ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ

ТОЧКА! БРЯНСК

www.tochka-bryansk.ru Рекламно-информационный журнал

№ 4 (196) апрель 2023

стр. 14–15

ЕЛЕНА СУХАРЕВА: ВКУС, ВДОХНОВЕНИЕ И СТИЛЬ ИЗ МОДЫ НЕ ВЫХОДЯТ

16+

Альфа-Банк открыл Phygital-офис в Клинцах

Альфа-Банк неустанно помогает расти своим клиентам и постоянно расширяется сам. Первый фиджитал-офис Альфа-Банка впервые открылся в городе Брянске еще 27 января 2022 года и по сей день продолжает держать высокую планку качества обслуживания. Отделение показало успешную и продуктивную работу. В скором времени было принято решение двигаться дальше, в направлении Брянской области.

30 марта состоялась торжественная часть открытия с перерезанием красной ленты нового фиджитал-офиса в центре города Клинцы. На праздничное мероприятие приехали управляющий и региональные директора Альфа-Банка. Управляющий Альфа-Банком в Брянске **Алексей Александрович СМОЛЯК**, выступил с обращением, посвященным открытию нового офиса:

«В рамках стратегии развития региональной сети и концепции нано- и микроофисов Альфа-Банк быстро расширяется. Было принято решение вновь открыть двери любимого банка для своих клиентов в одном из самых ярких городов Брянской области – в Клинцах. Теперь физическим лицам, представителям микро-, а также малого и среднего бизнеса в этом городе доступны наши уникальные предложения и полная консультация от компетентных специалистов в современном и просторном фиджитал-офисе».

*фиджитал

– Дмитрий Ильдарович, расскажите, что для вас значит открытие нового фиджитал-офиса в Клинцах?

– Клинцы – это перспективный город в Брянской области. Расположение позволяет клиентам Альфа-Банка быстро добраться до офиса из любой точки города. Теперь жители Клинцов могут получить весь спектр банковских услуг в новом современном формате. Им доступны самые популярные предложения: бесплатная Альфа-карта с кешбэком и легендарная бесплатная кредитная карта **«365 дней без процентов»**, а также одни из лучших процентных ставок по депозитам. Альфа-Банк постоянно работает над развитием клиентского сервиса, уделяя большое внимание качеству обслуживания. Приглашаем жителей города Клинцы и области в новый офис по адресу: Клинцы, проспект Ленина, 21, – прокомментировал **директор розничного бизнеса Дмитрий Ильдарович ГАЛИЕВ.**

Альфа-Банк – это банк для умных и свободных. Он ценит смелых людей, готовых менять свою жизнь к лучшему и двигаться только вперед. Кратко о предложениях индивидуальным предпринимателям рассказала **директор малого бизнеса Анжела Александровна ЧУПРИК:**

«Альфа-Банк имеет полноценный функционал дистанционного обслуживания клиентов. В Брянской области в Альфа-Банке уже обслуживается значительная доля бизнеса клиентов, которые пользуются широкой линейкой расчетно-кассового обслуживания и кредитования, в том числе с государственной поддержкой, используют дистанционные сервисы по приему оплаты от клиентов, в том числе с рассрочкой, внедряют систему безналичной оплаты чаевых. Открытие офиса в крупном городе Брянской области сделает нас еще ближе к клиентам, что усилит качество обслуживания и сервис!»

– Расскажите, пожалуйста, о ваших мыслях насчет открытия нового офиса Альфа-Банка в Клинцах.

– Мы, как партнеры банка, очень рады открытию нового офиса и расширению географии компании во втором по величине городе в Брянской области. Благодаря этому событию клиентам банка будут доступны услуги от партнеров Альфа-Лизинга и Альфа-Страхования. С помощью продуктов и предложений от Альфа-Группы бизнес Брянской области будет развиваться более продуктивно и динамично, – рассказала **Кристина Сергеевна СЕНЬКОВА, руководитель обособленного подразделения Брянск Альфа-Лизинг.**

Максимальная компетентность и отзывчивость сотрудников в комфортном и уютном для клиентов фиджитал-офисе, принципиально непохожем на заклишированное понятие скучного и шумного банковского отделения, с первых часов успели завоевать доверие действующих и потенциальных клиентов, о чем они сами рассказывают в формате мини-интервью.

– Вы посетили новый фиджитал-офис Альфа-Банка в день его открытия, расскажите, пожалуйста, о ваших впечатлениях и ощущениях.

– Я очень рада, что Альфа-Банк открылся в нашем городе, многие, как и я, ждали этого. Банк и правда думает о своих клиентах, так как теперь, чтобы решить какие-то финансовые вопросы, например, открыть быстро новый продукт или пополнить платеж, достаточно лишь приехать в центр города Клинцы. Это намного ближе, а значит, очень удобно и сэкономит массу времени, – рассказывает **посетитель и клиент Альфа-Банка Ирина.**

– Скажите, пожалуйста, пару слов о сегодняшнем событии, открытии нового офиса Альфа-Банка в Клинцах.

– Это определенно хорошая новость. Если в городе открывается что-то новое, то это всегда говорит о его

развитии. Про Альфа-Банк я наслышан, это известный банк и многим нравятся его предложения для бизнеса, особенно кредитная карта на 365 дней без процентов. Сейчас хорошо поддерживают малый бизнес, поэтому надеюсь, что это открытие банка повлечет за собой еще больше открытий разных интересных мест у нас в городе, – говорит **Александр, житель города Клинцы, индивидуальный предприниматель.**

Альфа-Банк и дальше продолжит тенденцию активного расширения географии по всей территории Брянской области, открывая все больше новых офисов в районных центрах для удобства и комфорта любимых клиентов.

ДО «Клинцы – проспект Ленина»

Клинцы, пр-т Ленина, 21

8 (800) 200-00-00
8 (800) 100-77-33

пн.- пт.: 10.00-19.00,
сб., вс. – выходные

WWW.ALFABANK.RU

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ · НОВЫЕ ЭМОЦИИ!

В салоне обуви и аксессуаров VITACCI вас ждут яркие и сочные цветовые капсулы, неординарные решения, а модный дизайн в тандеме с вечной классикой позволит создать уникальный гардероб вне времени!

ТВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР МОДЫ!

Культовая коллекция лодочек из натуральной кожи и замши с яркими декоративными пряжками, большой модельный ряд босоножек самых сочных и актуальных цветов сезона, лоферы и дерби в разных вариациях: на плоском ходу, на трендовой массивной платформе, с металлическими деталями в стиле «гранж» или в лаконичном исполнении для деловых будней.

В коллекции VITACCI весна–лето – 2023 можно встретить и такие нашумевшие тренды, как: вставки из силикона, крупные цепи, замысловатые ремешки и банты. Дизайнеры не обошли вниманием и такой модный элемент, как каблук: классическая шпилька, давно укоренившийся на подиумах каблук Kitten Hill, каблук-скос или экстравагантный каблук-пружина.

Выбирай свою идеальную пару под настроение… и не забудь подобрать подходящий аксессуар!

Игра с фактурами, дерзкие эксперименты и необычные геометрические формы – все это характеризует модную коллекцию сумок от VITACCI. Наряду с полюбившимися моделями, такими как сумка «седло», «бочонок» и «мессенджер», дизайнеры предлагают рюкзаки различной формы и размера, так называемые «сумки-конверты», нескучные вариации сумок «кросс-боди», сумки «мешки», а также каркасные сумки для тех, кто предпочитает строгие линии в образе. Акцентные ручки и ремешки, необычная фурнитура, оригинальные кармашки, яркие принты и лого!
А ты готова создать гардероб мечты?

MILLWOOD
PARK HOTEL

Парк-отель MillWooD — современный отель 4* в живописном месте Брянской области. Это место для тех, кто хочет отдохнуть в атмосфере загородной романтики, но не желает отказываться от современных комфортных условий.

Номерной фонд гостиницы представлен от демократичных Classic до Premium с панорамным остеклением и семейных коттеджей. Вкуснейшие завтраки и обеды в ресторане «Шале» включены в стоимость проживания. Дополнит впечатления спа-комплекс с бассейном под открытым небом, жаркими парными, детской спа-зоной и расслабляющими спа-ритуалами для лица и тела.

Отель +7 (930) 727-04-07 **Спа-комплекс +7 (920) 847-50-79**

Весна! Самое время ценителям загородного отдыха открыть для себя парк-отель MillWooD

В парк-отеле есть все условия для активного отдыха: теннисный корт и спортивные площадки, тренажерный зал и зал для йоги, прокат спортивного инвентаря и экскурсии на квадроциклах, беседки и зона барбекю – каждый выбирает для себя!

Нас часто спрашивают, можно ли приехать на один день без проживания? Конечно! Набирайте в навигаторе «парк-отель MillWooD» и приезжайте за новыми эмоциями! Пусть на день, но провести время с тем, кого захотите взять с собой в загородное мини-путешествие.

Мы уверены: даже один день может изменить жизнь к лучшему. Поэтому встречаемся в парк-отеле MillWooD!

