

ДЕЛОВАЯ ГАЗЕТА ТОЛЬЯТТИ – Понедельник

16 сентября 2019 | № 29 (805)

ponedelnik.press



16+

2 Как у людей
А вы бы АВТОВАЗ
поддержали?

3 Любовь Горелова, мастер-коуч MCC ICF:
«Все ответы есть внутри нас.
Вопрос – как их достать»

6 Очень большой молодец
Покоряем целину в Ташелке
на Toyota Hilux Exclusive Black

8 Манти под Прометеем
Трезвый взгляд
на кафе «Манти Хаус»

Почему Москва не Гонконг

Что не так с протестами российской оппозиции

Протестная активность в Москве и Гонконге началась и окончилась в этом году практически одновременно. В обоих мегаполисах митинги сопровождались боями с полицией. И там и тут все окончилось победой оппозиции. И там и тут это не соответствует действительности. На этом сходство двух городов заканчивается. Чему столичным либералам следовало бы поучиться у китайских товарищей – об этом текст.

Александр Гренин
gremin76@gmail.com

Джошуа Вонг – легенда гонконгских протестов. Пять лет назад он вывел сотни тысяч горожан на улицу, начав «революцию зонтиков» (протесты против контроля Пекина над выборами в Гонконге). Вонг основал и возглавил политическую партию «Демосисто». За организацию массовых беспорядков его объявили в международный розыск, задержали в Таиланде, выдали в Гонконг, где осудили и бросили в тюрьму, а он продолжал руководить протестами из-за решетки.

Вроде бы стандартная биография оппозиционера. Но вот детали: сейчас Джошуа Вонгу 22 года. «Революцию зонтиков» он начал в 17, бегал от полиции в 18, сидел в тюрьме в 19. А прямо сегодня он общается в Германии с министром иностранных дел и добивается, чтобы США и Евросоюз считали Гонконг вторым Западным Берлином.

Этот пример приведен для того, чтобы у читателя не возникло неверное ощущение, что протесты в Москве и в Гонконге – события одного порядка и масштаба. Нет, это очень разные явления. Можно вспомнить, что оппозиционер Илья Яшин отсидел пять административных арестов подряд в спецприемнике, а Алексей Навальный на свободе – это уже редкость, но ни тот, ни другой не обсуждают московские события с министрами иностранных дел других стран.



«Умное голосование» привело к тому, что 20 из 45 мест в Мосгордуме получили непонятно кто, но вроде не единокороссы. Что дальше? Предложил кто-нибудь внести изменения в закон, который позволяет зарубить любого кандидата на подписях? Нет. Может, кто-то взялся подготовить такой законопроект? Нет. Может быть, есть хотя бы петиция в интернете? Нет.

Пожоже, что возраст в Восточной Азии не имеет значения, по крайней мере в Гонконге никого не смущает вопрос, сколько лет Джошуа Вонгу. Полное отсутствие инфантильности, вообще, особенность азиатских народов, они уже лет с шестнадцати сразу какие-то взрослые. Московские протестующие – их полная противоположность, в тридцать они похожи на детей, которые решили поиграть во взрослые игрушки. А по мере вникания в требования семнадцатилетних китайцев и тридцатилетних москвичей отличия в сути протестов Москвы и Гонконга становятся разительными.

В июне в Гонконге собрались принять закон, облегчающий экстрадицию граждан Гонконга в материковый Китай. Выдают обычно политиков, журналистов, оппозиционеров, при этом в Китае не церемонятся и экстрадируют, вероятно все, ждет смертная казнь.

Принципиальный момент – закон даже не приняли. Еще ни-

кого не экстрадировали. Никого не расстреляли в китайских застенках. Только собрались принять, но гонконгцы вышли на улицы.

В Москве граждане стали протестовать, когда кандидаты от оппозиции начали массово не допускать к выборам. При этом важно отметить, что законы, на основании которых регистрация кандидатов была осложнена (отменен денежный залог, доведена до невозможности регистрация партий, которые могут выдвинуть кандидата без сбора подписей), принимались 15 лет назад.

Совершенно очевидно, что оппозиционеры Гонконга и оппозиционеры Москвы очень по-разному рассуждают. И это не разница между европейским и азиатским типом мышления, это разница между мышлением взрослых и мышлением детей. И она – во всем.

Так, протесты в Гонконге отличаются высочайшей степенью продуманности. У возмущающихся не было лидеров – и по-

лиции некого было арестовывать. Сравните с Москвой, где Алексея Навального и прочих лидеров задерживали на выходе из метро.

Гонконгцы не анонсировали места проведения очередных акций протеста, был провозглашен принцип Брюса Ли «Будь как вода» – толпы протестующих возникали то тут, то там, ускользая от прямых столкновений. В Москве оппозиция проводила долгие часы в мэрии, согласовывая места митингов и шествий.

При встрече с усиленными отрядами полиции типа нашего ОМОНа гонконгцы рассыпались, не вступая драку ввиду ее полной бессмысленности, тем более что гонконгский ОМОН не мандалничал и жестоко избивал всех, кого сумел задержать, широко применялись резиновые пули и газовые гранаты. В Москве шли прямо на ОМОН, давая себя задерживать под тщательную видеофиксацию, с дальнейшими подробными разборами действий

силовиков: а кто именно ударил женщину в живот? Путин всякий раз обращает внимание, что, по сравнению с европейскими, американскими и азиатскими коллегами, российские полицейские являются самыми нежными в мире – и ведь правда, у нас самые деликатные задержания в мире. У нас точно не применяют водометы, слезоточивый газ и резиновые пули – хотя все это на вооружении есть.

Оппозиция в Гонконге одержала промежуточную победу – законопроект об экстрадиции официально отозван. Теперь лидеры протеста налаживают политические связи с западными странами с целью укрепления своей капиталистической автономии в составе красного Китая.

Оппозиция в Москве тоже объявила о победе – «умное голосование» Навального привело к тому, что 20 из 45 мест в Мосгордуме получили непонятно кто, но вроде не единокороссы. Что дальше? Предложил кто-нибудь внести изменения в закон, который сейчас позволяет зарубить любого кандидата на подписях? Нет. Может, кто-то взялся подготовить такой законопроект? Нет. Может быть, есть хотя бы соответствующая петиция в интернете? Нет.

Что происходит? Чем это можно объяснить? Почему на одном конце Земли безудный юнец-студент регистрирует партию, ведет за собой толпу против целого Китая, причем ведет в буквальном смысле, ногами, через забор, под пули, а на другом конце Земли тридцатилетние люди не в состоянии осмыслить азы политической борьбы?

Это недостаток образования? Опыта? Проблемы в воспитании? Информативность как культурная особенность целой страны?

Перед вылетом в Берлин полиция задержала Джошуа Вонга около аэропорта Гонконга, чтобы арестовать за нарушение условий освобождения. Но полицейская машина не смогла уехать – сторонники Вонга легли под колеса. Так гонконгцы борются за свою свободу. Можете ли вы сказать, что в России для кого-то свобода и «прекрасная Россия будущего» стоят столько же?

Бизнес-ланч
БУДНИ С 12:00 ДО 16:00

KOKON
restaurant & hotel

Выбери свой вариант

- Салат или суп.....115
- Салат+суп.....195
- Суп или салат + горячее.....275
- Салат + суп + горячее.....345

Степана Разина, 66а
77-40-77
Напитки включены в стоимость
Ресторан и отель Кокон. Реклама

Гос. лиц. 63/П01 N0002167 рег. номер N6543 от 17.02.2016 Мелкобродский Сам. обл.

ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ
городского округа Тольятти
ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ДЕЛОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ГОРОДСКАЯ ЯРМАРКА
вакансий и учебных рабочих мест
20 сентября
Центральный район, ДК «Тольятти», бульвар Ленина, 1
Мы ждем вас с 10.00 до 14.00

10 октября
МИНИ-ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ
Комсомольский р-н, ул. Коммунистическая, 36, холл первого этажа
(здание Комсомольского Центра занятости), с 10.00 до 12.00
Реклама

ПРОДАЕТСЯ РЕСТОРАН
«ПОД КЛЮЧ»

Ресторан с дизайн-ремонт, полностью оборудован для работы

Общая площадь **220 м²**, 60 посадочных мест

Цена **60 тыс. руб./м²**, с мебелью, оборудованием, посудой.

Цена **45 тыс. руб./м²** – отдельное помещение

ул. 40 лет Победы, 48

8917 128 98 38
подробности по телефону | сдача помещения в аренду
Реклама

Новый Renault ARKANA

от **899 000 руб.**

или по программе «Поехали» от 7 900 рублей в месяц

ООО «ЛАНТ» Официальный дилер Renault в Тольятти
Воскресенская, 16, строение 4
8 (8482) 201-300 | www.lant-auto.ru

Указана максимальная рекомендованная розничная цена на автомобиль Renault ARKANA в комплектации Life (Планф) 1.6 л., 114 л.с., 4x2 МКТ5, после учета выгоды по программе Trade In и субсидии при покупке автомобиля в кредит по программе «Поехали». Выгода по программе Trade In предоставляется при сдаче старого автомобиля в трейд-ин и покупке нового автомобиля Renault Arkana комплектации Drive (Драйв) 1.6 4x2 МКТ5, Drive (Драйв) 1.6 4x4 МКТ5, Drive (Драйв) 1.6 4x2 CVT X-Tronic, Style (Стайл) 1.6 4x4 МКТ5, Style (Стайл) 1.6 4x2 CVT X-Tronic. Сдаваемый автомобиль на момент участия в программе должен быть в собственности не менее 6 месяцев. «Поехали» – 7 900 руб. в месяц. Кредитор – АО «РН Банк», лицензия Банка России № 170 (бессрочная). Валюта – рубль РФ. Указанный ежемесячный платеж рассчитан исходя из максимальной рекомендованной розничной цены 1 015 000 рублей на новый автомобиль Renault ARKANA в комплектации Life (Планф) 1.6 л., 114 л.с., 4x2 МКТ5. Первоначальный взнос – 537 906 р., срок кредита 3 года, ставка в кредитном договоре 13,5% годовых. Сумма кредита – 488 921 р., сумма последнего платежа – 49% стоимости автомобиля. Разница между рекламной ставкой и ставкой в договоре компенсируется снижением цены на автомобиль. Оплата страховой премии по следующим договорам: «Разумное КАСКО» – сроком на 1 год и страхования жизни и здоровья заемщика в любых страховых компаниях, выбранных заемщиком, и соответствующих требованиям Банка к условиям оказания страховых услуг. Обеспечение по кредиту – залог приобретаемого автомобиля. Не является офертой (п. 1 ст. 437 ГК РФ). Предложение действительно до 30.09.2019 на новые автомобили Renault ARKANA 2019 года выпуска. Количество автомобилей ограничено. Подробности по т. 8 (8482) 756560 (звонок по РФ бесплатный). Реклама.

