

**3** Борис Цирульников, директор ДМШ № 4: «Культурный код закладывается с юных лет, со школы, а может, и раньше»**6** Крепче за баранку держись! Что можно купить в Европе по цене хитов российского рынка**7** Метод тарелки. Как правильно питаться, используя простые рекомендации нутрициологов и мировых «минздравов»

Знакомые все лица

Придут ли в Тольяттинскую городскую думу и политику новые люди

21 июня Тольяттинская городская дума своим решением назначила дату проведения выборов нового, восьмого по счету, депутатского созыва местного представительного собрания. Инновация этого электорального цикла – выбирать новых слуг народа будут в течение аж трех дней, с 8 по 10 сентября. «ПН» выяснил, как изменится схема выборов и кто на данный момент изъявил желание в них поучаствовать. Все подробности – ниже. Данные по кандидатам – на 6 июля.

Федор Григорьев
gazetapn@mail.ru

МЕНЯЮТ СХЕМЫ

Меняется не только продолжительность голосования, но и система формирования думы. В последние годы в Тольятти действовала смешанная избирательная система: половина депутатского состава избиралась по 17 одномандатным округам, а вторая часть мандатов делилась между политическими партиями пропорционально набранному голосам. Такая система вызвала немало нареканий как от политиков, так и со стороны избирателей. Партии были недовольны, как считались и распределялись места по итогам выборов. Ведь даже десятая доля набранного процента могла подарить политическому объединению депутатское кресло или лишит его. Кандидаты сетовали, что их коллеги-«списочники» зачастую выезжают в думу на закорках у претендентов-одномандатников. А избирателям все это разделение было сложно и непонятно.

О «полезности» смешанной избирательной системы в Тольятти власти задумались пять лет назад, когда на протестных настроениях горожан КПРФ удалось получить 17 мест в местном парламенте, восемь из которых – по партийным спискам. Тогда, в сентябре 2018 года, за коммунистов в Автограде проголосовало более 35 % от числа пришедших на выборы. Увы, доверие избирателей «красные» быстро растеряли, скандально разругавшись между собой, а за пять лет работы в думе фракция умудрилась лишиться еще и части депутатов, которые покинули ряды КПРФ.

После этого высока вероятность, что на новых выборах коммунистам не удастся повторить прежний успех. Но как перераспределяется голоса избирателей, сложно прогнозировать.

Большинство участников предстоящей избирательной кампании – как партии, так и многие политики – давно известны горожанам. Единственным новым игроком на политическом поле стала партия «Новые люди», на которую могут сделать ставку горожане, не желающие голосовать за «ЕР» или КПРФ.

В итоге выборы VIII созыва городской думы пройдут по традиционной схеме 35 одномандатных округов. Баллотироваться кандидаты могут как при поддержке политического движения, так и как самовыдвиженцы. В итоге успех скорее всего будет больше зависеть от активности их избирательных кампаний и личной харизмы, нежели от авторитета партии.

Как считает член регионального штаба Общероссийского Народного Фронта Сергей Лушин, на предстоящих выборах тольяттинцы будут делать ставку на людей дела, отодвигая на второй план достижения больших и малых партий.

АЖИОТАЖА НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ

Теперь до 23 июля 2023 года у всех желающих стать депутатами есть время заявить о таком намерении в территориальную избирательную комиссию. Пока шквала посетителей в избиркоммах не наблюдается. Партии ждут утверждения списков на следующей неделе. Остальные хранят интригу. Пока документы подали двое. Оба самовыдвиженцы.

Первым стал председатель общественного совета микрорайона 14 квартала, заместитель директора по общим и правовым вопросам ООО «Неотрейд» Антон Емельянов. Он собрался избираться по 15 избирательному округу (14 квартал и часть 16 квартала Автозаводского района). При этом по документам местом его постоянного жительства является город Сочи, а место рождения – город Киров.



Новые выборы VIII созыва городской думы пройдут по традиционной схеме 35 одномандатных округов. Баллотироваться кандидаты могут как при поддержке политического движения, так и как самовыдвиженцы. В итоге успех скорее всего будет больше зависеть от активности их избирательных кампаний и личной харизмы, нежели от авторитета партии.

Антон Викторович уже пытался избраться в городскую думу, участвуя в выборах V и VI созыва как самовыдвиженец и от КПРФ. Но оба раза без особого успеха. По данным территориальной избирательной комиссии, в багаже у потенциального депутата есть погашенная судимость по статье 291 УК «Дача взятки».

Вторым заявившимся кандидатом стал некогда шумный завсегда Тольяттинской думы, а ныне просто самозанятый Борислав Гринблат. Он выдвигается по 23 избирательному округу в Комсомольском районе. Место рождения кандидата – город Кызыл-Кия Омской области Киргизской ССР. В 1984 году мужчина окончил обучение в Тольяттинском политехническом институте. Он проработал в гордуме четыре созыва (с третьего по шестой) и за депутатские годы успел сменить аж три объединения: был «декабристом», справороссом и даже

вступил во фракцию «Единая Россия». В последние годы о его общественной деятельности мало что было слышно, но теперь, похоже, 60-летний Борислав Ефимович решил вернуться в политику.

ПОПЕРЕК БАТЬКИ

Помимо депутатов городской думы, в сентябре этого года тольяттинцам, как, впрочем, и всем жителям Самарской губернии, предстоит выбрать главу региона. На данный момент в региональную избирательную комиссию представлены документы для уведомления о выдвижении на должность губернатора Самарской области от трех кандидатов.

КПРФ предлагает жителям губернии выбрать новым губернатором секретаря обкома и руководителя фракции КПРФ в губернской думе Алексея Лескина. Социалистическая партия «Справедливая Россия – Патриоты – За правду» выдвину-

ла в губернаторы председателя Совета самарского регоблдеделения, временно не работающего тольяттинца Михаила Маряхина. У ЛДПР тоже обошлось без сюрпризов: ее кандидатом стал заместитель председателя комитета Самарской губдумы по бюджету, финансам, налогам, экономической и инвестиционной политике Александр Степанов. Все трое уже пытались стать главой области в 2018 году, но проиграли Дмитрию Азарову, уверенно набравшему 72,63 %. Лескин с 9,99 % занял второе место, Степанов с 5,73 % – третье, Маряхин – пятое, собрав в свой актив 2,62 % голосов избирателей.

Кстати, 4 июля на конференции Самарского регоблдеделения партии «Единая Россия» состоялось выдвижение Дмитрия Азарова на должность губернатора Самарской области. Но в избирком действующий губернатор свои документы еще не отнес. Ждем со дня на день.

ГОСТИ - РЕСТОРАН -

Приглашаем на летнюю веранду

Подробности уточняйте:

• 79-8888 •

Гагарина, 10

ЛЕТНИЕ ПРОГРАММЫ В АНГЛОМИРЕ

для детей от 4 лет и взрослых

РАЗГОВОРНЫЙ
КЛУБЛАГЕРЬ
«ЛЕТО
В ГОРОДЕ»

4+

ШКОЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО АНГЛИСКОМУ
ЗА 2 НЕДЕЛИОБУЧЕНИЕ
АНГЛИСКОМУ
С 4 ЛЕТ**АнглоМир**
Лингвистический Центр**620-615 | 620-680**Дзержинского, 21 | ТРК «Капитал» | офис 336 | **615-620**
70 лет Октября, 38 | ТЦ «Ладья» | 4 этаж | **620-615**
Революционная, 52а | ТРК «Русь» | офис 508 | **620-680**
Фрунзе, 8 | ДЦ «Плаза» | офис 611 | **55-88-11**
Гагарина, д.6 | офис 202 | **61-48-72**

Лицензия № 7333 выдана Министерством образования и науки 28 февраля 2019г. Реклама.

#МЫИЗТОЛЬЯТТИ
DRUGOY
ТЕЛЕКОМ

Стабильный Интернет в каждый дом

58-00-50 drugoytele.com

drugoytele.com

Тольятти
Ягодное
Ладья Благополучия
Луначарский
Н. Санчелево
Европейский
Узюково
Уютный
Поволжский
Хрящевка
Зеленовка
Дачи ПТО

Экологически ответственный

ТОАЗ опубликовал отчет, раскрывающий итоги природоохранной деятельности за 2022 год. В документе представлены основные экологические аспекты производства предприятия и объем финансирования мероприятий по охране окружающей среды. Отчет стал очередным подтверждением, что «Тольяттиазот» является ответственным природопользователем и придерживается принципа информационной открытости.

Ежегодная подготовка сведений об экологической безопасности предприятия в регионе присутствия – обязательное условие деятельности ТОАЗа. Это документ, включающий в себя подробную информацию о влиянии факторов деятельности завода на окружающую среду и мерах по ее сохранению. Данные за год анализируются, направляются в контролирующие органы (Роспотребнадзор и Росприроднадзор) и публикуются на официальном сайте компании.

На протяжении 2022 года ТОАЗ реализовывал программы по снижению общего количества выбросов в атмосферу, сборов сточных вод и размещения твердых отходов. На постоянной основе проводился контроль промышленных выбросов: замеры выполнялись на 169 источниках. Для этого были задействованы специализированные аккредитованные лабораторные центры.

Для снижения экологических рисков на предприятии совершенствовались технологии химического производства. Благодаря продолжающейся модернизации оборудования и реализации программы энергоэффективности завод улучшил качество сточных вод и сократил потребление электроэнергии.

ТОАЗ утилизирует 27,6 % углекислого газа, который вырабатывается в ходе производства аммиака, используя его в качестве сырья для производства карбамида и углекислоты. После ввода в эксплуатацию третьего агрегата карбамида «Тольяттиазот» планирует увеличить показатель утилизации CO₂ еще примерно на 12 %. Таким образом, открытие нового производства позволит перерабатывать более 39 % производимого предприятием углекислого газа.

«Тольяттиазот» ежегодно инвестирует средства в развитие системы охраны окружающей среды с целью поддержания необходимого уровня промышленной и экологической безопасности. В 2022 году на эти цели было направлено более 194 млн рублей.

Анастасий ШАБЛИНСКИЙ, генеральный директор ПАО «ТОАЗ»:

— В 2022 году «Тольяттиазот» реализовал проекты, которые стали возможностью еще раз продемонстрировать на конкретных примерах свою экологическую ответственность, в основе которой лежат рациональное природопользование, охрана окружающей среды и экологическая безопасность.

В 2023 году ТОАЗ также концентрирует усилия на проектах, реализация которых будет способствовать обеспечению стабильной работы и надежности производства, а также уменьшению углеродного следа предприятия.