пос. Белобережский Санаторий, Турбаза, ул. Санаторная, 8

Alena Goretskaya
ТРЦ «АЭРОПАРК»
отдел Alena Goretskaya
ул. Объездная, 30,
2-й этаж
+7-929-021-61-13
Выпускные платья
2023
Papilio

НАШИ ИСКРЕННИЕ

БАЛДИН Игорь Павлович

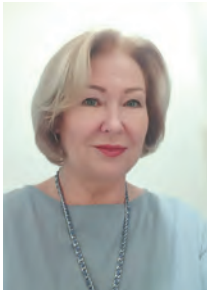
директор мебельной фабрики «Мебель Град»

БАРАНЮК Елена Алексеевна

главный врач ГБУЗ «Брянская областная инфекционная больница»

БУЯКОВ Сергей Николаевич

руководитель компании «БСН недвижимость»



ВИНОГРАДОВА Надежда Михайловна

директор МБОУ «Гимназия № 4» г. Брянска

ГОЛЬМАКОВА Ирина Николаевна

генеральный директор ООО «Мир покрытий»

ДАНЦЕВ Олег Николаевич

генеральный директор АО «Группа Кремний Эл»

ЛОСЬ Святослав Леонидович

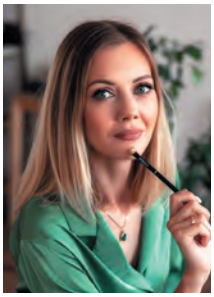
генеральный директор ООО «Экокремний»

МАТВЕЕВ Сергей Александрович

руководитель компании «Кухни ТРИО»

МУРАЧЕВ Юрий Владимирович

директор ООО «ДорЭлит»



НОВОРУССОВА Елена Николаевна

интеллект-тренер, сооснователь Всемирной Ассоциации Интеллект-тренеров

ОРЛОВА Галина Сергеевна

директор салона Alena Goretskaya

ПОДСТРИГАЕВА Елена Васильевна

директор турагентства «Император-тур»

ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

ДЕНИСОВА Елена Викторовна

руководитель АНО ДПО «Центр образования и развития личности «НЕО»

ИВКИН Николай Иванович

главный врач стоматологической поликлиники № 3

КАРЛОВ Андрей Станиславович

частный психолог

КОРОЛЕВ Алексей Алексеевич

руководитель ООО «Энергия»

КОЧЕНОВА Елена Николаевна

астропсихолог, женский проводник

ЛАДЫГИНА Светлана Владимировна

руководитель британской школы английского языка BRITISH BRIDGE

ПЫРСЕНКОВА Ирина Сергеевна

директор туристического агентства «Адмирал-тур»

САВЧЕНКО Анна Сергеевна

врач-стоматолог-микроскопист, ортодонт, руководитель клиники «ВЕЛЛДЕНТ»

СЕДОВ Андрей Александрович

директор Брянского филиала АО «Россельхозбанк»

СУХОЛОМКИН Артем Николаевич

заместитель председателя Общественной палаты Брянской области

ШИЛИН Андрей Сергеевич

генеральный директор АО «Брянсксельмаш»

ЯВЕЛЬСКИЙ Виталий Александрович

председатель совета директоров АО «Завод «Снежеть»

Журнал «Точка! Брянск»
№ 4 (196) апрель 2023 г.
Тираж 3000 экземпляров.
Заказ № 23-02454.
Выход в свет 11.04.2023 г.
Цена свободная. Распространение:
именная офисная доставка.

Учредитель и издатель: ООО «Баско», зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Центральному федеральному округу. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС1-80209Б от 31 августа 2006 года.

Отпечатано с готового оригинал-макета заказчика в ООО «КОНСТАНТА».
308519, Белгородская обл.,
Белгородский р-н, пос. Северный,
ул. Березовая, 1/12.
Тел./факс (4722) 300-720,
www.konstanta-print.ru

Все товары, рекламируемые в журнале, подлежат обязательной сертификации, все услуги – лицензированию.
За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Для читателей старше 16 лет.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ООО «БАСКО»,
241050, г. Брянск, ул. Софьи Перовской,
д. 83, офис 222.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 241050, г. Брянск,
ул. Софьи Перовской, д. 83, офис 222.
E-MAIL РЕДАКЦИИ:
tochka-bryansk@bk.ru

И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА СОКОРЕНКО
E-MAIL ГЛ. РЕДАКТОРА:
tata_sokorenko@mail.ru

ТЕЛЕФОНЫ: (4832) 64 44 44, 66 19 07.
АРХИВ «ТОЧКИ!» www.tochka-bryansk.ru

Татьяна СОКОРЕНКО, генеральный директор журнала «Точка! Брянск».

В НАШ ГОРОД ПАРТИЗАНСКОЙ СЛАВЫ ПРИХОДИТ ЗВЕНЯЩИЙ МЕСЯЦ АПРЕЛЬ!

Уже не стереть улыбок, не испортить настроения, а главное – уже не изменить состав атмосферы, нас окружающей. Она вся пронизана светом и надеждой!

– Чем же все это окончится?
– Будет апрель.
– Будет апрель, вы уверены?
– Да, я уверен.
– Я уже слышал, и слух этот мною проверен, будто бы в роще сегодня звенела свирель.
– Что же из этого следует?
– Следует жить! Шить сарафаны и легкие платья из ситца.
– Вы полагаете, все это будет носиться?
– Я полагаю, что все это следует шить!

ВЕСНА!

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА:

Ирина Комилягина

Валерия Михалева

ФОТОГРАФЫ:

Михаил Антонов

Алексей Володин

ДИЗАЙНЕР

Елена Осипова

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ
ТОЧКА! БРЯНСК

Мобильные телефоны стали не только средством связи, но и важным инструментом в решении рабочих вопросов.

Независимо от характера телефонного разговора, его участники должны придерживаться ряда правил, соблюдая которые вы обеспечите комфорт при общении себе и собеседнику, не нарушая при этом границ окружающих.

Мобильный этикет

Несколько простых правил

При звонке на мобильное устройство необходимо поприветствовать адресата и уточнить, удобно ли ему говорить, так вы будете уверены в том, что позвонили вовремя. Процесс занимает несколько секунд и помогает избежать неловких ситуаций. Учитывайте часовой пояс адресата и стандартный распорядок дня.

Нельзя оставлять мобильное устройство на рабочем месте или где-либо без присмотра: продолжительное звучание вашего любимого рингтона может не прийтись по вкусу окружающим, отвлечь их от дел и вызвать дискомфорт.

В ресторане, в кафе, в буфете нельзя класть мобильное устройство на стол: это требование как этикета, так и гигиены. Помните, что кроме большого количества важной информации внутри, ваше устройство копит на своей поверхности столько же бактерий.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАШ РАЗГОВОР ПРИЯТНЕЕ:

- звонок заканчивает тот, кто его начинал,
- обращение по имени – важный элемент телефонного общения,
- желательно представиться и назвать цель звонка,
- при телефонном разговоре всегда приятна обратная связь: уместны слова-согласия, возможны уточнения и вопросы,
- затягивать разговор, говорить невнятно и медленно, быстро и без логики – дурной тон, берегите чужое время,
- при неожиданном обрыве звонка перезванивает тоже инициатор звонка,
- после разговора телефонный этикет требует слов благодарности за звонок и стандартных формул прощания,
- когда звонок окончен, инициатору разговора лучше дождаться гудков – так не будет создаваться впечатления резкого обрыва разговора.

Не спешите извиняться перед собеседником за потраченное время, если разговор затянулся. Лучше заменить извинения благодарностью за уделенное внимание.

Мобильный этикет в цифрах

УМЕСТНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ДЕЛОВОГО ЗВОНКА – с 9.00 до 18.00, если не было иных договоренностей. Допустимо плюс–минус 1 час при условии срочного разговора. Необходимо помнить о личном пространстве друг друга.

ЕСЛИ НА ВАШ ЗВОНОК НЕ ОТВЕТИЛИ, не спешите звонить, повторную попытку уместно осуществить через 2 часа. Но при этом нельзя забывать, что правила этикета требуют отреагировать на все пропущенные или сброшенные звонки – перезвоном, смс, сообщением в мессенджере, личными встречами.

НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ ЗАЛОЖНИКАМИ СИТУАЦИИ и заставлять их отвлекаться на ваш разговор. Будет правильнее общественное место использовать в соответствии с его назначением. Театр, музей, общественный транспорт не подходят для громкой беседы по телефону.

НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЯ С ПРОСЬБАМИ ОТКЛЮЧИТЬ ЗВУК мобильного телефона в учреждениях. Уважайте правила и получите соответствующее отношение к себе в ответ.

Соблюдая элементарные правила мобильного этикета, вы создаете комфортные условия для себя и окружающих. Это и есть взаимное уважение!

Приятного вам общения и до встречи в следующем номере в рубрике «Все про этикет».

ВСЁ про ЭТИКЕТ

С уважением,
Ольга ЕРИНА,
эксперт в области светского и делового этикета, основатель «Академии этики и этикета».

8-906-696-82-17
ETIKA.OLGAERINA

18 марта Брянск посетил Герой России, пилот гражданской авиации Дамир Юсупов, который представлял фильм «На солнце, вдоль рядов кукурузы».

Картина основана на реальных событиях, в основе которых невероятный подвиг Дамира, сумевшего посадить самолет с двумя неисправными двигателями прямо на кукурузное поле. Все 233 человека на борту самолета остались живы, пилоты получили звезды Героев России, а бортпроводники награждены орденами Мужества. Перед показом фильма зрители смогли задать специальному гостю вопросы и поучаствовать в автограф-сессии.

Фотограф Алексей Лапутин.

Брянские хлебокомбинаты отмечены достойными наградами на XIV Всероссийском конкурсе «Лучший хлеб России — 2023».

В Международной промышленной академии в Москве, в «Экспоцентре» на Красной Пресне, в марте 2023 года прошла 28-я выставка Modern Bakery Moscow-2023. Это одна из главных хлебопекарных выставок года, единственная в России и СНГ с охватом всего цикла производства и реализации кондитерских и хлебобулочных изделий.

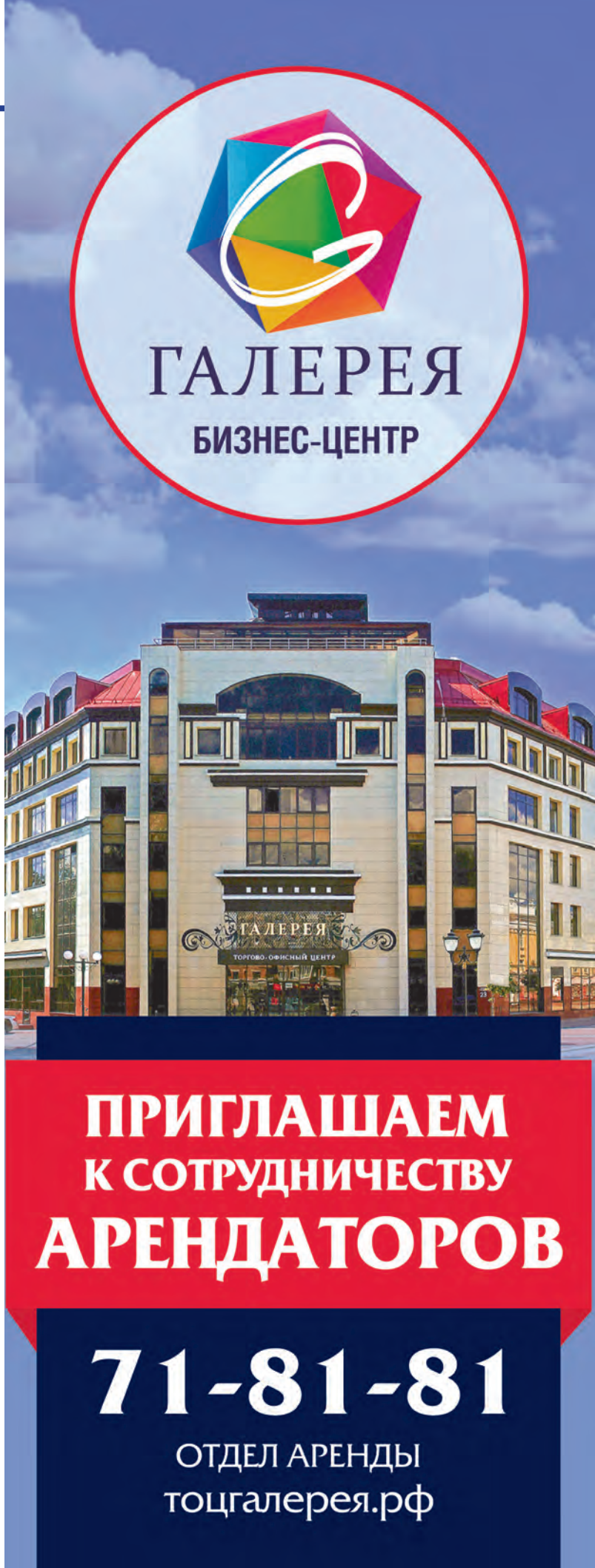
В рамках выставки проводился XIV Всероссийский конкурс «Лучший хлеб России-2023», на который был представлен 161 образец хлеба и хлебобулочных изделий от 31 предприятия из 20 регионов Российской Федерации.

