

Диета навсегда

Сегодня, 21 августа, отмечается Всемирный День здорового питания

Татьяна ЧУКМАРЁВА

Отличный повод, чтобы пересмотреть свой рацион. О том, как питаться правильно, мы беседуем с главным диетологом Свердловской области Татьяной НОВИКОВОЙ.

Раньше в обиходе была «Книга о вкусной и здоровой пище», работали диетические столовые. Всем было понятно, какая еда — здоровая еда. Какие критерии здорового питания есть сейчас? Здоровое питание — это такое питание, которое способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний, обеспечивает нормальный рост и развитие, поддерживает жизнедеятельность организма. Питание должно быть сбалансированным — определенное количество белков, жиров и углеводов в день. Поэтому мы должны употреблять разнообразную пищу: мясные и молочные продукты, яйца, овощи и фрукты.

Диетологи называют белки «протеинами» — от греческого слова «протео», что означает «занимающий первое место», или «первостепенный». Откуда такое «поклонение» белкам? Это незаменимая часть пищи, они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ. Белки организма образуются только из белков пищи, самостоятельно синтезировать их мы не можем. Основными источниками белка животного происхождения являются мясо, рыба, творог, яйца. В растительных продуктах тоже содержится протеин, особенно в бобовых и орехах.

Значит, можно употреблять только растительный белок, как в вегетарианстве? Как диетолог это не приветствую. Да, в растительной пище тоже есть белок, но только в животном белке есть необходимые нашему организму аминокислоты. Поэтому важно их сочетать.

Избыток белка в питании может быть вреден? Это может привести к перегрузке печени и почек продуктами его распада. Излишки протеинов приводят к усилению гнилостных процессов в кишечнике, а также к накоплению продуктов азотистого обмена. Ограничивать потребление белка следует тем, кто страдает подагрой, заболеваниями почек и печени. Также при длительном употреблении большого количества белка (например в питании бодибилдеров) в организме накапливается аммиак. Это может проявляться в виде сыпи и акне (угрей), а также неприятного «аммиачного» запаха. Некоторые диеты основаны на употреблении большого количества белка и полном отказе от углеводов, (например, диета Дюкана), но это вредно, как, впрочем, и другие экзотические диеты.

Почему вы против специальных диет? Потому что я за здоровое рациональное питание. Те, кто «сидит» на жестких диетах, ограничивают себя в еде, так как они однообразны. Организм запоминает период голода и потом, по окончании диеты, начинает пополнять запасы. Жировые клетки — это как мешочки: когда мы сидим на диете — они истощаются, а потом организм на-



Главный диетолог области Татьяна Новикова против жестких ограничений в еде

полняет их снова. Зачем себя насиловать? Питание должно быть разнообразным. А если хочется похудеть — нужна правильная мотивация. Любая диета — стресс для организма. Чтобы быть стройным и здоровым, надо правильно питаться всегда, а не от случая к случаю.

По моим наблюдениям, сейчас все-таки здоровому питанию стали уделять больше внимания. В магазине многие покупатели смотрят не только на цену, но и на качество продукта, тщательно изучая их состав.

С белками ясно, а зачем нам жиры? Жиры — источник энергии. Они защищают организм от потери тепла и от ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от повреждений. Жиры содержат множество веществ, необходимых организму, и обеспечивают всасывание из кишечника некоторых минералов и витаминов. А еще они вызывают чувство сытости.

Различаются насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Ненасыщенные жиры содержатся в жирной морской рыбе (источник таких кислот, как Омега-3), орехах и семечках. Есть они в льняном нерафинированном масле, в том числе льняном. Эти кислоты не только снижают содержание «плохого» холестерина в крови, но и нормализуют давление, борются с воспалительными процессами и защищают мозг от нейродегенеративных изменений — болезни Паркинсона, Альцгеймера. Насыщенные жиры содержатся в продуктах животного происхождения — в основном в мясе, молоке, масле и яйцах. Насыщенные жиры в большом количестве влияют на жировой обмен, работу печени, способствуют развитию атеросклероза. Насыщенные жиры участвуют в построении всех клеток, поэтому они нужны, но в умеренном количестве. Избыток насыщенных жиров приводит к накоплению лишнего веса и повышению уровня холестерина.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