Вы меня не поправляйте, я вам не трусы

Обзор событий в Тольятти, России и мире с 3 по 9 июля

Тольяттинским олимпийцам «урезали» финансирование. Волгоградские работники культуры «демонтировали» казенную сцену. Бабушка из Сергиевского района «организовала ЧОП». Ростовские автоматические туалеты плохо «обслуживают» клиентуру. Американский уборщик опрометчиво избавился от «надоедливой гула».

Федор Григорьев
gazetapn@mail.ru

СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

Вероятно, российским спортсменам заказан вход на ближайшие Олимпийские игры. А если так, то зачем тратить на них, спортсменов, а тем более на их тренеров бюджетные деньги? Именно так решили некоторые «должностные лица», и теперь в нашем городе расследуют хищение в школе олимпийского резерва.

Правоохранительными органами возбуждено уголовное дело о мошенничестве с использованием служебного положения (ч. 3 ст. 159 УК РФ) в школе олимпийского резерва № 3 «Легкая атлетика». Преступление было совершено в период с 2020 по 2023 год. Правоохранители установили, что должностные лица школы похитили бюджетные средства для выплаты тренерам учреждения. По предварительной оценке, причиненный городу ущерб составил минимум 1 млн рублей. Однако его точный размер и подозреваемые будут установлены во время дальнейшего расследования.

Дело возбудил отдел по расследованию преступлений на территории Центрального района СУ УМВД России по Тольятти. Ход дела контролирует прокуратура.

СТОП, МУЗЫКА

Должностные лица на прошлой неделе, вообще, немало накуролесили. Например, в Волгограде полицейские расследуют уголовное дело в отношении сотрудников учреждения культуры по статье о растрате вверенного им имуще-

ства на сумму 450 тыс. рублей. В преступлении подозреваются 60-летний и. о. руководителя одного из учреждений народного творчества и 40-летний механик той же организации.

«Установлено, что 60-летний и 40-летний мужчины после демонтажа летней сцены решили с целью незаконного обогащения сдать конструкции в пункт приема лома, — рассказали в главке МВД. — Средства, полученные таким образом в период с сентября по октябрь 2022 года, волгоградцы присвоили и истратили на личные нужды».

РОЖДЕНИЕ СИЛЫ

Но и не особо должностные лица умудряются извлечь выгоду на ровном месте. Наверное, одной бабушке не давали покоя новости о доходах известной частной воен-

Правоохранительными органами возбуждено уголовное дело о мошенничестве с использованием служебного положения (ч. 3 ст. 159 УК РФ) в тольяттинской школе олимпийского резерва № 3 «Легкая атлетика».

ной компании, и потому она решила «создать собственную». В итоге эта пенсионерка из Сергиевского района Самарской области возманила в центр занятости населения Нижегородской области и сообщила, что ведет набор сотрудников в частное охранное предприятие. В качестве контактного телефона она оставила свой номер.

Когда к ней обратились двое претендентов, она сказала им, что для трудоустройства нужно сделать удостоверения. Стоимость «корочек» частного охранника,



Сотрудника американской клининговой компании раздражал гул морозильной камеры в лаборатории, поэтому он отключил ее. В итоге были уничтожены клеточные культуры, которые ученые собирали 25 лет. Теперь научное учреждение требует с клининга штраф в размере \$ 12 млн.

по ее словам, составляла 15 тыс. рублей. «Чоповцы» перевели ей деньги на карту, и бабуля потратила их по своему усмотрению.

Афера пожилой дамы была разоблачена, и в отношении нее возбуждено уголовное дело по ста-

тях на автоматические модульные туалеты, установленные на местной набережной. Прохожие попросту не могут попасть внутрь: дверь не поддается, хотя терминал оплаты продолжает принимать наличность и онлайн-переводы. При этом табличек, уведомляющих о том, что туалет не работает, нигде нет, и, что попасть внутрь невозможно, страждущие узнают только после того, как уже оплатили вход.

Это не первый подобный случай в городе. Ранее имели место жалобы жителей на модульные туалеты на Центральном рынке. Терминалы так же принимают деньги, и даже по несколько раз, но двери не открываются. При этом в администрации Ростова заявляют, что все туалеты работают в штатном режиме и за ними следят.

ПАРАЗИТНЫЙ ШУМ

Впрочем, возможно, дело не в бездушности автоматов, а в человеческом факторе. Ошибка программиста, с кем не бывает. Хотя иногда и обычный уборщик своей ошибкой может нанести се-

рьезный финансовый и даже научный урон. Так, в лаборатории Политехнического института Ренсселера (США) проводилась стандартная уборка, и сотрудник клининговой компании зашел в помещение, на двери которого висела табличка «Уборка не требуется». По всей видимости, мужчина ее заметил, но не придал большого значения.

Во время процедуры уборки помещения он почувствовал раздражающий звук гудящей морозильной камеры. Дабы обеспечить себе комфортные условия труда, уборщик решил отключить ее, проигнорировав вторую табличку, запрещающую отключать холодильник.

Только спустя трое суток сотрудники института заметили, что охлаждающий агрегат не работает. Внутри него находились опытные образцы, клеточные культуры и элементы, которые являлись частью последних 25 лет исследований ученых. Научное учреждение подало в суд на клининговую компанию, требуя выплатить \$ 12 млн.

Закрепят в стандартах

Разработка ученых ТГУ облегчит работу травматологов и реабилитацию пациентов

В национальные стандарты оказания медицинской помощи предлагают внести использование изделий Тольяттинского государственного университета (ТГУ) из биорезорбируемого магния. Об этом стало известно на IV Евразийском ортопедическом форуме (ЕОФ).

Крупнейшее в Евразии событие в сфере травматологии, ортопедии и смежных отраслей состоялось в Казани. В нем приняли участие более 7,5 тыс. гражданских и военных медицинских специалистов из России и зарубежья, которые обсудили проблемы и перспективы лечения заболеваний травматолого-ортопедического профиля.

Впервые в этом форуме приняли участие ученые из Тольяттинского государственного университета. Специально под материаловедов ТГУ была организована секция по биорезорбируемому (растворяемому в организме) магнию – симпозиум «Отечественные имплантаты из сплава магния. Индустриальные и клинические перспективы».

Симпозиум прошел при поддержке ООО «Медицинская торговая компания» (МТК) из Санкт-Петербурга. В этом году ТГУ и МТК запускают производство полного цикла по изготовлению медицинских изделий из биорезорбируемых (растворяемых) магниевых сплавов для травматологии и ортопедии – имплантатов. Они будут использоваться при операциях по остеосинтезу – это один из методов лечения переломов, основанный на соединении фрагментов костей с помощью специальных фиксирующих элементов. Введенные в организм человека имплантаты из биорезорбируемого магния, выполнив свою функцию, полностью растворяются и выводятся из организма без остатка. Таким образом, необходимость хирургического вмешательства для извлечения фиксаторов отпадает.

— Этот форум стал очень полезным для нашей кооперации событием. Мы впервые представили профессиональному сообществу наши имплантаты и результаты многолетнего исследования. Получили массу положительных отзывов и предложений по закупке.

Доклад Сергея Петерайтиса (*проректора по научно-инновационной деятельности ТГУ. — Прим. ред.*) о проектах, разрабатываемых в университете, вызвал просто фурор. Ко мне потом подходили люди, спрашивали про ТГУ, — рассказал коммерческий директор ООО «Медицинская Торговая Компания» Максим Медведев.

Проректор по научно-инновационной деятельности ТГУ Сергей Петерайтис и директор научно-исследовательского института прогрессивных технологий ТГУ профессор Дмитрий Мерсон рассказали на форуме о последних достижениях материаловедов вуза по созданию магниевых сплавов для медицины. Результатами испытаний этих сплавов *in vivo* (*на лабораторных животных. — Прим. ред.*) поделился начальник операционного отделения Центра травматологии и ортопедии главного военного клинического госпиталя (ГВКГ) имени академика Н.Н. Бурденко (Москва) Игорь Хоминец.

— Мы испытывали четыре материала из магниевых сплавов: один произведен в Китае, второй – в Южной Корее*, еще два сплава разрабо-

Произведенный в ТГУ биорезорбируемый магниевый сплав медицинского назначения успешно прошел испытания *in vivo* в Центре травматологии и ортопедии Главного военного клинического госпиталя имени академика Н.Н. Бурденко (Москва).

таны специалистами Тольяттинского государственного университета, — рассказал Игорь Хоминец. — Очень хорошо проявил себя произведенный в ТГУ сплав ZX10, прежде всего по своим упруго-прочностным свойствам. В процессе биодеградации имплантата на всех этапах эксперимента ни через месяц, ни через три, ни через полгода никаких патологических процессов, газо-



Введенные в организм человека имплантаты из биорезорбируемого магния, выполнив свою функцию, полностью растворяются и выводятся из организма без остатка.

вой полости и очагов воспаления в организме животных мы не наблюдали. Китайский и корейский сплавы тоже показали хорошие результаты, но никакими особыми преимуществами по сравнению с российским сплавом они не обладали.

На основании испытаний специалисты госпиталя рекомендовали

сплав ТГУ для клинического применения. — О своем желании на 10 млн рублей закупить для своих пациентов произведенные в ТГУ магниевые имплантаты на форуме уже заявили представители НИИ имени Р.Р. Вредена (Санкт-Петербург). Кроме того, они хотят провести клинические испытания биорезорбируемых имплан-

татов, чтобы в дальнейшем включить их использование в национальные стандарты оказания медицинской помощи, — рассказал Максим Медведев.

Специалисты ТГУ рассказали на симпозиуме и о других проектах медицинской направленности, которые есть в университете. Помимо изделий из магниевых сплавов для травматологии и ортопедии, это ультразвуковые комплексы для сварки полимерных материалов, а именно, хирургический инструмент для эндопротезирования. Это самоблокирующиеся расширяемые стрелки для лечения больных с переломами длинных трубчатых костей, «растущий» эндопротез коленного сустава для детей с онкологическими заболеваниями.

Также в ТГУ ведется разработка изделий для челюстно-лицевой хирургии из наноструктурированного титана: уже изготовлена опытная партия, проведены механические и биомимические испытания. Они показали, что материал по физическим характеристикам превосходит мно-

гие имеющиеся на российском рынке аналоги.

— Мы увидели на форуме живой интерес специалистов к медицинским изделиям, которые разрабатываются в ТГУ. Мы поняли, что наши проекты актуальны, что врачам это интересно и нужно, — отметил Сергей Петерайтис.

В частности, разработками ТГУ заинтересовались в Центре транс-

В этом году ТГУ и МТК запускают производство полного цикла по изготовлению медицинских изделий из биорезорбируемых (растворяемых) магниевых сплавов для травматологии и ортопедии — имплантатов.

фера медицинских технологий – это одно из подразделений научного центра экспертизы средств медицинского применения Минздрава РФ (Москва). Центр занимается комплексным сопровождением и экспертной поддержкой перспективных проектов в фармацевтике и медицине на всех этапах их реализации.