От Брянской области в конкурсе приняли участие три хлебопекарных предприятия: ОАО «Бежицкий хлебокомбинат», ОАО «Дятьково-хлеб», ОАО «Трубчевскхлеб».

ОАО «Бежицкий хлебокомбинат» получило высшую награду всероссийского конкурса: кубок и диплом Гран-при – за сохранение традиций российского хлебопечения и высокое качество хлеба и хлебобулочных изделий.

Большого кубка и диплома удостоены изделия ОАО «Дятьково-хлеб» – хлеб из ржаной и смеси ржаной и пшеничной муки «Двинский», хлеб из ржаной и смеси ржаной и пшеничной муки «Купеческий». Малый кубок и диплом II степени предприятие получило за хлеб «Фруктовый», хлеб «Зерновой» и сдобу творожную.

ОАО «Трубчевскхлеб» завоевало малый кубок и диплом III степени за хлеб «Пеклеванный новый» и «Пасхальную» сдобу.



Брянских росгвардейцев поздравили с профессиональным праздником.

28 марта в Хрустальном зале Правительства Брянской области состоялось торжественное мероприятие, посвященное 212-й годовщине войск правопорядка, 7-летию со Дня образования войск Национальной гвардии Российской Федерации, а также 30-летию специального отряда быстрого реагирования «Партизан» Управления Росгвардии по Брянской области.

С днем рождения

продюсера блогеров и экспертов

Марию Логаш

Милая Мария!
Вдохновляй и будь любимой. Продолжай радовать всех своей красотой и мудростью. Пусть жизнь проходит в ярком потоке прекрасных событий, а рядом будут верные друзья и замечательные люди. Пусть ангел-хранитель оберегает и подсказывает нужные решения.
Достатка, увлекательных путешествий, гениальный идей, новых проектов, максимум побед от жизни.
Наслаждайся каждым мгновением и будь счастлива!

В Брянской области концерт «Крым, Донбасс, Россия – навсегда!» в рамках фестиваля «Крымская весна» стал символом единения, торжества справедливости и патриотизма.

18 марта 2023 года в брянском Дворце единоборств имени Артема Осипенко состоялся концерт «Крым, Донбасс, Россия – навсегда!» в рамках фестиваля «Крымская весна». Мероприятия фестиваля состоялись во всех районах региона.

Участниками общественной акции, прошедшей во Дворце единоборств, стали родные участников СВО, юнармейцы, молодежь, представители предприятий и организаций различных отраслей городов и районов Брянской области, представители политических партий, общественных организаций и объединений.

Настоящей кульминацией стало, когда четыре тысячи человек, которые пришли на мероприятие, в едином порыве исполнили вместе с Брянским городским академическим хором и всеми участниками концерта гимн Российской Федерации. В городах и районах Брянской области также прошли торжественные митинги, посвященные воссоединению Крыма и Донбасса с Россией.

Коллектив компании «МЕБЕЛЬГРАД»
от всей души поздравляет своего руководителя

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

ДОРОГОЙ ИГОРЬ ПАВЛОВИЧ!

Уже более 25 лет Ваши сильные лидерские качества и преданность любимому делу заряжают нас энергией и ведут к новым вершинам! Благодаря стойкости, мудрости и исключительной интуиции в принятии решений, а также чуткому, внимательному руководству Вы являетесь непререкаемым авторитетом для коллег и партнеров.

В этот светлый и яркий праздник желаем Вам крепкого здоровья, благополучия и успехов во всех начинаниях и стремлениях. Пусть в Вашей жизни будет много поводов для радости и улыбок! С праздником!

МЕБЕЛЬ ГРАД®

Авторские колье, серьги и браслеты Елены Сухаревой носят во многих странах мира, включая Арабские Эмираты. Эксклюзивный дизайн для каждой женщины – это способ самовыражения, возможность подчеркнуть свою уникальность. О том, как увлечение переросло в красивый международный бизнес, мы поговорили накануне любимого весеннего праздника женственности и красоты.

Создатель собственного бренда Елена Сухарева, фотограф Юлия Головачева.

Украшение жизни

Фантазии на бумаге

– Елена, у вас довольно необычные сеты и отдельные украшения, где вы черпаете вдохновение? Как рождаются эти образы?

– Как в любой творческой профессии, при создании украшений важно иметь большую насмотренность и эстетический вкус, конечно. Я изучаю коллекции ведущих брендов, смотрю, какими украшениями дополняют образы на показах высокой моды. Чем больше ты видишь, отслеживаешь тренды, тем лучше отличаешь стильное от банального, красивое от безвкусного. И на основании этого опыта начинаешь создавать уже свои украшения.

– Из каких этапов состоит этот процесс?

– Всегда по-разному. Часто я рисую эскиз на бумаге, а потом воплощаю его в реальности, ищу и покупаю нужные камни, элементы, и собираю украшение. Бывает наоборот, я работаю исходя из наличия фурнитуры. А порой одна необычная жемчужина или самоцвет могут подсказать образ в целом. Бывает и такое, что украшение рождается в мыслях и детализируется в процессе сборки без эскиза. Это творчество, и мне особенно нравится, что никогда не знаешь заранее, как все будет. Оно вдохновляет и не дает выгореть.

– Покупательница может попросить об особом дизайне?

– Конечно, в моей работе это довольно распространенная практика. Я с любовью делаю эксклюзивные заказы. Мы общаемся, оговариваем детали, я рисую эскиз и потом воплощаю его в реальности. Такие украшения мне самой приносят особое удовольствие, это общение с человеком на ментальном, душевном уровне. И после выполнения индивидуального заказа я всегда знаю, что моя работа дарит кому-то особенные эмоции. Хотя любое авторское украшение – это частичка души создателя и носится оно не так, как фабричная вещица.

Мама и дочки

– С чего началось увлечение украшениями?

– Я всегда любила красивую, качественную бижутерию. Она позволяет завершить любой образ – и праздничный, и повседневный. Придать ему стиль, добавить особый акцент, эмоцию. Если надеть что-то дерзкое к самому унылому деловому костюму, он заиграет совсем иначе.

Поэтому, оказавшись в декретном отпуске в 2017 году, я (на тот момент банковский работник) решила попробовать сделать что-то самостоятельно в свободное время. Это захватило: любое хобби очень обогащает нас, дает дополнительную энергию. А когда выяснилось, что у меня получается и это нравится и другим людям тоже, энергия удвоилась. Дальше больше: кто-то готов даже покупать мои украшения,

Все аксессуары «Элен Арт» созданы из ювелирной фурнитуры класса люкс, натуральных камней и только качественных материалов.

Украшения марки есть в наличии и изготавливаются на заказ.

и это натолкнуло на мысли о небольшом бизнесе. Сначала был интернет-магазин. Вот уже год работает шоурум в торговом центре «Соловьи», куда можно прийти, где можно посмотреть, примерить и купить украшение, которое на вас «село».

– Как ваша семья отнеслась к столь резкому повороту от финансов к бижутерии?

– Доченьки – их у меня две – мои самые большие поклонницы. С удовольствием примеряют, носят те украшения, что я сделала специально для них. Старшая уже пробует создавать свои собственные дизайны. Я покупаю ей более простую детскую фурнитуру, и она окунается в творчество. Результаты носит сама и дарит подружкам.

Российские короны в Европе

– Кто покупает авторские украшения?

– Это совсем юные девушки и зрелые женщины, которые предпочитают необычные, небанальные решения. Которым нравится носить кулоны, кольца или даже тиары, созданные руками человека, вложившего в них любовь, труд, часть души.

Елена Сухарева, создатель собственного бренда..

– Даже тиары?

– Мне приходилось делать и настоящие короны для «Мисс Брянск», а также для победительниц европейского уровня. Когда организатор таких конкурсов Ольга Кремнева впервые обратилась ко мне с подобной просьбой, я прошла даже специальное обучение, потому что создание короны требует особых навыков и мастерства. Но это, конечно, невероятное чувство, когда видишь, как самой красивой девушке города, страны или континента надевают на голову твою работу и она вызывает восхищение огромной аудитории.

Впрочем, бижутерия «Элен Арт» регулярно участвует и в других городских фэшн-мероприятиях, ее можно увидеть на ведущих региональных телеканалов.

– В каких еще городах и странах знают вашу марку?

– Я практически ежедневно отправляю свои работы, купленные в интернете. Это огромная география: российские города, страны Европы, Арабские Эмираты.

– У иностранцев есть предпочтения по материалам или дизайну?

– Да, можно сказать, что в жарких курортных странах любят жемчуг, перламутр, потому что на загорелой коже они смотрятся особенно красиво. В европейских странах предпочитают натуральные камни – для них это большая ценность. А русские женщины выбирают сердцем. Им важно, чтобы бижутерия дарила эмоции, «Элен Арт» с этим отлично справляется.

Элен Арт

Шоурум в ТЦ «Соловьи», 2-й этаж

8-919-295-37-14

t.me/elenart32

Генеральный директор «Совтрансавто-Брянск-Холдинг» – Иван Федорович ТРИФАНЦОВ.

50 лет у руля производства

«Совтрансавто-Брянск-Холдинг» – это одно из немногих автотранспортных предприятий, которое всегда остается на высоте. Как известно, только сильный лидер может привести компанию к успеху, минуя все возможные катаклизмы с минимальными потерями. О таком человеке, заслуженном работнике транспорта РФ, почетном гражданине Брянской области Иване Федоровиче ТРИФАНЦОВЕ и пойдет речь.

