



**3** Светлана Салыгина, пластический хирург: «Как-то раз попросили имитировать форму пупка в виде пупочной грыжи»

**4** Сносить нельзя использовать | У города нет возможностей бороться с заброшенными зданиями и самостроями

**7** Суверенитет ей к лицу | Встречаем LADA Vesta с новым мотором и вариатором

## Будущее прекрасно

Как искусственный интеллект лишает вас работы прямо сейчас

А помните, был такой карантин? Мы сидели по домам, сходили с ума от безделья, чем, естественно, не преминули воспользоваться инфоцыгане. В кратчайшие сроки все соцсети оказались забиты рекламой онлайн-курсов, которые за символические 30 тыс. рублей обещали согражданам (не выходя из дома) «профессию будущего» – например, возможность «ворваться в геймдев» (так называют игровую индустрию. – Ред.). Автору «ПН» Кириллу Зайцеву хватило ума не платить за «профессию будущего» и пойти другим путем, что, впрочем, не убергло его от фиаско. На собственном примере он объясняет, как новые технологии замещают людей и где сейчас может хорошо зарабатывать креативный класс.

Кирилл Зайцев  
zaic77@yandex.ru



**Понимаете, что происходит? Ситуация как в старой шутке: опасность нависла над самым дорогим мне человеком – надо мной самим. После трех лет самообучения я уже вполне мог бы претендовать на роль «джуна», но на деле никому не нужен.**

Итак, я не стал платить инфоцыганам и на сэкономленные деньги купил мощнейший на ту пору игровой ноутбук. Сразу после этого скачал и установил на него известный в узких кругах Blender – великолепный и, что важно, бесплатный программный пакет для моделирования и анимации. Ну а далее начал самоучкой осваивать мир 3D по бесплатным урокам в YouTube, которые по полноте и качеству ничуть не хуже тех, что по 30 тыс. продавали в соцсетях.

У меня не было четкого плана, однако блуждала даже не мысль, а влажная фантазия, что если вдруг будет что-то получаться, то следующий этап своей жизни я проведу в статусе 3D-artist в какой-нибудь процветающей компании. Работа вообще никак не завязана на русский язык, то есть работать можно плюс-минус вообще отовсюду и зарабатывать в твердой валюте – от тенге до долларов.

И вот, когда у меня начало получаться плюс-минус неплохо, я закрыл Blender и не открываю его уже почти год. Почему?

Здесь и далее несколько абзацев звучит тревожная мелодия из фильма «Терминатор». В апреле 2023-го я провел пять вечеров за моделированием и покраской классического «Стратокастера» – гитары компании Fender. Немного не хватило усидчивости, и в результате я забил на мелкие детали, но в целом очень старался и потратил почти сутки чистого времени.

А затем друзья прислали ссылку на очередной нейросетевой сервис. Я вбил описание (промпт): «Classic Strat-guitar, red-colored, high-detailed» («классическая гитара «Стратокастер», красного цвета,

высокдетализированная картинка. – Ред.). Получившийся результат меня шокировал: модель получилась практически не хуже моей. Но – по текстовому описанию и за 30 секунд. Пять дней и 30 секунд работы – это цивилизационный приговор.

Конечно, дальше мой кое-что уже повидавший глаз увидел, что полигональная сетка модели очень плохая: много лишних многоугольников, на просчет которых в мобильной игре уйдет куча ресурсов. И сетку бы ту надо править руками и полностью тоже вручную перекрашивать модель. Пространство для работы человека все еще остается.

То есть все-таки лучше сразу руками. Или нет? Боюсь, что уже нет. Нейросети учатся быстрее человека, вычислительные мощности растут, и пока я дописываю этот текст, «робот» уже умеет делать более аккуратные и оптимизированные модели «стратокастеров». А через неделю будет делать еще лучше.

Понимаете, что происходит? Ситуация как в старой шутке: опасность нависла над самым дорогим мне человеком – надо мной самим. После трех лет самообучения я уже вполне мог бы претендовать на роль «джуна» – специалиста начального уровня. Какой-нибудь, допустим, стажер в небольшую инди-студию, которая делает мобильные игры вида «три-в-ряд» или «бег с препятствиями». Проблема в том, что качество сгенерированных нейросетью

моделей уже сейчас подходит небольшим инди-студиям. Потребность в «джунах» отпадает. Можно из пяти уволить четверых, оставить одного – править косяки в моделях от нейросети. Аудитория игры «бег с препятствиями» не заметит подмены, а владельцы студии заработают больше в твердой валюте.

И это не абстрактный пример из жизни отдельного взятого Кирилла – процесс запущен. Аккурат в тот момент, когда я увидел смоделированный нейросетью «Стратокастер», пошел вал сокращений в крупнейших студиях. Только за 2023-й и пару месяцев 2024 года отправлены на мороз десятки и сотни специалистов из Microsoft, Sony, Insomniac Games, Naughty Dog, BioWare, Electronic Arts.

Не только в игровой индустрии, но и в сфере кинопродакшна идут те же процессы. Два CGI-художника, на которых я подписан в «Телеграме», уже несколько месяцев ищут хоть какую-нибудь работу. А ведь один из них делал графику для «Джона Уика», то есть «джуну»-самоучке вроде меня в эти индустрии уже можно даже не пробовать соваться, там вообще нигде ничего не светит.

И вот уже в YouTube я ишу не «ретопология сетки Blender», а «с какой стороны браться за шуруповерт, чтобы собирать корпусную мебель». И таких запросов будет все больше. У меня есть хороший приятель, назовем его Олег. В России Олег был известен как талантливый motion-дизайнер,

монтажер, моделлер. В 2022-м он с семьей перебрался в недружественные Соединенные Штаты Америки. План был оказаться поближе к Голливуду и попробовать свои силы в motion-дизайне там. Но что-то пошло не так: сначала забастовка сценаристов, которая поставила на «стоп» все этапы кинопроизводства, потом вал сокращений в студиях разработки игр и спецэффектов. И вот Олег регистрируется в местном аналоге «Яндекс Услуги» как «муж на час».

Без отзывов об оказанных услугах у Олега минимальная ставка – \$ 50 в час. Сделает десять первых заказов, получит оценки – ставка станет больше. Но и так неплохо: первый же заказ (сборка двух тумб, вешалки шкафа и замена замка) – \$ 400. Второй заказ – пошкурить и покрасить мебель морилкой. Неделя работы – \$ 1,7 тыс. Арифметически и теоретически, работая шкуркой и шуруповертом, можно заработать за месяц \$ 6,5 тыс. И не платить налоги: шкала в Калифорнии прогрессивная, налогом облагается заработок свыше \$ 7 тыс. в месяц.

Иногда Олег звонит мне, рассказывает про свою жизнь, интересуется моей. Про свою новую работу руками он говорит так: «Шесть тысяч баксов – это нормально. Жить можно». Тут я с Олегом полностью согласен: \$ 6 тыс. – это действительно нормально. Я столько за полгода зарабатываю. А тут еще ChatGPT подкрался, который уже пишет не хуже меня.

**Гардероб**  
ХИМЧИСТКА  
Приморский бульвар, 31

**Химчистка  
рядом с домом!**

- 60 ПРИЁМНЫХ ПУНКТОВ
- ХИМЧИСТКА ОДЕЖДЫ
- ПОКРАСКА И ЧИСТКА  
кожаной обуви  
и курток

[vk.com/prostohimchistka](https://vk.com/prostohimchistka)  
Реклама

Единый телефон  
диспетчера **310-707**

**Mirtolli**  
МАТРАСЫ + КРОВАТИ + ТОВАРЫ ДЛЯ СНА

**САМАРА** Южное шоссе, 14

**ТОЛЬЯТТИ** ул. Юбилейная, 40, МТДЦ «Вега», этаж 3  
ул. Ново-Садовая, 106Б  
ул. Транспортная, 7, стр. 9, ТЦ «Планета Мебели»  
ул. Громовой, 33, «Мега Мебель», этаж 1

**ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ**

**8800 550 34 72**

СДЕЛАНО В ТОЛЬЯТТИ | MIRTOLLI.COM

Миртолли. Реклама.

tea coffee  
**Мелодия вкуса**  
boutique

shop@mv-tea.ru | мелодиявкуса.рф

## ВКУС ТЕПЛА И УЮТА

Индивидуальные составленные чайные и чайно-кофейные наборы для родных, близких, коллег и деловых партнеров.  
Эксклюзивные сорта из Индии, Шри-Ланка, Китая, Японии

**+7 917 128-00-72**

ТРК «Русь на Волге», 1 этаж  
(около супермаркета «Перекресток»)



# Не дышит нос?

## Звоните! Поможем! 51-80-80



**Профессиональная помощь в лечении заболеваний уха, горла и носа**  
ул. Полякова, 30

Лицензия ЛО -63-01-001027 от 16.11.2010. Реклама

# Педагог по призванию

Дмитрий Азаров поздравил заслуженного учителя Елизавету Шевалеву с 90-летием

17 марта легендарный директор лицея села Хрящевка отметила юбилей. За шесть десятилетий педагогической деятельности ее учениками стали тысячи человек, многие из которых до сих пор на связи с любимым педагогом и по старой памяти величают ее ласково «мама Лиза».