— Кроме того, удалось тесно пообщаться с одним из организаторов Евразийского ортопедического форума Леонидом Карловичем Брежневом. Он заместитель начальника ГВКГ им. Н.Н. Бурденко по научно-исследовательской работе, заместитель главного травматолога Вооруженных Сил РФ. В августе прошлого года в госпитале им. Бурденко мы проводили для него и его коллег-медиков презентацию магниевых имплантатов. Леонид Карлович выразил большое желание посетить инновационно-технологический парк ТГУ и своими глазами увидеть запуск производства наших имплантатов.

Михаил Кристал, ректор Тольяттинского государственного университета:

— Настоящий предпринимательский университет, а для ТГУ это не пустые слова, а целевая модель, должен превращать технологические инновации в реальные производства и получать от этого экономическую

выгоду, а дело бизнеса и коммерческих структур – выстраивать схемы продаж и доводить инновационный продукт до потребителя.

По сути, мы создаем рабочую модель, в которой предпринимательский университет и бизнес вместе обеспечивают создание нового продукта, обладающего уникальными потребительскими ценностями, делая экономическую выгоду и минимизи-

руют предпринимательские риски. Сегодня наиболее интересная сфера приложения наших компетенций – медицина, поскольку именно здесь нужны самые новые биосовместимые материалы, способные работать в условиях агрессивной среды и высоких нагрузок, позволяющие миниатюризировать и персонализировать изделия.

Приходится решать задачи на стыке различных отраслей материаловедения, машиностроения, химии и медицины. Это действительно высокие технологии, это интересно с научной точки зрения, это позволяет быть на фронтире мировой науки и дает сравнительно быстрый и мощный гуманитарный значимый практический эффект – то есть реальную пользу обществу и людям.

*Речь идет о сплавах, разработанных Инновационным центром магниевых технологий Школы материаловедения и технологии материалов Сеульского национального университета (Республика Корея). С этим центром ТГУ тесно сотрудничал в 2014–2015 гг., став победителем конкурса грантов федеральной целевой программы «Исследования и разработки по приоритетным направлениям развития научно-технологического комплекса России на 2014–2020 годы».

Борис Цирульников, директор ДМШ № 4: Тольятти — ЗА наших!

«Культурный код закладывается с юных лет, со школы, а может, и раньше»

В советские времена каждая интеллигентная пара считала своим долгом отдать детей в музыкальную школу, без оглядки на таланты и желания родных чад. Кто сегодня и с каким настроением приходит в «Музыкалку» и чему там, помимо сольфеджио, учат детей и взрослых, «ПН» рассказал директор Детской музыкальной школы № 4 имени В.М. Свердлова, создатель и исполнительный директор Городского благотворительного фонда «Фонд Тольятти», председатель координационного совета Ассоциации «Партнерства фондов местных сообществ» Борис Цирульников.

Анна Долоскова
gazetapr@mail.ru

— Борис Альбертович, ваша школа учит тольяттинских детей музыке уже 53 года, поэтому число ее выпускников, вероятно, исчисляется десятками тысяч. А сколько юных горожан обучается сейчас?

— Сегодня на шести отделениях у нас занимается около 850 детей: 690 на бюджете, остальные — платно. Много это или мало, не нам решать. Но могу точно сказать, большинство из них учатся играть на музыкальных инструментах, поют в хоре, изучают гармонию на уроках сольфеджио не по указке мамы или бабушки, не из-под палки или потому что это модно или престижно. Музыка для них — это любовь, это их сознательный выбор.

Далеко не все в будущем станут профессиональными музыкантами. Примерно 10 % наших учеников после окончания школы поступают в учебные заведения, связанные с музыкой: училища, консерватории, институты культуры. Тем же, кто выбирает другой путь, наши занятия дают многое, позволяя успешно находить свое место в обществе и осваивать иные профессии.

— Некоторые считают музыкантов людьми не от мира сего, плохо приспособленными к житейским реалиям.

— И совершенно зря. Много часовые занятия и репетиции не только учат трудолюбиво и целеустремленно, но и воспитывают характер. Я, например, ни разу не видел, чтобы юный музыкант, допустим на отчетном концерте, сделал ошибку, заплакал, бросил инструмент и убежал со сцены. Пусть он три раза будет заново начинать свой этюд, но не будет злиться, шмыгать носом и выступление закончит. И только потом побегит рыдать за кулисы. Я уж не говорю о других полезных качествах, которые активно развиваются при занятиях музыкой: об усидчивости, умении работать в коллективе, отсутствии страха публичных выступлений, о тренировке памяти и даже развитии мелкой моторики рук, которая, как считается, способствует повышению интеллектуальных способностей у ребенка. Все это обязательно пригодится любому человеку в и обычной школе, и в будущей взрослой жизни.

Мне нравится наблюдать за нашими учениками. Это удивительные дети. Они по сознанию и мировосприятию гораздо «старше» и серьезнее своих сверстников. Хотя так же любят бегать, пры-

гать, проказничать. Но когда они начинают играть на музыкальном инструменте, то преображаются.

— С какого возраста к вам приходят заниматься музыкой?

— Мы берем учеников с шести с половиной лет. Впрочем, в последнее время появилось немало взрослых людей, которые приходят к нам учиться. Кто-то мечтал о музыке в детстве, но не было возможности заниматься. Кто-то играл на фортепиано, но бросил, а потом пожалел. Мальчики и девочки выросли и вновь вспомнили о музыке. Они, как и обычные школьники, приходят на занятия, сдают экзамены, участвуют в отчетных концертах. К слову, мы принимаем их на бюджетное отделение. Некоторые даже подумывают о смене профессии. А еще они выглядят по-настоящему счастливыми. Я считаю, это неплохая тенденция.

Наша школа учит тольяттинских детей музыке уже 53 года. И большинство из них учатся играть на музыкальных инструментах, поют в хоре, изучают гармонию на уроках сольфеджио не по указке мамы или бабушки, не из-под палки или потому что это модно или престижно. Музыка для них — это любовь, это их сознательный выбор.

— А сегодня учиться музыке — это дорогое удовольствие? Раньше покупка пианино была не каждому по карману.

— Для начала обучения дорогой инструмент не требуется. Хотя его цена может исчисляться десятками тысяч рублей. Кстати, в последние годы наша школа в рамках национального проекта «Культура» дважды получала новые инструменты. В 2024 году ждем новый рояль. Можно сказать, что материальное оснащение, ремонт учреждений дополнительного образования ведутся очень активно.

— Государство вспомнило про музыкальные школы и школы искусств. А есть что-то, чего не хватает таким учреждениям?

— Можно вложить большие деньги в развитие культуры: построить концертные залы, отремонтировать филармонию, поставить новое оборудование на театральные сцены. Но если эти современные, комфортные, благоустроенные здания будут пустовать, значит, все усилия государства были зря.

Чтобы культура развивалась, надо, чтобы было как можно



Борис Цирульников: «Люди выражают одобрение моему делу двумя способами — либо ногами, либо рублем. Или они приходят к тебе, невзирая на отдаленность и неудобство, или платят деньги за результат твоего труда».

больше людей, которые ценят хорошие книги. Разбираются в музыке. Ходят на выставки, понимают живопись. Надо закладывать этот «культурный код» с юных лет, со школьной скамьи. А быть

манке? Ученые-технари поют. Умеют!

— Получается, советский подход к массовому музыкальному образованию был верным?

— Выходит так. Люди выражают одобрение любому делу лишь двумя способами: либо ногами, либо рублем. Они или идут к тебе, невзирая на отдаленность и неудобство, или платят за результат твоего труда деньги. Музыкальная школа № 4 расположена не в самом проходном месте города. На отшибе, можно сказать. А это значит, что уроки в «Музыкалке» становятся обязательными не только ребенка, но и его родителей. Надо его привезти, отвезти. Тем не менее, к нам на занятия везут таланты со всего Тольятти и даже из пригородов. Бесспорно, высокий уровень

может, и того раньше — с детского сада. Тогда не будут возникать ситуации, когда на концерт в филармонию приходит 300 человек, а на выступление группы «Рукки вверх» — тысячи.

Считаю, что нам не хватает масштабного государственного подхода в музыкальном, художественном, в целом культурном образовании. Это не значит, что дети, которые научились отличать музыку Чайковского от произведений Прокофьева, обязательно станут музыкантами. Зато они обязательно будут образованными, интеллигентными, умными людьми, которые ценят свою культуру, исто-

Годовые отчеты о деятельности «Фонда Тольятти» мы публикуем регулярно. Наша работа прозрачна для горожан. Перед юбилеем попытались собрать все цифры воедино, получилось, что за 25 лет мы привлекли полмиллиарда рублей.

рию, свою страну. Вы, например, знаете, что самые лучшие любительские хоры в России созданы в именитых технических вузах, например, МГУ и Бау-

нушей весной этой некоммерческой организации исполнилось четверть века. Вы как человек, стоявший у истоков фонда, можете рассказать о самом значимом достижении на стезе благотворительности?

— Я бы назвал три достижения. Во-первых, «Фонд Тольятти» наглядно показал всему городу — властям, бизнесу, промышленности, обычным людям — что благотворительность существует. Она может быть честной, открытой, полезной, а не банальным самопиаром или отмыиванием денег. Во-вторых, за 25 лет работы путем проб и ошибок мы пришли к выводу, что самая эффективная форма работы для благотворительного фонда — это финансирование проектной деятельности организаций. Мы научились использовать этот формат на сто процентов. И еще один повод для гордости — мы вырастили целую когорту специалистов, которых можно смело называть лидерами общества. Им подвластны любые проекты и начинания.

— Есть ли у вас данные, сколько денег смог собрать «Фонд Тольятти» на благотворительные цели за годы своей работы?

— Годовые отчеты мы публикуем регулярно. Наша работа прозрачна для горожан. Перед юбилеем попытались собрать все цифры воедино, получилось, что за 25 лет мы привлекли полмиллиарда рублей. В наших проектах участвовали тысячи людей не только в Тольятти, Самарской области, но и по всей стране. Это благотворители, благополучатели, волонтеры. В течение 20 лет мы расширили сферу деятельности, участвуя в работе ассоциации «Партнерство фондов местных сообществ». Членами этого сообщества сейчас являются 24 некоммерческие благотворительные организации в России.

— Благотворительных фондов много. Некоторые из них ве-

Чтобы культура развивалась, надо, чтобы было как можно больше людей, которые ценят хорошие книги. Разбираются в музыке. Ходят на выставки, понимают живопись.

музыкального образования был задан еще первым директором школы, почетным гражданином Тольятти Владимиром Михайловичем Свердловым. И школа достойно несет его имя.

