекта капитального строительства к сетям газораспределения, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 13.09.2021 № 1547	Межведомственная комиссия по рассмотрению обращений жителей Верхнесалдинского городского округа по вопросам подключения жилых помещений к газовым сетям с учетом индивидуального подхода к жизненным ситуациям жителей Верхнесалдинского городского округа и техническим условиям подключения и определения меры социальной поддержки	Постоянно

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕРХНЕСАЛДИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

от 10.04.2023 №764

**О внесении изменений в постановление администрации Верхнесалдинского городского округа от 22.02.2023 № 446 «Об организации приема от населения предложений и об обсуждении с населением предлагаемых мероприятий и функций общественной территории: набережная Верхнесалдинского городского пруда для участия во Всероссийском конкурсе лучших проектов создания комфортной городской среды в категории «малые города»**

Руководствуясь решением Думы городского округа от 30.01.2013 № 107 «Об утверждении Положения о муниципальных правовых актах

Верхнесалдинского городского округа», Уставом Верхнесалдинского городского округа,

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести в постановление администрации Верхнесалдинского городского округа от 22.02.2023 № 446 «Об организации приема от населения предложений и об обсуждении с населением предлагаемых мероприятий и функций общественной территории: набережная Верхнесалдинского городского пруда для участия во Всероссийском конкурсе лучших проектов создания комфортной городской среды в категории «малые города» (с изменениями, внесенными постановлением администрации Верхнесалдинского городского округа от 28.03.2023 № 699) следующие изменения:

1) в пункте 1 слова «по 10.04.2023 до 14.00 ча-

сов» заменить словами «по 13.04.2023 до 09.00 часов»;

2) в столбце 3 строки 5 таблицы приложения №1 слова «07.04.2023» заменить словами «12.04.2023 в 17.30».

2. Настоящее постановление в опубликовать в официальном печатном издании «Салдинская газета» и разместить на официальном сайте Верхнесалдинского городского округа <http://v-salda.ru>.

3. Настоящее постановление вступает в силу с момента его подписания.

4. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

*И.о. главы Верхнесалдинского городского округа*

*А.В. Маслов*

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕРХНЕСАЛДИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

от 12.04.2023 № 772

**О внесении изменений в состав межведомственной комиссии по вопросам укрепления финансовой самостоятельности бюджета Верхнесалдинского городского округа, утвержденный постановлением администрации Верхнесалдинского городского округа от 26.12.2012 № 2863**

Руководствуясь решением Думы городского округа от 30.01.2013 № 107 «Об утверждении Положения о муниципальных правовых актах Верхнесалдинского городского округа», Уставом Верхнесалдинского городского округа, в связи с кадровыми изменениями

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Внести изменения в состав межведомственной комиссии по вопросам укрепления финансовой самостоятельности бюджета Верхнесалдинского городского округа, утвержденный постановлением администрации Верхнесалдинского городского округа от 26.12.2012 № 2863 «О создании межведомственной комиссии по вопросам укрепления финансовой самостоятельности бюджета Верхнесалдинского городского округа» (в редакции постановлений администрации Верхнесалдинского городского округа от 24.02.2013 № 233, от 06.02.2015 № 419, от 16.06.2015 № 1833, от 26.10.2015 № 3219, от 27.06.2017 № 1907, от 24.07.2018 № 2047, от 12.07.2019 № 2132, от 30.10.2020 № 2694, от 17.02.2021 № 444, от

10.11.2021 № 2903), изложив его в новой редакции (прилагается).

2. Настоящее постановление опубликовать в официальном печатном издании «Салдинская газета» и разместить на официальном сайте Верхнесалдинского городского округа <http://v-salda.ru>.

3. Настоящее постановление вступает в силу с момента его подписания.

4. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

**И.о. главы Верхнесалдинского городского округа  
А.В. Маслов**

**Приложение к постановлению администрации Верхнесалдинского городского округа от 12.04.2023 № 772 «О внесении изменений в состав межведомственной комиссии по вопросам укрепления финансовой самостоятельности бюджета Верхнесалдинского городского округа, утвержденный постановлением администрации Верхнесалдинского городского округа от 26.12.2012 № 2863»**

### **СОСТАВ межведомственной комиссии по вопросам укрепления финансовой самостоятельности бюджета Верхнесалдинского городского округа**

- |                 |                                   |  |
|-----------------|-----------------------------------|--|
| 1.              | МАСЛОВ<br>Александр Викторович    | - и.о. главы Верхнесалдинского городского округа, председатель Комиссии  |
| 2.              | КРОПОТОВА<br>Татьяна Владимировна | - начальник отдела по экономике администрации Верхнесалдинского городского округа, заместитель председателя Комиссии   |
| 3.              | ЗУБАРЕВА<br>Валентина Ивановна    | - главный специалист отдела по экономике администрации Верхнесалдинского городского округа, секретарь Комиссии   |
| Члены комиссии: |                                   |  |
| 4.              | БАБИНА<br>Елена Сергеевна         | - руководитель группы персонифицированного учета и обработки информации №3 управления персонифицированного учета СФР по Свердловской области (по согласованию) |
| 5.              | ЗЫКОВ<br>Никита Сергеевич         | - начальник Управления архитектуры, градостроительства и муниципального имущества администрации Верхнесалдинского городского округа                            |
| 6.              | КАЛЕНТЬЕВА<br>Татьяна Леонидовна  | - главный специалист Финансового управления администрации Верхнесалдинского городского округа  |
| 7.              | КОЖЕВАТОВ<br>Павел Викторович     | - заместитель начальника межрайонной инспекции ФНС России №16 по Свердловской области (по согласованию)  |
| 8.              | КОКЛЕМИНА<br>Вероника Леонидовна  | - директор Фонда «Верхнесалдинский центр развития предпринимательства» (по согласованию)   |
| 9.              | МАКАРОВА<br>Кристина Андреевна    | - майор полиции, начальник ОЭБ и ПК МО МВД России «Верхнесалдинский» (по согласованию)   |
| 10.             | МОЧАЛОВ<br>Евгений Сергеевич      | - начальник отдела урегулирования задолженности межрайонной инспекции ФНС России №16 по Свердловской области (по согласованию)                                 |
| 11.             | НИКОЛАЕВА<br>Елена Владимировна   | - начальник отдела содействия трудоустройству и информационно-аналитической работы ГКУ «Верхнесалдинский ЦЗ» (по согласованию)                                 |
| 12.             | РЕШЕТОВА<br>Татьяна Александровна | - начальник службы ЖЭУ МУП «Гор. УЖКХ» (по согласованию)   |
| 13.             | ФАИЛОВА<br>Юлия Адамовна          | - ВрИО начальника отделения – старшего судебного пристава Салдинского районного отделения судебных приставов ГУ ФССП по Свердловской области (по согласованию) |

## ИЗВЕЩЕНИЕ О ВОЗМОЖНОМ ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ

**Администрация Верхнесалдинского городского округа информирует о возможности предоставления:**

1) земельного участка с кадастровым номером 66:08:0805010:271 площадью 1315 кв.метров (категория земель – земли населенных пунктов), расположенного по адресу: Свердловская область, город Верхняя Салда, улица Чкалова, южнее дома № 127, с разрешенным использованием – для индивидуального жилищного строительства;

2) земельного участка с кадастровым номером 66:08:0805019:210 площадью 1500 кв.метров (категория земель – земли населенных пунктов), расположенного по адресу: Свердловская область, город Верхняя Салда, в 70 метрах восточнее дома № 1А по улице Ветеринарная, с разрешенным использованием – для индивидуального жилищного строительства.