- Ужинать нужно не позже, чем за три часа до сна. Еда должна быть легкой и не обильная — салаты, фрукты, овощи. Помните: в первую половину дня жир расходуется, а во вторую — накапливается.
В день нужно выпивать примерно 1,5-2 литра чистой воды.
Нельзя часто утолять жажду минеральной водой, в ней содержится много микроэлементов, что может привести к камнеобразованию.
В день должно быть не менее 4-5 приемов пищи. Очень важно питаться «по часам», то есть в определенное время. Тогда и организм будет работать как часы. Не стоит пропускать завтраки — это залог хорошего настроения на целый день.
Если вы едете отдыхать по системе «все включено» — помните, что желудку тоже нужен отпуск. Лучше не есть, а пробовать. Иначе привезете с отдыха лишние килограммы и проблемы с желудком, а не новые интересные впечатления.

как Омега-3), орехах и семечках. Есть они в льняном нерафинированном масле, в том числе льняном. Эти кислоты не только снижают содержание «плохого» холестерина в крови, но и нормализуют давление, борются с воспалительными процессами и защищают мозг от нейродегенеративных изменений — болезни Паркинсона, Альцгеймера.

Насыщенные жиры содержатся в продуктах животного происхождения — в основном в мясе, молоке, масле и яйцах. Насыщенные жиры в большом количестве влияют на жировой обмен, работу печени, способствуют развитию атеросклероза. Насыщенные жиры участвуют в построении всех клеток, поэтому они нужны, но в умеренном количестве. Избыток насыщенных жиров приводит к накоплению лишнего веса и повышению уровня холестерина.

А сейчас говорят, что холестерин полезен... Холестерин важен для нашего организма точно так же, как кислород или вода. Он необходим для синтеза половых гормонов (эстрогенов и андрогенов), желчных кислот

в печени и витамина Д. Кстати, свыше 8 процентов плотного вещества мозга состоит из чистого холестерина. Но когда его много, он становится опасен — образует холестериновые бляшки, что является главной причиной развития атеросклероза. Поэтому совсем исключить из своего рациона насыщенные жирные кислоты не стоит. Но их надо ограничить, а некоторые совсем исключить! Большим содержанием насыщенных жирных кислот отличаются маргарины, фастфуды, кондитерские изделия.

В последнее время часто встречается такое понятие, как трансжиры. Что это и в каких продуктах они содержатся? Это жиры, искусственно созданные из растительных элементов путем гидрогенизации. Во многих странах мира промышленные трансжиры либо запрещены, либо очень ограничены. На основе трансжиров сегодня делают, например, маргарины, соусы, многие кондитерские изделия (пирожные, вафли, торты, печенье, пончики, шоколад). Они содержатся в чипсах и попкорне, фастфудах, в облепённых сы-

рах (без холестерина или с низким его содержанием).

Они вредны? Да. Трансжиры влияют на обмен веществ и приводят к различным заболеваниям. Почему сейчас много полных детей? Посмотрите, везде идёт реклама вредных продуктов. Если фастфуд поостроен на трансжирах. Сравним две клетки: одна натуральная, вторая — из заменителя. Представим, что это две куклы. Первая (натуральная) с ручками и ножками. А у второй всё перепутано: ручки там, где должны быть ноги, а глазки — на затылке... Искусственная клетка такая же изуродованная, наш организм не готов к этому.

Сегодня трансжиры могут содержаться в любых продуктах, поэтому внимательно изучайте упаковку. Трансжиры маскируются под надпись: «Заменители молочного жира». Если редко употреблять такие продукты — организм справится, а если часто — будет нанесён вред.

Вы сказали о белках, о жирах, остались углеводы. Чем они полезны и вредны? Без углеводов головной мозг и печень человека просто не смогут работать. Жиры и белки не будут усваиваться и перерабатываться. Но существуют так называемые углеводы «быстрые» (конфеты, сахар, выпечка) и «медленные» (крупы, бобы, некоторые фрукты и овощи). Первая группа расщепляется значительно быстрее второй, это заметно даже по названию. Но все они всё равно станут глюкозой — главным «топливом» организма. Вот только лишние «быстрые» углеводы будут накапливаться в организме в виде жира.