### РАДОСТНЫЕ ВИЗИТЫ И ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поприветствовать Учителя с большой буквы приехал губернатор Самарской области Дмитрий Азаров. Он тепло поздравил именинницу со знаменательной датой. «Мы с вами договаривались, что встретимся сразу после выборов. Вы мне говорили: «Сейчас период особый, нужно внимание здесь, а уже после мой юбилей отгуляем». Как и обещал вам, сегодня приехал вас поздравить, – сказал Дмитрий Азаров, чувствуя педагога. – У вас более 50 лет стажа работы только директором школы! Ваша кипучая энергия заводит людей вокруг, меняет мир к лучшему. Вы – создатель, вы – организатор, человек, который вдохновляет других людей на добрые дела. Спасибо вам большое! Дай бог вам здоровья, долгих лет такой же активной жизни!»

### УЧИЛАСЬ И УЧИЛА

Елизавета Шевалева родилась в 1934 году в селе Малый Толкай Подбельского района Средневожского края. Сегодня это территория Покхистневского района Самарской области. Семья была крестьянская, работающая, многодетная. Отец, Сергей Егорович, был директором МТС, которые тогда только создавались, и преподавал курсантам механику. Мама, Надежда Сергеевна, вела большое хозяйство и воспитывала 11 детей. В первый класс маленькая Лиза пошла в 1941 году. Но после начала Великой Отечественной войны отца призвали

на фронт. Для семьи наступили тяжелые времена: голод и холод. И после второго класса, чтобы помочь семье, малышка пошла работать в колхоз. Но, по воспоминаниям Елизаветы Сергеевны, учительство у нее в крови с малых лет. Будучи сама маленькой девочкой, она уже учила читать и писать своих ровесников.

«Время было очень тяжелое, но люди тогда все делали для Победы, все отдавали на фронт, – рассказывает Елизавета Сергеевна. – И сейчас есть единение, как тогда, в годы Великой Отечественной войны. Все люди, каждый чем может, помогают фронту».

По окончании седьмого класса сельской школы девушка поступила учиться в педагогическое училище. После учебы она отправлялась в детский дом, где разместили детей, эвакуированных в военные годы из Ленинграда и из-под Смоленска. Сама еще почти ребенок, Лиза не могла не позаботиться

**В 1974 году уже опытный педагог была назначена директором Хрящевской средней школы. Именно это учебное заведение стало судьбой для Елизаветы Шевалевой.**

о ребятишках, оставшихся без родителей. Работала в детдоме по вечерам и оставалась на ночные дежурства. Сама училась до половины одиннадцатого и оставалась дежурной на ночь. После получения диплома молодого специалиста Елизавету отправили преподавать русский язык и литературу в



Елизавета Шевалева за успехи и достижения награждена знаком «Отличник просвещения СССР», почетным знаком главы Ставропольского района «За заслуги перед муниципальным районом Ставропольский», имеет почетное звание «Заслуженный учитель школы РСФСР» и «Почетный гражданин Ставропольского района». Поздравить Учителя с большой буквы приехал губернатор Дмитрий Азаров.

армянскую школу в Грузии. Потом была учеба в Куйбышевском педагогическом институте. С 1956 года Елизавета Сергеевна уже совмещала должность директора школы и председателя сельсовета в селе Основновое Ставропольского района. С 1968 года работала директором лопатинской школы.

**ХРЯЩЕВСКАЯ ШКОЛА СТАЛА СУДЬБОЙ**  
В 1974 году уже опытный педагог была назначена директором Хрящевской средней школы. Именно это учебное заведение

стало судьбой для Елизаветы Шевалевой. Здесь ее организаторский и профессиональный талант раскрылся еще в большей степени. «Меня отправляли туда, где трудно. В Хрящевке 37 лет возглавляла среднюю школу. В 1993 году она получила статус технологического лицея. Это было одно из ведущих образовательных учреждений России. Я не боялась экспериментов, прощитывала результат», – рассказывает о своем опыте Елизавета Сергеевна. Первой в районе школа Хрящевки перешла на кабинетную систему. Елизавета Шевалева организовала учебно-производственную бригаду, в которой были звенья полеводцев, механизаторов. Ребята учили водить трактор, пахать, делать снегозадержание.

### ОБЩЕСТВЕННЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

Талантливый педагог и настоящий наставник дала путевку в жизнь тысячам ребят. За свои успехи и достижения она награждена многочисленными наградами. Елизавета Сергеевна многое сделала не только для воспитания молодежи, но и внесла огромный вклад в развитие и обустройство Ставропольского района. И сегодня, несмотря на свой почтенный

**Елизавета Сергеевна многое сделала не только для воспитания молодежи, но и внесла огромный вклад в развитие и обустройство Ставропольского района.**

возраст, Елизавета Сергеевна Шевалева не сидит сложа руки. Благодаря ей в Хрящевке и в Ставропольском районе были реализованы многие общественные инициативы и проекты. В сентябре 2023 года в Хрящевке по инициативе мамы Лизы и при поддержке местных жителей была открыта Аллея боевой и трудовой славы. Проект был реализован в рамках программы «Комплексное развитие сельских территорий». «Я возглавляю общественный совет. Столько людей в

нашей работе участвует, столько людей помогает, в том числе мои выпускники. С ребятами подготовили проект, записались в государственную программу и открыли Аллею боевой славы. Уже подготовили следующий этап. Скоро начнем работы, – поделилась планами с губернатором Елизавета Шевалева. – Мы это все делаем для людей. Если я еще могу что-то сделать, почему я должна сидеть дома? Каждый человек должен оставаться активным и полезным для общества. В воскресенье, 17 марта, в день моего рождения, Дмитрий Игоревич позвонил мне, поздравил. У меня чуть телефон из рук не выпал от неожиданности. Я ему тогда напомнила, что 13 августа прошлого года, на юбилей нашего района, он мне пообещал, что придет ко мне на юбилей. Он пообещал и приехал. Это так ценно. Переживала и волновалась, а сейчас счастлива! Никогда не думала, что губернатор может приехать в село к простому человеку. А Дмитрий Игоревич ко мне приехал. И, как я понимаю, это не единственный случай, он так постоянно делает. Мне приятно, что он знает и высоко ценит ту работу, которую мы делаем в селе. Мне очень важно и дорого, что он поддержал мои проекты.

# Добро по трубам

Обзор событий в Тольятти, России и мире с 18 по 24 марта

Пока тольяттинские коммунальщики поражаются засору на улице Калмыцкой, обитательница улицы Вокзальной в городе Энгельсе сама стала «засором». В то время, как жителям Омска запрещали засорять туннели местного метрополитена плавательными средствами, житель киргизского села выкапывал собственную «ветку метро» в Узбекистан. Однако ни Киргизия, ни Узбекистан не попали в первую десятку рейтинга «самых счастливых стран», который в очередной раз возглавила Финляндия.

Федор Григорьев  
gazetapr@mail.ru

### ТОЛКАЙ СИЛЬНЕЕ

Жизнь подкидывает нам такое разнообразие неприятных неожиданностей, что мы уже перестали им удивляться. Но на прошлой неделе появилась реакция тольяттинских коммунальщиков на засор, который им пришлось прочищать в канализационном трубопроводе на улице Калмыцкой. Если говорить коротко, он их поразил.

Засор возле Калмыцкой, 46, поверг в шок даже старожилы предприятия. Работники цеха водоснабжения и водоотведения в течение многих часов извлекали из колодца несколько десятков килограммов тряпок, средств гигиены, бытовых отходов и прочего мусора. Мастер дежурной бригады отметил, что с таким столкнулся впервые за 21 год своей работы в компании.

В «РКС-Тольятти» отмечают, что подобная мусорная пробка не могла скопиться в одночасье. Все, что жители ссылали в унитаз и раковину, оседало на стенках трубопровода, цепляясь друг за друга. В итоге образовался огромный ком, который заблокировал канализационную сеть. Несмотря на все трудности, специалисты устранили засор, работа системы возобновлена.

### ДЕРЖИСЬ КРЕПЧЕ

Забить канализацию – это неприятно. Но куда неприятнее в эту самую канализацию провалиться, да еще и в самый неподходящий момент. В прошлую среду в городе Энгельсе Саратовской области произошло нечто чудовищное. Жительница дома № 39а по улице Вокзальной, сидя на унитазе, вместе с ним и полом в санузле провалилась в подвал. Да не в простой, а затопленный фекальными стоками. Ей пришлось ждать, когда придет сын и выволит ее оттуда.

Потом нагрянули прокуроры, чиновники и прочие ответственные лица. Обещают подвал осушить и поправить, что возможно. Но дом, говорят, в порядке – не аварийный. Хотя жители уже давно пытаются доказать обратное. Кажется, у кого-то добавится новая фобия.

### ГРЕБИ ГЛУБЖЕ

А жителей Омска на прошлой неделе ждало новое разочарование. Как известно, из этого города нельзя уехать, а теперь еще и запретили уплыть через метро. И это не бред: некоторые горожане, оказывается, с удовольствием ссылались на каноз по затопленным шахтам недостроенных веток местного метрополитена.

В так и не сданном в эксплуатацию омском метро появилась охрана, чтобы «не допустить в нем катания», сообщают местные паблики. Под охрану частной компании «Асгард» попали две недостроенные станции – «Кристалл» и «Заречная». По мнению чиновников, действующие посты

**Три самые счастливые страны мира – Финляндия, Дания и Исландия. Три самые несчастливые – Афганистан, Ливан и Лесото. К такому выводу пришли авторы «Всемирного доклада о счастье», публикация которого приурочена к Международному дню счастья (20 марта).**

охраны будут способствовать предотвращению случаев здесь инцидентов. «Был случай, когда оминчи проникли в эту локацию и катались там на каноз. Охрана нукаана, чтобы исключить такие случаи», – прокомментировал ситуацию вице-губернатор области Динар Курманов.