Граждане, заинтересованные в предоставлении в аренду вышеуказанных земельных участков, вправе в течение 30 дней со дня опубликования

настоящего извещения в «Салдинской газете» и размещении на официальном сайте Российской Федерации [www.torgi.gov.ru](http://www.torgi.gov.ru) (поиск информации по организатору торгов – «Администрация Верхнесалдинского городского округа»), официальном сайте Верхнесалдинского городского округа [www.v-salda.ru](http://www.v-salda.ru) (поиск информации в разделе «Городская среда/Имущество, земля, наружная реклама») подавать в Администрацию Верхнесалдинского городского округа (Управление архитектуры, градостроительства и муниципального имущества) заявления о намерении участвовать в аукционе на право аренды земельного участка.

Заявления о намерении участия в аукционе принимаются в рабочее время администрации ВСГО по адресу: Свердловская область, г.Верхняя Салда, ул.Энгельса 46, кабинет № 103.

Дата начала приема заявлений – 14 апреля 2023.

Дата окончания приема заявлений – 16 мая 2023.

Заявления граждан о намерении участвовать в аукционе подаются при личном обращении (в т.ч.

через МФЦ «Мои документы») либо по электронной почте, начиная с опубликованной даты начала приема заявлений до даты окончания приема заявлений. При личном обращении гражданином предъявляется паспорт, при направлении заявления по электронной почте к заявлению прилагается копия паспорта. Заявления о намерении участвовать в аукционе, поступившие по истечении срока их приема, возвращаются в день их поступления заявителю.

Осмотр земельного участка гражданами, заинтересованными в приобретении земельного участка, производится самостоятельно.

Режим работы администрации Верхнесалдинского городского округа: понедельник – четверг, с 8 до 17 часов, пятница с 8 до 16 часов, перерыв с 13 до 14 часов местного времени). Телефон для справок (34345) 5-34-50. Адрес электронной почты: [arch@v-salda.ru](mailto:arch@v-salda.ru), [mayorova@v-salda.ru](mailto:mayorova@v-salda.ru).

## ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ

**о согласовании местоположения границ земельного участка**

Кадастровым инженером Топорова Клавдия Диявна, 622016, Свердловская область, г. Нижний Тагил, ул. Ермака, 44 «А», [kadastrvoe\\_byuro@mail.ru](mailto:kadastrvoe_byuro@mail.ru), 8-912-28-77-300, 66-10-121 (Свердловская обл, Пригородный район, с. Покровское, ул. Советская, 74 ; E-mail: [toporova\\_k@mail.ru](mailto:toporova_k@mail.ru), тел. 8 (3435) 48-11-00) выполняются кадастровые работы в связи с образованием земельного участка из земель, находящихся в государственной или муниципальной собственности с кадастровым номером :ЗУ1 , расположенного:

Свердловская область, город Верхняя Салда, ул. Красноармейская, в 130м от д. № 168 и Свердловская область, город Верхняя Салда, ул. III Ин-

тернационала, напротив д. № 17А

Заказчиком кадастровых работ является: Администрация Верхнесалдинского городского округа.

Адрес: Свердловская область, г. Верхняя Салда, ул. Энгельса, 46

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: г. Верхняя Салда, ул. Парковая, 12 «А», кабинет 220 «18» мая 2023 г. в 12 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Нижний Тагил, ул. Ермака, 44 «А», кабинет 4.