Организатор торгов - внешний управляющий ООО «СКМ-Торг» (ОГРН 1026605251914, ИНН 6661096091, адрес 620142, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Чайковского, 16, Арбитражным судом Свердловской области вынесено определение по делу № А60-30375/2014 от «17» марта 2015 г. об отк... Предмет торгов: рыночная стоимость права заключения договора долевого участия на нежилое помещение офисного назначения, номер на поэтажном плане №3, площадью 61,38 кв.м, расположенного в здании административно-делового центра по адресу: г. Екатеринбург, ул. Старых Большевиков, 3д. Начальная цена: 4 973 000, руб. Размер задатка: 10% начальной цены. Торги проводятся на электронной торговой площадке оператором ЭТП «Альфалот», на сайте http://www.alfalot.ru/ в сети Интернет, 18.09.2015 г. в 12:00 (везде по тексту сообщения время мск.). Представление заявок производится оператору ЭТП «Альфалот», по адресу в сети Интернет: http://www.alfalot.ru/. Начало приема заявок 22.08.2015 г. с 9:00. Окончание приема заявок 17.09.2015 г. в 16:00. Ознакомьтесь с описанием имущества, условиями переключения задатка и другими документами можно после предварительного согласования с внешним управляющим по адресу: 620026, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Бажова, д. 162, оф. Инвестком, тел. 8 952 731 6265.

ИЗВЕЩЕНИЕ о проведении аукциона по продаже арестованного заложенного недвижимого имущества в процессе исполнительного производства, переданного на реализацию УФССП по Свердловской области