### КОПАЙ ДАЛЬШЕ

Пока власти Омска никак не могут достроить метрополитен, жители некоторых стран постсоветского пространства берут данный вопрос в собственные руки.



Как известно, нельзя просто так взять и уехать из Омска, поэтому некоторые граждане пытаются из него уплыть, сплавляясь на лодках по затопленным шахтам недостроенных веток местного метрополитена. Власти, конечно, против.

Так, житель приграничного села Бек-Абал Сузакского района Джалал-Абадской области Киргизии выкопал от своего дома 130-метровый туннель в Узбекистан. Об этом сообщает киргизский Госкомитет национальной безопасности.

стало известно, из какой страны, по мнению иностранных экспертов, меньше всего хочется «уплыть». Финляндия седьмой раз подряд стала самой счастливой страной мира. К такому выводу пришли авторы «Всемирного доклада о счастье».

Наряду с Финляндией самыми счастливыми странами социологи признали Данию и Исландию, которые заняли второе и третье места соответственно. В первую десятку самых счастливых стран также вошли Швеция, Израиль, Нидерланды, Норвегия, Люксембург, Швейцария и Австралия. Этот список, по словам авторов, остается почти неизменным со времен пандемии. Самой же несчастливой страной назвали Афганистан, рядом с ним расположились Ливан, Лесото, Сьерра-Леоне и Демократическая Республика Конго.

Авторы доклада используют шесть ключевых факторов для определения уровня счастья в разных странах: социальная поддержка, доход, здоровье, свобода, щедрость и отсутствие коррупции. По словам социологов, государства часто прислушиваются к результатам исследования, чтобы скорректировать социальную политику. Публикация доклада приурочена к Международному дню счастья, 20 марта.

По информации ГКНБ, туннель использовали для переправки через границу товаров и людей. «Глубина туннеля составила 15 метров, общая его протяженность 130 метров, расстояние до границы 50 метров, высота туннеля 1,7 метра», – говорится в сообщении.

Владельца дома, естественно, задержали.

### РАДУЙСЯ БОЛЬШЕ

Когда люди копают туннели между странами, это, наверное, происходит не от хорошей жизни. Кстати, буквально на днях

# Светлана Салыгина, пластический хирург.

«Как-то раз попросили имитировать форму пупка в виде пупочной грыжи»

Светлана Салыгина – пластический хирург тольяттинской Клиники доктора Пономарева, специалист по лазерным, аппаратным и нитевым методам косметологии. Она очень популярна и востребована у тех тольяттинцев, которые хотят улучшить свою внешность и выглядеть моложе или эффективнее. Как исполняются мечты пациентов, куда врачи складывают свои дипломы и сертификаты, какие операции сегодня популярны у горожан, почему некоторые дамы после пластики становятся похожими друг на друга – об этом и не только поговорил с ней автор «ПН».

**Федор Григорьев**  
gazetapn@mail.ru

– Светлана Александровна, есть стереотипное мнение, что пластическая хирургия – какое-то несерьезное дело. Дескать, не может быть важным шагом в жизни человека изменение формы носа или ушей. Мы с такой постановкой вопроса не согласны, но хотим, чтобы скептикам ответил профессионал.

– Вы знаете, в хирургии не бывает простой или сложной операции. Как только берешь в руки скапель, понимаешь, что расслабляться нельзя. Дело в том, что понятие «пластическая хирургия» – это ведь не только омоложение или улучшение, но и реконструктивная хирургия, то есть восстановление утраченного, поврежденного. Пластические операции в урологии, гинекологии, травматологии, сердечно-сосудистой хирургии, онкологии, отоларингологии, офтальмологии, челюстно-лицевой хирургии стали их неотъемлемой частью. Например, после удаления молочной железы при онкологии пластические хирурги занимаются ее восстановлением.

Если же говорить об эстетической хирургии, то это, безусловно, про исполнение мечты человека. Меняется не только форма носа, происходят изменения в области психики пациента. Кривой или большой нос, большие уши, за которые дразнят ребенка еще с детского сада, – это, согласитесь, душевная боль, а психосоматика, как известно, имеет немаловажное значение для физического здоровья.

После операции человек избавляется от многолетних комплексов, к нему возвращается уверенность в себе и в своей привлекательности. Одной нашей пациентке задали вопрос: если бы вы знали, что пластическая операция – это так сложно, рискнули бы вы пойти на нее? И женщина без раздумий ответила: «Конечно! Дискомфорт в период восстановления – это физическое и это временно, а вот боль внутри, боль душевная, которую я испытывала многие годы, – это гораздо хуже».

– Скажите, пожалуйста, есть ли у пластических хирургов специализация? Например, какой профиль у вас?

– Конечно есть. У каждого из нас имеются диплом врача, диплом об окончании ординатуры по пластической хирургии, сертификат пластического хирурга, который дает разрешение на работу в данной сфере.

Но это еще не все! Также я получила диплом и аккредитацию врача ультразвуковой диагностики, диплом маммолога в эстетической и клинической медицине, диплом специалиста в области эстетической флебологии, сертификаты специалиста по нитевым методам омоложения, лазерным аблативным и неаблативным методам, применению аргоно-плазменной коагуляции в хирургии. Ни на одной стандартной полке нет места для всех этих документов. Что делать, врач – это вечный ученик.

– К чему морально и физически должен быть готов тот, кто решается на пластическую операцию?

– Человек, принимающий решение о пластической операции, должен быть готов к периоду реабилитации. Ему нужно понимать, что это хирургическое вмешательство, и дать себе время на восстановление. Безусловно, принципиально важно соблюдать рекомендации хирурга. От этого тоже зависит результат, так как пациент на определенном этапе несет за него ответственность наравне с врачом.

– А есть ли вообще в пластике такое понятие, как мода?

Если говорить об эстетической хирургии, то это, безусловно, об исполнении мечты человека. Меняется не только, допустим, форма носа, происходят изменения в области психики пациента. А психосоматика, как известно, имеет немаловажное значение для физического здоровья.

Например, вчера была популярна одна форма губ, а сегодня другая. Меняются ли со временем предпочтения по размеру и форме груди?

– В пластической хирургии все-таки сложно говорить о моде. Процедура несколько отличается от раскройки платья: не понарилось – выброшу. Это реальная операция с не очень стремительным восстановлением.

Что касается выбора формы губ, то тут многое зависит от, скажем так, исходных данных пациентки. Все-таки люди заметно отличаются друг от друга, поэтому у них будут разные результаты.

А вообще, в пластике сейчас акцент на естественность. Например, упругая кожа и подтянутый живот – это показатель не только молодости, но в первую очередь здоровья. То же и с нависшими веками, мешками под глазами, морщинами: убирая их, мы получаем не только минус несколько лет, но и здоровый, открытый взгляд.



Светлана Салыгина: «После операции человек избавляется от многолетних комплексов, к нему возвращается уверенность в себе, в своей привлекательности».

– Какие пластические операции сегодня наиболее популярны у тольяттинцев?

– Все рекорды по количеству обращений бьет блефаропластика – операция на веках. Ведь возрастные изменения начинаются именно с век, и они бросаются в глаза первыми. Омоложение в этой зоне очень ярко меняет облик человека.

Также очень популярна маммопластика. Причем востребованы все варианты: и увеличение, и уменьшение, и подтяжка, и коррекция дефектов груди. Хит сезона – эндоскопическое увеличение молочных желез через под-

растянутой рубцами и растяжками кожи, в «жировых ловушках». Они худеют, а проблема усугубля-

**Все рекорды по количеству обращений бьет блефаропластика – операция на веках. Ведь возрастные изменения начинаются именно с век, и они бросаются в глаза первыми. Омоложение в этой зоне очень ярко меняет облик человека.**

ется, так как кожа не сокращается из-за ухудшения ее эластичности, а провисает еще больше. Безопасно убрать объем с «жировых ловушек» очень сложно. Мы успешно решаем эту проблему.

Ну и нельзя не отметить рост внимания к комбинированной технике – сочетанию нескольких операций за один раз и применение одновременно малотравматичных эндоскопических, лазерных и аппаратных методов. Тут пациенту важно в первую очередь понять, что ему в себе не нравится, и исходя из этого комбинировать процедуры.

– Нас всегда волновал ледяной вопрос. Почему дамы, увлекающиеся пластическими преображениями своей внешности, в какой-то момент становятся похожими друг на друга?

– Это происходит в тех случаях, когда не учитывается индивидуальность женщины – использу-

**Бывает странное: поступал запрос сломать ушные раковины, как-то раз просили имитировать форму пупка в виде пупочной грыжи, иногда обращаются с вопросом по максимальному увеличению груди. Регулярно случаются дискуссии на тему, насколько адекватны подобные запросы. Лично я всегда нахожусь на стороне пациентов, но некоторым все же отказываю.**

тренажерных залах в надежде вернуть прежние кондиции. Качают мышцы, а причина далеко не в них, а в избытках дряблой,

соты, то к нему стремились бы. Это был бы некий шаблон. Но его просто нет, стандартного идеала красоты нет. А особенности есть у каждого человека.