Ремонтная мастерская старого предприятия (1976 г.)

Верить и стоять до конца!

Однажды, после августовского дефолта 1998 года, обнулилась вся финансовая система России, встали банки, парализовав производственную деятельность страны, включая брянское «Совтрансавто». Свыше 300 автопоездов простаивали на территории предприятия около трех месяцев. Люди фактически оставались без работы. Необходимо было что-то предпринять. Тогда Иван Федорович собрал коллектив водителей-международников в конференц-зале и сказал: «Мужики, если выживать, то давайте выживать вместе!» Он обратился к ним с просьбой найти из личных запасов деньги на один рейс, в стоимость которого входило топливо, оплата за дороги, брокерские услуги при таможенном оформлении груза и др. Директор пообещал, что как только будет запущен в работу парк, то в течение полугода он вернет все деньги водителям. Ситуация была непростая, доступ к средствам был ограничен у всех, счета закрыты. Но водители, верившие слову директора и его профессионализму за 25 лет руководства предприятием, деньги нашли. Так общими усилиями предприятие было сохранено.

За трудовые подвиги Иван Федорович Трифанцов награжден тремя орденами трех эпох современной России. Первым орденом Трудового Красного Знамени он награжден в 1986 году, во

Иван Федорович в молодости.

12 апреля текущего года исполняется 50 лет, как Иван Федорович руководит предприятием, занимающимся международными перевозками грузов. За этими пятью десятилетиями стоят титанический труд, упорство и полное доверие сплоченного коллектива. Несмотря ни на что, он четко держит руку на пульсе в делах предприятия, подтверждая из года в год свое отточенное десятилетиями мастерство руководителя.

времена СССР, за строительство хозспособом современного производственного комплекса компании, на месте которого ранее были болото и лес. Орденом Почета награжден уже в Российской Федерации в 1998 году. Им награждают за достижение высоких производственно-

С министром транспорта России И. Левитиным.

Торжественное вручение ключей водителям от новых автопоездов.

экономических показателей, в том числе на транспорте. Третьим орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени Иван Федорович награжден в новом тысячелетии, в 2009 году, за новые достижения в производственной деятельности.

Золотой фонд предприятия

Иван Федорович под словом «предприятие» понимает прежде всего трудовой коллектив. Он не перестает говорить, что это золотой фонд холдинга, и неустанно о нем заботится. У работников предприятия достойная заработная плата. В рамках коллективного договора обеспечивается подвоз людей на работу и с работы, в собственном здравпункте оказывается медицинская помощь, рабочие предприятия обеспечиваются бесплатными обедами в столовой холдинга, дети работников получают оздоровление во время летних каникул и многое, многое другое. Свыше 320 работников, вышедших на пенсию с предприятия, также получают систематическую материальную поддержку от холдинга.

Неслучайно министр транспорта РФ И. Е. Левитин, посетивший «Совтрансавто-Брянск-Холдинг» в мае 2010 года с рабочим визитом, сказал, что вот на таких предприятиях сегодня и держится Россия.

Ответственный меценат

Помимо профессиональных заслуг, полного доверия коллектива и финансовой прозрачности компании, об Иване Федоровиче можно сказать как очень жертвенном, добросердечном и великодушном человеке. Несмотря на трудный период для страны и отечественного бизнеса, он продолжает помогать подшефной школе, отдавая ежегодно часть денег на ремонт и облагораживание территории, храмам, поддерживает семьи мобилизованных работников холдинга материальными выплатами, оказывает материальную поддержку военнослужащим через Брянский фонд помощи военным СВО при ОНФ, а также осуществляет перевозки грузов на автопоездах в качестве благотворительных рейсов для нужд военнослужащих Российской армии, участвующих в СВО на Украине.

Сам Иван Федорович не только примерный гражданин, ответственный руководитель и щедрый человек, но и любящий муж, заботливый отец и дедушка. Со слов близких ему людей известно, что моральной отдушиной от ежедневных производственных проблем для него являются плавание в бассейне, куда он ходит дважды в неделю, и летняя рыбалка с удочкой. Причем пойманную рыбу, независимо от размера, он чаще тут же отпускает обратно в озеро или реку.

Жителям Брянки – шефская помощь.

Дорогой Иван Федорович!
Коллектив АО «Совтрансавто-Брянск-Холдинг» поздравляет Вас с 50-летним периодом успешного руководства нашим предприятием! Желаем Вам крепкого здоровья и сил, активного долголетия и дальнейших успехов в производственной деятельности, любви родных и близких людей! Нисколько не сомневаемся, что под Вашим мудрым и высокопрофессиональным руководством мы обязательно преодолеем очередной кризис, вызванный агрессивными экономическими санкциями западных стран. С профессиональным юбилеем!

УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

Примите мои самые искренние поздравления по случаю 50-летия руководства холдингом!

Благодаря Вам «Совтрансавто-Брянск-Холдинг» является надежной и перспективной компанией в сфере международных автомобильных перевозок. Вы сформировали сплоченный коллектив, в котором каждый – мастер своего дела.

Вы ответственный, дальновидный руководитель, который всей душой болеет за свое дело, а больше всего за коллектив, переживает за каждого работника.

От всей души хочу пожелать Вам прекрасного настроения, душевного подъема, успехов и оптимизма. Пусть Ваши знания, накопленный жизненный опыт и мудрость помогают и дальше руководить родным предприятием.

Крепкого Вам здоровья и долголетия!

Анатолий Петрович ТЕРЕХОВ,
представитель Ассоциации международных автомобильных перевозчиков АСМАП в г. Брянске.

УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

Коллектив подшефной Доброводской школы и жители села сердечно поздравляют Вас с пятидесятилетием руководства компанией «Совтрансавто-Брянск-Холдинг»!

Полвека у руля любимого предприятия – это целая жизнь. И всю Вашу жизнь Вы не забываете о своей малой родине. В память о наших земляках, погибших в годы Великой Отечественной войны, Вы помогли отреставрировать памятник в селе Доброводье. Ежегодная подготовка школы к учебному году не обходится без Вашей финансовой помощи и участия. А какие новогодние подарки Вы дарите детям и школе! Ваши стипендии стимулируют ребят к учебе, а Вы сами служите примером трудолюбия и добросердечности.

Желаем Вам крепкого здоровья, дальнейшего процветания компании, семейного и материального благополучия!

ООО «РОСТРАНСАВТО-САРАТОВ» поздравляет
генерального директора АО МП «Совтрансавто-Брянск-Холдинг»

Ивана Федоровича ТРИФАНЦОВА

с 50-летием производственной деятельности!

В 1973 году Иван Федорович создал и возглавил компанию «Совтрансавто-Брянск», которая за полвека его руководства стала одним из ведущих предприятий отрасли. Многие годы это легендарное предприятие под руководством энергичного, грамотного, инициативного руководителя, обладающего особыми человеческими качествами и знаниями, показывает свою конкурентоспособность на международном рынке грузовых автоперевозок, соответствие высоким требованиям качества и безопасности. Постоянно совершенствуя менеджмент, внедряет новые технологии, наращивает интеллектуальный и человеческий потенциал, что служит надежной гарантией дальнейшего развития и процветания.

Всему коллективу компании желаем беспрестанного движения вперед, а ее бессменному руководителю Ивану Федоровичу Трифанцову долгих лет успешной и плодотворной работы, крепкого здоровья, счастья и благополучия!

Екатерина Васильевна КАРАСЕВА,
генеральный директор
ООО «РТА», г. Саратов.

УВАЖАЕМЫЙ
ИВАН ФЕДОРОВИЧ ТРИФАНЦОВ!

Примите поздравления с пятидесятилетием предприятия!

Состояние и репутация предприятия – это отражение уровня вовлеченности самого руководителя. Благодаря Вашей честности, порядочности и прозрачности в делах компании, Вам верят и доверяют как коллеги, так и партнеры по всей стране и за ее пределами. Благодаря гроссмейстерской мудрости и стремлениям к новым знаниям, новшествам и оптимизации, многие у Вас учатся и прислушиваются к Вашим советам. Вы настоящий авторитет и пример сильного человека с несгибаемой волей!

От всей души поздравляю Вас с пятидесятилетием компании АО «Совтрансавто-Брянск-Холдинг»! Желаю Вам долгих и счастливых лет жизни, оставаться таким же энергичным и хватким в делах. Пусть Ваше здоровье крепчает с каждым днем, а компания растет и процветает.

Михаил Викторович МАКСИМОВ,
директор «Совтранс».

Общество с ограниченной ответственностью
СовТранс

УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

Примите сердечные поздравления с 50-летием руководства МП «Совтрансавто-Брянск-Холдинг»!

Вся Ваша жизнь, вся трудовая деятельность тесно связаны с транспортом, дорогами, перевозками. Вы создали уникальное предприятие: все перевозчики Брянской области прошли школу в «Совтрансавто», учились работать у Вас. Вы для нас безусловный лидер, яркий пример профессионального и человечного подхода к делу.

Хочу от всей души пожелать Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни и подольше оставаться в строю, работать на благо Брянщины и всей России.

Владимир Владимирович ЛАТЫШЕВ,
генеральный директор ОАО
«Жуковкаагротранс».

Уважаемый Иван Федорович!
Редакция журнала
присоединяется к поздравлениям
с наилучшими пожеланиями!

Дорогой Иван Федорович ТРИФАНЦОВ!

Предприятие АО «Совтрансавто-Брянск-Холдинг» под Вашим руководством всегда уважали за честность и преданность профессии. Для многих из нас Вы стали прекрасным учителем и надежным соратником. Ваш уникальный талант руководителя крупного транспортного предприятия обеспечил непрерывную, успешную динамику его развития за всю его полувековую историю. Несмотря на многочисленные сложные периоды в жизни предприятия, Вы всегда находили верные, эффективные решения благодаря Вашей природной мудрости и огромному личному трудолюбию. У Вас заслуженный авторитет, уважение и доверие среди международных автоперевозчиков.

Надеюсь, что Вы и дальше будете восхищать нас своими достижениями и покорять новые вершины.

Александр Васильевич НИКОЛЕНКО,
генеральный директор
ООО «Транзит», г. Смоленск.

TRANZIT
ТРАНСПОРТ, ЛОГИСТИКА, АВТОСЕРВИС

УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

Примите мои самые искренние поздравления по случаю 50-летия Вашего руководства холдингом «Совтрансавто-Брянск»!