АЛКОНА
кадровое агентство
• все услуги для соискателей бесплатны •

ул. Дзержинского, 98, 3 этаж
офис 307 (6 вход)
Телефон +7 902 339 99 75
e-mail: alkona@alkona.ru
www.alkona.ru

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА
В/о, хорошее знание английского языка. Опыт аналогичной работы от 1 года. Понимание СМК ИСО/ТС 16949, СЭМ ИСО 14001. Управление разработкой и запуск новых проектов. Проведение оценки осуществимости проекта (экономика, качество, техника). Ведение документации по проектам. Отслеживание реальных затрат по проектам. Проведение оценки всех ключевых аспектов проекта совместно с соответствующими подразделениями. Производство автокомпонентов. Иностранная компания. 3/п обсуждается при собеседовании.

НАЧАЛЬНИК СМЕНЫ
Опыт работы на производстве (мастер, бригадир, начальник смены). Знание участка мехобработки будет являться преимуществом. Координация работы персонала (операторы, 4 человека). Контроль качества выпускаемой продукции. Организация работы на участке согласно стандартам 5С. Контроль исправного состояния оборудования и оснастки, подача заявок на аварийный и плановый ремонт в случае необходимости. Производство автокомпонентов. Иностранная компания. 3/п от 37 300 рублей.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ЗАКУПОК
В/о, хорошее знание английского языка. Опыт аналогичной работы от 2 лет. Активность, коммуникабельность, хорошие организаторские навыки. Умение работать в режиме многозадачности. Организация и контроль деятельности отдела закупок и ВЭД; бюджетирование и планирование поставок комплектующих для собственного производства; оптимизация схем поставок; развитие отношений с поставщиками; выполнение КРП по закупкам и ВЭД. Производство оборудования. 3/п от 55 000 рублей.

Реклама

- 10% при заказе по промокоду «ГАЗЕТА»

главная доставка
суши и роллы

ГЛАВНАЯ ДОСТАВКА-ЭТО ПРО КАЧЕСТВО

КУПИ ОДИН РОЛЛ И ВТОРОЙ ТОЖЕ КУПИ

787-997
Тел. доставки

8 (927) 772-74-74
Viber, WhatsApp, Telegram

Акция действует до 30.09.2019. Реклама

КАК У ЛЮДЕЙ

{ А вы бы АВТОВАЗ поддержали?



ПАО «АВТОВАЗ» долгие годы не платило налог на прибыль, а в 2018 году перечислило в федеральный бюджет очень скромную сумму – 200 млн рублей. В связи с тем, что завод активно сокращал персонал, снижались и отчисления НДС в местный бюджет. А на прошлой неделе глава компании Ив Каракатзанис заявил, что АВТОВАЗ должен получать еще большую господдержку, учитывая высокую долю локализации и инвестиции в российскую экономику. Само собой, пользователи социальных сетей буквально ошвыстали француза, припомнив ему, кто владеет ПАО и какова на самом деле доля локализации. «А что по этому поводу думают наши читатели?» – задался вопросом «ПН».

Сергей ЦЕЛИКОВ,

директор аналитического агентства «Автостат»:

– Вообще, это не новая тема. Государство уже многократно поддерживало АВТОВАЗ – в конце 90-х годов, в 2008-м, в 2013-м. Мое мнение за это время не изменилось. Считаю, что надо поддерживать не конкретные предприятия, а оказывать влияние в целом на весь рынок и повышать спрос на автомобили.

В первую очередь необходимо поддержать потребителей. Как? Рецепты старые. Например, через льготное кредитование, через трейд-ин, через сдачу старых автомобилей в утилизацию. Разумеется, в программы должны попадать только машины, произведенные в России.

Николай НАЗАЙКИНСКИЙ,

автоблогер, редактор портала Car.Ru:

– Мне сложно понять, как жители Тольятти могут не поддерживать АВТОВАЗ. Без этого предприятия не было бы нашего родного города. А если говорить менее пафосно, то можно только порадоваться успехам ПАО – появилось несколько новых конкурентоспособных моделей, увеличилась рыночная доля бренда, наблюдается рост экспорта. Вряд ли это было возможно без серьезного инвестирования в обновление российского производства.

А тот, кто вкладывает в отечественную экономику, разве не может рассчитывать на дополнительную поддержку государства? Мне кажется, может.

Сергей ДИОГРИК,

руководитель автоклуба LADA History:

– А что поменялось бы, если б АВТОВАЗ заплатил в бюджет больше? Уверен, что лично для меня и подавляющего большинства жителей Тольятти совершенно ничего бы не изменилось.

Михаил КОГАН,

директор ЗАО «Резервные технологии»:

– Я бы не стал поддерживать завод, принадлежащий известному своей скрупулезностью французскому концерну, который, судя по просачивающейся изнутри информации, еще и по-людоедски ведет себя по отношению к российским рабочим.

После драки кулаками не машут, но, вообще, конечно, нужно было внимательнее относиться к потенциальным покупателям предприятия и выбирать более человеческого инвестора, параллельно усилив профсоюз.

Закрывается на санитарную обработку

Обзор событий в Тольятти, России и мире с 9 по 15 сентября

Опозорившегося Диму Биладу поддержали музыканты Тольятти. На Тверь с самолета лили святую воду во имя трезвости. ЕСПЧ разрешил «первому порнографу России» воспроизводить свои фильмы. «Спасательная операция» активистки, проповедующей вегетарианство, стала причиной нескольких десятков смертей.

Федор Григорьев
office@ponedelnik.info

ПЕЙ, ПОЙ И СТРОЙ

По-человечески певца Биладу можно понять: разве вы сами никогда не становились жертвой лишней рюмочки? Конечно, выходить на работу в пьяном виде, когда твой «станок» – сцена, а перед ней тысячи граждан, – это уже перебор. Если кто-то еще не в курсе, Билад по причине опьянения крайне неудачно выступил на концерте, посвященном Дню города Самары на площади Куйбышева, чем сильно огорчил горожан.

Позже Дмитрий признался, что перед выступлением перебрал коньяка в отеле, и пообещал выступить в Самаре бесплатно. Это несколько приподняло обрушившийся рейтинг шоумена. Депутат Госдумы от Самарской области Хинштейн рассказал, что новый концерт планируется уже в конце сентября. Также дабы хотя бы частично загладить свою вину, певец пообещал, что подарит Самаре детскую площадку и медицинское оборудование для одной из больниц. Позже власти губернской столицы заявили, что у города «очень насыщенная культурная жизнь», и предложили артисту не приезжать в Самару раньше следующего года.

Не остались в стороне от этой истории и тольяттинцы. На прошлой неделе Биладу неожиданно поддержали музыканты известной тольяттинской группы – ВИА «Санитарный день». На своей страничке «ВКонтакте» они оставили сообщение следующего содержания: «Открытое обращение ВИА «Санитарный день» к Диме Николаевичу Биладу. Мы готовы поддержать Вас в любых творческих начинаниях! Зовите нас на повторный концерт в Самару! Мы разогреем...»

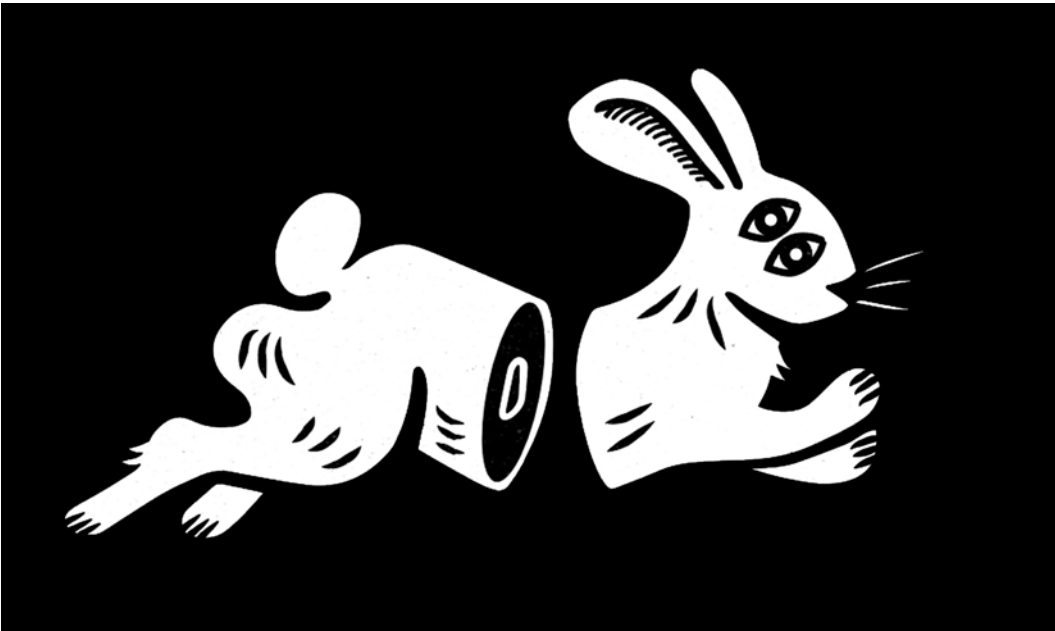
Пост сопровождался видеороликом, на котором фронтмен и баянист груп-

В День трезвости 11 сентября тверские священники облетели город с мощами местных святых, полили его с самолета 70 литрами святой воды и прочитали молебен. «Мы так делаем с 2006 года», – сказал председатель приходского совета.

пы поют песню на мотив одной из композиций Биладу. Ролик собрал большое количество просмотров и лайков.

ЛЕТИ, МОЛИСЬ И ЛЕЙ

Ах, как жаль, что в День города над Самарой не пролетел некий «кукурузник» из Твери. Глядишь,



Активистка-веган из Испании провела «спасательную операцию» на кроличьей ферме. Девушка решила выкрасть кроликов, чтобы избавить их от гибели от рук мясника. Получилась какая-то ерунда.

«Вместе с иконой «Неупиваемая чаша» мы летим над Тверью с 2006 года, это уже городская реликвия. Хотите – верьте, хотите – нет, но однажды, увидев пролетающий самолет, муж сказал своей жене, что он завяжет с алкоголем. И завязал. А сейчас с нами приехали две пары, которые воссоединились благодаря изобавлению мужнины от пьянства в Твери», – сообщил председатель приходского совета собора в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая чаша» Александр Горячев.

СНИМАЙ, ДЕМОНСТРИРУЙ И СУДИСЬ

Благодаря Европейскому суду по правам человека в России могут появиться самолеты, борющиеся не только с пьянством, но и еще с одним грехом. На прошлой неделе ЕСПЧ встал на сторону продюсе-

ра Сергея Прянишникова в его споре о выдаче лицензии на воспроизведение порнографических фильмов на территории России. «Суд пришел к выводу, что отказ Прянишникову в выдаче лицензии на воспроизведение фильмов затронул его права на свободу выражения мнения», – говорится в коммюнике ЕСПЧ, увидевшего в действиях российских властей нарушение статьи 10 («Свобода выражения мнения») Европейской конвенции о защите прав человека.

Прянишников, который обладает авторским правом на более чем 1,5 тыс. порнофильмов, не требовал получения компенсации за причинение морального или материального вреда. Называющий себя первым порнографом России продюсер судился с государством с 2003 года, когда власти Санкт-Петербурга отказали ему в выдаче ли-

цензии на воспроизведение спродюсированных им картин. Поводом для отказа стало участие Прянишникова как свидетеля в следственных мероприятиях, касающихся незаконного производства и распространения порнографических материалов.