Затно появляются и так же быстро исчезают. Неудивительно, что сегодня россияне с большой настроенностью относятся к фондам, какие бы благие цели ни заявлялись. Как сохранить доверие людей? Как выбрать фонд, где деньги наверняка будут потрачены с пользой?

— Доверие к любой организации обусловлено ее финансовой отчетностью и прозрачностью деятельности. Достаточно зайти на сайт или в социальные сети организации и посмотреть на результаты мероприятий, количественный и качественный состав целевой группы — и все станет понятно. Как и куда потрачены средства, насколько объективный и эффективный результат, не превратился ли «пар в свисток».

— Борис Альбертович, хотелось бы обсудить еще одну сферу вашей деятельности — работу Городского благотворительного фонда «Фонд Тольятти». Ми-

Меры поддержки при заключении контракта

Граждане, заключившие в Тольятти контракт на воинскую службу, получат дополнительную выплату в размере 200 тыс. рублей.

Городской общественный Фонд «Духовное наследие» им. С.Ф. Жилкина продолжает оказывать поддержку военнослужащим — участникам специальной военной операции. В настоящее время на данные цели собрано 20 млн рублей, перечисленных предприятиями и организациями города. Советом фонда принято решение о направлении указанных средств на дополнительные единовременные выплаты в размере 200 тыс. гражданам, заключившим в военкоматах города Тольятти в период с 10 июля 2023 года контракт на прохождение службы в Вооруженных Силах Российской Федерации. Исходя из имеющейся в распоряжении фонда суммы, дополнительные выплаты получают 100 контрактников.

Данная мера поддержки будет предоставляться в дополнение к основному денежному довольствию и иным выплатам, предусмотренным при заключении контракта на прохождение воинской службы. Заявление на получение выплаты гражданин сможет заполнить в военных комиссариатах Автозаводского, Центрального и Комсомольского районов, откуда в фонд будет передаваться соответствующая информация.

Напомним, в настоящее время при заключении контракта о прохождении службы в Вооруженных Силах Российской Федерации для тольяттинцев уже предусмотрены следующие выплаты:

- 195 тыс. рублей — единовременная выплата Минобороны России (при заключении контракта на срок от 1 года и более);
- 150 тыс. рублей — единовременная региональная выплата (в соответствии с постановлением правительства Самарской области);
- 55 тыс. рублей — иные выплаты.

Таким образом, с учетом дополнительной меры поддержки от городского общественного Фонда «Духовное наследие» им. С.Ф. Жилкина в размере 200 тыс. рублей общая сумма единовременных выплат при заключении контракта в городе Тольятти в период с 10 июля 2023 года составит 600 тыс. рублей. Денежное довольствие в зоне СВО — от 204 тыс. рублей в месяц (без учета дополнительных выплат).

В настоящее время наши земляки мужественно, самоотверженно, с доблестью и честью отстаивают интересы страны и всего российского народа в зоне СВО, защищают целостность и независимость России, наши многовековые традиции, духовно-нравственные, семейные и культурные ценности, сражаются за наше будущее. Поддержать бойцов — наш святой долг. Поэтому я искренне благодарю городской общественный Фонд «Духовное наследие» им. С.Ф. Жилкина, всех меценатов и благотворителей за перечисленные средств на предоставление дополнительной денежной выплаты тольяттинцам, которые примут решение встать на защиту страны в это непростое время и заключить воинский контракт, — прокомментировал инициативу глава Тольятти Николай Ренц.

По вопросам заключения контракта обращаться — в военный комиссариат Автозаводского района: ул. Ворошилова, 2а, тел. 33-15-51 (доб. 104); в военный комиссариат Центрального и Комсомольского районов: ул. Ушакова, 34, тел. 48-64-50.

7 июля ушел из жизни Почетный гражданин Самарской области, Почетный гражданин г.о. Тольятти, заслуженный тренер СССР, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РФ Виталий Александрович Гройсман.

Ассоциация врачей города Тольятти выражает глубокие соболезнования семье в связи с уходом близкого человека. Трудно свыкнуться с мыслью, что нет больше в жизни замечательной личности — сильной, яркой, многогранной и талантливой. Отличный врач, руководитель, заслуженный спортсмен и тренер, воспитавший целую плеяду звезд мирового класса по акробатике и батутам, основатель Городской клинической больницы № 1, общественный и политический деятель и просто человек, любящий жизнь во всех ее проявлениях.

Светлая память о Виталии Александровиче всегда будет жить в наших сердцах.

Президент МОО «Ассоциация врачей г.о. Тольятти»
Ю.С. Певзнер

Прокуратура разъясняет

Сохраняется ли место за работником в случае призыва на военную службу

Прокуратура Центрального района г. Тольятти и Николай Шахов продолжают серию информационно-правовых разъяснений для тольяттинцев с целью повышения юридической грамотности. Так, жители обратились с вопросом: сохраняется ли место за работником в случае его призыва на военную службу и в какой срок сотрудник должен выйти на работу, уведомив своего работодателя. Комментируют старший помощник прокурора района Ксения Семенова и Николай Шахов.

В случае призыва работника на военную службу по мобилизации или при заключении им контракта действие трудового договора приостанавливается на период прохождения им военной службы или оказания им добровольного содействия в



выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации.

В этот приостановленный период за работником сохраняется место работы (должность), и данный срок засчитывается в стаж работы по специальности. Работодатель же в этот период вправе заключить с другим работником

срочный трудовой договор на время исполнения обязанностей отсутствующего работника по указанному месту работы (должности).

В соответствии со статьей 351.7 Трудового кодекса Российской Федерации работнику, с которым трудовой договор был приостановлен в связи с его мобилизацией, необходимо выйти на работу в течение

трех месяцев после окончания прохождения им военной службы. О своем выходе на работу необходимо предупредить работодателя не позднее чем за три рабочих дня.

В случае нарушения трудовых прав вы вправе обратиться в Государственную инспекцию труда через сайт gip63.rostrud.gov.ru либо в прокуратуру через сайт epg.genproc.gov.ru

Курс на соцконтракт

Государство помогает многодетным семьям открывать производства

В Самарской области продолжают помогать жителям региона с низкими доходами. С каждым годом в регионе набирает обороты применение социальных контрактов, позволяющих малообеспеченным людям улучшить свое материальное положение и реализовать себя в каком-то виде деятельности. Воспользовался этой возможностью и глава многодетной семьи Александр Курченков из Тольятти. Теперь он развивает семейный бизнес и даже планирует его расширить.

Ксения Матвеева
gazetapn@mail.ru

ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Помощь малоимущим гражданам и семьям с детьми – одно из приоритетных направлений государственной политики, которое в Самарской области реализуется под контролем губернатора Дмитрия Азарова. Поддержку граждан с помощью социальных контрактов выполняют в рамках нацпроекта «Демография», инициированного президентом страны Владимиром Путиным. Востребованность этой меры в регионе растет: за 2020 год было заключено 1393 соцконтракта, в 2021 году – уже 7957, а за 2022-й – 9246. С начала этого года реализовано более 2800 соцконтрактов. В Центральном округе, куда входят Тольятти, Жигулевск и Ставропольский район, в прошлом году с жителями заключили 2248 социальных контрактов, а с начала 2023-го – 876.

Поясним, что социальный контракт – это соглашение между государством и гражданином, находящимся в сложной жизненной ситуации, на оказание государственной помощи. В рамках соцконтракта выделяется финансовая поддержка, максимальная сумма которой сейчас составляет 350 тыс. рублей. Реализуется программа

по четырем направлениям: поиск работы и трудоустройство, осуществление индивидуальной предпринимательской деятельности, ведение личного подсобного хозяйства, материальная поддержка для преодоления трудной жизненной ситуации.

В Самарской области соцконтракт чаще всего выбирают на открытие своего дела. Именно это направление выбрал Александр Курченков. О том, чтобы найти способ получения дополнительного дохода, тольятинец начал активно думать, когда стал многодетным отцом. Сейчас он вместе с супругой Натальей воспитывает четырех детей. Старшему, Матвею, скоро исполнится 21 год, дочь Екатерина – старшейклассница, а младшим – двойняшкам Ульяне и Устинье – по

Социальный контракт – это соглашение между государством и гражданином, находящимся в сложной жизненной ситуации.

два года. Глава семейства трудится в сфере продаж промышленного оборудования, пока его жена, оставив работу, сидит в декрете с малышами.

УСПЕШНЫЙ ТРЕК ДЛЯ РОСТА

Понятно, что одной зарплатой для содержания большой семьи было недостаточно. «Я узнал, что государство помо-



Александр работает по договору франшизы, и его мастерская является пока единственным в городе филиалом крупной компании по производству мягких (гибких) окон для веранд, террас, беседок и павильонов.

гает людям начать свое дело через заключение социального контракта, – рассказывает Александр. – У меня есть зна-

комые, которые уже воспользовались этой государственной помощью и теперь занимаются бизнесом. Кто-то из них купил лазерные или фрезерные станки и теперь создает востребованную продукцию, кто-то приобрел оборудование и материалы и оказывает услуги. Дела у всех идут хорошо. Мы посоветовались с супругой и решили – попробуем».

Александр подошел к вопросу тщательно и обдуманно: несколько месяцев мониторил рынок, чтобы выбрать востребованную сферу деятельности, в итоге вышел на идею производства мягких (гибких) окон для веранд, террас, беседок и павильонов. Это конструкции из ПВХ-пленки и тентовой ткани, которые крепятся к проемам с помощью фурнитуры. Такие изделия востребованы на дачах, в загородных домах, в летних кафе для защиты от непогоды.

«Я с детства любил мастерить руками, плюс к этому имею 15-летний опыт поиска клиентов и успешных продаж. Поэтому решил арендовать площадку и купить оборудование. Чтобы начать свое дело, я

весной 2022 года обратился в Комплексный центр социального обслуживания населения за господдержкой. Сначала я побывал на лекциях, которые мне порекомендовали. Затем подготовил бизнес-план. Соцконтракт мне одобрили с первого раза и затем выделили финансирование», – говорит он.

На полученные деньги Александр Курченков купил промышленную швейную машинку, сварочные аппараты для пайки, а также необходимый инструмент. Работает он по договору франшизы, и его мастерская является пока единственным филиалом крупной компании в городе.

Поскольку бизнес у тольятинца пошел успешно, он за

неожиданно оказался подмосковный Красногорск, судя по всему претендующий на статус IT-города. Неплохо платят госслужащим в Сале-

ний больше, чем в других отраслях, – это, конечно же, Сочи.

В принципе, ничего нового в рейтинге мы не увидели:

Возможно, бухгалтеру из Тольятти стоит присмотреться к патриархальной Костроме, а не толкаться локтями в первопрестольной. А прорабу – подумать об Омске или о Севастополе.