– Случались ли у ваших пациентов какие-нибудь необычные запросы на пластику?

– Да, всякое бывало. Например, поступал запрос сломать ушные раковины. Как-то раз просили имитировать форму пупка в виде пупочной грыжи. Иногда обращаются с вопросом по максимальному увеличению груди. Регулярно случаются дискуссии на тему, насколько адекватны подобные запросы. Лично я всегда нахожусь на стороне пациентов, но некоторым все же отказываю.

– Какими качествами должен обладать пластический хирург?

– Тут можно долго рассуждать о каких-то сложных вещах, но у меня простой ответ: самое важное – это любовь к тому, чем занимаешься. Если врач влюблен в свою работу, тогда будут активированы все его лучшие качества: ответственность, щепетильность, внимательность, желание развиваться. Ну и выносливость, так

как операция – это не то занятие, которое можно бросить или сделать потом. Она не выносит понятия «брак». Выкладываясь максимально каждый раз! Легких операций не бывает.

– Безусловно, очень важно правильно выбрать врача, которому доверишь собственное тело. На что бы вы посоветовали обращать внимание при выборе пластического хирурга? К кому идти в Тольятти, а в каких случаях, например, стоит ехать в Москву?

– Обращайте внимание на профессионализм. Я имею в виду образование специалиста. Должно быть высшее медицинское образование и сертификат или аккредитация пластического хирурга, которые дают ему доступ к работе. Также всегда рекомендую изучить лицензию именно по пластической хирургии медицинского заведения, где специалист оперирует. Один из ключевых факторов при выборе пластического хирурга – ваш личный психологический контакт с ним. Выбравите своего человека.

Что касается места, то, как мне кажется, не так уж и важно, Тольятти это или Москва. Специалист своего дела не определяется территориально. В системе ОМС в Москве, безусловно, больше возможностей технического плана, чем в городах периферии. В пластике не так: частные клиники провинциальных городов могут позволить себе закупить высокотехнологичную аппаратуру, инструменты или шовные материалы.

**ВКЛАДКА**  
рекламной полиграфии  
в издание



Реклама

ДЕЛОВАЯ ГАЗЕТА ТОЛЬЯТТИ  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ООО «БАЗИС»**



**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПЕЧАТЕЙ ШТАМПОВ**

**ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ СОЗДАНИЕ, ЛИКВИДАЦИЯ ЮР. ЛИЦ**

г. Тольятти, Приморский бульвар, 22  
topot08@mail.ru

**35-06-49**

**ГОРОДОК КОММЕРЦИИ ПОДСОЛНУХИ**

**ОФИСНЫЕ | ТОРГОВЫЕ СКЛАДСКИЕ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ**

- удобные подъездные пути • просторная парковка

Тольятти  
ул. Коммунальная, 39 | Тел. (8482) 39-01-07  
Реклама

**МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»**  
им. акад. С.Н. Федорова  
Чембоксары

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
ВРАЧА - ОФТАЛЬМОЛОГА

из Чембоксарского филиала  
МНТК «Микрохирургия глаза»

**27 - 29 МАРТА**

Запись по тел: **+7-9270-222-787, 77-77-63**  
Адрес: г. Тольятти, ул. К.Маркса, 86 (Центр Зрения)  
Стоимость консультации - 1800 р.

**ПРИЕМ ВЕДЕТ:**  
**ГОРБУНОВА Надежда Юрьевна**  
- КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК  
- ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ  
- ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ  
- ЗАСЛУЖЕННЫЙ ВРАЧ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Лицензия ЛО-63-01-002759 выдана Министерством здравоохранения Сам обл., 21.08.2014 г. Реклама.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

# Прокуратура разъясняет

Ответственность за фиктивную регистрацию юридического лица

Прокуратура Центрального района города Тольятти и Николай Шахов продолжают серию информационно-правовых разъяснений для тольяттинцев с целью повышения юридической грамотности. Жители нашего города задают вопрос: «Если у организации есть адрес, но по нему находится совершенно другой объект, существует ли за это ответственность?» Комментируют старший помощник прокурора района Ксения Семенова и Николай Шахов.



За такие действия законодательством предусмотрено два вида ответственности: административная и уголовная. Административная ответственность предусмотрена за непредставление или представление недостоверных сведений о юридическом лице или об индивидуальном предпринимателе в орган, осуществляющий государственную регистрацию юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, в случаях если такое представление предусмотрено законом. Наказание предусмотрено в виде административного

штрафа на должностных лиц в размере от 5 до 10 тыс. рублей (ч. 4 ст. 14.25 КоАП РФ). А вот повторное совершение такого административного правонарушения влечет дисквалификацию должностных лиц на срок от одного года до трех лет. Уголовная ответственность наступает за незаконное образование (создание, реорганизацию) юридического лица через подставных лиц, а также представление в орган, осуществляющий государственную регистрацию юридических лиц, индивидуальных предпринимателей, данных,

повлекшее внесение в ЕГРЮЛ сведений о подставных лицах, в виде штрафа в размере от 100 тыс. до 300 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до трех лет, либо обязательных работ на срок от 180 до 240 часов, либо лишения свободы на срок до пяти лет. В случае если были установлены факты фиктивной регистрации юридического лица, обратившись в территориальный отдел полиции, налоговый орган либо в прокуратуру.

## ДЕЛОВЫЕ ФОТОСЕССИИ В "АБСОЛЮТ СТУДИО"



## ЛИЧНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ ФОТОСЪЕМКИ

КРУГЛОСУТОЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧАСТНЫХ СОБЫТИЙ (ТРЕНИНГИ, КОРПОРАТИВЫ, ЗАКРЫТЫЕ ВЕЧЕРИНКИ)

[absolutstudio.ru](http://absolutstudio.ru)

+7 927-268-06-38

г. ТОЛЬЯТТИ, ЮЖНОЕ ШОССЕ, 30

# СНОСИТЬ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

У города нет возможностей бороться с заброшенными зданиями и самостроями

Не первый год городские власти стоят перед дилеммой, где поставить запятую во фразе, вынесенной в заголовок, когда речь идет о проблеме недостроев и заброшенных заданий на территории Тольятти. И дело тут не только в эстетике: развалюхи становятся местами сборищ асоциальных субъектов, превращаясь в круглогодичные бомжатники с драками и пожарами, и как магнитом тянут к себе подростков, которые ищут там приключений, а находят травмы.

Иван Карпенко  
gazetapn@mail.ru

**Н**а недавнем заседании комиссии по муниципальному имуществу, градостроительству и землепользованию ТГД руководитель управления муниципальных услуг мониторинга градостроительной деятельности Тольятти Виталий Рязов сообщил, что по состоянию на 1 января 2024 года в реестре муниципальной собственности находится 17 объектов незавершенного строительства и еще 32 здания, которые недостроены, давно не эксплуатируются или подняты самовольно и принадлежат государству или частным владельцам. Возведение большинства из них началось не одно и даже не два десятилетия назад. Большинство давно намозолило глаза тольяттинцам: музейно-выставочный комплекс на Воршилова, 45, торгово-офисный центр «Русский дом» на пересечении Хрящевского и Южного шоссе, огромный незавершенный спорткомплекс, что нависает над зданием городской администрации, магазин на улице Карла Маркса, 66а, рядом с «Рубином», здание самарской таможни, участок на улице Революционной, где ранее располагался ресторан «Лада», ныне принадлежащий строительной компании «Единение». Аналитики думают, что представленный департаментом список отнюдь не полный.

В отношении своего имущества город еще может что-то сделать. Так, например, за прошлый год местные власти избавились от трех крупных недостроев. «Скелет» незавершенного детского сада в 16 квартале на Цветном бульваре, 17, а также гаражи на бульваре 50 лет Октября, 71, наконец-то снесли. В связи с чем возникает вопрос о дальнейшем использовании освободившихся земельных участков. А почти готовый объект на улице Ларина продали новому собственнику.

Часть недостроенных зданий, принадлежащих муниципалитету, с завидной регулярностью включают в программу приватизации и пытаются продать с аукциона. Но пока без особого успеха. Правда, в прошлом году по программе приватизации муниципального имущества городу удалось реализовать легендарную «заброшку» – здание бывшего развлекательного центра «Пирамида» на проспекте Степана Разина. За 34 млн рублей (сумму в два с лишним раза меньше запланированного) здание вместе с участком приобрела Поволжская Академия Боевых Искусств. К сожалению, до сих пор никаких видимых изменений на территории бывшего ночного клуба не замечено.

Что касается частных или государственных заброшенных или недостроенных зданий, у местного самоуправления нет способов эффективного воздействия. Максимум, городские власти могут договориться с собственником об установке заборов и заколачивании входов в пустующие здания. В случае если хозяин игнорирует требования без-

**Что касается частных или государственных заброшенных или недостроенных зданий, у местного самоуправления нет способов эффективного воздействия. Максимум, городские власти могут договориться с собственником об установке заборов и заколачивании входов.**

опасности, следуют жалобы в прокуратуру, Госинспекцию строительного надзора для привлечения нарушителей к ответственности.

Порой обязать закрыть доступ на объекты удается только через суд. Так, пришлось судиться с АНО «Православная классическая гимназия» из-за недостроя на улице Свердлова, 31а, а с ООО «Единение» – из-за здания бывшего детского сада «Морозко» по адресу Свердлова, 39.