1. Организатор аукциона: Территориальное управление Федерального агентства по управлению государственным имуществом в Свердловской области (далее - ТУ Росимущества) в лице исполнителей: ООО «Индустриальные компьютерные технологии» (ОГРН 1046603492528), действующее на основании государственного контракта от 28.01.2015 № 01/20КТ-ИМ; ООО «СпецТорг» (ОГРН 1116670031444), действующее на основании государственного контракта от 26.01.2015 № 01/19КТ-ИМ; ООО Ломбард «Золото!» (ОГРН 1086627001020), действующее на основании государственного контракта от 27.01.2015 № 01/21КТ-ИМ.
2. Форма аукциона: открытый по составу участников и закрытый по форме подачи предложений о цене имущества.
3. Цена имущества и размер задатка указаны в российских рублях (р.).
4. Используемые сокращения: пл. - площадь; н/ц - начальная цена; з-к - задаток; кад. № - кадастровый номер, с-к - собственник, ув. - уведомление.
5. Имущество, составляющее предмет аукциона, время проведения аукциона (по местному времени):
Лот № 1 Квартира пл. 34,5 кв.м, кад. № 66:36:0102043:446, адрес: г. Верхняя Пышма, ул. Юбилейная, д. 10, кв. 3, ув. № 23-581/15, с-к Васильева О.В., Васильев С.В., н/ц 1 700 000р., з-к 84 390р., 10.00. Лот № 2 Двухкомнатная квартира пл. 43,7 кв.м, кад. № 66:41:0509029:1121, адрес: г. Екатеринбург, ул. Профсоюзная, д. 55, кв. 30, ув. № 07-544/15, с-к Герцен Е.Ю., МО город Екатеринбург, н/ц 1 771 400р., з-к 88 280р., 10.10. Лот № 3 Жилой дом пл. 23,5 кв.м, кад. № 66:02:2401027:122 и земельный участок пл. 1020 кв.м, кад. № 66:02:2401027:77, адрес: Артемовский район, п. Буланаш, ул. Спартак, д. 24, ув. № 14-632/15, с-к Елшина А.П., Елшин В.Г., Елшина А.А., н/ц 259 872,20р., з-к 12 909р., 10.20. Лот № 4 Однокомнатная квартира пл. 31,7 кв.м, кад. № 66:41:0206032:2667, адрес: г. Екатеринбург, ул. Восточная, д. 232, кв. 60, с-к Ваганова М.Г., ув. № 05-421/15, н/ц 610 000р., з-к 30 440р., 10.30. Лот № 5 Нежилое здание пл. 900,8 кв.м, кад. № 66:39:0301001:364, адрес: г. Волчанск, ул. Кирпичная, д. 1, с-к Гусейнов М.А. оглы, ув. № 30-388/15, н/ц 765 000р., з-к 38 240р., 11.00. Лот № 6 Квартира пл. 31,4 кв.м, кад. № 66:60:0401004:480, адрес: г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Ленина, д. 4, кв. 7, с-к Буслеева Д.В., Буслеев В.С., Буслеев К.С., ув. № 48-507/15, н/ц 335 468,37р., з-к 16 670р., 11.10. Лот № 7 Нежилое помещение пл. 43,1 кв.м, кад. № 66:63:0101045:887, адрес: г. Сухой Лог, ул. Белинского, д. 49, № 36, с-к Кокочин П.В., ув. № 51-552/15, н/ц 1 224 000р., з-к 61 190р., 11.20. Лот № 8 Трехкомнатная квартира пл. 60,3 кв.м, кад. № 66:49:0502014:54, адрес: г. Кировград, бульвар Центральный, д. 15, кв. 4, с-к Коркин А.В., Коркина О.А., ув. № 32-497/15, н/ц 780 962,32р., з-к 38 622р., 11.30. Лот № 9 Трехкомнатная квартира пл. 90,6 кв.м, кад. № 66:56:0204011:2484, адрес: г. Нижний Тагил, ул. Циолковского, д. 37, кв. 12, с-к Шевченко Д.М., ув. № 10-536/15, н/ц 3 014 581,10р., з-к 177 110р., 11.40. Лот № 10 Квартира пл. 62,2 кв.м, кад. № 66:41:0304015:66, адрес: г. Екатеринбург, ул. Волгоградская, д. 222, кв. 24, с-к Юдин А.А., ув. № 01-528/15, н/ц 3 198 719,32р., з-к 159 550р., 11.50. Лот № 11 Жилой дом пл. 223,1 кв.м, кад. № 66:33:0101001:856 и земельный участок пл. 1002 кв.м, кад. № 66:33:0101001:95, адрес: Сысертский район, г. Арамилы, пер. Молодежный, д. 1, с-к Гилева Е.В., ув. № 52-537/15, н/ц 5 780 000р., з-к 288 040р., 12.00. Лот № 12 Нежилое помещение пл. 383,9 кв.м (подвал - помещения №№ 1-3, 1 этаж - помещения №№ 4-14), кад. № 66:50:0525002:561 и земельный участок пл. 363 кв.м, кад. № 66:50:0525006:85, адрес: г. Красноуральск, ул. Клубная, д. 15, с-к Ерофеева Т.Э., ув. № 33-542/15, н/ц 4 883 593,23р., з-к 244 110р., 12.10. Лот № 13 Квартира пл. 59,5 кв.м, кад. № 66:41:0302031:8510, адрес: г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, д. 18, кв. 31, ув. № 01-527/15, с-к Ваховский А.Ф., н/ц 3 791 211,65р., з-к 188 880р., 12.20. Лот № 14 Квартира пл. 57,9 кв.м, кад. № 66:35:0111007:467, адрес: г. Березовский, ул. Максима Горького, д. 10, кв. 38, с-к Сулейманов Г.А. оглы, ув. № 20-617/15