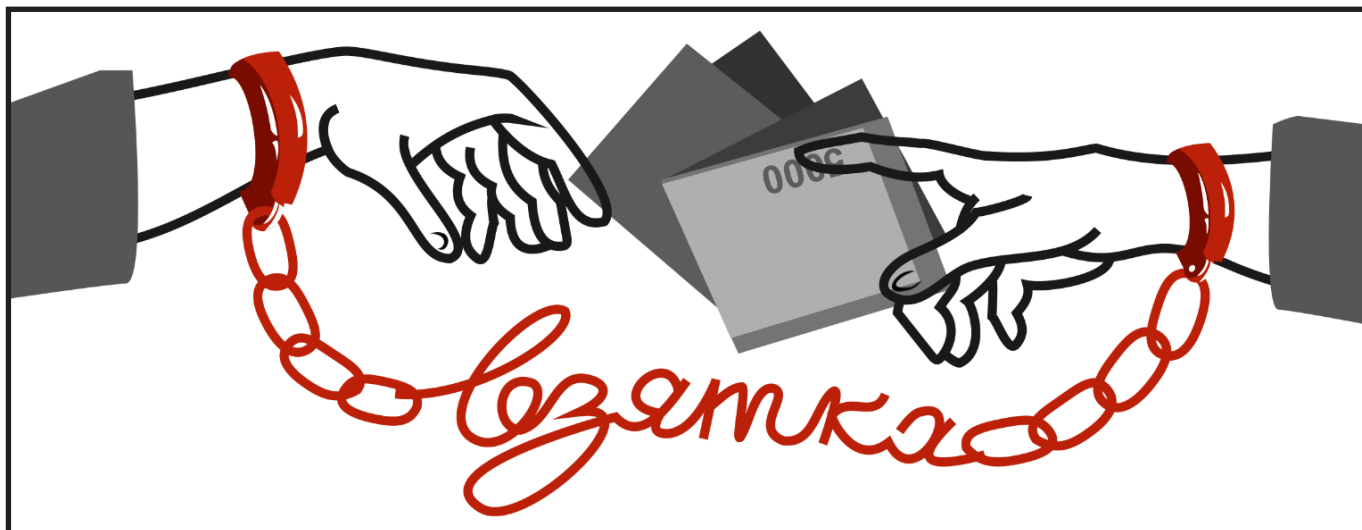
Обоснованные возражения относительно местоположения границ, содержащихся в проекте межевого плана, и требования о проведении согласования местоположения границ земель-

ных участков на местности принимаются с « 13» апреля 2023 г. по «27» апреля 2023 г. по адресу: г. Нижний Тагил, ул. Ермака, 44 «А», кабинет 4.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ:

кадастровый номер 66:08:0804002:22  
адрес: обл. Свердловская, г. Верхняя Салда, ул. Туристов, дом 22

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы, о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»)



## ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ?

*Питаться правильно важно в любом возрасте. Но есть нюанс: вы привыкли к определенному рациону, придерживаетесь его на протяжении жизни... а жизнь идет. И вот уже привычное питание не вполне вам подходит: нужна корректировка. Главный внештатный диетолог Минздрава Свердловской области Ирина БОРОДИНА рассказала об особенностях питания людей пожилого возраста.*

**— Ирина Эдуардовна, расскажите про особенности питания людей старшего поколения: как следует корректировать свое питание по достижению определенных лет?**

— Особенности питания пожилых людей имеют множество нюансов. Во-первых, к пожилому возрасту люди зачастую накапливают определенный набор болезней: со стороны сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легочной, мочеполовой систем. Соответственно, изменения могут касаться сопутствующих болезней, но не только: речь идет о физиологических изменениях – атрофии слизистых, изменении состояния зубов. Чтобы грамотно скорректировать питание, на приеме у врача-специалиста важно оценить состояние здоровья пожилого человека, совокупность его болезней.

Но есть и общие правила. Питание должно быть сбалансированным. Доказано, что увеличению продолжительности жизни способствует умеренность в питании за счет существенного уменьшения потребления сладкого, насыщенных жиров (жирных сортов мяса, кисломолочной продукции с высоким процентом жирности, сыров), трансжиров, которые скрываются на этикетках продуктов за терминами «маргарин», «гидрогенизированный жир», «частично гидрогенизированный жир».

Среди способов приготовления пищи предпочтительны тушение, запекание, приготовление на пару. Следует ограничить жареные продукты, особенно во фритюре. Важно увеличить потребление сырых овощей и фруктов, преимущественно местного производства: кабачков, патиссонов, капусты, моркови, свеклы, редьки, репы, яблок, огурцов, томатов, лука, чеснока, листовой зелени. В день нужно съедать не менее

3-5 порций овощей и фруктов (порция – примерно кулак).