РИА делает исследования достаточно давно, и схожие срезы уже выходили ранее. Однако как памятка внутреннему мигранту он может быть

выделяют не до 250 тыс., а до 350 тыс. рублей, а на подсобное хозяйство максимальная сумма финансовой поддержки составляет 200 тыс.

В рамках направления по поиску работы гражданин должен зарегистрироваться в центре занятости, на сайте «Работа в России». После этого он по соцконтракту получает выплату в размере прожиточного минимума (ПМ) и при подтверждении факта трудоустройства ему перечисляют ПМ в трехкратном размере. По словам Белебеевой, эти субсидии не отменяют пособия по безработице.

Если получателю соцконтракта потребуется обучение и переобучение для развития бизнеса, подсобного хозяй-

В рамках соцконтракта выделяется финансовая поддержка, максимальная сумма которой сейчас составляет 350 тыс. рублей.

убедился, что он представляет собой реальную поддержку и очень востребован. И обращаться за ней не так сложно и страшно, как кажется», – подтверждает тольятинец.

ПОДДЕРЖКА НА КАЖДОМ ЭТАПЕ

Заведующая отделением срочных социальных услуг ГКВ СО «КСЦОН Центрального округа» Татьяна Белебеева пояснила, что социальный контракт предполагает не только выплаты: «Специалисты предлагают заявителям план действий и поддержку на каждом этапе с тем, чтобы граждане преодолели жизненные трудности и повысили свои доходы. Программу социальной адаптации разрабатывают под каждый конкретный бизнес-план. На протяжении действия социального контракта производится мониторинг, а по окончании срока дается оценка, насколько человек реализовал поставленные задачи.

В прошлом году по поручению президента Российской Федерации увеличены размеры выплат по соцконтракту. На организацию бизнеса теперь

выделяют не до 250 тыс., а до 350 тыс. рублей, а на подсобное хозяйство максимальная сумма финансовой поддержки составляет 200 тыс.

В рамках направления по поиску работы гражданин должен зарегистрироваться в центре занятости, на сайте «Работа в России». После этого он по соцконтракту получает выплату в размере прожиточного минимума (ПМ) и при подтверждении факта трудоустройства ему перечисляют ПМ в трехкратном размере. По словам Белебеевой, эти субсидии не отменяют пособия по безработице.

Если получателю соцконтракта потребуется обучение и переобучение для развития бизнеса, подсобного хозяй-

В рамках соцконтракта выделяется финансовая поддержка, максимальная сумма которой сейчас составляет 350 тыс. рублей.

ства или для трудоустройства, то дополнительно на эти цели предоставляется 30 тыс. рублей.

Что касается помощи малоимущим в трудной жизненной ситуации, здесь по соцконтракту выделяются деньги на приобретение предметов первой необходимости, школьных товаров, образовательных услуг, лечение, медикаменты и так далее.

«В программе задействованы практически все категории населения, включая пенсионеров и инвалидов, – сообщает Татьяна Белебеева. – Приоритет отдается семьям с детьми, особенно многодетным. Главные условия участия: соискатель должен быть гражданином РФ, зарегистрированным в регионе, в котором он обращается за мерой поддержки, и его семейный доход (или собственный, если человек одинокий) ниже прожиточного минимума. За социальным контрактом необходимо обращаться в комплексный центр социального обслуживания населения по месту прописки или жительства. В Тольятти специалисты принимают на бульваре Орджоникидзе, 16, в кабинете № 9. Телефон – 79-90-66».

За длинным рублем

Как изменились трудовые миграционные потоки в европейской части страны

Проблема внутренней миграции в России стоит довольно остро уже не первое десятилетие. Ни для кого не секрет, что основным центром притяжения для жителей регионов остается «не резиновая» Москва. Далее следуют Санкт-Петербург и Краснодар. Профессор МГУ Наталья Зубаревич во время своих выступлений неоднократно отмечала, что миграционные потоки в европейской части страны изменились: сейчас молодежь направляется напрямик в столицы, минуя райцентры и областные города. Тольятти в рейтинге занял 94-ю позицию, что, наверное, неудивительно.

Зачастую соискатели столичной прописки и высоких зарплаток не слишком представляют, на что могут рассчитывать. Свежее исследование РИА Рейтинг показывает отрасли с самыми высокими доходами в разных уголках

страны. Заодно и дает представление, почему люди покидают родные пенаты и какой лучшей доли они ищут.

Начнем с последнего. Достаточно посмотреть на первую и последнюю строчки рейтинга, чтобы понять: если максимум того, что могут

предложить Элиста и Киров – 45 тыс. рублей на госслужбе, то нет ничего удивительного в оттоке населения из этих регионов. Да, они не лидеры миграционной убыли, но и назвать их привлекательными с точки зрения работы язык не поворачивается.

Вообще, в нижней десятке рейтинга семь из 10 городов могут «похвастаться» госслужбой как самой высокооплачиваемой работой.

Верхняя десятка более разнообразна: традиционный лидер – Москва, где высокие зарплаты в банковской и финансовой сферах, но на втором месте – порт Мурманск, где хорошо платят в рыболовстве, замыкает тройку Петропавловск-Камчатский, где мало банкиров и много рыбаков. Само собой, на высоких позициях Surgut (нефть и газ), а вот на пятой позиции

неожиданно оказался подмосковный Красногорск, судя по всему претендующий на статус IT-города. Неплохо платят госслужащим в Сале-

ний больше, чем в других отраслях, – это, конечно же, Сочи.

В принципе, ничего нового в рейтинге мы не увидели:

Возможно, бухгалтеру из Тольятти стоит присмотреться к патриархальной Костроме, а не толкаться локтями в первопрестольной. А прорабу – подумать об Омске или о Севастополе.

РИА делает исследования достаточно давно, и схожие срезы уже выходили ранее. Однако как памятка внутреннему мигранту он может быть

Возможно, бухгалтеру из Тольятти стоит присмотреться к патриархальной Костроме, а не толкаться локтями в первопрестольной. А прорабу – подумать об Омске или о Севастополе.

РИА делает исследования достаточно давно, и схожие срезы уже выходили ранее. Однако как памятка внутреннему мигранту он может быть

Все данные и пиццу для размышлений вы найдете в таблице ниже.

Позиция в рейтинге	Город	Сфера экономики	Среднемесячная зарплата, тыс. рублей
1	Москва	Банки и финансовые услуги	227
2	Мурманск	Рыболовство, сельское и лесное хозяйство	205
3	Петропавловск-Камчатский	Рыболовство, сельское и лесное хозяйство	190
4	Сургут	Добывающая отрасль	177
5	Красногорск	IT и связь	176
6	Магадан	Профессиональная и научная деятельность	167
7	Салехард	Госслужба	167
8	Санкт-Петербург	IT и связь	157
9	Владивосток	Рыболовство, сельское и лесное хозяйство	151
10	Анадырь	Добывающая отрасль	150
11	Норильск	Добывающая отрасль	150
12	Нарьян-Мар	Добывающая отрасль	146
13	Южно-Сахалинск	Профессиональная и научная деятельность	136
14	Астрахань	Добывающая отрасль	131
15	Тюмень	Профессиональная и научная деятельность	131
16	Ханты-Мансийск	Добывающая отрасль	131
17	Череповец	Профессиональная и научная деятельность	128
18	Нижевартовск	Добывающая отрасль	105
19	Кемерово	Профессиональная и научная деятельность	104
20	Красноярск	Профессиональная и научная деятельность	103
21	Якутск	Банки и финансовые услуги	101
22	Хабаровск	Банки и финансовые услуги	99
23	Кострома	Банки и финансовые услуги	98
24	Екатеринбург	IT и связь	97
25	Томск	IT и связь	96
26	Новосибирск	IT и связь	94
27	Оренбург	Добывающая отрасль	94
28	Симферополь	Банки и финансовые услуги	94
29	Иркутск	Банки и финансовые услуги	92
30	Краснодар	IT и связь	91
31	Вологда	IT и связь	90
32	Нижний Новгород	IT и связь	90

Позиция в рейтинге	Город	Сфера экономики	Среднемесячная зарплата, тыс. рублей
33	Дзержинск	Строительство	89
34	Белгород	IT и связь	88
35	Братск	Транспортировка и хранение	86
36	Казань	Профессиональная и научная деятельность	86
37	Тверь	Профессиональная и научная деятельность	86
38	Уфа	Профессиональная и научная деятельность	83
39	Благовещенск	Энергетика	82
40	Калининград	Банки и финансовые услуги	82
41	Петрозаводск	Строительство	82
42	Саратов	Профессиональная и научная деятельность	82
43	Воронеж	IT и связь	81
44	Комсомольск-на-Амуре	Транспортировка и хранение	81
45	Абакан	Обрабатывающие производства	80
46	Ростов-на-Дону	Банки и финансовые услуги	80
47	Самара	Профессиональная и научная деятельность	80
48	Новокузнецк	Добывающая отрасль	77
49	Архангельск	Транспортировка и хранение	76
50	Владимир	Профессиональная и научная деятельность	76
51	Пермь	IT и связь	76
52	Ангарск	Энергетика	75
53	Новороссийск	Транспортировка и хранение	75
54	Рязань	Банки и финансовые услуги	74
55	Горно-Алтайск	Банки и финансовые услуги	73
56	Омск	Строительство	73
57	Севастополь	Строительство	73
58	Чита	Транспортировка и хранение	73
59	Сыктывкар	Энергетика	72
60	Кызыл	Госслужба	71
61	Сочи	Развлечения и спорт	71
62	Челябинск	Банки и финансовые услуги	71
63	Тула	Профессиональная и научная деятельность	70
64	Таганрог	Профессиональная и научная деятельность	67

Позиция в рейтинге	Город	Сфера экономики	Среднемесячная зарплата, тыс. рублей
65	Волгоград	Профессиональная и научная деятельность	66
66	Барнаул	Банки и финансовые услуги	65
67	Липецк	Обрабатывающие производства	65
68	Смоленск	Банки и финансовые услуги	65
69	Ставрополь	Банки и финансовые услуги	65
70	Ярославль	Банки и финансовые услуги	65
71	Магнитогорск	Профессиональная и научная деятельность	63
72	Пенза	Профессиональная и научная деятельность	63
73	Биробиджан	Транспортировка и хранение	62
74	Великий Новгород	Профессиональная и научная деятельность	62
75	Калуга	IT и связь	62
76	Ульяновск	IT и связь	62
77	Чебоксары	IT и связь	62
78	Ижевск	IT и связь	59
79	Улан-Удэ	Транспортировка и хранение	59
80	Махачкала	Госслужба	58
81	Орел	Банки и финансовые услуги	58
82	Псков	Банки и финансовые услуги	58
83	Иваново	Банки и финансовые услуги	57
84	Набережные Челны	Обрабатывающие производства	57
85	Брянск	Транспортировка и хранение	55
86	Грозный	Госслужба	54
87	Йошкар-Ола	IT и связь	54
88	Курган	Обрабатывающие производства	51
89	Курск	Госслужба	51
90	Нижний Тагил	Обрабатывающие производства	51
91	Черкесск	Госслужба	51
92	Магас	Госслужба	50
93	Владикавказ	Госслужба	49
94	Тольятти	Обрабатывающие производства	49
95	Майкоп	Госслужба	48
96	Тамбов	Профессиональная и научная деятельность	48
97	Стерлитамак	Энергетика	47
98	Саранск	Госслужба	46
99	Киров	Госслужба	45
100	Элиста	Госслужба	45



СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ – ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКУ!