КРАДИ, СПАСАЙ И СОХРАНЯЙ

Конечно, с европейскими ценностями нужно аккуратнее: порой благие намерения приводят к плачевным результатам. Так, активистка-веган из Испании провела «спасательную операцию» на кроличьей ферме. Девушка, известная под никнеймом Мифическая Миа, решила выкрасть кроликов, чтобы избавить их от гибели от рук мясника.

Инцидент произошел вблизи города Осоньо, Галисии. Во время хаотичных поисков девушки погибли пять беременных крольчих. В местной ветеринарной клинике рассказали, что еще нескольким млекопитающим активистка сломала позвоночник. Кроме того, крольчихи, которых Мифическая Миа забрала с собой, также были беременными или выкармливали своих детенышей.

Фермеры рассказали, что в результате действий девушки пришлось усыпить 90 крольчат, поскольку они остались без родителей. Тем беременным млекопитающим, которым удалось выжить после операции, пришлось сделать аборт. Сама девушка утверждает, что фермеры стреляли в нее, когда она проворачивала спасательную операцию.

■ НОВОСТИ

НОВАЯ ТРАНСПОРТНАЯ СЕТЬ

Администрация Тольятти поместила на аукционной площадке заявку на соискание перевозчиков для новой городской пассажирской транспортной сети 2020–2021 годов. Аукционы назначены на 16 октября. Об этом доложил руководитель департамента дорожного хозяйства и транспорта Павел Баннов.

По его словам, с учетом пожеланий горожан введен новые маршруты. Это троллейбусные перевозки от речного вокзала до Соцгорода по ул. Банькина № 9, 20, 52, на которых будут предоставляться все льготы для соответствующих категорий граждан. Кроме того, внесены ряд изменений в маршруты Автозаводского района по Южному шоссе, 70 лет Октября и ул. Полякова. Добавлены маршруты № 8 и 17, которые охватят СК «Олимп», «Волгарь», детские сады на ул. Жукова, ТЦ на Южном шоссе, кванториум в технопарке, ТГУ.

Глава Тольятти Сергей Анташев отметил, что новая маршрутная сеть для Тольятти была разработана с привлечением авторитетного института, который выполнял такую же работу для Казани и Москвы. Однако возможности Тольятти несопоставимы с возможностями упомянутых городов, поэтому в административном плане у нас не все вопросы решены. К перевозчикам предъявлены ряд требований, среди которых были наличие низкопольного транспорта на каждом маршруте, ограничение возраста транспортных средств по году выпуска и устройства ГЛОНАСС. ■

ПОДГОТОВКА К ПЕРЕПИСИ

Всероссийская перепись населения пройдет с 1 по 31 октября 2020 года. Тольяттинские власти уже начали готовиться к этому значимому мероприятию. Как рассказала заместитель главы города, руководитель аппарата администрации Татьяна Блинова, образована комиссия по проведению переписи.

В нее вошли представители администрации, Федеральной службы государственной статистики, Центра занятости населения, УМВД по городу Тольятти, профильных министерств, МФЦ, центров социального обслуживания и филиала «Почты России».

При поквартирном обходе переписчики Росстата будут использовать планшеты со специальным программным обеспечением. Наряду с технологическими новинками опрос будет проводиться и на традиционных бумажных бланках. Также переписаться можно будет на переписных участках, в том числе в помещениях многофункциональных центров оказания государственных и муниципальных услуг.

До 1 июня 2020 года на многоквартирных домах предстоит заменить устаревшие и пришедшие в негодность аншлаги с наименованием улиц, номерами зданий, а также таблички с указанием номеров подъездов. Эта работа возложена на управляющие компании и ТСЖ. К подготовке и проведению переписи планируется привлечь безработных горожан – такая рекомендация поступила в Центр занятости населения. Безопасность переписчиков обеспечит полиция города. ■

АМНИСТИЯ ПРОДЛЕНА

Росреестр сообщает, что упрощенный порядок оформления садовых и жилых домов, расположенных на земельных участках, предназначенных для ведения гражданами садоводства, продлен до 1 марта 2021 года.

Кадастровый учет и регистрация прав на такие дома могут быть проведены на основании технического плана и правоустанавливающего документа на земельный участок, на котором расположен объект недвижимости, без направления уведомлений о планируемом строительстве (реконструкции) жилого или садового дома и об окончании их строительства (реконструкции).

Правоустанавливающий документ на участок представляется в случае, если в ЕГРН не зарегистрировано право заявителя на участок. При этом сведения о жилом или садовом доме указываются в техническом плане на основании проектной документации (при ее наличии) или декларации об объекте недвижимости.

Упрощенный порядок оформления прав не распространяется на объекты индивидуального жилищного строительства, созданные на земельных участках, предназначенных для индивидуального жилищного строительства (ИЖС) или ведения личного подсобного хозяйства (ЛПХ), в границах населенного пункта. Для таких объектов требуется направлять в уполномоченные на выдачу разрешений на строительство органы уведомления о планируемом строительстве (реконструкции) и об окончании строительства (реконструкции). ■

Цена предложения

Мониторинг рынка недвижимости Тольятти в июле

Самарский областной Фонд жилья и ипотеки по поручению министерства строительства Самарской области подготовил отчет о ситуации на рынке недвижимости Тольятти в июле 2019 года.

В разрезе территориального деления наибольшее количество предложений приходится на Новый город (Автозаводский район) – 53,8%, что обусловлено его плотной жилой застройкой. При этом по типу жилья в лидерах «современная панель» – 36,5% от общего количества предложений.

Анализ по типу квартир показывает, что наибольшее количество предложе-

ний на вторичном рынке Тольятти приходится на «современную панель» в Новом городе – 22,6% от общего числа предложений, наименьшее – на «сталинки» в Комсомольском – 0,1% от общего количества предложений.

Наибольшее количество предложений на вторичном рынке жилой недвижимости Тольятти приходится на Новый город, при этом преобладает предложение 1-комнатных квартир – 19,7%. Наименее пред-

ставлены предложения 3-комнатных квартир в Поволжском – 0,5% от общего количества предложений.

По результатам мониторинга средняя удельная цена предложения 1 кв. м общей площади жилой недвижимости на вторичном рынке в Тольятти в июле 2019 года составила 40 624 рубля. При этом данный показатель для 1-комнатных квартир равнялся 41 818 рублей за квадратный метр, для 2-комнатных – 39 965 рублей, 3-комнатных – 39 826 рублей.

Руководитель отдела общественных коммуникаций СОФЖИ Нина Шумкова отмечает: «Анализируя полученные ре-

зультаты, можно сделать вывод о положительной динамике средней удельной цены предложения одного квадратного метра общей площади квартир в многоквартирных домах на вторичном рынке города Тольятти. По отношению к предыдущему периоду (июнь 2019 года) рост составил 208 рублей (0,52%).

По отношению к июлю прошлого года рост этого показателя составил 1433 рубля (3,66%). С начала года средняя удельная цена на вторичном рынке в Тольятти выросла незначительно, на 250 рублей (0,63%).

Начавшаяся с середины 2018 года тенденция роста средней удельной



цены предложения была продолжена в 2019 году, в марте 2019-го средняя удельная цена предложения одного квадратного метра общей площади вплотную приблизилась к отметке 40 900 руб./кв. м. Однако начиная с апреля рост сменился отрицательной коррекцией, и в июне средняя удельная цена предложения одного квадратного метра общей площади квартир в много-

квартирных домах на вторичном рынке в Тольятти опустилась ниже отметки в 40 500 рублей. Июль же был отмечен незначительной положительной динамикой, по значению многим отличающейся от погрешности проводимых вычислений.

Необходимо отметить, что положительная динамика, прошедшая относительно аналогичного периода прошлого года (июль

2018 года) не покрывает произошедшую за данный период инфляцию».

Максимальная средняя удельная цена предложения 1 кв. м площади у 2-комнатных «элиток» в Новом городе (61 321 рубль), а минимальная – у 1-комнатных современных «панелек» в Шлюзовом – 24 561 рубль.

Анализ ситуации в секторе аренды жилой недвижимости Тольятти в июле

2019 года проводился на основании 713 уникальных предложений, размещенных в открытых источниках.

Наиболее представленными на рынке аренды жилой недвижимости Тольятти являются однокомнатные квартиры – 53,7%.

По административным районам наибольшее количество предложений к аренде приходится на Автозаводский район – 62%.

Средняя удельная цена предложения по городу по всем типам квартир составляет 13 300 рублей в месяц, при этом: 1-комнатные квартиры – 10 302 рубля, 2-комнатные – 14 611 рублей, 3-комнатные – 20 332 рубля.

Максимальная средняя арендная плата у трехкомнатных «улучшенок» – 29 284 рубля в месяц, минимальная у однокомнатных «малометражек» – 7550 рублей в месяц.

Любовь Горелова, мастер-коуч МСС ICF:

«Все ответы есть внутри нас. Вопрос – как их достать»

Одна из 12 мастеров-коучей МСС ICF в России, ментор и старший тренер программ Erickson Coaching International (Канада) Любовь Горелова в большом интервью «ПН» объясняет, чем именно 15 лет назад ее зацепила неизвестная в нашей стране профессия, рассказывает об особенностях коучинга для крупных компаний, развенчивает мифы о бизнес-тренинге и говорит о набирающем популярность семейном коучинге.

Наталья Каратеева
karateecan@mail.ru

– **Любовь, чем вы занимались до того, как решили стать коучем?**

– Работала в сфере рекламы, занималась продажей площадей в газете «За рулем Тольятти», в «Телегазете». В 2004-м случайно попала на курс коучинга в Самаре. Мне повезло: организаторы оказались очень смелыми людьми и привезли Мэрилин Аткинсон – основателя и президента Международного Эриксоновского Университета. И это в то время, когда никто в стране не знал, что такое коучинг, и российских тренеров еще не было.

– **Что изменилось после сессии?**

– Меня удивила эта профессия. С помощью разработанной технологии человек, с которым работаешь, вдруг вдохновляется и начинает двигаться к тому, чего сам от себя не ожидал. Увеличивается его КПД, мотивация, и все это создает определенный результат. Причем каждый раз все происходит по-новому, потому что никогда не знаешь, какой вопрос ты задашь следующим и что тебе на него ответят. В этом деле нет универсальных решений.

– **Какие цели вы поставили после первой сессии?**

– Я определила для себя две ниши – коучинг по целям и результатам (мне важны были мои достижения), коучинг для среднего бизнеса и коучинг по отношениям между мужчиной и женщиной. Такие вот разные специализации, и тем не менее спустя 15 лет они у меня так и остались.

– **Есть такое мнение, что коучингом заниматься легко. Вы с этим согласны?**

– Это такая же сфера, как любая другая. Это и наука, и искусство – здесь нужно постоянно учиться, проходить сессии-оценки у менторов и супервизоров. И если не двигаешься вместе с развитием профессии, то рано или поздно отстанешь. Я бы сказала, что освоить эту профессию можно при двух исходных данных: если есть долгосрочная мотивация к развитию и позитивное отношение к людям.