н/ц 2 049 520р., з-к 102 430р., 12.30. Лот № 15 Жилой дом пл. 426,2 кв.м, кад. № 66:51:0105002:3494 и право аренды земельного участка пл. 750 кв.м, кад. № 66:51:0105002:0060, адрес: г. Красноуральск, ул. Калыева, д. 43, с-к Мамедов Ф.Ф. оглы, ув. № 34-644/15, н/ц 5 023 744,80р., з-к 251 020р., 12.40. Лот № 16 Двухкомнатная квартира пл. 47 кв.м, кад. № 66:41:0204015:554, адрес: г. Екатеринбург, ул. Кунарская, д. 63, кв. 138, с-к Разуева И.А., ув. № 02-704/15, н/ц 1 948 879р., з-к 97 410р., 12.50. Лот № 17 Квартира пл. 99,7 кв.м, кад. № 66:56:0301005:561, адрес: г. Нижний Тагил, ул. Красная, д. 4, кв. 45, с-к Кузьмин Н.М., ув. № 10-687/15, н/ц 3 334 526,40р., з-к 166 715р., 13.00. Лот № 18 Трехкомнатная квартира пл. 78,6 кв.м, кад. № 66:50:0520007:299, адрес: г. Красноуральск, ул. 8 Марта, д. 4, кв. 22, с-к Диль Г.Р., Диль Д.Г., ув. № 33-703/15, н/ц 2 337 600,40р., з-к 116 790р., 13.10. Лот № 19 Нежилое помещение № 96 пл. 58,8 кв.м, кад. № 66:15:1501024:2047, адрес: г. Невьянск, ул. Ленина, д. 30, с-к Саканцева Т.Ф., ув. № 37-620/15, н/ц 4 200 000р., з-к 209 330р., 13.20. Лот № 20 Квартира пл. 41,6 кв.м, кад. № 66:41:0204051:886, адрес: г. Екатеринбург, ул. Софьи Перовской, д. 110, кв. 35, с-к Зоркова Ю.А., ув. № 02-670/15, н/ц 2 310 000р., з-к 115 440р., 13.30. Лот № 21 Гаражный бокс Же-7585 пл. 17,8 кв.м, кад. № 66:41:0204040:1414, адрес: г. Екатеринбург, ул. Крупнопортковское, д. 14, помещение 227, с-к Зоркова Ю.А., ув. № 02-607/15, н/ц 130 000р., з-к 6 490р., 13.40. Лот № 22 Помещение №№ 1-8 на 1 этаже пл. 25,4 кв.м, кад. № 66:60:0401004:883, адрес: г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Ленина, д. 8-1, с-к Овчинников М.Н., Овчинникова Е.А., ув. № 48-638/15, н/ц 2 860 000р., з-к 142 860р., 13.50. Лот № 23 Квартира пл. 113,9 кв.м, кад. № 66:41:0106110:1254, адрес: г. Екатеринбург, ул. Уральских рабочих, д. 19, кв. 54, с-к Малькова А.Ю., ув. № 06-725/15, н/ц 6 470 400р., з-к 322 970р., 10.00. Лот № 24 Гаражный бокс Ор-13042 пл. 21,3 кв.м, кад. № 66:41:0205009:4192, адрес: г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, д. 64, помещение 92, с-к Белова Л.В., ув. № 62-727/15, н/ц 379 471,19р., з-к 18 560р., 10.10. Лот № 25 Гаражный бокс пл. 22,4 кв.м, кад. № 66:41:0108061:506, адрес: г. Екатеринбург, ул. Войкова, д. 6, бокс № Ор-4100, с-к Гомбальский В.М., ув. № 62-726/15, н/ц 382 817,63р., з-к 19 090р., 10.20. Лот № 26 Квартира пл. 58,4 кв.м, кад. № 66:41:0403076:7117, адрес: г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, д. 51, кв. 88, ув. № 04-584/15, с-к Торошин А.В., н/ц 2 512 340,24р., з-к 125 550р., 10.30. Лот № 27 Жилой дом пл. 21,1 кв.м, кад. № 66:65:0301008:300 и земельный участок пл. 989 кв.м, кад. № 66:65:0301008:62, адрес: Нижнесергийский район, р.п. Бисерт, ул. Первомайская, д. 93, с-к Копылова Е.В., ув. № 03-533/15, н/ц 349 010р., з-к 17 309р., 10.40. Лот № 28 Однокомнатная квартира пл. 28,2 кв.м, кад. № 66:41:0601054:1404, адрес: г. Екатеринбург, ул. Болшакова, д. 95, кв. 49, с-к Кулагина И.В., ув. № 04-616/15, н/ц 1 995 800р., з-к 99 650р., 10.50. Лот № 29 Квартира пл. 64,7 кв.м, кад. № 66:21:0101058:499, адрес: г. Ревда, ул. Павла Зыкина, д. 26, кв. 46, с-к Чиглинцева Я.А., ув. № 46-648/15, н/ц 2 126 865р., з-к 106 020р., 11.00. Лот № 30 Двухкомнатная квартира пл. 42,8 кв.м, кад. № 66:41:0702033:82, адрес: г. Екатеринбург, ул. Июльская, д. 46-а, кв. 30, с-к Исланова Л.А., ув. № 03-639/15, н/ц 2 905 000р., з-к 144 960р., 11.10. Лот № 31 Квартира пл. 130,4 кв.м, кад. № 66:41:0403002:2380, адрес: г. Екатеринбург, ул. Фурманова, д. 63, кв. 21, с-к Зайцев В.П., Зайцева О.В., ув. № 04-681/15, н/ц 8 163 822р., з-к 407 580р., 11.20. Лот № 32 Квартира пл. 38,9 кв.м, кад. № 66:41:0702901:1841, адрес: г. Екатеринбург, ул. Сулимова, д. 30, кв. 26, с-к Новикова А.Ю., ув. № 03-691/15, н/ц 3 095 000р., з-к 154 660р., 11.30.