ДМИТРИЙ АЗАРОВ,
губернатор Самарской области

« Помощь семьям с детьми была и остается нашим приоритетом. Колоссальный импульс работе по защите материнства придают нацпроекты. Это уже позволило нам добиться ощутимых результатов, но не отменяет необходимости расширять и совершенствовать меры социальной поддержки »

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

О СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ В 2017–2022 ГОДАХ

- С 2010 г. число семей с тремя и более детьми увеличилось в 2,3 раза. Сегодня в Самарской области – свыше **24 ТЫС. МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ**
- С 2022 г. в регионе работает суперсервис «Рождение ребенка». Этот ресурс значительно упрощает процесс регистрации рождения детей и расширяет возможности дистанционного доступа родителей к целому комплексу госуслуг. К настоящему моменту с его помощью жители губернии подали в органы областного ЗАГС **2 ТЫС. ЗАЯВЛЕНИЙ О РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА**
- В 2022 г. в тестовом режиме стартовал проект «Круг заботы». Он направлен на помощь семьям в реабилитации, коррекции и развитии детей с ограниченными возможностями здоровья, а также в оформлении мер соцподдержки, получении помощи юриста, психолога и логопеда. За время тестирования проекта такую помощь получили **212 СЕМЕЙ И 220 ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ**
- Наш регион – единственный в стране, в котором детей-инвалидов и инвалидов с детства обеспечивают автотранспортными средствами. За последние пять лет автомобили получили **420 ЧЕЛОВЕК**

НАШЕ БУДУЩЕЕ

О ПОВЫШЕНИИ ДОСТУПНОСТИ ИНФОРМАЦИИ О МЕРАХ СОЦЗАЩИТЫ И ГЛАВНОМ ПРАЗДНИКЕ СЕМЕЙ

- В Самарской области действуют **123 МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ**, включая 35 ИНИЦИАТИВ, направленных на поддержку семей с детьми. Чтобы сделать доступ к информации о льготах удобным, в регионе будет разработана и внедрена новая система социальной навигации.
- 8 ИЮЛЯ 2023 Г., в День семьи, любви и верности, вместе со всей страной Самарская область будет чествовать супружеские пары. В Самаре, на второй очереди набережной Волги, все желающие молодые пары, подавшие заявление на этот день, получат возможность провести незабываемую церемонию бракосочетания.

НАША РАБОТА

О СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ В 2023 ГОДУ

- В Самарской области действуют 8 МЕР СОЦПОДДЕРЖКИ многодетных семей. Сегодня благодаря им заботу и поддержку получают **17 ТЫС. МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ**
- Ежемесячную выплату при рождении третьего ребенка и последующих детей до достижения ребенком 3-летнего возраста получают **10 ТЫС. МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ**
- В 2023 г. при рождении/усыновлении третьего или последующих детей единовременную выплату в размере 100 ТЫС. РУБЛЕЙ получили **1,4 ТЫС. МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ**
- В качестве дополнительной региональной меры соцподдержки ежемесячную доплату по уходу за ребенком-инвалидом и инвалидами с детства I-й группы получают **3 ТЫС. СЕМЕЙ**
- В 2023 г. регион поможет улучшить жилищные условия **БОЛЕЕ 1 ТЫС. МОЛОДЫХ СЕМЕЙ**, в том числе **341 МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕ**



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ РЕДАКЦИЕЙ ГАЗЕТЫ «ВОЛЖСКАЯ КОММУНА»

Крепче за баранку держись

Что можно купить в Европе по цене хитов российского рынка

В прошлом номере «ПН» вышел материал, в котором мы сравнили цены на продукты питания в России и странах Восточной Европы. Текст стал очень популярен на сайте нашего издания, поэтому мы решили развить тему и выяснить, что можно купить в ЕС по цене самых популярных машин российского рынка. Сразу отметим, что год назад при евро по 66 рублей список был бы куда шире. Сейчас сильно ослабший рубль делает любое прямое сравнение в пользу российского рынка: у нас есть машины по € 8 тыс., в то время как в Старом Свете без € 13 тыс. к дилерам даже носа не стоит показывать. При этом за те деньги, которые россияне вынуждены выкладывать за китайские кроссоверы, европейцы могут позволить себе куда больше. Важный момент: цены взяты из официальных прайс-листов тольяттинских автодилеров и приведены в евро по курсу на момент подготовки материала (27.06.23).

Кирилл Зайцев
zaic77@yandex.ru

LADA GRANTA (€ 7,5–9,3 тыс.)

Бестселлер российского рынка вне конкуренции: самая маленькая и бюджетная машина в Старом Свете будет почти наполовину дороже. Правда, базовая комплектация в Европе будет пожирнее. В самой простой машине Евросоюза (Dacia Sandero) за € 13,7 тыс. будут и ABS, и диодные дневные ходовые огни, и даже система автоматической остановки перед препятствием, которая, полая руку на, вряд ли когда-то появится на Granta. Поэтому одно стоит 7–9 тыс., другое – минимум 13. И тут, наверное, будет уместно вспомнить (и всплакнуть), что, сложись все иначе, обсуждали бы сейчас такой же Sandero, только «мейд ин Тольятти». Но не обсудим.

NAVAL JOLION (€ 19,5–24,9 тыс.)

Китаец с тульской пропиской занимает третью строчку в рейтинге продаж на российском рынке.

В то время как в России за пять месяцев 2023 года рынок упал еще на четверть и показал результат 228,5 тыс. проданных автомобилей, в Европе рынок вырос на 17 % и дал результат 5,32 млн штук. Если еще проще: только одна Германия в мае (246,9 тыс.) – как вся бескрайняя Россия за пять месяцев.

Этот компактный кроссовер отечественной сборки перешагивает отметку «двадцать», а с двадцатью тысячами в Европе уже можно кутить. Там по € 18,2 тыс. есть старый-добрый Duster. А по верхней границе Jolion (€ 25 тыс.) можно замахнуться на не менее старого и доброго Jimny. Он доступен именно по этой цене в единственной комплектации с полутурбированным мотором и механикой.

От двадцати пяти же можно прицениться ко всему разнообразию «настоящего немецкого качества» – Volkswagen: Golf (от € 25,7 тыс.), T-Roc (€ 25 тыс.), Taigo (€ 20 тыс.). Первый – вечная классика и стандарт, второй и третий – кроссоверы примерно в том же размере, что Jolion. Уровень исполнения современного «китайца» начальным немецким SUV уступает вряд ли, но вот разнообразие выбора вызывает зависть.

А в Сербии, например, с «двадцаткой» в кармане можно замахнуться на кроссовер FIAT 500X: всего € 23 тыс. – и кроссовер с оригинальным дизайном на «шестнадцатых» дисках ваш. А за меньшие деньги (€ 18,1 тыс.) выгнать с площадки дилера компактный моноприводный кроссовер Skoda Kamiq.

CHERY TIGGO 7 PRO (€ 29–30 тыс.)

Еще один хит российского рынка – и снова китайский кроссовер с полутурбированным турбомотором. Он перешагивает другую важную психологическую планку – «тридцатку». А это уже вполне серьезная сумма, с которой в европейских границах можно взять лучшие достижения местной инженерной мысли. С небольшой натяжкой (€ 34 тыс.) лезет даже Renault Arkana: изначально придуманная в Москве модель оказалась настолько удачной, что со временем из чисто российской стала машиной глобальной. Правда, если «наша» под кузовом несет агрегаты Duster, то евро-

пейская Arkana куда более продвинутая технически. Как минимум, она гибрид.

В Восточной Европе за € 30 тыс. отдают начальную версию (тканевый салон, двухспицевый руль, «механика») Skoda Kodiaq. Но чешский кроссовер крупнее седьмого Tiggo, по габаритам к «китайцу» ближе Karoq. A Karoq в Восточной Европе – это всего € 25 тыс. за «базу». Упакованный до € 30 тыс. Karoq по светелкам и мультимедиа «китайцу» уступать не будет ничуть, а вот в плане езды и логики организации внутреннего пространства «чех», пожалуй, даже на полкорпуса вперед.

Еще за € 30 тыс. в Старом Свете можно взять две Dacia Jogger – это Largus, который мы так и не увидели: родственник Logan семиместный универсал, едва ли не самый доступный в Европе семиместный семейный автомобиль – от € 16 тыс. с хвостиком.

Можно с € 30 тыс. на счете замахнуться и на Peugeot 3008. За эту цену, правда, рассчитывать придется на самое простое исполнение. Может статься, что по наполнению Tiggo 7 Pro окажется побогаче. Хотя отделку

«французов» переплюнуть сложно: где – искусственный кожаный, а где – дизайнерский текстиль haute couture.

EXEED TXL (€ 46–50 тыс.)

Среднеразмерный кроссовер от премиальной «дочки» Chery – это полноформатный полнотонник, с которым в ЕС можно открывать с ноги любые двери любых автосалонов. В этих пределах уже стоит замахиваться на «электрички» вроде Volkswagen ID.4 (€ 40,3 тыс. в «базе»).

Если же брать старую школу, то «от 50» – это дверь в премиум-класс. За € 50,5 тыс. отдают кабриолет Audi A5. В этих же пределах начинается новая «шестерка» Audi и Q5 от них же. Если не Q5, а размером поменьше, можно посмотреть Q4 e-tron – электрическое, стильное, актуальное.

Кстати, мы совершенно зря шаг за шагом игнорируем Opel. Под крылом концерна

Среднеразмерный кроссовер от премиальной «дочки» Chery стоит почти полтинник, с которым в ЕС можно открывать с ноги любые двери любых автосалонов. В этих пределах, например, стоит «электричка» Volkswagen ID.4, Audi A5 и Q5 от них же.

Stellantis (Peugeot-Citroen) он расцвел с новой силой, и сейчас в его линейке за исковые € 50 тыс. есть и подключаемые гибриды вида Astra Sports Tourer Gse (от € 47,6 тыс.), и чисто электрическая Mokka (от € 40,6 тыс.). Хотя во всех перечисленных случаях визуал интерьера будет куда скромнее TXL: в чем-то, а в вау-эффектах китайцы за последние годы очень преуспели.