Вы сумели сделать предприятие современным и востребованным перевозчиком, способным выстоять в самые непростые времена. То, что в Брянской области более двухсот перевозчиков, – это Ваша заслуга, ведь все они учились работать в «Совтрансавто».

Вы настоящий человек-легенда!

От всей души желаю Вам здоровья и долголетия, новых профессиональных достижений и идей, радости и счастья, достатка и семейного тепла.

Пусть рядом с Вами всегда будут верные друзья, надежные помощники и любящие родные люди!

Гарий Георгиевич НУРОЯН,
генеральный директор
ООО «Автопром»,
член Общественной палаты
Брянской области.

Килограммы денег, фальсификация и геолокация, или Как делать не надо

За долгие годы нашей работы мы повидали огромное количество юридических «схематозов» по сокрытию или выводу активов. Хитрые предприниматели иногда творят такие удивительные вещи, что не понимаешь, как человек вообще работает в бизнесе при такой невнимательности к деталям. Итак, быстрый разбор залетов на примере реальных дел, поехали!

При оспаривании договора купли-продажи автомобиля удалось доказать, что договор является мнимой сделкой и бывший собственник продолжает ездить на проданном авто. Интересно, что «спалился» продавец при помощи геолокации его телефона. Суд истребовал данные базовых станций (МТС) о месте нахождения абонента и сопоставил их с данными фото- и видеофиксации ГИБДД. Обычно вывод активов нам помогает оспорить сведения из страховой компании. Человек продает машину, но в страховом полисе нового владельца почему-то продолжает числиться прежний собственник как допущенный к управлению.

В другом деле оспаривали многомиллионный договор займа. Не секрет, что такие документы часто «рисуются» недобросовестными сторонами при банкротстве. Для затруднения проведения экспертизы срока давности эти договоры подвергают термическому, химическому, световому и еще какому-нибудь воздействию. Иногда заверяют копию у нотариуса и «теряют» оригинал. И вот в нашем деле все было сделано почти красиво... Только оппоненты в договоре займа 2017 года указали данные паспорта 2019 года. Сделку признали недействительной с неприятными последствиями для «художников».

Еще один покупатель утверждал, что оплатил недвижку в Москве наличными денежными средствами. Вот, пожалуйста, расписка в получении. На суде юрист задал ему только один вопрос: «Где и при каких обстоятельствах вы передавали деньги?» Ответчик пояснил, что передал деньги прямо в аэропорту. Он прилетел из другого города и привез сумму с собой в ручной клади, даже билет на самолет имеется. И все вроде очень складно получается, за исключением одного: сумма сделки 380 млн рублей. Вес пачки пятитысячных купюр – примерно 200 граммов. Вес всей суммы составил бы более 76 кг. Согласитесь, многовато для ручной клади, а о габаритах даже говорить не пришлось.

Счастье было где-то рядом. Истец потребовал убытки в полмиллиарда рублей на основании договоров и актов 1999 и 2000 года. Но они оказались напечатаны шрифтом Calibri, который появился в MS Word только в 2007 году. Поэтому суд отнесся к документам скептически и отказал в иске.

Соцсети – незаменимая вещь при оспаривании сделок. В одном из наших дел нужно было оспорить продажу здания заинтересованному лицу. Но доказать именно связь продавца и покупателя никак не удавалось: разные фамилии, адреса, нет пересечений по фирмам. И вот в соцсетях наши сотрудники находят их фото в обнимку. Оказалось, что это гражданские муж и жена, а запрос в ЗАГС еще подтвердил и наличие общего ребенка с фамилией отца. Сделку признали недействительной, здание вернули.

В Москве один мужчина не хотел отдавать долг кредитору, поэтому кредитор подал на него заявление о банкротстве. При анализе выписки из банка выяснилось, что должник часто отправлял платежи в адрес какого-то физического лица. Направили получателю стандартный запрос с требованием подтвердить основание платежей, а если перевод был за услуги – предоставить доказательства оказания услуг, акты и т.п. Как потом выяснилось, получателем платежей была известная в столице девушка с низкой социальной ответственностью. После получения письма она была, мягко говоря, удивлена, устроила должнику первоклассный скандал, пообещав все рассказать его жене. В итоге мужчина все-таки погасил долг, видимо, решив, что семейное счастье дороже и платить иногда лучше наличкой.

В заключение хочется сказать, что похожих историй в нашей практике очень много, когда огромные и дорогие дела разваливаются на мелочах. Мы с этими деталями активно работаем, умеем их находить и использовать в интересах клиента.

Алексей Васильевич ПАСЕЧНИК,
арбитражный управляющий.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:
- банкротство,
- взыскание проблемных долгов,
- защита/оспаривание сделок,
- субсидиарная ответственность и защита личных активов предпринимателей.

pasechnik.partners
AVP@pasechnik.partners
(4832) 51-29-14

Участники олимпиадного движения.

Олимпиадное движение как механизм повышения качества образования

Современное общество требует от человека постоянной готовности к принятию решений, способности самостоятельно образовываться в течение всей жизни, быть профессионально и социально мобильным.

Мошкин Ярослав, серебряный призер по ортопедической стоматологии.

Под «качеством образования» в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» мы понимаем комплексную характеристику образовательной деятельности и подготовки обучающегося в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и потребностями обучающегося, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы (часть 29 статьи 2 ФЗ № 273 от 29.12.2012).

Коллектив Брянского базового медицинского колледжа одним из путей повышения качества образования видит ор-

ганизацию конкурсного, в том числе олимпиадного, движения среди будущих медицинских и фармацевтических работников.

Студенты колледжа занимаются учебной, научной, исследовательской, творческой деятельностью. Например, в феврале 2023 года в Межрегиональной научно-практической конференции для студентов профессиональных образовательных организаций по направлению «Исследования в профессиональной области»: Здравоохранение (г. Волгоград) 1 место занял доклад студентов специальности «Фармация» Краснопольской Анастасии и Скобликовой Виолетты «Экологические особенности и возможности применения плодов шиповника» (руководители: Маркелова Н.В., Алексеева С.Н.) и 2 место – доклад Старовойтовой Виктории «Самосохранительное поведение студентов» (руководитель: Дубовой И.И.).

Для побед в конкурсах, олимпиадах необходимо уметь определять цели, сосредоточивать усилия, проявлять упорство и быть уверенным в себе в условиях конкуренции. Организация педагогическим коллективом олимпиадного движения рассматривается как состязательный импульс к научному поиску, саморазвитию. Это позволяет раскрыть и развить способности и таланты студентов, придать уверенности в себе.

Успешным выступлениям на олимпиадах профессионального мастерства обучающихся медицинского и фармацевтического профиля предшествуют предметные олимпиады, которые поддерживают интерес к изучаемому предмету, позволяют расширить собственные знания, свой кругозор, стимулируют активность, самостоятельность, так как уровень заданий, предлагаемых на олимпиадах, выше того, что изучают на занятиях.

Так в декабре 2022 года в медицинском колледже состоялись олимпиады по ботанике среди студентов первых курсов (**1 место заняла Губанова Мария**), по химии (**1 место у Камковой Кристины**).

Призерами региональных предметных олимпиад в 2022 году по химии стали студенты медицинского колледжа **Колесный Андрей (2 место)**, по биологии – **Захарченко Анна (3 место)**, **Ситникова Мария** заняла два третьих места – по физике и химии. Победителем региональной предметной олимпиады по биологии стала Юрова Юлия (педагог Р.Б. Ахмедов). В связи с этим в 2023 году площадкой проведения региональных состязаний по биологии стал Брянский базовый медицинский колледж.

Эксперты и организаторы олимпиадных и чемпионатных движений.

Студенты, принимая участие в олимпиадах, пробуют свои силы, развивают способности и приобретают опыт.

Для успешного участия в региональных соревнованиях профессионального мастерства студенты проходят отбор на начальных этапах областных олимпиад по специальностям в образовательных организациях.

Участники олимпиад профессионального мастерства обучающихся медицинского и фармацевтического профиля Брянской области от Брянского базового медицинского колледжа в марте 2023 года выступили успешно.

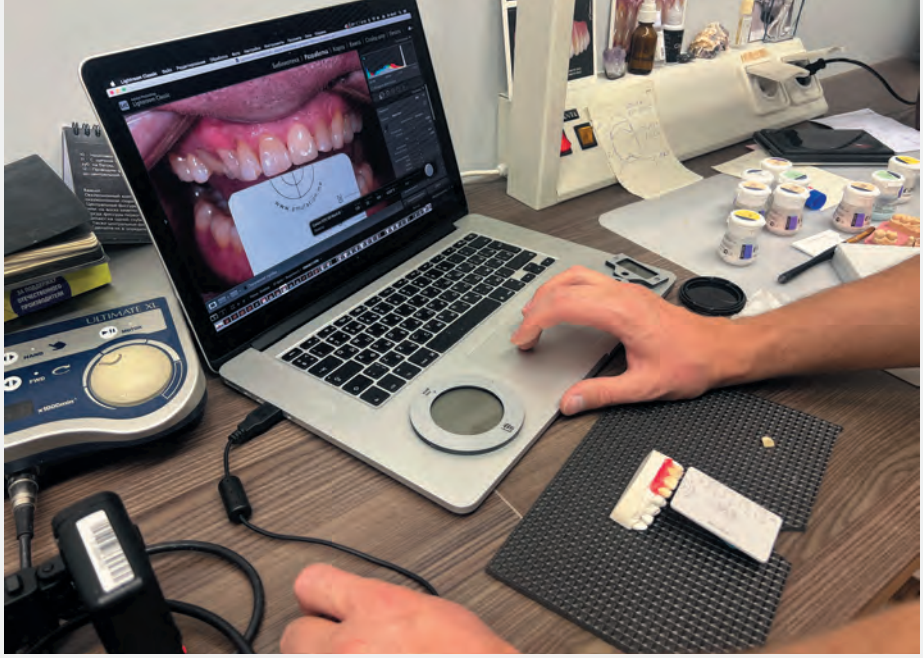
Победитель первого этапа олимпиады по сестринскому делу – студентка 4 курса медицинского колледжа Гусакова Марина на региональной олимпиаде получила диплом «Лучший в практических умениях и навыках», в общем зачете заняла третье место, Бегимбетова Алена отмечена дипломом за «Лучшее владение коммуникативными навыками».

На региональном этапе олимпиады по фармации победителем стала **Коновалова Екатерина**, второе место занял **Колесный Андрей**, третье место у **Землянко Валерии** – студентов второго курса. По стоматологии ортопедической победителем стала **Шаруева Диана**, второе место – у **Мошкина Ярослава**. По лечебному делу первое место у **Свиридовой Дианы**, по лабораторной диагностике **Гнидина Вероника** заняла второе место.