Сахар следует ограничить, норма добавленного сахара (в составе конфет, кондитерских изделий) – не более 30-50 г в сутки. Обратите внимание, что даже йогурт может содержать добавленный сахар.

Обязательно нужно ограничить потребление соли до 5 г в день: недосаливаем пищу, смотрим количество натрия, указанное на этикетках продуктов, ведь мы иногда не подозреваем, сколько соли содержится в хлебе, сыре, в колбасных изделиях (продукты переработки мяса вообще нужно ограничить).

Для пожилых людей очень важно хотя бы два раза в неделю есть жирную рыбу, которая содержит достаточное количество омега-3 жирных кислот. Если такой возможности нет, можно заменить рыбу на льняное масло: продукты на основе льна тоже содержат омега-3 жирные кислоты. Обязательно употребление в пищу отрубей, бобовых, круп, содержащих не только большое количество клетчатки, но и витамины группы В. Не забываем о морской капусте – это отличный источник йода и клетчатки (но только обращаем внимание на этикетку: сколько там содержится соли).

В возрасте наблюдается повышенная хрупкость костей, и отличная профилактика остеопороза – ежедневное потребление витамина D и как минимум трех порций кисломолочных продуктов в день (но с ограничением по жирности: не слишком жирных, 0,5% – оптимально).

**— Кстати, давайте уточним: какой возраст считается пожилым?**

— По классификации Всемирной организации здравоохранения возраст от 60 до 74 лет является пожилым, от 75 до 90 лет – старческим, старше 90 лет – долгожители.

**— Основная проблема людей старшего поколения – гипертония. Естественно, основа терапии – лекарства, но все же можно ли в какой-то мере скорректировать свое состояние питанием?**

— Первое – это ограничение соли: доказано, что пациенты с гипертонической болезнью должны ограничивать соль до 5 г в сутки. Нужно профилак-

тировать осложнения гипертонической болезни – инфаркты, инсульты: ограничивать насыщенные жиры, есть больше клетчатки, омега-3 жирных кислот.

**— Другая распространенная проблема – хрупкость костей.**

**Можно ли питанием скорректировать (или хотя бы подержать) «исчезающий» кальций?**

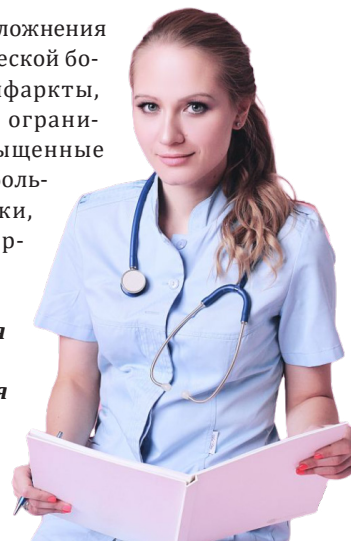
— Профилактика – потребление кисломолочных продуктов (2-3 порции в сутки), прием витамина D. Если уже диагностирована остеопения или остеопороз, то одним питанием, увы, не обойтись, предполагается прием определенных доз кальция, витамина D, особых препаратов.

**— Как человек может понять, чего ему не хватает? Что должен заметить в своем самочувствии и какие анализы сдать?**

— Питание, безусловно, влияет на состояние здоровья. Обращаем внимание на немотивированную слабость (если недостаточно белка, гемового железа в рационе питания – того же мяса). Нужно сдать общий анализ крови, общий биохимический анализ крови, в частности общий белок – чтобы понять состояние организма. Если пожилой человек испытывает выраженную слабость, сонливость, отечность, нужно проверять гормоны щитовидной железы (ТТГ). Я призываю не заниматься самолечением, а обратиться к специалисту.