В прошлом году по программе приватизации муниципального имущества городу удалось реализовать легендарную «заброшку» – здание бывшего развлекательного центра «Пирамида» на проспекте Степана Разина – за 34 млн рублей.

В отношении трех объектов вынесено судебное решение в пользу администрации Тольятти. По десяти зданиям дела в данный момент находятся на рассмотрении в судах.

Также через суд чиновники пытаются признать самостроями и снести самовольно возведенные постройки. Так, 29 января этого года вступило в силу решение Цен-

самовольно построенным и обязал ЗАО «Десип» снести его. Но есть одно «но»: собственники – недействующее юридическое лицо. В сентябре 2023 года ФНС приняла решение об исключении недействующего юрлица из ЕГРЮЛ. А значит, убирать самострой некому.

Второе здание, подлежащее сносу, находится в 11 квартале Автозаводского района по проспекту Степана Разина западнее пожарного депо. Его правообладатель ООО «Торжок» как юрлицо тоже ликвидирован. А значит, деньги на снос здания будут исходить из городского бюджета. На эти цели требуется как минимум 2,7 млн рублей. Пока таких средств не нашлось.

Весьма показательна и история земельного участка, на котором некогда находился ресторан «Лада» на улице Революционной. Собственник, ООО «Единение», поставил бетонный забор, огородив свою собственность. И хотя формально владелец соблюдает все требования к стройплощадкам, но по факту он перекрыл пешеходный переход на одной из центральных улиц города. И горожанам уже много лет приходится обходить чужую собственность либо по бездорожью, либо дворами.

# Мы есть то, что мы едим

Росстат выяснил, сколько калорий и какие продукты потребляют граждане

Гиппократ говорил фразу, вынесенную в заголовок этого текста, считая, что истоки болезней надо искать в режиме питания. Росстат истоки болезней не ищет, зато точно знает, сколько и чего каждый из нас съедает за год. Намедни в свет вышел статистический сборник «Здравоохранение-2023», в котором много любопытной информации. Как питаются жители нашей страны, выяснял «ПН», изучив этот документ.

Федор Григорьев  
gazetapn@mail.ru

Если посмотреть на годовое потребление продуктов среднестатистическим россиянином, а потом разделить это на 12, то мы увидим, что все в целом неплохо: 600 мл молока и 300 граммов мяса в день, плюс одно яйцо, 700 граммов фруктов и ягод и прочее, и прочее. Рыбы, правда, мало: 1,6 кг в месяц. Возможно, в приморских городах с этим и лучше, а для всей остальной России очень похоже на правду.

С продуктами разобрались, переходим к белкам, жирам, углеводам и энергетической ценности. Среднее по стране суточное потребление – 2600 ккал. В сельской местности энергии требуется больше, поэтому там 2800 ккал. А горожане умереннее – 2500 ккал. Добор калоража проис-

ходит за счет углеводов. Хотя нельзя не отметить, что, по сравнению с 2010 годом, рацион граждан изменился. Увеличилось потребление белка, а вот углеводы, наоборот, сдали позиции. В целом это хороший признак. Интересен срез потребления применительно к богатым и бедным. В этот раз органы статистики разбили их не на децильные (десятипроцентные), а на двадцатипроцентные группы.

Суточное потребление у самых обеспеченных зашкаливает выше 2900 ккал, а у бедных еле дотягивает до 2100 ккал. При этом расхожее мнение, что ма-

**По сравнению с 2010 годом, рацион граждан изменился. Увеличилось потребление белка, а вот углеводы, наоборот, сдали позиции. В целом это очень хороший признак.**

макаронами, подтверждение не находит. А вот

Потребление различных продуктов на душу населения	В год	В месяц
Мясо и мясопродукты (в пересчете на мясо)	78 кг	6,5 кг
Молоко и молочные продукты (в пересчете на молоко)	241 л	20,08 л
Яйца	288 шт.	24 шт.
Рыба (в живом весе)	19,2 кг	1,6 кг
Сахар	39 кг	3,25 кг
Масло растительное	13,8 л	1,15 л
Картофель	84 кг	7 кг
Овощи и бахчевые культуры	104 кг	8,67 кг
Фрукты и ягоды	63 кг	5,25 кг
Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, крупы	113 кг	9,42 кг

## СУТОЧНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ РАЦИОН НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

	Все домохозяйства	Городские домохозяйства	Сельские домохозяйства
Белки	81	80	83
Жиры	110	109	112
Углеводы	319	304	364
Энергетическая ценность	2600	2532	2803

энергетической нормы «догоняются» хлебом и

яиц, молочных продуктов и овощей обеспеченные люди потребляют намного больше, чем бедные.

Отдельный вопрос – семьи с детьми. Наличие детей, как показывает статистика, существенно отражается на рационе. Бездетные, например, потребляют

123 кг овощей и бахчевых в год, а в семье с двумя детьми, не достигшими 16 лет, этот показатель почти вдвое меньше – 77 кг. Белковый суточный рацион бездетных – 94 грамма, а «детных» – 65-70 граммов. Энергетическая ценность рациона: 3100 ккал у не имеющих

детей и 2100 у имеющих детей.

Также органы статистики подсчитали, что на услуги в области здравоохранения и отдыха домохозяйство в России в год тратит 75 тыс. рублей на одного человека. В городе этот показатель составляет 85 тыс., а на селе вдвое меньше – 42 тыс.

ТЕАТР КУКОЛ

апрель '2024

БОЛЬШОЙ ЗАЛ

06 сб 11.00 13.00	Я. Дрейлик 0+	«Добрый доктор Айболит»	Большое гастроли
07 вс 11.00 13.00	Я. Дрейлик 0+	«Репка»	МАУ ОРЕВЕНБУРСКИЙ ТЕАТР КУКОЛ «ПЬЕР»
13 сб 11.00 13.00	И. Горская 0+	«На арене - Гоша!»	по заказу администрации г. Тольятти «РОССОДЕПТ»
14 вс 11.00 13.00	Т. Габеев 0+	«Золушка»	
27 сб 11.00 13.00	Я. Дрейлик 0+	«Три медведя» (по мотивам русской народной сказки)	
28 вс 11.00 13.00	Я. Дрейлик 0+	«Три медведя» (по мотивам русской народной сказки)	
19 сб 10.00 18.00	Г. Остер 0+	«Котёнок по имени Гав»	
20 сб 11.00 13.00	В. Шадлов 6+	«Лягушечный король»	
21 вс 11.00 13.00	В. Сиданов 0+	«Мойдодыр» (по стихам и сказкам К.И. Чуковский)	
04 чт 18.00	И. Бакланова 0+	«Веселая карусель»	ТЕАТРАЛЬНАЯ ГОСТИНАЯ
05 пт 18.00	И. Суленин 0+	«Бука»	М. Горюнов 0+
11 чт 18.00	И. Бакланова 0+	«Сказка в чехолдере»	А. Урюков 0+
12 пт 18.00	И. Бакланова 0+	«Сказка в чехолдере»	Реклама

Главный режиссер театра Янина Дрейлик  
Площадь Свободы, 2. Класс 55-85-28. Администрация 55-67-33  
Билеты продаются в кассе театра, онлайн на сайте [www.theatrukul.ru](http://www.theatrukul.ru)  
Спонсоры и партнеры: Администрация г. Тольятти, Администрация г. Тольятти, Администрация г. Тольятти, Администрация г. Тольятти, Администрация г. Тольятти

ТОЛЬЯТТИАЗОТ  
Ледо Ледо Ледо  
ТОЛЬЯТТИАЗОТ  
ТОЛЬЯТТИАЗОТ

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА Онлайн

агентство полного цикла

(812) 401-64-64  
(495) 737-54-64  
(383) 227-64-64  
[www.reklama-online.ru](http://www.reklama-online.ru)

Все виды рекламы. Все регионы РФ и СНГ

Пресса	Радио	Телевидение
Транспорт	Метро	ВТЛ/Промо
Интернет	Наружка	Лифты

ООО «Группа Компаний «Реклама Онлайн», г. Новосибирск, ул. Намировича-Данковского, 104. ОГРН 1105476018651



# Татьяна Чапала, доцент кафедры «Педагогика и психология» ТГУ:

«Стресс очень сильно уязвляет наш организм»

Здоровье человека не исчерпывается физическим самочувствием. Причиной его ухудшения может стать стресс. Как преодолеть нервное перенапряжение, а лучше – предупредить, знает кандидат психологических наук, доцент кафедры «Педагогика и психология» Тольяттинского госуниверситета (ТГУ) Татьяна Чапала.

– *Татьяна Владимировна, почему в последние годы возросло внимание к психическому здоровью человека?*

– На нас влияет внешняя среда, так устроен человек. Пандемия изменила наше общество, пролонгированный стресс создал угрозу не только для физического здоровья, но и для психического статуса. Те, у кого адаптационный потенциал высокий, у кого сильная нервная система, смогли справиться с этим вызовом. А те, у кого нервная система слабая (возможно, чисто генетически), становятся более уязвимыми, в такой ситуации человек не может без помощи специалиста справиться с проблемой.

– *Как можно помочь такому человеку?*

– Нужно учиться саморегуляции и проводить психопрофилактику. Эту тему в Тольяттинском госуниверситете начали изучать давно, задолго до того, как проблема стала очевидной. Мы сработали на опережение, когда еще в 2018 году по инициативе наших студентов в социальной сети «ВКонтакте» появился проект «Анонимный бот-психолог для социальных сетей Doctor Calm». Разработка получила хорошую оценку на федеральном уровне от фонда #МЫВМЕСТЕ и была востребована в рамках федерального проекта по психологической поддержке и реабилитации медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 «Психологи – медикам».