EXEED VX (€ 57–61,2 тыс.)

Топовый VX от все той же EXEED – это без малого пять метров роскоши и комфорта



Renault Sandero, FIAT 500, Peugeot 3008, Volkswagen ID.4, Audi A5, Tesla Model Y – это неполный список моделей, которые можно купить в Европе по цене самых популярных машин российского авторынка (LADA и китайских кроссоверов).

(как его видят в Китае). И он выглядит подарком для российского покупателя, потому что в Старом Свете сопоставимый по размерам и наполнению Touareg – это € 69,2 тыс.

– 514 километров, 0–100 за 3,7 секунды – EXEED так не умеет.

ЭТО ДЕТАЛИ, А КАК В ЦЕЛОМ?

В целом в Европе все хорошо. В то время как в России за пять месяцев 2023 года рынок упал еще на четверть и показал результат 228,5 тыс. проданных автомобилей, в Европе рынок вырос на 17 % и дал результат 5,32 млн штук.

Если еще проще: только одна Германия в мае (246,9 тыс.) – как вся бескрайняя Россия за пять месяцев. Жалко на этом фоне выгля-

дит Испания, которая в последний месяц весны не сделала даже половины (92 тыс.) пяти-месячного российского тиража. Хуже России по итогам пяти месяцев 2023-го выглядят

Бельгия (212,7 тыс.), Польша (197 тыс.) и Чехия (95 тыс.).

Показательны и лидеры в регионах. Если в России 37 % (63,4 тыс.) всех продаж – это LADA с машинами по € 8-9 тыс., то в Европе лидирует куда более дорогой и статусный Volkswagen (118,1 тыс.), за которым без «тридцатки» в кармане можно не ходить.

И даже Toyota, которую европейский потребитель вроде как не жалуется, с начала года реализовала 68,7 тыс. штук. То есть больше, чем Chery, Naval, Geely и недобитый KIA вместе взятые в России. Увы, при сравнении

цифр становится понятно, что ушедшие от нас европейские, корейские и японские производители вряд ли сильно пожалели о своем решении.

Китаец с тульской пропиской занимает третью строчку в рейтинге продаж на российском рынке. Этот компактный кроссовер отечественной сборки перешагивает отметку «двадцать», а с двадцатью тысячами в Европе уже можно кутить.

В интересах жителей

АО «ПО КХ г.о. Тольятти» направит прибыль на развитие городской инженерной инфраструктуры

Коммунальная компания АО «ПО КХ г.о. Тольятти» завершила 2022 год с прибылью в размере 23 515 тыс. рублей. Таких существенных показателей предприятие, 100 % акций которого принадлежит муниципалитету, достигло впервые за несколько последних лет. Так, в 2021 году убыток организации составил 11 810 тыс. рублей, в 2020 году – 34 549 тыс. рублей, в 2019 году – 36 140 тыс. рублей. Объем оказанных компанией в 2022 году услуг составил 298 974 тыс. рублей, что на 10,2 % больше показателей предыдущего года.

При этом, по данным городской администрации, именно АО «ПО КХ г.о. Тольятти» является лидером по суммарной оценке эффективности работы среди всех акционерных обществ, находящихся в муниципальной собственности.

«С целью модернизации городской инженерной инфраструктуры на заседании совета директоров АО

«ПО КХ г.о. Тольятти», которое состоялось 28 июня 2023 года, принято решение не начислять дивиденды за 2022 год. Учитывая интересы муниципалитета и всех жителей нашего города, достигнута договоренность, что прибыль предприятия будет направлена на развитие систем ливневой канализации и модернизацию сетей уличного освещения Центрального и Комсомольского районов – то

есть на те объекты, за эксплуатацию которых отвечает компания», – сообщил генеральный директор АО «ПО КХ г.о. Тольятти» Сергей Крымцев.

Сергей Крымцев: «Учитывая интересы муниципалитета и всех жителей нашего города, достигнута договоренность, что прибыль предприятия будет направлена на развитие систем ливневой канализации и модернизацию сетей уличного освещения Центрального и Комсомольского районов – то есть на те объекты, за эксплуатацию которых отвечает компания».

Следует отметить, что за период с октября 2021 года по настоящее время АО «ПО КХ г.о. Тольятти» приобретено 1769 светильников на сумму 36 600 тыс. рублей, которые использовались при модернизации освещения на

2022 году за счет собственных средств предприятия были приобретены транспортные средства общей балансовой стоимостью 4414 тыс. рублей. А инвестиции компании в основной капитал составили 20 460 тыс. рублей.



По данным городской администрации, именно АО «ПО КХ г.о. Тольятти» является лидером по суммарной оценке эффективности работы среди всех акционерных обществ, находящихся в муниципальной собственности.

Метод тарелки

Как правильно питаться, используя простые рекомендации нутрициологов и мировых «минздравов»

Максим Кудеров стоял у истоков создания газеты «Понедельник», а последние 10 лет посвятил себя изучению науки о питании. По ходу процесса он написал, отредактировал и опубликовал свыше двух тысяч статей в большом федеральном проекте «Зожник» и получил образование нутрициолога. По его мнению, главное достижение «Зожника» – это разработка «Метода тарелки» на основе так называемой «Гарвардской тарелки». Специально для «ПН» Максим подготовил материал о том, как правильно питаться, используя этот метод и простые рекомендации нутрициологов.

Максим Кудеров
deleske@inbox.ru

КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ПО НАУКЕ

На вопрос «Как правильно питаться с точки зрения науки?» регулярно и старательно отвечают «минздравы» самых разных стран мира. Почти в каждой стране есть соответствующий орган, который выпускает красиво оформленные буклеты, где собраны все существующие в науке рекомендации по питанию.

Например, в США популярен труд под названием «Dietary Guidelines For Americans» в виде более чем 100-страничного документа. Он выходит раз в пять лет, и вы легко можете скачать его себе,

Однако кроме этих базовых житейских рекомендаций есть официальные рекомендуемые нормы.

1. По белку – от 1 до 2 г на кг тела в сутки – в зависимости от наличия дефицита калорий и нагрузок (чем больше, тем больше белка требуется).

2. По жирам – от 0,8 до 1,5 г на 1 кг веса тела в день. При этом рекомендуется ограничивать поступление насыщенных жиров (в основном жиров из животных продуктов), до 10 % от общей калорийности (для среднего человека это около 20 г).

3. По углеводам – половину всех калорий рекомендуется получать из углеводов.

И это только начало. Есть норма по каждому из 13 витаминов и 16 жизненно важных минералов. Есть такие мысли, идеи и образы, которые невозможно развить. И иногда это прекрасно. «Метод тарелки» – как раз такая идея. Да, она крайне простая, примерно как «Что делать, чтобы похудеть? Держите небольшой дефицит калорий, остальное не важно». В процессе прочтения книги эта идея пускает корни в вашем сознании навсегда. А обновления напоминают и закрепляют.

загуглив по названию. Я проанализировал аналоги из Канады, Австралии, Евросоюза и выложил PDF-файл для читателей закрытого канала «Зожник суперчат» в Telegram.

Скажу по секрету, что профессиональные диетологи и нутрициологи руководствуются именно такими документами, давая рекомендации по питанию. Если окупиться в эти рекомендации глубоко, то окажется, что научно обоснованных требований и советов не так много, хотя и не мало. Раньше все эти рекомендации сводили к картинкам в стиле пирамид, где в основании были овощи и фрукты, а на маленькой вершине – то, что надо ограничивать, – сладости и жир. Обратите внимание на фотографию такой пирамиды от Гарвардской школы общественного здравоохранения.

И поскольку в разных странах опираются на одну и ту же общую науку, рекомендации везде более-менее одинаковые. Они даже покажутся вам довольно скучными, возникнет ощущение, что «где-то я уже все это читал и слышал».

1. Ешьте много овощей, зелени, чуть меньше фруктов.
2. Ешьте много сложных углеводов и цельнозерновых круп.
3. Ешьте полезный белок и 1–3 порции молочных продуктов в день.
4. Ограничьте простые сахара и сладкое (до 10 % калорийности рациона), переработанные мясные продукты, насыщенные жиры, жирную пищу.

ПРОСТОЙ ВЫХОД: ПИТАНИЕ ПО ПРОПОРЦИЯМ

В 2011 году ученые из Гарвардской медицинской школы выпустили объединяющие рекомендации в виде концепции «Тарелки здорового

Суть подхода гениально проста: если питаться по предлагаемому пропорциям, то вы автоматически будете получать количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, очень близкое к рекомендуемой норме. То есть считать, взвешивать и даже планировать необязательно для здорового питания, если каждый раз съедать «гарвардскую тарелку».

здорового питания, если каждый раз съедать «гарвардскую тарелку». Впрочем, к ней остаются вопросы и критика экспертов. Например, сладости в ограниченном количестве могут быть частью здорового питания по науке: до 10 % калорий из добавленных сахаров – это норма.

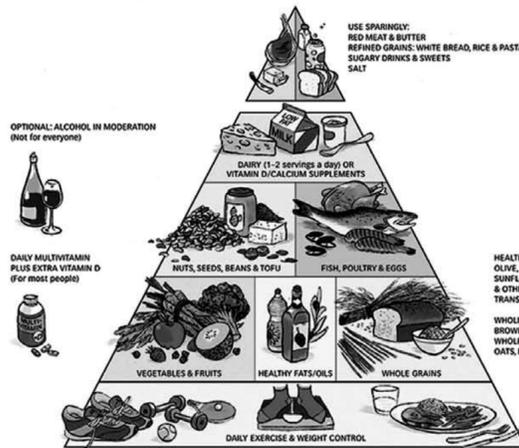
ИДЕОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПО НАУКЕ



100+ тарелок

THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



депилося название «Гарвардская тарелка».

Суть этого подхода гениально проста: если питаться по предлагаемому пропорциям, то вы автоматически будете получать количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, очень близкое к рекомендуемой норме. То есть считать, взвешивать и даже планировать необязательно для здорового питания, если каждый раз съедать «гарвардскую тарелку».

здорового питания, если каждый раз съедать «гарвардскую тарелку». Впрочем, к ней остаются вопросы и критика экспертов. Например, сладости в ограниченном количестве могут быть частью здорового питания по науке: до 10 % калорий из добавленных сахаров – это норма.

здорового питания, если каждый раз съедать «гарвардскую тарелку». Впрочем, к ней остаются вопросы и критика экспертов. Например, сладости в ограниченном количестве могут быть частью здорового питания по науке: до 10 % калорий из добавленных сахаров – это норма.



можно на сайте zozhnik.ru за 990 рублей. Причем книга «Метод тарелки» – живая. Мы делаем несколько обновлений в год, добавляя новые главы и «тарелки». В последнем обновлении – шикарная глава про специи по науке и 10 новых «тарелок».