Важно отметить, что все обучающиеся проявляют активность и с неподдельным интересом относятся к подобным мероприятиям. Результаты олимпиады являются важным стимулом для дальнейшего профессионального роста будущих медицинских и фармацевтических специалистов.

Организация и участие в олимпиадном движении помогает педагогам в формировании личности студента, воспитании целеустремленности, трудолюбия, ответственности, способствует повышению качества медицинского и фармацевтического образования.

М.С. АФАНАСКИНА



КЛИНИКА
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
СТОМАТОЛОГИИ

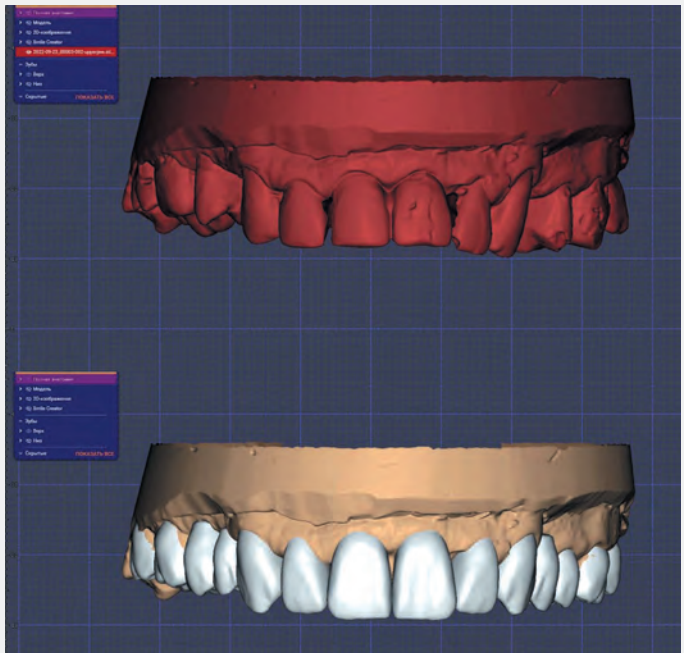
Частная практика доктора
А.В. Поплавского

drpoplavskiy.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В будущее с цифрой

Цифровые технологии проникают во все сферы нашей жизни, нравится нам это или нет, но мы уже не можем обойтись без телефонов, компьютеров, QR-кодов, онлайн-покупок и многого другого. Каким образом цифровая индустрия коснулась стоматологии? На этот вопрос отвечает главный врач Клиники Эстетической Стоматологии Александр Валерьевич ПОПЛАВСКИЙ.



Надо идти в ногу со временем. 10-15 лет назад мы не могли представить, что нас ожидает цифровое будущее. А сегодня благодаря так называемой цифре мы вышли на новый уровень планирования и изготовления ортопедических работ. В союзе с зуботехническими лабораториями мы проводим диагностику, моделирование и последующее изготовление самой ортопедической реставрации, которая благодаря цифровым технологиям становится еще более эстетичной.

Благодаря рекламе, социальным сетям, массмедиа люди видят прекрасные улыбки звезд, телеведущих, что повышает планку их требований. Нас, стоматологов и зубных техников, это заставляет использовать все доступные методы, которые позволят создать красивую и естественную улыбку.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Развитие в стоматологии идет теперь огромными шагами. Каждый год мы открываем для себя много нового, совершенствуемся. Даже я, имея такой большой опыт за плечами, продолжаю учиться и внедряю новые технологии в свою практику.

Цифровая стоматология – это еще один инструмент в нашем арсенале, помимо классических методов.

Красивая улыбка, которую получает пациент в итоге, – это результат совместного труда стоматолога и зубного техника. Для глаз пациента работа зубного техника – это так называемое закулисье, которое уже невозможно без применения цифровых технологий.

Например, в нашей работе мы планируем реставрации с учетом особенностей лица пациента. Мы делаем такие зубы, которые будут действительно подходить человеку с конкретными чертами и формой лица, цветом кожи. Между цифровыми технологиями и моделированием улыбки существует непосредственная связь. Улыбку человека можно перенести в виртуальную среду, где можно спланировать и спрогнозировать, как она будет выглядеть после лечения. Мы имеем возможность отсканировать челюсть человека при помощи особого сканера, получив виртуальные слепки, которые быстро окажутся в работе у зубного техника.

Например, реставрации на имплантатах невозможны без применения цифровых технологий. В последние годы благодаря их внедрению мы смогли значительно сэкономить время наших пациентов, поскольку многие конструкции теперь изготавливаются быстро. Работа стоматолога и зубного техника – это по большей части ручной труд. Очевидно, что если еще добавить в работу продвинутое цифровое оборудование там, где оно необходимо, то точность исполнения любой манипуляции станет гораздо выше.

При тотальных реабилитациях, когда люди приходят к нам вообще без зубов, мы можем провести операцию по имплантации, предварительно напечатав на 3D-принтере специальные шаблоны, которые позволят максимально точно установить имплантат. А уже на следующий день мы можем установить пациенту временную конструкцию, которая будет имитировать его будущую улыбку, позволит вести привычный образ жизни. Благодаря этим временным протезам, которые мы делаем с помощью цифровых технологий, можно скорректировать форму, внешний вид зубов, чтобы они полностью соответствовали желанию пациента.

Мы не собираемся останавливаться на достигнутом! Однако мы уверены, что цифровые технологии – это лишь помощник в нашей работе, и живое общение, искренний разговор с пациентом, доброе отношение не заменит никакая цифра!

ул. Октябрьская, 38

+7 (4832) 62-87-07
+7-900-367-57-63

Мы работаем ежедневно
с 8:00 до 20:00

Вечная молодость?

Как гормоны влияют на старость

Ключевую роль в старении человеческого организма играют гормоны. С возрастом их выработка замедляется. Это приводит к потере костной массы, снижению либидо и ухудшению состояния волос и кожи. А значит, наступает старость.

Сохранить естественную красоту и продлить молодость помогают гормоны, отвечающие за обмен веществ и работу желез внутренней секреции.

ТЕСТОСТЕРОН. Главными показателями молодости является уровень половых гормонов в крови. Тестостерон, который вырабатывается надпочечниками, тесно связан с энергией, мышечной силой, тонусом, хорошим настроением, крепкой памятью и высоким либидо.

Хронический стресс может привести к смене настроения, повышению или понижению артериального давления, прибавке в весе.

ТИРЕОТРОПНЫЙ ГОРМОН (ТТГ). Регулирует выработку гормонов щитовидной железы. Тиреотропный гормон ускоряет деление и рост клеток, регулирует выработку ТТГ.

Гипертиреоз (синдром, обусловленный гиперфункцией щитовидной железы) ведет к нарушениям в работе сердцебиения, потере веса, нервозности, раздражению глаз и трудностям с засыпанием. А также вызывает увеличение массы тела, сухость кожи, хроническую усталость и плохую переносимость холода.

Контролировать и поддерживать нормальный уровень гормонов в организме под силу каждому человеку. Для этого необходимо правильно питаться. В меню должна преобладать здоровая и полезная пища.

! Необходимо спать не менее восьми часов, принимать контрастный душ и заниматься спортом.

СОМАТОТРОПИН. Гормон роста может замедлять старение, если поддерживать его в норме. Он даже способен улучшать физическое состояние пожилых. Если соматотропин понижен, то человек страдает отеками, вздутием, болью в мышцах и суставах, диабетом, гипертонией, аномальным ростом органов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Центральная Клиника

Репутация династии – залог успеха!
Ваше здоровье в центре нашего внимания!

ПРИЕМ ВЕДУТ КАНДИДАТЫ МЕДИЦИНСКИХ НАУК:

АГАФОНОВА М. А., невролог, к.м.н., ботулинотерапевт, лучший невролог Брянской области по версии сайта Продокторов.ру

АГАФОНОВ К. И., невролог, к.м.н., мануальный терапевт, кинезиотерапевт

МЕРКУШЕВА М. В., невролог, мануальный терапевт, иглорефлексотерапевт

НЕВРОЛОГИЯ • ТЕРАПИЯ
РЕВМАТОЛОГИЯ

- Лечение:
  - Болей в спине
  - Головных болей
  - Нарушений памяти
- Тревоги и панических атак
- Реабилитация после инсульта
- Клинический психолог
- Логопед для взрослых и детей
- ЛФК-инструктор (индивидуально и в мини-группах по 2 человека)
- Медицинский массаж
- Ботулинотерапия эстетическая и для лечения неврологических заболеваний
- Все виды анализов
- Внутримышечные и внутривенные инъекции в процедурном кабинете
- Выезд на дом невролога
- Выдача больничных листов – работаем в ДМС
- Устранение мимических морщин, лечение мигрени, бруксизма

Брянск, ул. Красноармейская, 42, офис 2
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ: 8(4832) 42-03-66
central-clinic32.ru
central.clinic32

!

Важно контролировать свои эмоции. Постоянный стресс приводит к переизбытку кортизола. Во время сна не следует прибегать к искусственному освещению, а вечером использовать гаджеты – синий диапазон света снижает уровень мелатонина до нуля.

МЕЛАТОНИН. За крепкий ночной сон, который необходим для восстановления сил и центральной нервной системы, отвечает мелатонин. После полноценного здорового ночного отдыха у человека снижается вероятность развития депрессии. Также появляется чувство радости и удовлетворенности жизнью.

Этот гормон способствует активному долголетию и укреплению иммунитета, снижает болевые ощущения при мигренях.

ЭСТРОГЕН. Гормон принимает участие в регуляции функций всех клеток кожи. Его нарушение ведет к атрофии коллагеновых волокон, что является главной причиной возрастных изменений кожи.

Эстроген тесно связан с коллагеном. Кожа перестает быть упругой и эластичной. Как итог – морщины. Если его недостаточно, то значительно снижается минеральная плотность костной ткани и мышечный тонус. А значит, начинается раннее старение.

ДГЭА. Стероидный гормон предотвращает ожирение, онкологию, болезни сердца. Пик гормона достигается в подростковом возрасте. А уже в 70 лет значения ДГЭА составляет только 10% от пикового значения. Он схож с другим гормоном стресса – кортизолом.

90% ДГЭА образуется в коре надпочечников. Если уровень дегидроэпиандростерона снижен, то наступает раннее увядание.

КОРТИЗОЛ. Гормон стресса является катаболиком. Происходит метаболический распад белков, а значит, мышечной и костной ткани, мозга и сердца.