– *Какое развитие эта тема получила по окончании пандемии?*

– Сейчас мы параллельно развиваем несколько направлений. Во-первых, в ТГУ в рамках проектной деятельности для сотрудников и студентов действует психологическая гостиная. Во-вторых, наш проект среди сотни других вошел в тройку сильнейших на федеральном конкурсе «Моя страна – моя Россия», мы выиграли грант. Благодаря поддержке Самарской областной организации профсоюза работников народного образования и науки РФ закупили современное оборудование и ведем работу в психологической гостинице с применением высоких технологий. И в-третьих, благодаря этим достижениям о нас многие узнали, наш проект пробудил интерес. Так, вместе с АО «ТОАЗ» реализуем совместный проект: в кабинете медицинской профилактики организованно психологическое сопровождение сотрудников предприятия. Работникам предлагается освоить различные техники для снижения психоэмоционального

напряжения, развития стрессоустойчивости, в том числе и современные цифровые – релаксации в виртуальной реальности.

– *Как работает психологическая гостиная ТГУ?*

– Для сотрудников и студентов университета мы ведем психопросвещение, психодиагностику и психокоррекционную и психопрофилактическую работу. В тренинговой форме обучаем мышечной релаксации

по Джекобсону. Это известная методика. Ее используют в подготовке специалистов экстренных служб, силовых структур, где требуется, чтобы человек обладал высокой стрессоустойчивостью и адаптивностью в экстремальных условиях. Она очень мощная, мы предлагаем



Психолог Татьяна Чапала: «Проблема современных людей в том, что нас всю жизнь учат только напрягаться. А расслабиться нас не учат».

может быть интересна другим организациям, промышленным предприятиям, стационарам, поликлиникам, образовательным учреждениям.

– *Как работает психологическая гостиная ТГУ?*

– Для сотрудников и студентов университета мы ведем психопросвещение, психодиагностику и психокоррекционную и психопрофилактическую работу. В тренинговой форме обучаем мышечной релаксации

по Джекобсону. Это известная методика. Ее используют в подготовке специалистов экстренных служб, силовых структур, где требуется, чтобы человек обладал высокой стрессоустойчивостью и адаптивностью в экстремальных условиях. Она очень мощная, мы предлагаем

только лучшее, что действительно работает.

– *В чем ее суть?*

– Это особый вид упражнения, при которых чередуются состояния расслабления и напряжения отдельных групп мышц, что доводится до автоматизма, до уровня рефлекса. Методика действует профилактически. Как ежедневная чистка зубов помогает нам снизить вероятность появления кариеса, так мышечная релаксация по Джекобсону является профилактикой психического здоровья, служит для выработки адаптационных механизмов психики. Стресс очень сильно уязвляет наш организм, причем психическая нестабильность вплоть до расстройства может возникнуть и от положительных эмоций, и от отрицательных.

Проблема современных людей в том, что нас всю жизнь учат только напрягаться. С детства, со школы нам дают установку: это надо сделать, надо напрячься и дать результат,



Релаксация в виртуальной реальности помогает минимизировать воздействие стрессовых факторов.

даже через «не хочу, не могу». А вот расслабиться нас не учат. И выходит, что кто-то расслабляется перед телевизором, в гаджетах, кто-то с чипсами, кто-то с алкоголем или заедает проблемы сладостями. Нервная система рефлекторна. Если мы три месяца напрягаемся, то становимся как сжатая пружина, не можем просто расслабиться, а это противоестественно. Тут нам на помощь и приходит мышечная релаксация. Она учит при любых обстоятельствах, в любом месте расслабляться, минимизировать воздействие стрессовых факторов. Но тут нужна планомерная работа, чтобы добиться стойкого результата. Как это сделать, рассказываем, показываем участникам тренинговых занятий в психологической гостинице. В психологической гостинице можно не только освоить методику Джекобсона, но и пройти курс релаксации в VR-очках.

– *Может ли быть такое, что ресурс психического здо-*

*рочья человека на исходе, а он даже не подозревает об этом? И если под влиянием внешних факторов изменился современный человек, то изменилась ли депрессия?*

– Да, сейчас очень много так называемых маскированных депрессий. Сегодня, по

**Потенциал мозга из-за перманентного напряжения снижает свои когнитивные способности. И единственное, на что мы можем рассчитывать, – это экология психического здоровья, чтобы дольше оставаться в сохранном уме.**

статистике наших медиков, стало много ранних деменций. Почему такая тенденция? Просто потенциал мозга из-за перманентного напряжения снижает свои когнитивные способности. И единственное, на что мы можем рассчитывать, – это экология психического здоровья, чтобы дольше оставаться в сохранном уме. И тут каждый должен сделать свой выбор.

– *В рамках психологической гостиницы вы используете не только проверенную временем методику Джекобсона, но и новые технологии. Как вы к этому пришли?*

– В 2019 году активным профкомом ТГУ была разработана программа сохранения адаптационного потенциала сотрудников университета. Программа была поддержана грантом Самарской областной организации профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации. На грантовые средства мы закупили оборудование с технологией виртуальной реальности и начали работать. В 2021 году мы приняли участие в проекте волгоградских психологов, получившем президентский грант, затем прозвучали в публичном пространстве благодаря победе в конкурсе «Моя страна – моя Россия» в Москве. В 2022 году представляли этот проект и достижения в Российской академии образования в Томске, в 2023 году – на Международном экономическом форуме в Санкт-Петербурге.

Наш проект вызывает живой интерес, развивает знания в области психологии. В ТГУ поступают учиться на магистерскую программу «Психология здоровья». Студентов мы привлекаем к работе в научно-исследовательских проектах по психопросвещению, психопрофилактике и поиску решений актуальной проблемы современности по сохранению психического здоровья человека.

## К приему талых вод готовы С заботой о регионе

«ПО КХ г. о. Тольятти» завершило подготовку технических прудов-накопителей к паводку

Одной из задач муниципальной компании АО «ПО КХ г. о. Тольятти» является комплексное обслуживание и содержание ливневой канализации Центрального и Комсомольского районов. Канализационная дождевая система на данных территориях включает в себя не только ливневые колодцы, решетки дождеприемников и десятки километров трубопроводов, но и технические пруды-накопители, куда стекается талая и дождевая вода с городских дорог.

Такие специальные сооружения есть в лесном массиве за ул. Банькина, в районе детской городской больницы на ул. Лесной, а также в районе дома № 22 по ул. Гидротехнической.

К настоящему времени силами АО «ПО КХ г. о. Тольятти» выполнен целый комплекс мероприятий к безаварийному пропуску паводковых вод, предупреждению подтоплений на территории городского округа Тольятти, а именно – подготовка прудов-накопителей к приему поверхностных сточных вод в период весеннего снеготаяния. Как подчеркнул генеральный директор муниципальной компании Сергей Крымцев, работа по содержанию прудов-накопителей, как и ливневой канализации в целом, носит плановый характер.

На регулярной основе проводится мониторинг уровней воды в прудах-накопителях, в них выполнена очистка дна от ила, поросли и топняка, промывка сетей трубопроводов, по которым талые воды поступают в пруды, ревизия ливневых колодцев и откачка воды из них.

По поручению главы Тольятти Николая Альфредовича Ренца совместно с департаментами дорожно- и городского хозяйства



АО «ПО КХ г. о. Тольятти» убедительно просит обратить внимание родителей и донести до детей информацию о запрете посещения технических прудов-накопителей.

г. о. Тольятти» закончено проектирование по строительству насосной станции ЛНС-5 в районе детской городской больницы для

**На регулярной основе проводится мониторинг уровней воды в прудах-накопителях, в них выполнена очистка дна от ила, поросли и топняка, промывка сетей трубопроводов, по которым талые воды поступают в пруды, ревизия ливневых колодцев и откачка воды из них.**

бригады для отвода воды с территорий, где ливневая канализация в случае резкого потепления может не справиться с одновременным пропуском большого объема талых вод, – сообщил Сергей Крымцев. Одновременно специалистами АО «ПО КХ

ТОАЗ получил награду проекта «Экоравновесие» за вклад в защиту окружающей среды Самарской области



По инициативе ТОАЗа восстанавливаются лесопарковые зоны и восполняются биоресурсы Волги. Сотрудники компании принимают участие в очистке природоохраненных зон и на собственном примере демонстрируют экологическую ответственность.

Премия организована медиахолдингом «Комсомольская правда» при поддержке Министерства лесного хозяйства, охраны окружающей среды и природопользования. Промышленные предприятия, общественные организации и экологические фонды награждаются за сохранение природы, воспитание экологического сознания молодежи и чистоту окружающей среды с 2021 года.

Тольяттиазот – постоянный участник движения. В этом году предприятие награждено дипломом за весомый вклад в развитие корпоративного волонтерства и защиту окружающей среды Самарской области, всемерную поддержку значимых экологических проектов и инициатив на благо региона.