– **Сколько вы вложили в свое образование за эти 15 лет?**

– Если сложить все обучения, перелеты и проживание, то выйдет около \$10 тыс. В августе прошлого года получила высший уровень квалификации, он обошелся достаточно дорого. Но мне было интересно, как я смогу на новом уровне мастерства создать больший

результат для клиентов за меньшее количество взаимодействий.

– **А почему коуч-сессии – это всегда дорого?**

– Сейчас уважающие себя специалисты в разных сферах выставляют в прайсе цену за консультацию в районе 2 тыс. рублей.

– **Да, но чтобы был результат, коуч-сессий должно быть несколько.**

– Дело в том, что к коучу вы не обращаетесь постоянно. Это может быть какой-то определенный период, когда вы выходите на новый виток внутреннего развития или что-то происходит в бизнесе, некий стресс-кризис, и вам необходимы изменения. Вот в такие периоды вы идете к коучу.

Дорого потому, что, с одной стороны, сессия требует от специалиста определенных затрат – физических, эмоциональных, энергетических. С другой – когда вы платите ощутимые деньги, то потом будете привержены своему результату. Если бесплатно – вряд ли вообще прислушаетесь к тому, что вам скажет специалист.

– **Несет ли коуч ответственность за результат клиента?**

– Коуч отвечает за процесс создания результата внутри встречи, внутри сессии и за соблюдение профессиональной этики. Но мы не можем отвечать за результат



■ Любовь Горелова: «Коучинг в России сегодня очень востребован: много собственников мелких и средних бизнесов интересуются этим направлением, приводят к нам команды».

– **Вы работаете только по городам России?**

– Я работаю по странам СНГ, поскольку пока не веду тренинги на английском, а также на Украине, в Казахстане, Белоруссии. Я не ищу клиентов – они сами меня находят. Сегодня я больше обучаю коучей – меня к этому ведет квалификация. Недавно подсчитала, что провела более 4 тыс. часов тренингов разного формата.

Коучинг в России сегодня очень востребован: много собственников мелких и средних предприятий интересуются этим

стратегия, другая включенность, поиск внутренней мотивации – в этом поможет коуч.

– **А что скажете о проявлении эмоциональности на сессиях?**

– Степень открытости и эмоционального реагирования у всех разная. В Самаре я работала с первыми лицами компаний. Они, как правило, не так уж улыбочкивы и открыты, но в рамках взаимодействия возникает доверие, и человек делится внутренними ощущениями, которые для него важны. Ничего не нужно из себя выдавливать – напротив, взаимодействие должно быть очень естественным. Если вы хоть чуть-чуть напряжены, то не будут приходить те самые идеи, на поиск которых процесс коучинга и направлен.

– **Можно ли сказать, что ваша работа связана с чем-то мистическим?**

– Она мистическая с той точки зрения, что мы задействуем другие участки мозга. Но они у нас в принципе все время работают, просто из-за повседневных задач мы их не всегда слышим. Это можно назвать интуицией, подсознанием. Все ответы есть внутри нас, вопрос – как их достать. Этим как раз мы и занимаемся на сессиях – распаковываем ответы. Не скажу, что это мистика. С точки зрения современного исследования мозга эти процессы

Коучинг – это определенный тип мышления. Коучи такие же люди, у них есть свои сложности, проблемы, но наша модель отношения к миру экономит больше энергии для нас самих и наших семей.

полностью объясняются. Хороший коуч их активирует, помогает заглянуть внутрь себя.

– **Давайте поговорим о направлении семейного коучинга. Это альтернатива психологам?**

– Думаю, что психологи как занимали, так и будут занимать свою нишу. Просто в России не принято ходить к таким специалистам. Есть коучи, которые работают прямо с парой – но для нашей страны это редкая специализация. Вообще семейный коучинг – это особый формат. Он не похож на работу психолога, поскольку мы не идем в область проблем, взаимных сложностей и претензий, а работаем над будущим пары, выходом на новый уровень отношений. В России таких специалистов очень мало.

Я работаю с одним членом семьи. Это несколько другая разновидность – такая сессия направлена на выстраивание взаимодействий. Запросы самые банальные: «хочу выйти замуж», «что-то не клеится в отношениях», «не могу найти мужчину мечты». Или же пара вместе какое-то время, и у них накопились проблемы, которые они не знают, как преодолеть, и один из супругов ищет выход на новый уровень отношений.

– **Есть такое мнение, что на коуч-сессии людям формируют мозги и превращают их в участников «секты». Что вы на это скажете?**

– Как я могу ответить на этот вопрос? Я же нахожусь внутри процесса. Ко мне иногда люди подходят на презентации и спрашивают: «Можно вас потрогать, вы правда настоящая?» Да, иногда коучи выглядят для окружающих слишком улыбающимися, слишком позитивными. А людям это как-то странно в наше суровое время. Коучинг – это определенный тип мышления, и да, мы отличаемся от других людей, потому что думаем по-другому. Коучи такие же люди, у них есть свои сложности, проблемы, но наша модель отношения к миру экономит больше энергии для нас самих и наших семей. И может, нас меньше цепляют те вещи, которые цепляют других.

– **Обучение, которое вы прошли в 2018 году, – вершина или будет что-то еще?**

– В мире пока больше ничего не придумано. Когда я сертифицировалась, была шестым в России мастером. Сейчас мастеров стало 12.

Если говорить о развитии, то мне бесконечно интересны мастера других стран. Скоро к нам в Россию вновь приедет Мэрилин Аткинсон, в феврале в Самаре будет интересное обучение «Космология ума», которое проведет квантовый физик Питер Стефани. Он будет рассказывать об

Стартовал конкурс

Для разработчиков прорывных технологий в отрасли химических источников тока



Резидент «Жигулевской долины» компания «Аккумулятор инноваций» совместно с АО «ГК АКОМ» проведет конкурс, направленный на вовлечение молодых ученых, исследователей, студентов и аспирантов в деятельность отрасли химических источников тока. Прием конкурсных работ стартовал 1 сентября и продлится до 31 декабря 2019 года.

Победители и призеры конкурса награждаются единовременной денежной премией, дипломом победителя и грамотами призеров конкурса. I место (два победителя) – по 30 000 рублей каждому;

II место (два победителя) – по 20 000 рублей каждому;

III место (два победителя) – по 10 000 рублей каждому.

Работы победителей публикуются в журнале, включенном в перечень РИНЦ.

Работы победителей и призеров конкурса публикуются на официальном сайте международной научно-технической конференции Battery Innovation: <http://akom.su/sites/bi/>

КОНКУРС ПРОВОДИТСЯ ПО ЧЕТЫРЕМ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

- новые разработки химических источников тока;
- технология производства и сфера применения химических источников тока;
- декарбонизация транспортных и энергетических решений;
- переработка химических источников тока.

По двум номинациям:

- 1) «Инновационные материалы в химических источниках тока» для фундаментальных научных разработок;
- 2) «Технологические и конструкторские разработки: от науки к производству» для научно-технических проектов прикладного характера».

Участникам необходимо направить на электронный адрес: NacharovaNV@akom.ru заявку, научно-технический проект и презентацию с пометкой в теме письма «Конкурс». За дополнительной информацией можно обратиться по телефону: 8 (8482) 956-444, доб. 0-1627. Контактное лицо – Наталья Начарова. Более подробная информация о конкурсе размещена здесь – <http://akom.su/sites/bi/competition.html>

Награждение участников пройдет в рамках II Международной научно-технической конференции Battery Innovation 2020, которая состоится 13 и 14 февраля 2020 года в технопарке «Жигулевская долина». Целью мероприятия является решение задач по формированию конкурентоспособной, устойчивой и структурно сбалансированной отрасли химических источников тока, а также технологической среды для создания инновационных разработок и применения передовых технологий, обеспечивающих повышение производительности труда и освоение новых рынков.

ООО «Аккумулятор инноваций» имеет статус резидента технопарка в сфере высоких технологий «Жигулевская долина» и успешно реализует проект «Разработка и создание вторичных источников тока с широким спектром возможного применения на основе свинцово-кислотной системы, включающих отдельные базовые преимущества стартерных, тяговых батарей и резервных источников тока». Он прошел защиту на экспертном совете и был отмечен министерством экономического развития и инвестиций Самарской области как проект, оказывающий существенное влияние на инновационное развитие Самарской области.

26

ЛЕТ

ТХБ

тольяттихимбанк

(8482) 71-81-71

www.thbank.ru

РАБОТАЕМ НА БЛАГО РОДНОГО ГОРОДА И РЕГИОНА!

Генеральная лицензия № 2507 от 03.07.2015 г. Реклама

ТПП Тольятти запускает «Вторую смену»

Как будет работать новая форма взаимодействия с инициативными тольяттинцами

20 сентября Торгово-промышленная палата Тольятти запускает уникальный проект «Вторая смена» – площадку для активных жителей города, готовых реализовать себя в новых сферах и форматах в свободное после работы время, с 17.00 до 21.00. Об активностях, наполняющих проект ТПП, и возможностях, которые теперь появятся у тольяттинцев, «ПН» рассказала руководитель проекта Екатерина Титенко.

Наталья Каратеева
karateevan@mail.ru

– Екатерина, что это за проект – «ТПП Вторая смена»? Кто его инициатор?

– Это идея президента ТПП Тольятти Виктора Шамрая. Наша традиционная сфера деятельности – работа над кругом задач и интересов предпринимателей и представителей бизнеса. Но поскольку мы, как любая организация, постоянно находимся в развитии, Виктор Николаевич искал новые формы взаимодействия с аудиторией, в том числе с приоритетными для нас группами – молодежью и инициативными тольяттинцами. Для этого и был создан проект «ТПП Вторая смена», над которым мы работаем уже несколько месяцев. Официальный его запуск намечен на 20 сентября: с этого дня двери нашей организации будут открыты до 21 часа каждый рабочий день – когда человек заканчивает свою основную деятельность и у него появляется свободное время, которое можно посвятить своим интересам.

Изменение часов работы – это не единственная отличительная черта проекта. Благодаря «Второй смене» мы привлекаем новую целевую группу – профессиональных горожан. Если коротко, то профессиональный горожанин – это эксперт в той или

иной области, который может поделиться своими навыками, научить тому, чем владеет сам.

У нас есть уже проекты-рубрики, с которыми мы хотим работать. Сейчас ведем переговоры с теми, кто непосредственно будет организовывать активности в новом временном пространстве ТПП. На этой площадке можно будет проводить мероприятия любого формата – как традиционные (семинары, презентации, мастер-классы, встречи различных клубов), так и современные – митапы (неформальные встречи людей, которых объединяют общие интересы), воркшопы (интенсивные учебные мероприятия, на которых участники получают знания прежде всего благодаря собственной активной работе), экспертные сети, деловые игры.

– Чем будет наполнена «Вторая смена»?

– В день открытия мы запускаем четыре новых мероприятия. Первые, кто к нам обратился, – это компания, которая развивает в Тольятти направление скандинавской ходьбы: она будет проводить в ТПП «Nordic-partu». Здесь расскажут, кто такие нордики, зачем им палки, почему они такие улыбочивые. Пройдет викторина «pro_Nordicwalking», презентация непутевых заметок «Лето 2019» от нордики-путешественников, мастер-класс «Lady&nordicwalking – very women» по скандинавской ходьбе на каблуках и многое другое.