6. Основание для реализации имущества: постановления судебных приставов-исполнителей о передаче имущества для реализации на торгах, вынесенные во исполнение решения судов о взыскании.
7. Обременения имущества: имущество содержит обременения в виде арестов, запретов на отчуждение, ипотеки.
8. Дата и место проведения аукциона: лоты с 1 по 4: 10 сентября 2015 года по адресу: г. Екатеринбург, ул. Московская, д. 195, офис 905; лоты с 5 по 22: 10 сентября 2015 года по адресу: г. Березовский, Березовский тракт, 5, литер Б, офис 38; лоты с 23 по 32: 10 сентября 2015 года по адресу: г. Екатеринбург, ул. Вишневая, д. 69, литер С, офис 201.
9. Время и место подачи заявок на участие в аукционе

и предложений о цене имущества: приём заявок и предложений о цене имущества осуществляется по рабочим дням с 21 августа 2015 года по 04 сентября 2015 года, с 10:00 до 12:00 местного времени по адресам: лоты с 1 по 4 по адресу: г. Екатеринбург, ул. Московская, д. 195, офис 905; лоты с 5 по 22 по адресу: г. Березовский, Березовский тракт, 5, литер Б, офис 38; лоты с 23 по 32 по адресу: г. Екатеринбург, ул. Вишневая, д. 69, литер С, офис 201.
10. Порядок внесения необходимого для участия в аукционе задатка, дата перечисления задатка на счёт Организатора аукциона: сумма задатка должна быть оплачена начиная с 21 августа 2015 года и не позднее 07 сентября 2015 года на расчетный счёт. Получатель: УФК по Свердловской области (Территориальное управление Федерального агентства по управлению государственным имуществом в Свердловской области) / с 05621A22200 Уральское ГУ Банка России г. Екатеринбург, р/с 4030281000001000001, БИК 046577001, ИНН 6670262066, КПП 667001001. Задаток вносится на основании предварительно заключенного с Организатором аукциона договора о задатке. Задаток возвращается на основании письменного заявления.

11. Время и место для ознакомления с правоустанавливающими и техническими документами на имущество: ознакомиться со сведениями об имуществе, реализуемом на аукционе, его составе, характеристиках, описанием имущества, порядке ознакомления с имуществом, сведениями о наличии или об отсутствии обременений и об иных правах третьих лиц на имущество, порядке заключения договора о задатке, формами протоколов торгов, формой договора купли-продажи можно с момента приема заявок по адресу: г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, д. 19, каб. 204. Дополнительно с данными документами можно ознакомиться на официальном сайте ТУ Росимущества (tu66.rosim.ru).
12. Порядок оформления участия в аукционе: для участия в аукционе претенденту необходимо предоставить:

- Для юридических лиц:
- заявку на участие в аукционе (по установленной форме);
- конверт с предложением о цене имущества;
- опись предоставляемых документов в двух экземплярах;
- нотариально заверенные копии следующих документов:
1) учредительные документы, свидетельство о регистрации, протокол о назначении исполнительного органа;
2) бухгалтерский баланс на последнюю отчетную дату;
3) решение уполномоченного органа об участии в торгах (одобрении сделки), при необходимости данного решения;
4) выписку из торгового реестра страны происхождения или иное эквивалентное доказательство юридического статуса для юридических лиц - нерезидентов РФ);
- оригинал или надлежащим образом заверенную копию выписки из ЕГРЮЛ, полученной не позднее чем за шесть месяцев до даты подачи заявки на участие в торгах;
- бухгалтерский баланс на последнюю отчетную дату;
- протокол о назначении исполнительного органа;
- решение уполномоченного органа об участии в аукционе;
- надлежащим образом оформленную доверенность на лицо, имеющее право действовать от имени участника аукциона, также копию его паспорта;
- заявление на возврат задатка.
Для физических лиц:
- заявку на участие в аукционе (по установленной форме);
- конверт с предложением о цене имущества;
- опись предоставляемых документов в двух экземплярах;
- копию паспорта или иного заменяющего его документа, удостоверяющего личность претендента;
- в случае приобретения недвижимого имущества - нотариально заверенное согласие супруга на приобретение или нотариально заверенную копию такого согласия;
- надлежащим образом оформленную доверенность на лицо, имеющее право действовать от имени участника аукциона, также копию его паспорта;
- заявление на возврат задатка.
Организатор торгов отказывает заявителю в приеме и регистрации заявки на участие в аукционе в следующих случаях:
- заявка подана по истечении срока приема заявок, указанного в извещении;

- заявка подана лицом, не уполномоченным действовать от имени заявителя;
- представлены не все документы, перечисленные в извещении.

Признание лица, подающего заявку на участие в аукционе, участником аукциона оформляется протоколом заседания комиссии по приему заявок на участие в аукционе.

13. Порядок проведения аукциона, требования к предложению о цене: на конверте с предложением о цене должны быть указаны данные заявителя, номер лота. Предложения о цене должны быть изложены на русском языке и удостоверены подписью участника аукциона (его уполномоченного представителя). Цена в предложении о цене должна быть указана в российских рублях не ниже начальной цены за имущество. В предложении о цене указывается наименование имущества, данные заявителя. Цена должна быть указана числом и прописью. Если числом и прописью указаны разные цены, комиссия принимает во внимание цену, указанную прописью. В случае несоответствия оформления конверта или предложения о цене вышеуказанным требованиям, предложение о цене считается поданным в ненадлежащем виде и комиссией не рассматривается. Замена конверта с предложением о цене может быть произведена не позднее указанного в настоящем информационном извещении времени окончания приема заявок, а именно: 04 сентября 2015 года до 12:00 местного времени.

14. Порядок определения лица, выигравшего аукцион: Выигравший аукцион признается лицом, предложившее на аукционе наиболее высокую цену за продаваемое имущество. Это лицо и организатор торгов подписывают в день их проведения протокол о результатах торгов. При равенстве предложений победителем признается тот участник, чья заявка на участие в торгах была подана раньше.

Лицо, выигравшее аукцион, должно внести в течение пяти дней после его окончания сумму, за которую данным лицом куплено имущество (покупную цену), за вычетом ранее внесенного задатка на счет, указанный организатором торгов. При невнесении указанной суммы задаток не возвращается. В течение пяти дней с момента внесения покупной цены лицом, выигравшим аукцион, организатор торгов заключает с данным лицом договор купли-продажи.

При отказе от подписания протокола о результатах аукциона (признания победителем аукциона), договора купли-продажи имущества и невнесении денежных средств в счет оплаты приобретенного имущества задаток победителю не возвращается.

Победитель аукциона будет обязан осуществить необходимые действия по оформлению технической документации, по получению правоустанавливающих документов в соответствующих госорганах за свой счет.

Участникам, проигравшим аукцион, задаток возвращается в течение пяти рабочих дней по их письменному заявлению. Все вопросы, касающиеся проведения аукциона, не нашедшие отражения в настоящем информационном сообщении, регулируются законодательством Российской Федерации.

15. Данное информационное извещение размещено на официальном сайте Российской Федерации для размещения информации о проведении торгов (torgi.gov.ru) и на официальном сайте ТУ Росимущества (tu66.rosim.ru).

16. Телефоны для справок: лот с 1 по 4: (343) 239-43-51, лоты с 5 по 22: (343) 298-35-04, с 23 по 32: (343) 383-49-93.

ООО «Рубикон-Инвест»
- Юридические услуги
- Оценочные услуги
- Инвестиционный консалтинг
- Управление проектами
Тел. (343) 219-52-62
e-mail: rubikon-invest@mail.ru, www.rubikon-invest.ru