Нормальный уровень кортизола положительно влияет на эмоциональный фон и массу тела. А главное – замедляет старение.

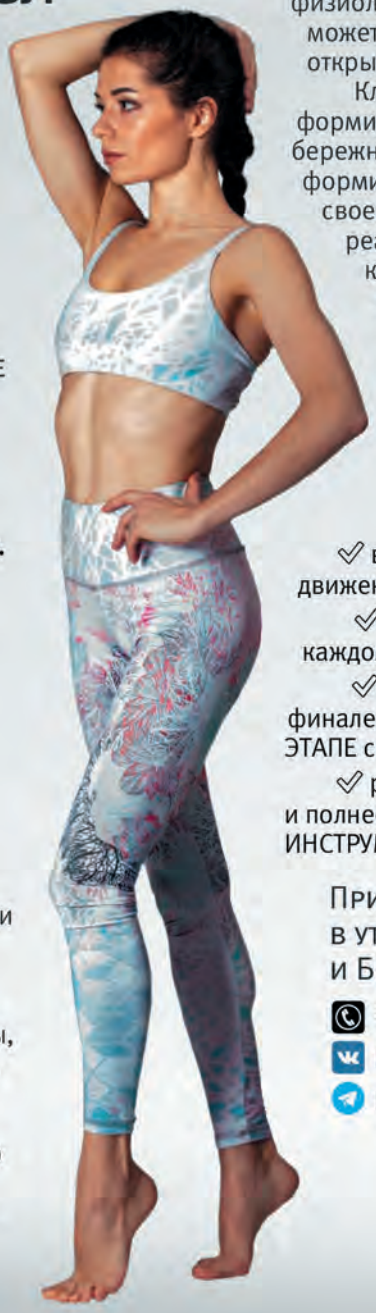
По материалам интернет-сайтов

Изменения происходят через движение, а движение исцеляет.

Джозеф ПИЛАТЕС.

Совершенствуйся через осознанное движение!

Я, Дарья Михальченкова, тренер популярного направления в фитнесе – методики пилатес известной международной школы Полстар. Я специалист по движению, и моя страсть – изучать движение и делиться этими знаниями с другими. Более 15 лет в фитнес-индустрии привели меня к подходу, который оказался наиболее глубоким и современным в мире движения.



Что такое пилатес Полстар?

Это «модифицированный» пилатес, над которым поработали физиологи. Традиционную физическую систему, придуманную Джозефом Пилатесом, соединили с последними достижениями науки. Такой пилатес обучает тело правильным двигательным навыкам, то есть побуждает располагаться в пространстве и двигаться самым легким и здоровым образом, исправляет перекосы, зажимы и компрессии, которые влияют на осанку, фигуру, внешний вид и ощущение возраста. Он включает в себя мануальные техники, элементы остеопатии, восточные практики. Пилатес Полстар находится на стыке фитнеса и реабилитации, под него подведена научная база, он физиологичен и главное – гибок, идет в ногу со временем, с последними исследованиями в области физиологии, движения и анатомии и может меняться в свете новых открытий.

Ключевое отличие этой системы – формирование правильного и бережного движения. Такой подход формирует особое отношение к себе и своему телу. Позволяет своевременно реагировать на «звоночки», которые посылает нам тело в виде болевых ощущений. А также прививает любовь к ежедневной двигательной активности, что, несомненно, ведет к развитию личности на всех ее уровнях.

Пилатесом стоит заниматься, чтобы:

- ✓ вернуть себе ту ЛЕГКОСТЬ движения, которая дана нам от природы;
- ✓ жить БЕЗ БОЛИ и радоваться каждому моменту;
- ✓ думать о старости не как о финале, а как о следующем, прекрасном ЭТАПЕ своей жизни;
- ✓ раскрывать свои способности ярче и полнее, используя движение как ИНСТРУМЕНТ.

Приглашаю на практики в утреннее время в Советском и Бежицком районах:

8-910330-0797

DARI_MIHALCHENKOVA

RAZUMTELO32

Меня зовут Елена КОЧЕНОВА, я дипломированный астропсихолог, сертифицированная ведущая женских кругов. Но в первую очередь я женщина, жена и мама четверых детей.

В этом месяце мне 40 лет, и эзотерика в моей жизни появилась не сразу: долгое время работала в офисе, по специальности я экономлю деньги в строительстве. Как это часто и бывает, в декрете сменила ее на кондитерское дело, а потом интерес к психологии, самопознанию плавно привел меня к тому, чем с удовольствием занимаюсь сейчас.

Работая с психологом, проходя различные марафоны самопознания и личностного роста, поняла, что узнавать себя с помощью разных специалистов и техник безумно интересно. Это стало моим личным видом кайфа!

Волшебство всегда рядом

В 2020 году проходила марафон Елены Блиновской «Предназначение». Во время одной из медитаций увидела себя под деревом, в окружении семьи, мужа, детей и подумала: «Может быть, мое предназначение именно в этом?! Быть женщиной, быть женой и матерью?» Честно говоря, тогда не придала этой мысли особого значения.

Спустя год попала на обучение по астрологии, которое всерьез меня затянуло. Астрология гораздо глубже, чем привычные гороскопы! Она может дать

ответы на массу запросов и помочь принять решение, сделать верный выбор и снять напряжение. Мне стало понятно, что это обучение – начало для чего-то более масштабного.

Следующий шаг – йога. В начале 2022 года, после первой практики, увидела желанный результат и почувствовала, что все мои увлечения – психология, астрология, йога – тесно связаны между собой. Но в тот момент еще не понимала, как именно.

Учитель приходит тогда, когда человек готов к этому. Я нашла доктора Рави Кумар Довлару – учителя йоги из Индии. Он сразу предупредил, что обучение у него не краткий курс или программа на определенный период, а образ жизни. Я согласилась и учусь у него по сей день. И конечно, не только у него: для меня большая честь – получать знания и опыт у великого йогина и мистика Садхгуру и других учителей.

Еще одним маяком для меня стало проведение женских кругов. Именно во время погружения во все тонкости этого обучения наконец начала складываться картинка, пришло понимание того, чем именно хочу заниматься.

Тело дает ответы быстрее мозга: стоило вспомнить о медитации, во время которой я пришла к мысли, что мое предназначение – быть женщиной, матерью, как по телу побежали мурашки, на лице появилась улыбка и я расплакалась.

Вот оно, мое истинное предназначение: я женщина, я жена и мать. И я могу вести других женщин к раскрытию женской силы, своей сущности, раскрытию сердца и знакомить каждую женщину с настоящей собой!

Женский круг помогает обмениваться энергией, наполняться ресурсом, делиться опытом. Объединяясь в круге, мы усиливаем друг друга, получаем силы для трансформации и возможность сделать счастливыми наших близких, наших мужчин и детей.

Женщина может усилить свои способности, женственность, сексуальность, манкость и красоту в кругу других женщин, от других женщин.

Я счастлива, что смогла найти себя, осознать свое предназначение и успешно использовать весь опыт и знания из разных сфер, чтобы быть проводником для других женщин в познании себя, наполнении красотой и любовью!

Каждую неделю собираю женщин для того, чтобы вместе наполниться энергией, пройти мягкие трансформации и стать еще счастливее. Женский круг – это любовь и принятие, возможность раскрыться по-настоящему и получить поддержку.

Милая, знай: с тобой все отлично! Ты все делаешь правильно, ведь только ты сама знаешь, как правильно именно для тебя! Улыбайся и будь счастлива! А если нужна поддержка, буду рада видеть тебя на своих практиках.

С любовью и заботой,
Елена КОЧЕНОВА.

+7-910-232-50-79
ELENA_KOCHENOWA

Студия художественной татуировки

ISCREAM TATTOO*

БОЛЬНО.
ДОРОГО.
НАВСЕГДА.

Брянск, ул. Фокина, 125
8 (903) 868-53-17

vk.com/iscreamtattoo

*я кричу тату

Гид по трендам-2023

Актуальные цвета, ткани и фасоны

В 2022 году показы ведущих дизайнеров удивили разнообразием женственных, дерзких и необычных трендов. Возвращение уже знакомых нам образов, новые течения и свежий взгляд на привычные вещи – разобраться в этом бывает непросто. Но мы постараемся все разложить по полочкам.

Какие модные тенденции будут устойчивыми в наступившем году? Разбираемся и, погружаясь в распродажное изобилие, делаем ставку именно на них.

Цвета

● СОЛНЕЧНЫЕ ОТТЕНКИ появлялись на показах многих модных домов. Дизайнеры предлагают в 2023 году снова носить любимый многими оттенок «сливочного масла». Бледно-желтый делает образ легким и нежным, а также идеально сочетается с белым, серо-коричневым и цветом денима.

● ОГНЕННО-КРАСНЫЙ заслуживает собого внимания. Он чаще остальных встречался в коллекциях и хорошо вписывается в самую разную стилистику. Актуальны как единичные вещи, так и образы, полностью выполненные в алых тонах.

● МАЛИНОВЫЙ ОТТЕНОК вива маженто – цвет года. Он приближен к красному, но имеет нотки нежно-розового и фиолетового. Выглядит дерзко и добавляет наряду такой энергии, что от него невозможно оторвать взгляд. Стильно смотрятся плащи, кожаные юбки и платья этого оттенка. Если вы не привыкли к ярким и смелым реше-

ниям, добавьте хотя бы один пурпурный элемент, например, фактурную шапку или сумку, и вы точно не останетесь равнодушной к этой расцветке.

● ПРИГЛУШЕННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ стал еще одним трендом. Травянистые тона придают образу свежести, теплоты и легко выделяются среди нейтральных оттенков. Не остались в стороне также НЕЖНО-ГОЛУБОЙ и ЛАВАНДОВЫЙ. Современно выглядит и РОЗОВЫЙ в разных его проявлениях, от нежного до насыщенного с фиолетовым подтоном.

● Новый сезон обещает нам возвращение ЗМЕИНОГО ПРИНТА, который появился почти на всех показах. Пиджаки, юбки, платья этой расцветки дают возможность каждой моднице попробовать себя в необычном образе.

Ткани

● ДЕНИМ стал среди материалов лидером. Его можно носить в тотал-луках и отдельных элементах одежды – топах, жакетах и даже плащах. На подиумах мы видим образы из состаренной джинсы, но с такими вещами нужно быть осторожной. Если не уверены в своих навыках сочетания вещей, то лучше отдать предпочтение классической версии этой ткани или немного выверенному ее варианту.