Еще один проект, который мы запускаем, – «Компьютерный курс в 50+», по навыкам работы на компьютере и в интернете для совершенно новой для нас аудитории – старшего поколения.

Второе мероприятие – это деловые игры по компьютерному моделированию экономики и менеджмента в компании. Наверняка многим в городе известно это движение МЭКОМ-клубов. Если коротко, то это экономическая игра, где участники, соревнуясь, могут моделировать стратегию управления своей компанией.



На новой площадке можно будет проводить мероприятия любого формата – как традиционные (семинары, презентации, мастер-классы, встречи различных клубов), так и современные – митапы, воркшопы, экспертные сети, деловые игры.

Еще одно направление – SPEED-менторство. Это очень интересный формат. Ментор – временный член команды стартапа, исполняющий

кой и дальнейшем сопровождением. Благодаря такому виду консультаций можно будет понять, получится ли реализовать проект, насколько он будет успешным и стоит вообще его начинать.

И четвертый проект, который мы запускаем, – «Компьютерный курс в 50+» по навыкам работы на компьютере и в интернете для совершенно новой для нас аудитории – старшего поколения. То, что сейчас особенно востребовано.

– А могут ли сами профессиональные горожане обратиться к вам с идеей того или иного мероприятия?

– Конечно. И мы готовы предоставить помещение всем инициативным

тольяттинцам. Условия простые: если участники собираются на некоммерческой основе, помещение предоставляется бесплатно. Таким образом мы даем тольяттинцам возможность проявить себя. Причем можно воспользоваться всей полнотой нашего ресурса. Это качественное техническое оборудование – проектор, интерак-

У нас уже есть проекты-рубрики, с которыми мы хотим работать. Сейчас ведем переговоры с теми, кто непосредственно будет организовывать активности в новом временном пространстве ТПП.

тивные доски, компьютерный класс. Кроме того, у нас мощный потенциал по продвижению, информированию о той активности, которая будет проходить на «Второй смене».

– Как ваша аудитория отреагировала на новый формат?

– Задолго до того, как мы запустили этот проект, стала формироваться потребность в работе с целевыми группами, с которыми мы раньше не взаимодействовали. Например, в прошлом году мы запустили обучение школьников по 3D-технологиям, и родители часто задавали вопросы о переносе занятий на более позднее время. Мы учли их пожелания и с октября курс «3D-моделирование и печать» будет проходить в вечернее время в рамках проекта «ТПП Вторая смена». Кто-то, узнав о запуске «Второй смены», спрашивал, можно ли, не являясь членом Палаты, провести у нас то или иное мероприятие. Да, конечно, это возможно.

Составляя график «Второй смены», мы проявляем гибкость, учитывая территориальные и возрастные возможности инициаторов и участников проектов.

– Культурное направление планируется затронуть?

– Мы рассматриваем разные проекты. Например, было предложение от художников, которые хотят выставлять свои картины в ТПП. Сейчас мы решаем этот вопрос.

– Есть ли в планах постоянное сотрудничество с организациями, которые будут выходить на ваши площадки с новыми идеями постоянно?

– Сейчас мы как раз находимся в поиске тех, у кого есть такие идеи и кто готов их реализовывать. Смотрим, как можно развивать нашу площадку

в новых условиях, ищем перспективные и популярные направления.

Среди форматов, наполнением которых мы сейчас занимаемся, баттл-дискуссии – публичные дебаты как способ решения общественных проблем. Мы ищем спикеров для развития, казалось бы, противоположных тем: «Тольятти – город молодых» и «Тольятти – город пожилых». Здесь можно поговорить о том, как разные поколения понимают одни и те же вопросы и как эти мнения совместить для получения синергетического эффекта. Есть, например, еще темы для дискуссий: «Тольятти – промышленный центр или Тольятти – город комфортный для жизни», «Предприниматель сегодня: работа или хобби?» – на самом деле вопросов для обсуждения может быть много. И мы будем рады, если кто-то откликнется и примет участие в совместной работе.



ТОРГОВО – ПРОМЫШЛЕННАЯ ПАЛАТА
ТОЛЬЯТТИ

Тольятти, ул. Победы, д. 19а,
+7 (8482) 903-303, доб. 802

Реклама

16+

10 лет
в ритме
Тольятти!

РАДИО
106,9 FM
ТОЛЬЯТТИ

WWW.106.9FM.RU

Реклама

Портал сервиса и отдыха

ВСЕГДА СВЕЖАЯ
АФИША КИНО

#ПРООТДЫХ РЕКОМЕНДУЕТ
WWW.PRO-OTDYH.RU

Реклама

Вниманию налогоплательщиков

Межрайонная инспекция ФНС России № 2 по Самарской области сообщает

1 июля 2019 года завершился третий этап перехода на применение онлайн-касс. В настоящее время практически все налогоплательщики обязаны применять контрольно-кассовую технику. Исключение составляют индивидуальные предприниматели, не имеющие работников, с которыми заключены трудовые договоры, при реализации товаров собственного производства, выполнении работ, оказании услуг, у которых обязанность применять ККТ возникнет с 1 июля 2021 года.

Кроме того, при осуществлении некоторых видов деятельности также можно не применять контрольно-кассовую технику (статья 2 Федерального закона от 22.05.2003 № 54-ФЗ «О применении контрольно-кассовой техники при осуществлении расчетов в Российской Федерации»), например, таких как:

- обеспечение питанием обучающихся и работников образовательных организаций;
- торговля в киосках мороженым, а также торговля в розлив безалкогольными напитками, молоком и питьевой водой;
- торговля из автоцистерн квасом, молоком, растительным маслом, живой рыбой, керосином, сезонная торговля вразвал овощами, в том числе картофелем, фруктами и бахчевыми культурами;
- прием от населения стеклопосуды и утильсырья, за исключением металлолома, драгоценных металлов и драгоценных камней;
- ремонт и окраска обуви;

Повторное неприменение ККТ влечет дисквалификацию для должностных лиц до двух лет, а для индивидуальных предпринимателей и организаций – приостановление деятельности на срок до 90 суток.

Повторное неприменение ККТ влечет дисквалификацию для должностных лиц до двух лет, а для индивидуальных предпринимателей и организаций – приостановление деятельности на срок до 90 суток.



Если вам не выдали кассовый чек либо выдали платежный документ без содержащегося на нем QR-кода, просим обращаться в любой территориальный налоговый орган либо направлять жалобу с использованием интернет-сайта ФНС России.

изготовление и ремонт металлической галантереи и ключей;

- присмотр и уход за детьми, больными, престарелыми и инвалидами;
- реализация изготовителем изделий народных художественных промыслов;
- розничная продажа бахил.

На каждом кассовом чеке, сформированном онлайн-кассой, должен содержаться двухмерный QR-код, благодаря которому покупатель (клиент) могут его проверить с помощью бесплатного мобильного приложения ФНС России «Проверка чеков». От-

личия оснований) виновных лиц к административной ответственности.

Ответственность за неприменение ККТ установлена ч. 2 ст. 14.5 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях: административный штраф на должностных лиц в размере от одной четвертой до одной второй размера суммы расчета, осуществленного без применения контрольно-кассовой техники, но не менее 10 тыс. рублей; на юридических лиц – от трех четвертых до одного размера суммы расчета, осуществленного без применения контрольно-кассовой техники, но не менее 30 тыс. рублей.

Повторное неприменение ККТ влечет дисквалификацию для должностных лиц до двух лет, а для индивидуальных предпринимателей и организаций – приостановление деятельности на срок до 90 суток.

Места для сбора кассовых чеков и обращений по вопросу применения контрольно-кассовой техники размещены в каждом территориальном налоговом органе Самарской области.

Жители Автозаводского района г.о. Тольятти могут опустить чек или обращение в ящик, расположенный в операционном зале Межрайонной инспекции ФНС России № 2 по Самарской области по адресу ул. Автостроителей, 61.

С вниманием к детям

Дмитрий Азаров посетил детский сад «Алиса» и благотворительный концерт

В прошедшую среду, 11 сентября, губернатор Самарской области Дмитрий Азаров посетил в Тольятти детский «Алиса», где в рамках реализации национального проекта «Демография», инициированного президентом России Владимиром Путиным, открылась новая ясельная группа. Также в рамках визита глава региона побывал на благотворительном концерте, сборы от которого будут переданы на лечение и реабилитацию тольяттинцев Ильи Рудольфа и Екатерины Агейкиной.

Федор Григорьев
gazetapn@mail.ru

Ясельных групп будет больше

Напомним, что открытие новой ясельной группы в детском саду «Алиса» АНО ДО «Планета детства «Лада» состоялось 3 сентября. Посещать эту группу будут 22 малыша. Всего же в этом детском саду функционирует 22 группы, в том числе две – для детей от двух до трех лет, семь – общеразвивающей направленности и 13 групп компенсирующей направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и тяжелыми нарушениями речи. Детский сад «Алиса» посещают 387 детей, из них 190 – дети с нарушениями речи. Дело в том, что одним из приоритетных направлений работы учреждения является логопедия. Здесь созданы комфортные условия для развития и оздоровления детей, насыщенная игровая и развивающая среда. Группы и помещения оснащены всеми необходимыми техническими средствами, в том числе и современным оборудованием, необходимым для всестороннего развития малышей: интерактивные доски, приставки, специализированные логопедические комплексы. В детском саду есть два музыкальных зала и два спортзала, плавательный бассейн, компьютерный класс, изостудия, зимний сад и даже этнографический музей.

«Я рад, что мы открыли еще одну дополнительную ясельную группу для наших малышей», – отметил Дмитрий Азаров, обращаясь к родителям дошкольников. – Я очень рад видеть улыбки детей и родителей! Мы сей-

час активно работаем над тем, чтобы создавать больше мест для детей именно до трех лет. Чем больше будет таких групп, тем увереннее вы будете чувствовать себя, дорогие родители! Вы сможете не беспокоиться за своих деток и спокойно выйти на работу». Глава региона также сообщил, что только в этом году в Тольятти в рамках нацпроекта «Демография» будет открыто 545 ясельных мест и еще 480 в следующем году.

Помощь всем миром

Вечером этого же дня глава региона посетил благотворительный концерт в КЦ «Автоград», сборы от которого будут переданы на лечение и реабилитацию тольяттинцев Ильи Рудольфа и Екатерины Агейкиной.

Воспитанник городской спортивной школы Ильи Рудольф, представляя сборную команду региона на соревнованиях по самбо, получил тяжелейшую травму позвоночника. Несмотря на неблагоприятные прогнозы врачей, он борется с болезнью и даже надеется вернуться в спорт. А у Екатерины Агейкиной после родов случился инсульт, который привел к частичной парализации и полной по-

«Мы сейчас активно работаем над тем, чтобы создавать больше мест для детей именно до трех лет. Только в этом году в Тольятти в рамках нацпроекта «Демография» будет открыто 545 ясельных мест и еще 480 в следующем году», – отметил Дмитрий Азаров.

тере речи. После нескольких курсов реабилитации у нее появилась положительная динамика, а вместе с ней и шансы вернуться к прежней жизни.



❏ В детском саду «Алиса» созданы комфортные условия для развития и оздоровления детей, насыщенная игровая и развивающая среда. Группы и помещения оснащены всеми необходимыми техническими средствами.