ЕСЛИ ЛЮБИШЬ СЕБЯ, ПРИДЕШЬ К «МЕТОДУ ТАРЕЛКИ»

Есть такие мысли, идеи и образы, которые невозможно развить. И иногда это прекрасно. «Метод тарелки» – как раз такая идея. Да, она крайне простая, примерно как «Что делать, чтобы похудеть? Держите небольшой дефицит калорий, остальное не важно». В процессе прочтения книги эта идея пускает

корни в вашем сознании навсегда. А обновления напоминают и закрепляют. Я сам с некоторых пор стал адептом системы «Метода тарелки» и смотрю на любую еду через некий шаблон пропорций. Котлетка с пюрешкой?! Отлично, но для меня это лишь половина тарелки. Пицца? Давай разделим на двоих с салатом! В моей голове поселилась эта простая идея здорового питания по науке. И оказалось, что питаться по «Методу» не так сложно, как кажется, и намного интереснее и вкуснее, чем это было раньше.

Я это все к чему: любите себя, относитесь бережнее к своему телу, питайтесь по «Методу тарелки» и будьте здоровы.

корни в вашем сознании навсегда. А обновления напоминают и закрепляют.

Я сам с некоторых пор стал адептом системы «Метода тарелки» и смотрю на любую еду через некий шаблон пропорций. Котлетка с пюрешкой?! Отлично, но для меня это лишь половина тарелки. Пицца? Давай разделим на двоих с салатом! В моей голове поселилась эта простая идея здорового питания по науке. И оказалось, что питаться по «Методу» не так сложно,

как кажется, и намного интереснее и вкуснее, чем это было раньше.

Я это все к чему: любите себя, относитесь бережнее к своему телу, питайтесь по «Методу тарелки» и будьте здоровы.

ГОРОДОК КОММЕРЦИИ ПОДСОЛНУХИ

АРЕНДА

ОФИСНЫЕ, ТОРГОВЫЕ, СКЛАДСКИЕ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ

• удобные подъездные пути • просторная парковка

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

VEGA

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТОРГОВО-ДЕЛОВОЙ ЦЕНТР

Гостиница 4*
Деловой Центр
Торговая галерея
Рестораны
Кинотеатр
Парковка
1000 машиномест

Аренда офисов и торговых площадей
+ 7 (8482) 735-017
primorskoe@vega-tlt.ru

Бронирование номеров
+ 7 (8482) 735 555
+ 7 (8482) 735 735

www.vega-tlt.ru
hotel@vega-tlt.ru
vk.com/club203204236

Юбилейная, 40
+ 7 (8482) 535 832
+ 7 (8482) 735 004

Вера. Реклама

ООО «НОРД», 445017, Самарская обл., г.Тольятти, Гагарина, 10. ИНН: 6324104321, КПП: 632401001, ОГРН: 1196313069611

СУПЕР ПОН
ЗАРЯЖАЙ НАСТРОЕНИЕ!

ВОЗВРАЩАЕМ!

доставка 59 МИН

КОМБО «МЕГА»

В состав комбо входит:
пицца «Терияки» 40 см, пицца «СуперПон» 40 см,
пицца «Пепперони» 40 см, пицца «Чили» 40 см,
пицца «Хотбекон» 40 см

4605p
3459p

ЗАКАЖИ НА САЙТЕ:
superpon.ru

ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8(800) 555-59-16

Автомобильный р-н
Автостроителей, 7

Центральный р-н
Гагарина, 10

ИЛИ ПОДАРИМ СЕРТИФИКАТ*

*Доставка за 59 мин, а если опоздав подарим сертификат на пиццу к следующему заказу. Акция распространяется только на Автозаводский или Центральный районы. Не действует на предварительные заказы ко времени.

HAMBURG JOHN BALLET THEATRE HD

СОН В ЛЕТНЮЮ НОЧЬ

19 ИЮЛЯ / 19:00

© Brian West - Poland

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ THEATREHD.COM

major 12+

Театр в кино! Не пропусти известные театральные постановки на большом экране в Мори Синама Тольятти! Автозаводское шоссе, 6. ТРК «Парк Хаус»-билеты уже в продаже!

БРИТАНСКИЕ СПЕКТАКЛИ НА ЭКРАНАХ КИНОТЕАТРА

THEATRE HD

ОТЕЛЛО

КОМЕДИЯ УИЛЬЯМА ШЕКСПИРА

12 ИЮЛЯ / 19:00

SHAKESPEARE'S GLOBE

major cinema

coolconnections 16+

Театр в кино! Не пропусти известные театральные постановки на большом экране в Мори Синама Тольятти! Автозаводское шоссе, 6. ТРК «Парк Хаус»-билеты уже в продаже!

18+

15.07.2023

РЕСТОРАН «АМБАР»

FUTURE PEOPLE

WHITE PARTY

ПОКУПКА БИЛЕТОВ

Людси будущего. Вечеринка в белом стиле. Реклама

ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД

Ресторанная критика

Кафе

Кофе — всегда хорошая идея

фото — ПН

Давай без защиты

КАФЕ «ПЕРЕКРЕСТОК»

🏠 Спортивная, 4в

☎ 8-800-200-95-55

🕒 с 9.00 до 23.00

🍷 ролл «Калифорния» 1 кг — 999 рублей

🍺

Федор Григорьев
tr-vz@mail.ru

Вы уж нас простите, менеджеры кафе «Перекресток», но сейчас мы будем вас поучать. В конце концов, на то мы и рецензенты. Однако нужно оговориться, что кормят в вашей закусочной вполне прилично. Вот только не обижайтесь на слово «закусочная»: все дело в подаче.

Сразу за кассами супермаркета «Перекресток», того, что находится в ТЦ «Малина» в 8 квартале Автозаводского района, мы обнаружили симпатичную кухонную зону с выпечкой, роллами, салатами и прочей снедью. Рядом с ней дежурили молодые люди в правильной униформе. Они-то и объяснили, что все купленное в этой зоне либо в любом другом месте магазина можно есть тут же — в симпатичном обеденном секторе с приятной мебелью.

— Попробуйте, например, сэндвичи. Они очень вкусные, — предложила дама, ответственная за витрины кафе, указывая на обычные холодильные установки в некотором отдалении.

— Нет уж! — запротестовали рецензенты. — Лучшие мы купим у вас вот тот салат с редиской, яйцом и еще чем-то...

— С сельдереем.

— Да. С сельдереем, а еще вот эти манты.

Женщина взвесила салат, уложила на пенопластовый лоток манты и упаковала все это в стрейч-пленку, заранее уточнив, где мы собираемся отобедать. После этой процедуры мы переместились на другой конец квадратной раздаточной кафе, где обнаружили пиццу.

— Кусочек с ветчиной и грибами, — попросили рецензенты.

— Есть тут будете? — осведомился управляющий этим отделом и, получив утвердительный ответ, пробил на собственной кассе и пиццу, и салат с мантами, и фирменную колу «Перекресток», которую мы нашли в специальной корзине. Получилось 359 рублей.

А теперь к претензиям. Если уж вы заявляете себя как кафе, то ради бога не заворачивайте пиццу, которую посетители хотят съесть тут же, в эту пуленепробиваемую пленку. К примеру, манты, прежде чем употребить, нужно разогреть в вашей же микроволновке. Но без ножа или ножниц избавиться от стрейч-защиты невероятно сложно. Пенопластовый лоток несколько раз треснул, пока мы освободили его от липких прозрачных оков. Это дико неудобно, не говоря уже о том, что еда в пленке выглядит как продукция привокзального буфета на безмянной станции. Это касается и салата в дешевом боксе, и пиццы на бумажном «лафете». Коль уж вы кафе — дайте клиенту удобную, хотя бы и одноразовую посуду, без всяких паразитных облобочек.

Но в смысле вкуса продукция «Перекрестка», безусловно, отличается от привокзального кафе. Салат порадовал пикантностью, плоские на вид манты неожиданно оказались сочными и очень ароматными, а послевкусие пиццы было вполне себе приятным.

В общем, продолжайте, мы только за, но пересмотрите, пожалуйста, формат подачи!

СТОЛОВАЯ

фото — ПН

Не надо стесняться

СТОЛОВАЯ «ГРИБОЕДОВ»

🏠 Юбилейная, 1а

☎ 8 (8482) 71-33-05

🕒 с 8.00 до 17.00

🍷 филе горбуши под маринадом — 250 рублей

Антон Бортник
tr-vz@mail.ru

У этого общепита нет даже вывески. Вместо нее на одной из дверей в ТЦ «Линкор» просто красуется большая наклейка, на которой, обрамленное вензелями, написано одно слово — «Столовая». «Возможно, еще не успели ее повесить», — решили рецензенты, будучи уверенными, что получат ответы на все интересные вопросы внутри. А нас в первую очередь интересовало название, ибо делать рецензии на нонейм-заведение нашему брату запрещает и религия, и главный редактор.

Столовая оказалась внушительной: огромный обеденный зал смотрит на Юбилейную сквозь стекла гигантских панорамных окон, в которых одновременно отражается длинный кассово-раздаточный комплекс, усыпанный де-

что этот ералаш называется дымляма. Затем сотрудница так аппетитно расхваливала котлеты из рубленой курятины в кларе, что рецензенты не смогли от них отказаться.

— А как называется ваша столовая? — задали мы важный вопрос, очутившись у кассы. — Нам это для начальства надо, для отчетности.

— Скажите им, просто столовая в «Линкоре», — ответила хозяйка, списывая с наших карт по 326 рублей. — Хотя это и не официальное название. Думаем назваться «Грибоедов», но пока стесняемся.

Данный факт поставил рецензентов в сложное положение. С одной стороны, названия у заведения нет, но с другой — кормят там так вкусно, что не рассказать о нем нельзя. Посему мы возьмем на себя смелость окрестить-таки этот общепит «Грибоедовым» и заявить, что тут подадут одну из самых вкусных окрошек в Тольятти.

Впрочем, до окрошки мы расправились с кабачковой закуской, которая радовала не только внешним видом, но и приятным послевкусием. Лайк! Окрошка же оказалась настолько густой и ароматной, что рецензенты чуть было не побежали за добавкой. Еще лайк! Дымляма представляла собой ассорти из вкусовых оттенков десятка различных тушеных овощей, которые то объединялись, то воздействовали на вкусовые рецепторы по отдельности, отлично сочетаясь с рубленой курятиной.

В общем, кормят в «Грибоедове» отлично. Так что не стесняйтесь и вешайте уже нормальную вывеску.

Предлагаем в аренду офисы универсального назначения

в Деловом Центре «PLAZA» от 15 кв.м.

• 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

Плаза, Отис, Реклама

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: Ксения Матвеева, 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: gazetapn@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.

16+