**— Нужно ли с возрастом менять режим питания, например, есть чаще, но меньше? А если нужно, то чем это обусловлено?**

— С возрастом меняется энергетическая потребность в рационе: у пожилых пациентов снижается бытовая активность, ежедневная активность, умень-



шается количество мышечной ткани в организме, поэтому снижается и калорийность. Питание корректируется в соответствии с индивидуальными потребностями пациентов: кто-то привык к классическому трехразовому питанию с одним перекусом, кто-то привык питаться часто (каждые 2,5-3 часа), но по чуть-чуть.

— *Дайте, пожалуйста, профессиональное напутствие пациентам,*

*которые считают, что жизнь прожита и менять что-либо бесполезно.*

– Известно такое заболевание, как возрастная депрессия («Жизнь прожита, менять что-либо бесполезно»), но человек должен понимать, что все равно должна быть мотивация – для чего нужно жить дальше, и у каждого она своя: для кого-то это скандинавская ходьба (которая очень полезна), для кого-то – новые рецепты из полезных продуктов,

для кого-то – общение с близкими, родными, внуками, детьми, подругами, для кого-то – чтение книг, журналов. Вполне можно найти увлечение, которое будет по душе, которое будет убирать негативные мысли. В любом возрасте жизнь прекрасна, и не стоит списывать себя со счетов. У многих в пожилом возрасте жизнь только начинается. Следите за собой, любите себя, ухаживайте за собой, придумывайте себе развлечения – все должно быть в позитивном ключе.

## СПАСИБО ЗА СЧАСТЬЕ ЖИТЬ!

***Приглашаем всех желающих принять участие в традиционной акции #СпасибоЗаСчастьеЖить, посвящённой Дню Победы.***

Предлагаем поздравить ветеранов, тружеников тыла и наших воинов, участвующих в СВО, с Днём Победы и подарить им подарок, сделанный своими руками: открытку, рисунок, брошь и т.п.

На подарке-сюрпризе напишите девиз акции: «Спасибо за счастье жить!».

И не забудьте написать

свое имя и контактный телефон, чтобы у адресата тыла была возможность вас поблагодарить.

Акция проводится до 5 мая.

Все подарки будут переданы в Советы ветеранов, гуманитарный корпус "Урал-Салда".

Дополнительную информацию можно узнать по электронной почте [grk.vsgo@gmail.com](mailto:grk.vsgo@gmail.com) или в личные сообщения в группе Городской родительский комитет Верхней Салды

Акцию поддерживают: Администрация Верхняя-Салда, городской Совет ветеранов и Совет ветеранов ВСМ-ПО, Городской родительский комитет Верхней Салды, ВСМПО-АВИСМА Молодежка, Поисково-Спасательный отряд "УРАЛ", Кирилл Шишин, МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР

***Сбор подарков-сюрпризов осуществляется в МБОУ СОШ№6 г. Верхняя Салда (ул. Спортивная 10, кабинеты 220, 203).***

Спасибо  
за счастье

ЖИТЬ!