Оба молодых человека надеются на выздоровление, но для этого необходимы значительные средства нахождение реабилитации и соответствующего лечения.

Идея организовать благотворительный концерт для Ильи и Екате-

ра, которая после аварии прикована к инвалидному креслу. Кроме нее в концерте приняли участие творческие коллективы города: хор мальчиков «Ладья», детский танцевальный коллектив «Колибри», дети эстрадно-джазовой студии «Вокалист». Прозвучал замечательный дуэт Нины с Хачатуром Испиряном. Симфонический оркестр Тольяттинской филармонии тоже был на высоте.

Глава региона, приветствуя участников концерта, заверил молодых людей в том, что в ближайшее время они смогут пройти необходимый курс реабилитации в московских специализированных центрах. Процесс оформления документов, которым занимается областное министерство здравоохранения, уже на завершающей стадии.



❏ Губернатор отметил, что люди, ради которых все собрались в зале КЦ «Автоград», нуждаются в системной помощи, оказываемой на государственном уровне. И правительство Самарской области готово ее оказывать.

«В зале совершенно точно собрались люди добрые, готовые прийти на помощь человеку, который оказался в сложной ситуации», – отметил Дмитрий Азаров. – К сожалению, с каждым может произойти что-то такое, что может поменять

кто широтой своей души, своим талантом готов помочь, обогреть, наполнить жизнь новыми смыслами».

Губернатор отметил, что люди, ради которых все собрались в зале КЦ «Автоград», нуждаются в систем-

Идея организовать благотворительный концерт для Ильи и Екатерины принадлежит директору КЦ «Автоград» Дмитрию Лоскутову. Ее с радостью поддержала Нина Веденина-Меерсон – певица, которая после аварии прикована к инвалидному креслу.

его жизнь. И как же важно, чтобы в этот момент человек чувствовал поддержку близких, родных и тех, с кем он раньше не был знаком, но

ной помощи, оказываемой на государственном уровне. И правительство Самарской области готово ее оказывать.

Сезон дефляции открыт

За последний месяц снижение цен составило 0,2%

Вторую неделю подряд Росстат фиксирует на территории нашей страны недельную дефляцию: по данным ведомства, с 3 по 13 сентября цены на продукты и промтовары снизились на 0,1%. Второй раз с 2017 года дефляцию зафиксировали и в августе: за месяц снижение цен составило 0,2%. В результате в годовом выражении инфляция на начало сентября замедлилась до 4,2%, приблизившись к запланированному Центробанком 4%. По данным Самарастата, за летние месяцы 2019 года товары и услуги в регионе подешевели на 0,2%.

Федор Григорьев
gazetapn@mail.ru

В прошлом году дефляция в августе составила рекордные за историю наблюдений 0,5%, тренд на понижение цен сохранился и в сентябре, но достиг лишь 0,1%. Тогда Минэкономразвития объяснило эту тенденцию снижением цен на плодоовощную продукцию. Прошлогоднее снижение объясняется также и падением продовольственных цен на мировых рынках и укреплением рубля.

По словам экспертов, наблюдаемое в сентябре 2019 года снижение цен также носит сезонный характер. Как правило, оно происходит в конце лета – начале осени (августе – сентябре) в связи с удешевлением сельскохозяйственных продуктов при хорошем урожае: снижение цен на продовольствие в этот период перекрывает рост цен на другие товары и услуги. На этот процесс



❏ Сентябрь называют началом сезона для продавцов бытовой техники: тем, кто может позволить себе хороший ремонт и обновление интерьера, вполне по карману купить и холодильник, стиральную машину или телевизор.

повлияла и ранняя уборка урожая: в результате инфляция начала существенно снижаться уже в июне.

По данным Самарастата, всего с начала года индекс инфляции в Самарской области составил 102,4%, что на 0,1% больше, чем в прошлом году. Однако за летние месяцы 2019 года товары и услуги в регионе подешевели на 0,2%. Сообщается, что продовольственные товары подешевели на 0,9%, а вот цены на непродовольственные выросли на 0,2%, на платные услуги – на 0,4%. В частности, на прилавках региона капуста подешевела на 7% и теперь стоит 25–30 руб./кг, картофель подешевел на 5,5% – средняя цена 30 руб./кг. На 3% подешевели огурцы (40–60 руб./кг), репчатый лук (43,21 руб./кг) и сахар (30,71 руб./кг). В то же время подорожали яблоки, цена которых поднялась на 4,65%, и водка, которая теперь стоит на 1,66% больше по сравнению с прошлым месяцем.

Несмотря на в целом позитивный момент, связанный с торможением цен, ЦБ РФ сдер-

жанным оценивает дефляционные тенденции: в среднесрочной перспективе есть риски возобновления роста мировых цен на зерно, к которым российский инфляция чувствительна, а также риск повышения бюджетных расходов. С учетом таких внутренних и внешних рисков ЦБ, вероятнее всего, вряд ли снизит ставку еще один раз в 2019 году.

«Фрукты, ягоды, овощи летом и в сентябре дешевле, потому что сезон. Но, как правило, во второй половине сентября он подходит к концу, и цены на эти группы товаров начинают ползти вверх. На смену отечественным продуктам приходят импортные, а в их стоимость включены ввозные пошлины и транспортные расходы. Все это в итоге из своего кармана оплачивает покупатель», – считают участники рынка.

Помимо сезонного фактора, снижение цен может быть связано с низким потребительским спросом, который заставляет ретейлеров и производителей сдерживать рост цен за счет своей маржи. «В России всегда в летние месяцы

цены или стояли, или снижались. Причина дефляционных тенденций летом – это, конечно же, сезонный фактор, падение цен на овощи и фрукты. Однако в этом году в качестве фактора, повлиявшего на снижение цен, можно рассматривать уменьшение реальных располагаемых доходов населения. Падение потребительской активности напрямую влияет на

Фрукты, ягоды, овощи летом и в сентябре дешевле, потому что сезон. Но, как правило, во второй половине сентября он подходит к концу, и цены на эти группы товаров начинают ползти вверх.

динамику индекса инфляции», – объясняют эксперты.

Одной из первых вырастет цена на цитрусовые и вообще на все овощи-фрукты, которые закупаются из-за рубежа. В целом импортные товары будут дорожать, потому что мы зависим от валюты. Также ожидается рост цен на молочные продукты.

Сейчас проводится эксперимент с вводом программы

«Меркурий», в рамках которой проверяются масложировые продукты – творог, сливочное масло. В Санкт-Петербурге, например, из 18 видов масла 15 видов эту проверку не прошли. Аналогичная ситуация с творогом. Спрос на эти виды продуктов остается высоким, а вот предложение из-за «Меркурия» существенно сократится.

Также осенью ожидается рост цен на промтовары, например, мебель. Как известно, весна и лето – сезон ремонтов, а осенью они подходят к завершению, и владельцы обновленных квартир и домов отправляются в магазины за кухонными гарнитурами, диванами, столами и стульями. «Традиционно осень – сезон для мебельщиков, и на волне законченных ремонтов они не упустят возможность заработать», – уверены эксперты. – Перестанут расти цены на шкафы и кровати только к концу года».

Сентябрь также называют сезоном для продавцов бытовой техники: тем, кто может позволить себе хороший ремонт и обновление интерьера, вполне по карману купить и холодильник, стиральную машину или телевизор. В этом секторе рынка высокие цены продержатся до Нового

года. Кроме того, на осень приходится пик спроса на машины, поскольку начинает действовать госпрограмма льготного автокредитования. Однако тем, кто не может воспользоваться льготами, лучше подождать наступления января – февраля: в эти месяцы дилеры начнут распродавать прошлогодние автомобили, что позволит сэкономить 3% от стоимости машины.

РОСРЫБОЛОВСТВО ОБВИНИЛО ЖИГУЛЕВСКУЮ ГЭС В ГИБЕЛИ РЫБЫ

В четверг, 12 сентября, суд Промышленного района Самары начал рассматривать иск Средневолжского территориального управления Федерального агентства по рыболовству к Жигулевской ГЭС.

Ведомство требует привлечь компанию и главного инженера ГЭС Олега Лыткина к административной ответственности по ст. 8.38 КоАП РФ (нарушение правил охраны водных биологических ресурсов).

Как пояснила в суде представитель Росрыболовства Галина Сидорова, в ведомстве считают, что действия компании привели к обмелению Саратовского водохранилища и гибели водных биологических ресурсов. По ее словам, проверка проводилась по многочисленным обращениям жителей, обнаруживавших на оголившихся берегах мертвую рыбу.

НА УЧАСТКЕ М5 ТОЛЬЯТТИ–САМАРА УВЕЛИЧИЛИ РАЗРЕШЕННУЮ СКОРОСТЬ ДО 110 КМ/Ч

Скоростной режим до 110 км/ч теперь действует на участке автодороги км 981+886 – км 1030+900, что в границах Ставропольского, Волжского и Красноярского районов.

Мера принята в целях увеличения пропускной способности участка федеральной дороги М5 «Урал», связывающего крупные экономические центры Самарской области и входящего в маршрут международного транспортного коридора «Европа – Западный Китай».

Максимально разрешенную скорость удалось повысить благодаря ремонтным работам, выполненным на участке за последние два дорожных сезона. Так, только в этом году за счет устройства защитных слоев в нормативное состояние привели 22 км трассы М5. Ранее в порядок были приведены три транспортных развязки, расположенные на отрезке от Тольятти до подъезда к Самаре, сообщает ФКУ «Поволжуправтдор».

«GM–АВТОВАЗ» ВОЗОБНОВИЛ ПРОИЗВОДСТВО CHEVROLET NIVA

«GM–АВТОВАЗ» возобновил производство автомобилей, приостановленное 2 сентября из-за снижения спроса на Chevrolet Niva, сообщает interfax.ru со ссылкой на пресс-службу предприятия. Там отметили, что работа конвейера возобновлена в штатном режиме.

Напомним, «GM–АВТОВАЗ» со 2 по 6 сентября останавливал конвейер для оптимизации спроса и предложения на Chevrolet Niva. При этом отгрузка автомобилей продолжалась в обычном режиме. Поскольку 7 и 8 сентября являются выходными днями, «GM–АВТОВАЗ» возобновил производство в понедельник, 9 сентября.

По данным Ассоциации европейского бизнеса (АЕБ), продажи Chevrolet Niva в России в январе – августе 2019 года сократились на 25,4% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года – до 13,770 тыс. автомобилей.

Очень большой молодец

Покоряем целину в Ташелке на Toyota Hilux Exclusive Black

Раньше таких монстров, как Toyota Hilux, выдавали только специально обученным людям – Рэмбо (в период первой крови), Коммандо (железному Арни он был очень к лицу) и, конечно, Саре Коннор. Консюмеризм нулевых и десятых все изменил: теперь если у гражданина есть 2,5 млн рублей, он может прийти в салон Toyota на своих двоих, достать из рюкзака несколько пачек купюр красно-коричневого цвета и в этот же день уехать в прерии на роскошном пикапе. Производитель подстраивается под реалии рынка, поэтому любой хипстер или девушка с длинными ногами (с короткими в эту машину, увы, не забраться) с комфортом разместятся в кабине и в целом вполне уместно будут смотреться за рулем.