В 2023 году ТОАЗ инвестировал более 352 млн рублей в комплекс мероприятий, направленных на охрану окружающей сре-

ды и поддержание необходимого уровня промышленной и экологической грамотности населения г. о. Тольятти. По инициативе ТОАЗа восстанавливаются лесопарковые зоны и восполняются биоресурсы Волги. Сотрудники компании принимают участие в очистке природоохраненных зон и на собственном примере демонстрируют экологическую ответственность.

Самым активным эко-волонтерам ТОАЗа – стар-

**Тольяттиазот – постоянный участник движения. В этом году предприятие награждено за весомый вклад в развитие корпоративного волонтерства и защиту окружающей среды Самарской области, всемерную поддержку значимых экологических проектов и инициатив на благо региона.**

безопасности, а также на повышение экологической безопасности, а также на повышение экологической

и

и

и

и

и

и

# Суверенитет ей к лицу

Встречаем с LADA Vesta с новым мотором и вариатором

Тест-драйверы «ПН» любят посмеяться над маркетологами. Например, когда на Vesta в 2019 году появился «реношный» вариатор Jatco, во всей официальной коммуникации строжайше избегалось само слово «вариатор». Потому что за подобными трансмиссиями тянулся шлейф репутации не самого надежного узла, и на АВТОВАЗе его называли «автоматической трансмиссией». Новые времена принесли новые веяния. У нас Vesta снова с «автоматической трансмиссией», но теперь «от восточного партнера». Потому что «Vesta с китайским вариатором» как-то не звучит, а «Vesta с автоматической трансмиссией от восточного партнера» еще как звучит. Ниже мы разбираем, что получилось в итоге.

Кирилл Зайцев  
zaic77@yandex.ru

## ЭКСПУРС В ИСТОРИЮ

Сначала, если позволите, буквально полминутки экскурса в историю.

Был такой завод АВТОВАЗ, который производил машины технологического уклада 1980-х годов (на дворе – нулевые). За неимением лучшего народ брал, но в ответ сочинял анекдоты и байки о том, как «...рабочие

тиблотируют системы, цветовая гамма из полтора оттенка белого, а комплектующие для конвейера ищут чуть ли не на «железном рынке». В повестку возвращается фольклор, только теперь не анекдоты, а «тиктоки». Злые языки ходят с камерами по дилерским центрам и снимают машины без всего (магнитола, эйрбег) с едкими закадровыми комментариями.

Мы без малого год обходили сторукой Vesta NG: не хотели смотреть, во что превратили лучшую отече-

**Тольяттинцы придумали конструктив, французы помогли комплектующими, британец нарисовал дизайн, испанцы на полигоне довели до ума, чехи настроили конвейер, швед запустил производство. Vesta – машина русская душой и корнями, но в доводке помогал весь белый свет.**

ВАЗа собирают металлолом прямо на конвейере». То есть уже по фольклору тех лет понятно, что это была за продукция.

У АВТОВАЗа всегда было много идей и проектов, но мало что (а по большому счету ничего) доходило до продуктовой стадии. Потом пришли варяги. Народная молва приписала им страшное намерение: разрушить до основания легендарную советскую инженерную школу и заполнить конвейер машинами на варяжских же платформах.

Получился слегка иначе. Был такой «Проект С», уже тогда – с обильным применением иностранных комплектующих. Как и многие (все) другие проекты АВТОВАЗа тех лет, этот проект ни во что не превратился, но забыт не был. Чуть позже тольяттинские инженеры придумали на его основе LADA Vesta. Это важный момент: разработка отечественная, а не «реношная». Но разработка новой эпохи – эпохи, когда все флаги в гости были к нам.

Тольяттинцы придумали конструктив, французы помогли комплектующими, британец нарисовал дизайн, испанцы на полигоне довели до ума, чехи настроили конвейер, энергичный швед запустил производство. Кажется, никого не забыл. И, кажется, донес принцип: Vesta – машина русская душой и корнями, но в ее доводке помогал весь белый свет.

Поэтому она получилась такой хорошей, с ходу опережая во всех сравнительных тестах Logan и во многих дисциплинах наступающую на пятки Polo. Мы своими глазами видели многие этапы рождения Vesta – то было полное величие и высшая точка развития российского автопрома, к которой привела небывалая синергия и кооперация лучших умов со всего света.

В 2022-м синергия кончилась. Все процессы пошли в обратную сторону – туда, где «Евро-0», тормоза без ан-

стенную машину последних 40 лет. А потом все-таки посмотрели на нее с китайским вариатором, и...

## СТРАНА ПРИЯТНОГО УДИВЛЕНИЯ

Мы не знаем, что за титаны работают на заводе в режиме 24/7/365. И не знаем, чего им это стоило – сколько инфарктов случилось за два года, сколько семей треснули, не выдержав такого графика. Но у них получилось: на Vesta вернулось, в общем-то, все, чего мы ждем от мало-мальски современной машины (кондиционер, обогревы, навигация, эйрбег, круиз-контроль). Более того, появилось и кое-что новое, которое, конечно, подзабытое старое, но все же. Вазовские инженеры допилили далеко не самый удачный и любимый массами 1,8-литровый мотор, устранив (пока – на бумаге) масложор и добавив горю новых деталей.

Получился весьма добротный силовой агрегат на 122 силы. А главное, возникла основа для появления «автоматической» версии автомобиля. По правде говоря, добавь классическому 16-клапаннику 1,6 вариатор – получится машина, которая никуда не поедет (если вообще стронется с места). «Реношный» N4M, который ранее стыковался с вариатором, по понятным причинам ушел. И старый новый 1,8-литровый атмосферник в

**На Vesta вернулось, в общем-то, все, чего мы ждем от мало-мальски современной машины (кондиционер, обогревы, навигация, эйрбег, круиз-контроль). Более того, вазовские инженеры допилили далеко не самый удачный и любимый массами 1,8-литровый мотор, устранив (пока – на бумаге) масложор.**

данном случае выступил палочкой-выручалочкой: с ним можно рассчитывать на какую-никакую динамику даже в связке с вариатором.



Про вариатор. Его, как мы уже отметили, нашли у «восточного партнера». И поиск тот тоже был много-много труден: китайским компаниям не интересно модернизировать российскую промышленность или даже быть железобетонными, ритмичными, регулярными. Китайской стороне это не очень интересно, но нашим переговорщикам каким-то чудом все удалось.

И вот мы видим на рынке Vesta с китайским вариатором, она существует, ее сделали в невыслышимые для промышленности сроки (1,5 года –

разные люди без оглядки друг на друга. Обычно так не делается: все решения создаются в симбиозе и с прицелом на стыковку. Тут же вазовцам надо было под существующий мотор найти на свободном рынке существующую трансмиссию. Таких два на миллион, и все равно даже готовое решение придется напильником и такой-то матерью стыковать с мотором и утрамбовывать в существующие габариты. Очень нетривиальная задача, с которой они, тем не менее, справились.

## ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ

Получилась Vesta. Та самая, которую мы очень уважаем. С мясистой, плотной подвеской, с хорошей, в меру острой управляемостью. А еще – с вариатором. Только теперь китайским. Кто на вариаторе ездил, тот поймет: это автомобили для людей, которые уже везде успели и больше никуда не спешат. Им не надо резко перестраиваться из ряда в ряд – им и в своем хорошо, да и все равно не выйдут – машины с вариатором на быструю смену чего бы то ни было не заточены.

Что до живучести этого дела, то на презентации много говорили про стендовые и ездовые испытания. 150 тыс. «живых» километров Vesta с китайским вариатором проходит без проблем и нареканий. Косвенно



об уверенности авторов в надежности получившейся связки говорит тот факт, что автомобиль допустимо эксплуатировать с прицепом. Что во-

гдами было вдвое дешевле. Но сейчас – так.

И тут все относительно, это всего € 15–20 тыс. евро. В европах за та-

**Кто на вариаторе ездил, тот поймет: это автомобили для людей, которые уже везде успели и больше никуда не спешат. Им не надо резко перестраиваться из ряда в ряд – им и в своем хорошо, да и все равно не выйдут – машины с вариатором на быструю смену чего бы то ни было не заточены.**

обсе nonsens: прицеп и вариаторы несомнестими, не любят эти коробки такие ударные весовые нагрузки. Но на АВТОВАЗе все рассчитали и считают, что все возможно. Правда, фаркоп в идеале должен быть из числа сертифицированных и рекомендованных заводом – тогда в случае чего в гарантии отказать не должны.

Из хорошего: Vesta все эти неснеспешные вариаторные разгоны делает в полной тишине. Серьезно, недавние корейские бюджетные хиты (Solaris, Rio) на ее фоне говоруны-крикуны. Да и новоприбывший Китай в том же бюджете будет куда «говорливее».

А камень преткновения – конечно, бюджет. Ценовая «вилка» – 1,5–2+ млрд рублей. До «технологического суверенитета» с «реношными» агре-

гатами можно взять если только Sandero, который по наполнению будет куда беднее Vesta с китайским вариатором. Все остальное там тоже подорожало – авторьнок за последние четыре года сошел с ума не только у нас. И вот уже самый унылый и ничтожный Volkswagen Polo в базовой комплектации – это € 21,6 тыс. А он по наполнению беднее Vesta кратно: там «штамповки» с колпаками, литровый мотор (80 сил) и никакого вариатора (даже китайского), только «ручка».

Так что все относительно, Европа еще позавидует нам, что у нас есть такая нарядная Vesta с китайским вариатором, а у них нет. Или не позавидуют. И пусть! Кого теперь волнует их мнение – у нас от него суверенитет.

## СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

- ★ 150 ТЫС. РУБЛЕЙ – ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ПРАВИТЕЛЬСТВА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
- ★ 200 ТЫС. РУБЛЕЙ – ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ГОРОДСКАЯ ВЫПЛАТА ДЛЯ ЗАКЛЮЧИВШИХ КОНТРАКТ В Г. ТОЛЬЯТТИ
- ★ 195 ТЫС.РУБЛЕЙ – ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ОТ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РФ
- ★ 55 ТЫС. РУБЛЕЙ – ИНЫЕ ВЫПЛАТЫ ОТ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РФ (подробнее на MIL.RU)
- ★ ОТ 210 ТЫС. РУБЛЕЙ – ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ ЕЖЕМЕСЯЧНО ВО ВРЕМЯ СЛУЖБЫ (в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет) (при выполнении специальных задач)



## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РФ 117

Военный комиссариат Автозаводского района г. Тольятти ул. Ворошилова, 2а, тел.: 8 (987) 817-12-17, 8 (8482) 33-15-51, доб. 104  
Военный комиссариат Комсомольского и Центрального районов г. Тольятти ул. Ушакова, 34, тел.: 8 (917) 117-17-40, 8 (8482) 48-64-50

ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ КОНТРАКТА О ПРОХОЖДЕНИИ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ ВАМ ГАРАНТИРОВАНО

# 800 ТЫС. РУБЛЕЙ

- ★ РЕГИОНАЛЬНЫЕ И ФЕДЕРАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ СЕМЬИ
- ★ ГРАЖДАНСТВО РФ – ПО УПРОЩЕННОЙ СИСТЕМЕ
- ★ БЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В ВУЗАХ

## СТАНЬ ВОИНОМ – ЗАЩИТИ НАС!



## ПОДСНЕЖНИК

клуб семейного отдыха

- ПРОЖИВАНИЕ**  
39 домов/  
27 номеров
- КАФЕ/  
ЛЕТНЯЯ ТЕРРАСА**
- ДЕЛОВЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ**  
3 конференц-зала
- АКВАЗОНА**
- ТРЕНАЖЕРНЫЙ  
ЗАЛ**
- SPA**

Тольятти, Комсомольское шоссе, 62  
Бронь и подробная информация:  
[8482] 55-10-95

podsnzhniktt

СПА. Реклама

## SportTown

СЕТЬ ФИТНЕС КЛУБОВ

**ТОЛЬКО В МАРТЕ**

# 6 = 8

☎ **692-999**

фитнес-клуб-тольятти.рф

\*8 месяцев по цене 6, при покупке абонемента до 31.03.2024 СпортТаун. Реклама

# ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД

Ресторанная критика



фото - ПН

## Вкусно & не очень

СТОЛОВАЯ «БУФЕТ & БАНКЕТ»

- Коммунальная, 26
- 8 (8482) 788-679
- с 9.00 до 16.00
- бекро куриное – 180 рублей
- 

Федор Григорьев  
tr-vz@mail.ru

Когда-то давно в этом помещении располагалась обычная заводская столовая, и рецензенты «Трезвого взгляда» даже навывались в нее, но уже не могут вспомнить название, если оно, конечно, вообще, имелось. Да и запоминать было нечего – простой общепит с копеечными ценами и типовой советской плиткой на стенах. На прошлой неделе рядом со знакомым фасадом мы вдруг обнаружили стильную вывеску. Новое название мы точно не забудем: «Буфет & Банкет» – так теперь зовется столовая.

Самой собой поменялся интерьер – стены оформлены современными отделочными материалами, а мебель представлена не только столами и стульями, но и удобными диванами. В углу зала

это компотом по 35 рублей за стакан.

К сожалению, не все блюда выступили одинаково хорошо. Начнем с явных аутсайдеров. Плов был совсем плох: он с раздучи оказался холодным и сухим, и даже воздействие микроволновых частот не сильно спасло ситуацию: блюдо сделалось заметно ароматнее, но, чтобы доесть, пришлось запивать его компотом. Лучше выступили купаты, но и им не хватало сочности. Правда, этот недостаток в некоторой степени нивелировался гарниром. Капуста оказалась прекрасно потушена, и в ней обильно сохранилась первозданная влага, в которой ощущались легкие нотки копчености.

Замечательно показали себя оба салата. Недорогие с точки зрения ингредиентов и простые визуально, оба они обладали изысканным вкусом. Особенно хорошо хрустела редька, сдобренная чуть солоноватым соусом. Однако и огурчики, приправленные чесноком, показали интересное послевкусие.

Ну а победителем в гастрономической гонке стал харчо. Густой и плотный, чуть острый и греющий, изобилующий ингредиентами, этот грузинский суп вызвал у рецензентов самые искренние восторги, которые они впоследствии вспомнили. Мы, конечно, попробуем, но случится это в следующий, еще очень нескоро наш визит.



## Общественное мнение

БАР «FRAU GRETTA № 3»

- Спортивная, 33
- 95-39-00
- с 12.00 до 23.00
- ассорти из колбасок – 2167 рублей
- 

Антон Бортник  
tr-vz@mail.ru

В тот полдень рецензенты испытывали одновременно два мощных чувства – голод и лень. В животах булькало и клокотало, избыточное слюноотделение мешало мыслительному процессу, но и вставать с офисных кресел и выходить на промозгло-скользкие мартовские улицы в поисках еды решительно не хотелось. Тогда-то на помощь и пришел мобильный агрегатор доставки – «Яндекс Еда».

Полостав страницы приложения, мы коллективно решили воспользоваться предложением бара «Frau Gretta № 3», фотографии блюд которого понравились коллективу «ПН» больше всего. Смартфон начал кочевать из рук в руки, голодающие жали на картинку, и корзина постепенно заполнялась. Оста-

меру, слова человека, который выбрал бюджетный вариант из горохового супа и глазуньи.

«По правде говоря, я разочарован. Обед обошелся мне в более чем 600 рублей, но за эти деньги я получил совершенно неинтересный суп и яичницу. Нет, они были качественными, но качество это на уровне самой обычной столовой. В похлебке, например, я совсем не почувствовал аромата копченостей, а глазунья была просто глазуньей, без изюминки. Я сам яичницу вкуснее готовлю!»

По поводу других блюд звучали и весьма лестные отзывы.

«Борщ оказался просто замечательным! Особенно порадовало тонко порезанное сало, которое идет с ним в комплекте. Вприкуску с ним получилось особенно вкусно».

«А мне очень понравился хот-дог с «Браконьерской» колбаской. Очень сочная и ароматная штука! Паста отличная, хотя на фоне хот-дога она скоро забывается».

«Бургер тоже порадовал. Особенно котлета – сочная и плотная, вкус которой отлично сочетался со всеми прочими ингредиентами. Кстати, и салат «Цезарь» весьма неплох, обязательно закажу его в следующий раз».

Самое дорогое блюдо в BVQ – выжаренные свиные ребра в BVQ – вызвали двойные чувства.

«Сначала мне было очень вкусно, но слишком сладкий соус скоро приелся, что сделало блюдо немного приторным. Пришлось заедать эту сладость «Берлинским» салатом. Но все равно обед мне понравился».

## Предлагаем в аренду офисы универсального назначения

в Деловом Центре «PLAZA» от 15 кв.м.



Плаза. Офис. Реклама

- круглосуточная охрана
- видеонаблюдение
- открытая парковка
- три скоростных лифта OTIS
- в каждом офисе кондиционирование, вентиляция, с/у и миникухня
- возможна индивидуальная планировка под арендатора

ул.Фрунзе, 8 | тел.: 685-131 | 52-54-00

## ДЕЛОВАЯ ГАЗЕТА ТОЛЬЯТТИ

# Понедельник

ponedelnik.press

**Учредитель:** ООО «Деловая газета Понедельник»  
**Издатель:** ООО «Деловая газета Понедельник», 445051, Самарская область, г. Тольятти, ул. Фрунзе, 4-4  
**Директор:** Андрей Саймаков  
**И.о. главного редактора:** Илья Евгеньевич Кириллов  
**Директор по рекламе:** Елена Родионова  
**Дизайн, верстка:** Валентина Баева  
**Над номером работали:** Кирилл Зайцев, Ирина Ларичева, Елена Иванова  
**Отдел доставки:** Андрей Шведов  
**Адрес редакции:** 445051, Самарская область, г. Тольятти, ул. Маршала Жукова, 52, офис 5  
**Для почтовой корреспонденции:** 445051, Самарская область, г. Тольятти, а/я 2450  
**Телефон/факс:** (8482) 50-93-93  
**Отдел рекламы:** gazetarn@mail.ru  
**Газета отпечатана:** Отпечатано в ООО «Профиль», 445007, Самарская область, г. Тольятти, ул. Ларина, д. 191, строение 10, офис 5. Тел./факс (8482) 55-69-38, 55-69-40.  
**Подписано в печать фактически** 20.00.  
 По графику 20.00. Заказ Тираж 7000 экземпляров.  
 Подписной индекс 43865 Подписка во всех почтовых отделениях.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области.

Регистрационный номер ПИ № ТУ63-00311 от 11.02.2011 г.  
 Ответственность за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях, несет рекламодатель. Мнение редакции может не совпадать с содержанием рекламных статей.  
 Перепечатка материалов допускается только при согласовании с редакцией.  
 Цена свободная.