## Расписание движения автобусов городских маршрутов с 16.04.2023 г. по 15.10.2023 г.

<b>Маршрут № 1 «Народная стройка - Малый Мыс - кол. сад № 5» перевозчик ИП Устюжанина Л.И.</b>	
<b>Народная стройка:</b>	08.10; 09.55; 16.05 (с 01.06.2023 по 15.09.2023).
<b>Кол. сад № 5:</b>	08.35; 10.20; 16.35 (с 01.06.2023 по 15.09.2023).
<b>Маршрут № 2 «Торговый центр - Народная стройка» (рабочие дни) перевозчик МУП «Пассажиравтотранс»</b>	
<b>Торговый центр:</b>	06.30; 07.00; 07.15; 08.15; 09.20; 10.20; 11.45; 13.05; 13.55; 14.15; 14.50; 15.15; 15.45; 16.15; 16.45; 18.05; 18.35; 19.10; 20.10.
<b>Народная стройка:</b>	06.50; 07.25; 07.45; 08.50; 09.45; 11.05; 12.15; 13.40; 14.20; 14.45; 15.15; 15.45; 16.10; 16.40; 17.10; 18.35; 19.05; 19.35; 20.35.
<b>Маршрут № 2 «Торговый центр - Народная стройка» (выходные дни) перевозчик МУП «Пассажиравтотранс»</b>	
<b>Торговый центр:</b>	07.00; 07.15; 08.15; 09.20; 10.20; 11.45; 13.05; 13.55; 14.15; 14.50; 15.15; 15.45; 16.15; 16.45; 18.05; 18.35; 19.10; 20.10.
<b>Народная стройка:</b>	07.25; 07.45; 08.50; 09.45; 11.05; 12.15; 13.40; 14.20; 14.45; 15.15; 15.45; 16.10; 16.40; 17.10; 18.35; 19.05; 19.35; 20.35.
<b>Маршрут № 3 «Торговый центр - Народная стройка» (рабочие дни) перевозчик МУП «Пассажиравтотранс»</b>	
<b>Торговый центр:</b>	06.40; 07.40; через остановку «Восточная» (Китайская стена)» 08.45; 11.00; 12.15; 17.15.
<b>Народная стройка:</b>	07.05; 08.10; через остановку «Восточная» (Китайская стена)» 09.15; 11.30; 12.50; 17.45.
<b>Маршрут № 3 «Торговый центр - Народная стройка» (выходные дни) перевозчик МУП «Пассажиравтотранс»</b>	
<b>Торговый центр:</b>	07.40; через остановку «Восточная» (Китайская стена)» 08.45; 11.00; 12.15; 17.15.
<b>Народная стройка:</b>	08.10; через остановку «Восточная» (Китайская стена)» 09.15; 11.30; 12.50; 17.45.
<b>Маршрут № 5 «Торговый центр - Кол. сад № 12» перевозчик МУП «Пассажиравтотранс»</b>	
<b>Торговый центр:</b>	07.30; 08.30; 09.05; 09.55; 10.35; 11.15; 13.30; 14.30; 15.25; 16.30; 17.30; 18.15; 18.50 (01.05.2023 по 30.09.2023); 19.30 (с 01.05.2023 по 30.09.2023).
<b>Кол. сад № 12:</b>	06.50; 08.25; 09.20; 10.00; 10.45; 11.35; 12.20; 14.25; 15.20; 16.15; 17.20; 18.10; 19.05; 19.35 (01.05.2023 по 30.09.2023); 20.10 (01.05.2023 по 30.09.2023).
<b>Маршрут № 6 «Торговый центр - Цех № 21» (рабочие дни) перевозчик ИП Устюжанина Л.И.</b>	
<b>Торговый центр:</b>	06.50; 07.20; 09.00 (до сада № 2 с 01.05.2023); 15.00 (до сада № 2 с 01.05.2023); 19.20 (до сада № 2 с 01.06.2023 по 15.09.2023).
<b>Цех № 21:</b>	08.25; 09.40; 16.25; 20.25.
<b>Кол. сад № 2:</b>	09.30 (с 01.05.2023); 16.15 (с 01.05.2023); 20.15 (с 01.06.2023 по 15.09.2023).
<b>Маршрут № 6 «Торговый центр - Цех № 21» (выходные дни) перевозчик ИП Устюжанина Л.И.</b>	
<b>Торговый центр:</b>	06.50; 07.20; 09.00 (до сада № 2 с 01.05.2023); 15.00 (до сада № 2 с 01.05.2023); 19.20 (до сада № 2 с 01.06.2023 по 15.09.2023).
<b>Цех № 21:</b>	08.25; 09.40; 16.25; 20.25.
<b>Кол. сад № 2:</b>	09.30 (с 01.05.2023); 16.15 (с 01.05.2023); 20.15 (с 01.06.2023 по 15.09.2023).
<b>Маршрут № 9 «Торговый центр - Малый Мыс - Кол. сад № 5» перевозчик ИП Устюжанина Л.И.</b>	
<b>Торговый центр:</b>	06.25; 07.25; 08.00 (с 15.05.2023 по 15.09.2023); 08.25; 09.00; 09.30 (до кладбища в выходные дни); 09.55 (до Тируса с 01.05.2023); 10.30 (до кладбища в выходные дни); 11.10; 11.35 (до Тируса с 01.06.2023); 12.20; 12.50; 13.15; 13.40; 14.15; 14.45; 15.20; 15.45; 16.10; 16.40; 17.20 (до Тируса с 01.05.2023); 18.20; 19.00 (до Тируса с 01.06.2023 по 01.09.2023); 19.30; 20.40 (с 01.06.2023 по 15.09.2023).
<b>Кол. сад № 5:</b>	06.50 (через Центральную проходную; Восточную проходную); 08.00; 08.30 (с 15.05.2023 по 15.09.2023); 09.00; 10.00; 10.45; 11.10; 11.40; 12.50; 13.30; 13.50; 14.15; 14.50; 15.20; 15.50; 16.10; 16.50; 17.25; 18.10; 19.00; 19.35; 20.20; 21.00 (с 01.06.2023).
<b>Малый мыс:</b>	07.10 (через Центральную проходную).
<b>Тирус:</b>	10.40 (с 01.05.2023); 12.20 (с 01.06.2023); 18.05; 19.30 (с 01.06.2023 по 01.09.2023).
<b>Кладбище (выходные дни):</b>	10.10; 11.10
<b>Маршрут № 11 «Торговый центр - Лесная» перевозчик ИП Устюжанина Л.И.</b>	
<b>Торговый центр:</b>	06.40; 07.40; 08.45; 09.45; 11.30; 12.30; 13.30; 14.30; 16.40; 17.40; 18.40; 19.40 (с 01.05.2023 по 15.09.2023).
<b>Лесная (УВЗ):</b>	07.05; 08.05; 09.10; 10.10; 11.50; 13.00; 14.00; 14.55; 17.05; 18.05; 19.05; 20.05 (с 01.05.2023 по 15.09.2023).
<b>Маршрут № 102 «г. Верхняя Салда - д. Никитино» перевозчик МУП «Пассажиравтотранс»</b>	
<b>Торговый центр:</b>	06.10; 08.55; 12.30; 17.00.
<b>д. Никитино:</b>	06.55; 09.40; 13.20; 17.45.