На минувшей неделе тест-драйверы «ПН» получили в свое распоряжение особую версию пикапа под названием Exclusive Black, попытались поставить перед ним сложные задачи, и Hilux показал себя большим молодцом. За предоставленный автомобиль мы благодарим официального дилера Toyota в Тольятти компанию «Тон-Авто».

Андрей Саймаков
saimakov@mail.ru

ГРЕЦИЯ И ПРОТИВОПЕХОТНЫЙ ГРАНАТОМЕТ

Начнем с короткого исторического экскурса. Первую неделю августа 2015 года тест-драйверы провели в Греции. Уже на второй день пребывания в Афинах мы поняли, что совершили ошибку и нужно было лететь куролесить на острова, так как в разомлевшей от жары столице страны эллинов практически нечего делать. Как разнообразить свой досуг? Ну, конечно, взять авто напрокат и отправиться в глубинку.

Выехав на трассу Афины – Халкида, поначалу наслаждались видами и сменой ландшафтов: горы, поля, оливковые плантации, снова горы. Но любые райские пейзажи рано или поздно надоедают, поэтому в какой-то момент мы начали считать: «Один, два, три, четыре...» Где-то на двадцатом Hilux бросили, так как этих пикапов Toyota в Греции великое множество. Правда, страна аграрная и бедная, поэтому все «хайлаксы», скажем так,

В 80-х и 90-х годах прошлого века Hilux был крайне востребован у военизированных формирований в горячих точках по всему миру для быстрого подвоза к местам конфликтов минометов, пулеметов и ящиков с боеприпасами.

бывалые. И если пару машин можно было отнести к категории милф, то все остальные явно дебютировали еще в ранние 80-е. Ну чем не реклама выдающейся надежности Toyota?

А вообще производство Hilux началось аж полвека назад, и нынешнее поколение – уже восьмое по счету. При создании модели в конце 60-х японцы метили в очень большую в те годы целевую аудиторию: фермеров, разнорабочих, ремонтников. Ценообразование было соответствующим, поэтому утилитарный пикап быстро стал популярен не только на родине Toyota, но и в странах Северной Америки, а потом и в Европе. Переломный момент в позиционировании случился в 1979 году, когда третье поколение Hilux получило возможность комплектации дизельным двигателем, автоматической КПП и полным приводом. Так бывшая рабочая лошадка стала пригодна для езды по бездорожью, доставки грузов в удаленные районы и вышла на рынок SUV.

Любопытная деталь – в 80-х и 90-х этот автомобиль был крайне востребован у военизированных формирований в горячих точках по всему миру для быстрого подвоза к местам конфликтов минометов, пулеметов и боеприпасов. Важный момент – международная группа автоэкспертов в 2017 году объявила его лучшим подержанным пикапом года. Известный факт – автор Top Gear Джереми Кларксон бил-бил Hilux, но так и не разбил. Что за машина!

ПЕННИВАЙЗ И МАТОВЫЙ АЙФОН

С каждой новой итерацией японский пикап обрывает опциями, повышающими комфорт и безопасность водителя и пассажиров, но в плане экстерьера Toyota гнет свою линию: только офф-роуд, только хардкор. Во всех



последних поколениях Hilux брутальность изначально вывернута почти на 100%, но у нашей версии Exclusive Black она просто зашкаливает за счет огромной черной

Покорение целины в Луначарском и гонки с квадроциклами по пересеченной местности около Хрящевки – безусловно, крутые возможности пикапа. А что с современными удобствами? Они есть. В несколько неожиданном месте (слева в углу рядом с рычажками, которые открывают лючок бензобака и разблокируют капот) притаилась кнопка, активирующая подогрев руля. Под блоком климат-контроля имеется USB-разъем, чтобы зарядить смартфон. А самое главное, в вещевом ящике находится розетка на 220 вольт. Между прочим, незаменимая вещь – можно побриться, стоя в пробке на ГЭС.

АДРЕНАЛИН И ЗОЛОТОЙ БРАСЛЕТ

Плюс 100 к уважению на дороге и минимум 3 сантиметра к маскулинности – Hilux **ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ АВТОМОБИЛЬ**. Даже водитель Land Cruiser 200 вынужд

решетки радиатора, по периметру обрамленной хромированной рамкой. В центре композиции, само собой, располагается гигантский логотип производителя. Полагаем, что в сумерках вся эта деталь будет пугать впечатлительных гражданок на микролитражах не хуже клоуна из «Оно».

Что еще? Изменилась форма бампера и противотуманных фар. Стало лучше? Наверное, да, по крайней

Нас не покидало стыдное чувство превосходства над остальными участниками дорожного движения. Причем оно работает в обе стороны: стоит перехватить взгляд кого-нибудь из соседнего по пробке автомобиля, как человек отводит глаза и делает вид, что он не смотрел на тебя. Эффект усиливается, если надеть на руку золотой браслет и постукивать ей по рулю.

мере, современнее точно. Полноразмерная запаска по-прежнему прячется под кузов, диски – 18-дюймовые. Так же как и раньше, нет никакого желания осквернять гигантский кузов, размещая в нем грязные бочки или замасленный дизель-генератор. Хочется сберечь эту прелесть, накрыть кунгом и показывать то, что прячется внутри, только близким друзьям ну или, по требованию, сотрудникам правоохранительных органов.

Главные отличия версии Exclusive Black от обычной обнаруживаются внутри. Радикально черный цвет – это не только главный символ подзабытой эмо- и всегда актуальной гот-культуры, но и цвет потолка в Hilux. Блестящим черным же лаком покрыты сразу несколько пластмассовых поверхностей на рулевом колесе и торпедо. Вот это инновации, куда там Apple с их матовыми про-айфонами.

ден смотреть снизу вверх на тех, кто находится в салоне пикапа. Во время тест-драйва нас не покидало немного стыдное чувство превосходства над остальными участ

В последних поколениях Hilux брутальность изначально вывернута почти на 100%, но у версии Exclusive Black она просто зашкаливает за счет огромной черной решетки радиатора, по периметру обрамленной хромированной рамкой. Полагаем, что в сумерках эта деталь будет пугать впечатлительных гражданок на микролитражах не хуже клоуна из «Оно».

никами дорожного движения. Причем оно работает в обе стороны: стоит перехватить взгляд кого-нибудь из соседнего по пробке автомобиля, как человек отводит глаза и делает вид, что он вообще не смотрел на тебя. Эффект

усиливается, если надеть на руку золотой браслет и постукивать ей по рулевому колесу.

Впрочем, кнопка блокировки дифференциала и тумблер включения внедорожных режимов прозрачно намекают, что родная стихия Hilux – это не асфальт, а места, где его никогда не укладывали в принципе. Мы нашли такой участок в районе села Ташелка. Ямы, не просыхающие канавы, какие-то полусгнившие бревна. В общем, нормальному человеку на гражданском автомобиле там делать нечего. Автор текста перевел тумблер в положение L4, пронзительно посмотрел на коллегу и, пожевав губами, сказал: «Мы русские, и с нами Бог». А потом направил пикап в топ...

Это был настоящий аттракцион: под бесконечное пиликанье (активация режима L4 сопровождается постоянным звуковым сигналом), качаясь из стороны в сторону и вздымая волны грязи, Hilux разрезал спущенный как нож масло и довольно быстро и без натуги выехал через 100 метров на сухую поляну. Тест-драйверы были так впечатлены произошедшим, что выскочили из машины и начали пританцовывать, делясь впечатлениями и перебивая друг друга:

- А ты видел ту корягу?
- Да это просто танк!
- Офигеть, адреналин!
- Не поверил бы, что тут можно проехать, если б не видел своими глазами...

Оставим мужчин с их восторгами на той поляне и вернемся в реальность. Сколько же стоит Hilux в комплектации Exclusive Black? 2,86 млн рублей. Дорого? И

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР

КОЛЕСО

ИМЕНИ Г.ЛЕБА ДРОЗДОВА

ОТКРЫТИЕ XXXII

ТЕАТРАЛЬНОГО СЕЗОНА

СЕНТЯБРЬ

ПАРАД ПРЕМЬЕР

ул. ленинградская, 31

билеты 551255

купи билет

www.teatr-koleso.ru

! ЭТО МОЙ

ТЕАТР

ОСНОВНАЯ СЦЕНА

19

ЧЕТВЕРГ

19:00

Анна Батурина

КОЛЁСА

12+

заводской роман

20

ПЯТНИЦА

19:00

Агата Кристи

НАЗАД К УБИЙСТВУ

16+

детектив в двух действиях

21

СУББОТА

18:00

Владимир Гуркин

САНЯ, ВАНЯ, С НИМИ РИМАС

12+

мелодрама

22

ВОСКРЕСЕНЬЕ

18:00

Ольга Степнова

СЕРЕБРЯНАЯ ЛОЖКА

16+

комедия в двух действиях

29

ВОСКРЕСЕНЬЕ

18:00

Александр Островский

БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ

16+

комедия в двух действиях

ПРЕМЬЕРА

28

СУББОТА

18:00

Жан Делль, Жеральд Сиблейрас

ДА ЗДРАВСТВУЕТ БУШОН!

16+

сказка для взрослых

Реклама

Ханна Столинська-Федорович, диетолог:

О своих бактериях однозначно нужно заботиться и в этом надо быть целеустремленным

Что сделать, чтобы полезные бактерии чувствовали себя комфортно и работали изо всех сил для вашего здоровья? Как добиться того, чтобы наш живот напоминал процветающую метрополию, в которой нет места для вредной деятельности бандитов? Можем ли мы размножить хорошие бактерии? Диетолог Ханна Столинська-Федорович дает инструкцию по управлению собственными микробами (интервью, вышедшее в качестве главы в книге «Человек на бактериях», предоставлено «ПН» нашими друзьями с ресурса «Зожник»).

Федор Григорьев
gazetapn@mail.ru

– **Специалисты рекомендуют нам заботиться о кишечном микробиоме. В первую очередь его необходимо чем-то кормить?**

– Бактерии, обитающие в нашем кишечнике, несомненно, питаются тем же, чем и мы. Интересно, что, как показывают исследования, на состав нашей кишечной микробиоты влияет еда, которую мы съели в течение последних 24 часов. Следовательно, этим составом бактерий можно частично манипулировать.

– **Но, к сожалению, его нельзя быстро и значительно изменить раз и навсегда.**

– Да, но попробовать стоит. Любое изменение к лучшему дает свои эффекты. Только надо быть целеустремленным.

– **Любят ли «хорошие» бактерии то, что мы едим?**

– Микробы, которые заселяют наш кишечник, определенно не любят то, чем питается современный человек, то есть обработанную, высокоэнергетическую пищу, изобилующую сахарами и животными жирами.



❏ Ханна Столинська-Федорович: «Микробы, заселяющие наш кишечник, определенно не любят то, чем питается современный человек, то есть обработанную, высокоэнергетическую пищу, изобилующую сахарами и животными жирами».

Микробиом также не любит модные диеты, например безглютеновую. Есть данные, указывающие на то, что такая диета способна сократить количество бифидобактерий, то есть полезных кишечных бактерий. Это доказательство того, что без медицинского основания не стоит полностью исключать глютен из рациона.