МКУ "СГХ" на постоянную работу на условиях неполного рабочего времени (4 часа в день, график 5/2) требуется инженер. Заработная плата от 15000 руб. Требование: наличие высшего технического образования или среднее профессиональное и стаж работы в должности инженера не менее 3-х лет. Квалификация: электрик. Обязанности: участие в разработке заявок на монтаж электроустановок, рассмотрение результатов эксплуатации электрооборудования, подготовка актов на списание оборудования, проверка объемов в локально-сметных расчетах по своей деятельности, подготовка отчетности в принятом порядке. Справки по тел.: 8 (34345) 5-17-20. Резюме направлять по адресу эл.почты: vs-gorhoz@mail.ru

#### Распространяется бесплатно

Учредители: Дума Верхнесалдинского городского округа, администрация Верхнесалдинского городского округа  
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Уральскому федеральному округу.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ТУ66-01404 от 29 декабря 2014 года.

#### Главный редактор: О.А. Шапкина

Редактор: Д.О. Тукина  
Тираж 700 экз.  
Отпечатано: в ООО «Типография Нижнетагильская» 622036, г. Нижний Тагил, ул. Газетная, 81.  
Номер заказа 15439  
Подписано в печать:  
по графику и фактически — 12.04.2023 в 17:00

#### Адрес издателя:

Муниципальное казенное учреждение «Служба городского хозяйства», 624760, Свердловская обл., г. Верхняя Салда, ул. Энгельса, 46  
Адрес редакции:  
624760, Свердловская обл., г. Верхняя Салда, ул. Энгельса, 46 E-mail: sg@v-salda.ru