С другой стороны, в тех продуктах, которые содержат много глютена, таких, например, как белый хлеб и макаронные изделия, больше простых сахаров, на которые наш микробиом тоже реагирует негативно. Так что во всем необходимо соблюдать меру.

– **Все ли виды сахаров оказывают неблагоприятное воздействие?**

– Простые – да. Это белый, коричневый и тростниковый сахар, фруктоза, декстроза, лактоза, мальтоза, меласса, мед, глюкозно-фруктовый сироп, солод, сиропы...

– **А жиры?**

– Безусловно, рекомендуется употреблять незаменимые жирные кислоты, мононенасыщенные и полиненасыщенные, особенно омега-кислоты. Исследования показывают, что ключевым фактором является вид этих жирных кислот. Говорят, что кислоты омега-3 положительно влияют на микробиом, в то время как омега-6 – абсолютно противоположно по той причине, что это провоспалительные кислоты. Их переизбытка стоит избегать.

Соотношение жирных кислот омега-3 к омега-6 в рационе не может быть равным! Когда кислот омега-6 слишком много, они блокируют действие омега-3 и производят провоспалительные молекулы. Поэтому пропорции превыше всего. Считается, что в рационе кислот омега-3 должно быть в четыре-пять раз больше, чем омега-6, то есть соотношение одних к другим должно составлять 4-5:1.

– **Какие продукты содержат кислоты омега-3?**

– Прежде всего жирные морские рыбы, такие как скумбрия, лосось, сельдь, сардины, халибут, и некоторые пресноводные, например форель, а также грешные орехи, льняное масло, семена льна, посевной конопли и чиа. Кислоты омега-6 присутствуют в основном в пище растительного происхождения.

Говорят, что кислоты омега-3 положительно влияют на микробиом, в то время как омега-6 – абсолютно противоположно по той причине, что это провоспалительные кислоты. Их переизбытка стоит избегать.

исхождения. Это, например, тыквенные и подсолнечные семечки, кунжут, миндаль, арахис и некоторые растительные масла: кукурузное, подсолнечное, соевое, рапсовое, арахисовое, кунжутное, кокосовое, оливковое и масло из виноградных косточек.

Дело не в том, чтобы кислот омега-6 не было в нашем рационе вообще! Они нам необходимы, только в значительно меньшем количестве, чем омега-3.

Интересно отметить, что для кормления полезных бактерий отлично подходит так называемая диета FODMAP. Говоря профессиональным языком, это диета с небольшим содержанием ферментируемых олиго-, ди- и моносахаридов, а также полиолов. Она рекомендована тем, кто страдает, например, от синдрома раздраженного кишечника или других функциональных расстройств кишечника.

– **Бактерии, наверное, любят только растительную пищу.**

– Несомненно! Однако не только, хотя растения больше всего нужны им для жизни. Например, семена чиа. Они являются очень ценным источником кислот омега-3.

– **Что еще добавить в меню?**

– Кишечный микробиом очень любит корицу. К этому списку можно также добавить куркуму и имбирь, то есть приправы, обладающие сильным

противовоспалительным действием, а также кайенский перец из-за активного вещества – капсаицина.

Далее – ягоды, особенно голубика высокорослая. У нее низкий гликемический индекс, а кишечная микробиота любит все, что обладает таким низким индексом. Следом за ней – зеленый чай и авокадо, которые содержат полезные жиры, ценные фитосоедине-

ния, большое количество клетчатки и порядочную порцию белка.

– **А жиры животного происхождения?**

– Не рекомендуются, хотя и допускаются в небольшом количестве. Они не особо вредят нашим бактериям, но и не особо помогают. Зато известно, что насыщенные жиры животного происхождения играют существенную роль в процессе образования атеросклеротической бляшки, поэтому ими в любом случае не следует злоупотреблять.

Пирамида питания «советует» употреблять в пищу максимум 500 г мяса в неделю, лучше всего в трех порциях по 150-170 г. Что ж, чаще всего мы едим намного больше мяса. Не говоря уже о таких животных жирах, как сливочное масло и сало.

Каждый клиент «микробиотического ресторана» желает вишню, ягоды, бананы, спаржу, топинамбур, зеленые листовые овощи... Еще яблоки, из-за пектина, и горький шоколад, который содержит полифенолы.

Интересной представляется также конъюгированная линолевая кислота. Она обычно содержится в молочном жире, то есть в молочных продуктах, а также говядине и оказывает доказанное благоприятное влияние на кишечную микробиоту.

Важны также ферментированные, то есть квашеные овощи, поскольку они обеспечивают нас натуральными пробиотическими бактериями.

– **Не разрушаются ли они полностью в желудке?**

– Не полностью. Часть квашеных овощей переходит в кишечник, поэтому употребление их в пищу определенно имеет смысл.

Важно разнообразие овощей. Рекомендуется не только квашеная капуста, но и огурцы, редиска, свекла, кимчи, а также ферментированные продукты из сои: темпе, мисо, натто.

Конечно, рекомендуются и кисло-молочные продукты, но будьте осторожны с йогуртами. Йогурт обладает пробиотическим действием, если в одном его кубическом миллиметре содержится 1 миллион бактерий, однако большинство продуктов, доступных на рынке, не содержат такого количества.

– **Есть ли какие-то растения, оказывающие исключительно сильное пребиотическое действие? Такие, которые наши бактерии прямо-таки обожают?**

– Каждый клиент «микробиотического ресторана» желает вишню, ягоды, бананы, спаржу, топинамбур, салатный цикорий, крестоцветные овощи и бобовые растения. А также овес (в том числе овсяные хлопья), капусту кейл, бок-чой, зеленые листовые овощи, мисо, винный уксус, ростки (в основном брокколи), артишоки. Еще яблоки, из-за пектина, и горький шоколад, который содержит полифенолы. Под вопросом остается кофе, насчет которого мнения ученых расходятся, хотя все больше исследований доказывают его полезное действие.

О своих бактериях однозначно нужно заботиться. Не следует принимать слабительные, а также очищать

организм сомнительными методами, например гидроколонотерапией, которая просто разрушает кишечник. Похожий эффект имеет строгая диета. То, что кишечник будет чистым, не значит здоровым. Кишечник не может быть чистым!



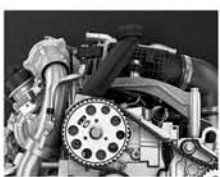
Сиденья ergoComfort¹ с электроприводом



Car-Net App Connect, USB² и навигация



8-ступенчатая автоматическая коробка передач



Дополнительный подогреватель двигателя



Высокий дорожный просвет 249 мм

Volkswagen Amarok

Ограниченная партия автомобилей на специальных условиях в Volkswagen Премьера!

Двигатель 3.0 V6 TDI Overboost 8-АКПП по цене классического 2.0 bitDI.



Коммерческие автомобили

* Предложение ограничено, не является публичной офертой по смыслу ГК РФ. Количество автомобилей ограничено. Подробности предложения уточняйте у менеджеров отдела продаж коммерческих автомобилей.

Официальный дилер Volkswagen Премьера

г. Тольятти, ул. Спортивная, д. 22, тел.: (8482) 53-77-77, www.vw-commercial.primjera.ru

К успеху на энергии солнца

Команда ТГУ показывает лучший результат

Российская делегация успешно выступила на международных инженерных соревнованиях Wildauer Solarbootregatta – 2019 в немецком Вильдау. Первое место в самой престижной категории – Еврокласс 3 «Экспериментальный» – заняла команда Тольяттинского государственного университета Togliatti Solar Team. Об этом сообщает ТАСС со ссылкой на пресс-службу Министерства науки и высшего образования РФ.

Участниками Wildauer Solarbootregatta – 2019 стали молодые инженеры из Венгрии, Германии, Польши и России – всего около 30 команд. В состав российской делегации вошли представители 11 команд – шести школьных и пяти студенческих: из Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Калининграда, Тольятти, Нижнего Новгорода и Нижегородской области. Все они являются победителями «Солнечной регаты» – соревнований, которые проводятся в России в рамках проекта «Инженерные конкурсы и соревнования» дорожной карты Маринет Национальной технологической инициативы (НТИ).

Соревнования проводились 6 и 7 сентября в акватории реки Даме. Все лодки техническая комиссия проверила на соответствие стандартам европейских соревнований. 7 сентября команды выступали в трех дисциплинах: спринт, слалом, заезд на дистанцию 30 км.

Togliatti Solar Team представила лодку на солнечных элементах в категории прототипов – Еврокласс 3 «Экспериментальный» (емкость аккумулятора – до 2 кВт/ч, мощность панелей – 1,0...1,2 кВт). В этом

классе, помимо тольяттинцев, были заявлены еще три команды из Польши и Германии. Основная борьба развернулась между командами Тольяттинского государственного университета (ТГУ) и Краковского технического университета (Польша). По словам консультанта команды Togliatti Solar Team, заведующего кафедрой «Проектирование и эксплуатация авто-

мобилей» ТГУ Александра Бобровского, команда AGH из Кракова – достаточно сильный и опытный соперник, регулярный участник регаты в Монако. Однако Togliatti Solar Team удалось выиграть у своего главного конкурента 0,5 очка в решающей гонке на выносливость, пройдя 31 круг за три часа и опередив польскую команду на четыре круга.



❏ По итогам гонок Togliatti Solar Team Тольяттинского государственного университета показала лучший результат не только в своей категории, но и среди всех российских команд.

По итогам гонок Wildauer Solarbootregatta – 2019 Togliatti Solar Team Тольяттинского государственного университета показала лучший результат не только в своей категории, но и среди всех российских команд. Добавим, призерами соревнований также стали команда

Togliatti Solar Team удалось выиграть у своего главного конкурента 0,5 очка в решающей гонке на выносливость, пройдя 31 круг за три часа и опередив польскую команду на четыре круга.

Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (2 место во второй категории – Еврокласс 2 «Скоростной») и команда «Солнечный парус» из Нижнего Новгорода (3 место в первой категории, где разработки представляют школьники и интересующиеся альтернативной энергетикой).

«Мы продолжаем работать над модернизацией лодки. Выступив на международных соревнованиях, мы увидели и оценили конкурентов и теперь понимаем, в каком направле-

нии необходимо двигаться, чтобы реализовать новые идеи. И конечно, будем готовиться к выступлениям на соревнованиях в 2020 году. Мы получили серьезный опыт», – отмечает Александр Бобровский.

8 сентября в Техническом университете Вильдау состоялась международная конференция «Устойчивое развитие при использовании возобновляемых источников энергии». Среди участников были представители Физико-технического института им. А. Ф. Иоффе РАН, НИУ «Высшая школа экономики», института географии РАН и др. С докладом выступил и консультант команды Togliatti Solar Team, выпускник ТГУ Павел Крюков.

Напомним, Togliatti Solar Team – это студенческий проект по созданию лодок на солнечных батареях. Он реализуется в рамках стратегического проекта Программы развития ТГУ – Высшая инженерная школа.

Участие Togliatti Solar Team в соревнованиях Wildauer Solarbootregatta – 2019 стало возможным при финансовой поддержке НТИ Маринет.