● КОЖАНЫЕ АУТФИТЫ остаются актуальными. Топы и куртки в различных комбинациях для многих не будут открытием. Из новинок стоит присмотреться к кожаным платьям интересных фасонов: на одно плечо, приталенные или прямые, с принтом или сочетанием двух цветов этого материала.

● ЭЛЕМЕНТЫ ИЗ ВОЗДУШНЫХ ТКАНЕЙ стали писком моды – топы, юбки, платья. Если полупрозрачный тотал-лук для вас слишком смелое решение, то можно ограничиться вставками из сетки, шифона или органзы.

● Мягкие и уютные фактуры продолжают радовать своим разнообразием.

Parfum& Cosmetics

С любимыми не расставайтесь!

- РЕПЛИКИ МИРОВЫХ БРЕНДОВ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФЛАКОНАХ 15, 30, 50, 100 мл
- В ОСНОВЕ ФРАНЦУЗСКИЕ И ШВЕЙЦАРСКИЕ ПАРФЮМЕРНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
- НАБОРЫ ИЗ 5 МИНИ-АРОМАТОВ
- УХОДОВАЯ КОСМЕТИКА ПРЕМИАЛЬНОГО КАЧЕСТВА

Приходите за подарками!

Брянск
ТД «ЕЛЕЦКИЙ ПАССАЖ», цокольный этаж
ТРЦ «АЭРОПАРК», 1-й этаж
ТРЦ «МЕЛЬНИЦА», 1-й этаж
ТЦ «ЕВРОПА», Фокинский р-н

Клинцы
ТРЦ «ГРАНД ПАРК», 2-й этаж

ПЛЮШ, ВЕЛЬВЕТ И БАРХАТ не сдают своих позиций и появляются как в вечерних, так и в повседневных образах. То же можно сказать и про бахрому. Ее активно используют в шарфах, платьях, юбках и даже сумках. При движении такая отделка добавляет образу динамичности и изящества.

● КРУЖЕВО на время выходило из моды, но в 2023 году возвращается в новом обличье. Кроше или вязаная ажурная ткань могут быть частью декора платья, а для самых смелых дизайнеры предлагают топы, кардиганы и платья, полностью выполненные из этого материала.

Фасоны

● Дизайнеры вдохновлялись ЭСТЕТИКОЙ 2000-х и БЕЛЬЕВЫМ СТИЛЕМ. Во главе модных тенденций стоят противоположности: длина мини и макси. В холодное время короткие юбки и шорты – не самый теплый вариант, но их всегда можно дополнить плотными колготками и высокими сапогами.

● ЮБКИ И ПЛАТЬЯ В ПОЛ выглядят более сдержанно, но не менее сексуально. Теперь длинным нарядам не обязательно дожидаться важного мероприятия. Лаконичные образы длины макси можно носить каждый день.

● КОРСЕТЫ тоже пришли к нам прямиком из нулевых. Они могут быть самостоятельными предметами гардероба. Также их можно носить поверх юбки или брюк. Актуально смотрятся сочетания с нежными платьями и комбинезонами.

● КРОП-ТОПЫ И БРА в бельевом стиле отлично сочетаются с брюками и юбками на низкой посадке. Они являются самостоятельным элементом, но красиво смотрятся и как часть многослойных образов. Например, с кожанкой или кардиганом.

● ВЫРЕЗЫ на ребрах, бедрах и талии в этом сезоне удивляют своим геометрическим разнообразием. Важно понимать, что однотонное платье с оригинальными разрезами не требует дополнительного декора. Это законченный, необычный и лаконичный образ.

● Даже самый простой лук становится интересным, если расстегнуть нижние пуговицы рубашки или кардигана. Но сердца дизайнеров завоевала и одежда без лямок. Чтобы образ был стильным, а не вызывающим, лучше выбрать одну оголенную часть тела. ПЛАТЬЯ С ОТКРЫТЫМИ ПЛЕЧАМИ – оптимальное решение для роскошного выхода.

● ПЛИССИРОВКА вернулась в моду еще в прошлом сезоне и остается актуальной в 2023 году. Но теперь мы рассматриваем не только юбки. Плиссированными деталями снабжаются платья, тренчи и даже брюки.

● Бессмертная классика деловых и повседневных образов – КОСТЮМЫ – тоже не остались без внимания. В 2023 году мы увидим более свободные и мягкие силуэты: асимметричный крой, жакеты с широкими плечами и деловые юбки со смелыми разрезами.

Officelook

Женская
ДЕЛОВАЯ ОДЕЖДА

- Широкий ассортимент и актуальные модели
- Подберем образ и подчеркнем вашу индивидуальность

40-56
РАЗМЕРЫ

Новая весенняя коллекция ждет вас!

ул. Ульянова, 58а,
ТД Тимошковых,
1-й корп., 1-й эт.

ул. Дуки, 63,
ТЦ «Соловьи»,
2-й эт.

25 марта в Брянске состоялась первая конференция для мастеров депиляции.

Для проведения мероприятия была выбрана площадка в стиле лофт «Портал».

Организатором мероприятия является Александра ШКУРАТОВА – преподаватель по депиляции, спикер, наставник мастеров.

Бьюти-конференция

Вот что рассказала о событии Александра: «На конференции мы хотели совместить пользу и ощущение праздника. И это нам удалось на 100%. Бьюти-нетворкинг прошел очень эмоционально благодаря нашим спикерам, которые вовлекали участников в интерактив. Участники унесли с собой не только знания, эмоции, но и подарки от наших спонсоров».

Елена Мудрак, бизнес-маркетолог, выступила с темой «Продвижение мастера в 2023 году». Эксперт поделилась лайфхаками из практики, тонкостями работы в социальных сетях и мессенджерах, а также рассказала, как правильно взаимодействовать со своей

сервисе в сфере услуг. Своим опытом поделилась руководитель студии эпиляции Надежда Гольцова.

Хочется, чтобы таких мероприятий в нашем городе было больше.

@idshkuratova / @a_shkuratova
@taya_androsova
@helenmudrak / @emudrak
@nadezdashelk / @nadya_golcova

целевой аудиторией. Елена на простых примерах показала, как выстраивать воронки продаж для того, чтобы клиенты совершали покупки.

Таисия Андросова, фотограф, эксперт по визуалу, рассказала, как с помощью грамотно оформленного визуала привлечь клиентов и увеличить доход Х2.

Александра Шкуратова осветила тему «Синдром «самозванца».

Участники узнали, как повысить уровень своей уверенности и отправить своего «самозванца» в отставку.

Привлекать клиентов – это хорошо. Но работать так, чтобы хотелось вернуться, – это надо уметь. И, конечно же, речь о

Как облегчить ремонт

Руководитель
дизайн-студии Innizz.design
Инна КРЕСКИЯН

innizz_design
innizzdesign.tilda.ws

Ремонт для многих дело хлопотное и затратное. К этому добавляются муки выбора отделочных материалов, решение вопросов от строителей и необходимость постоянно быть на связи, пока не заедете в свое обновленное жилье.

Однако эти вопросы и всю ситуацию можно облегчить. Хотите узнать как? Читайте 10 простых, но весьма эффективных советов.

1

Заранее продумать, что вы хотите получить от ремонта. Каким бюджетом обладаете, сколько готовы потратить на работы строителей и на какую сумму приобретать отделочные материалы, свет, мебель и декор.

2

Следующий шаг – определиться со стилем будущего интерьера. Если готовы финансово – обратиться за помощью к дизайнеру интерьера.

3

Один из самых важных этапов перед ремонтом – подготовить проект, по которому будет выполнен ремонт.

СЮДА ВХОДИТ:

- планы расположения мебели, при необходимости стен, дверных проемов и сантехнического оборудования;
- планы расположения розеток, освещения и выключателей;
- план напольных покрытий, потолков.

Это та самая база, которая необходима строителям и которую они у вас попросят в процессе ремонта.

4

Когда у вас есть понимание, что где и как будет располагаться, следующий шаг – поехать в магазины и присмотреть материалы, возможно, даже предварительно что-то забронировать или уточнить сроки поставки

5

После того как вы проделали подготовительную работу – приглашать строителей.

При этом важно отметить, что при наличии всех чертежей и четкого понимания, что и где будет располагаться и какая чистовая отделка – строители смогут точнее озвучить вам сроки и стоимость своих услуг.

БРЯНСКАЯ ИВА

Татьяна и Елена СЕЛЕЗНЕВЫ основатели питомника «Брянская ИВА»:

Идея выращивать иву пришла в тот момент, когда мы столкнулись с вопросом, чем огородить наш земельный участок, не перегружая его. И увидев в интернете живые изгороди, мы просто влюбились в них.
Для плетения мы используем сорт «Американка», который позволяет создавать великолепные живые конструкции, такие как: деревья, изгороди, беседки.
Ива неприхотлива к почве, любит обильный полив, а за счет ажурного плетения создает атмосферу и уют любого сада.

8 (962) 135-45-35 ivabryansk

6

Когда строители вышли на объект и приступили к работе, вам сообщат перечень необходимых материалов и сроки, к которым необходимо все приобрести.

СЮДА ОТНОСЯТСЯ:

- Напольное покрытие, которое важно знать, чтобы понимать высоту заливки пола,
- Какие будут потолки. Рекомендуем сразу пригласить подрядчиков по данным работам,
- Специалистов по инженерным сетям (вентиляция, кондиционирование, теплые полы, установка бризера и другие);
- Определиться с сантехническими приборами и видами их монтажа (особенно если у вас будут приборы скрытого монтажа).

7

Когда все черновые работы у вас пройдены – пора задуматься о мебели. На этом этапе вам необходимо понимать, кто будет изготовителем заказных позиций, и уточнить ориентировочные сроки и стоимость изготовления. Данная информация вам необходима для составления графика приглашения специалистов на замеры.

8

Очень важный момент, который необходимо понимать перед началом работ: кто будет ответственным за ваш ремонт. Вы сами готовы отвечать на вопросы строителей, контролировать поставки материалов и соблюдение сроков выполнения тех или иных работ. Или вам необходим будет помощник, кто возьмет эту работу на себя.

9

Для поиска ремонтных бригад или строителей рекомендую спросить у друзей и знакомых, кого они рекомендуют. Но при этом важно понимать, что лучше рассмотреть и пообщаться с разными специалистами.

Так вы сможете составить свое мнение и понять, с кем вам комфортнее работать.

10

Если вам сложно разбираться в технической части ремонта, а вот в подборе материалов и отделке вы готовы и сами поучаствовать – обратитесь за помощью к дизайнерам. Они помогут вам составить технический проект (еще называют строительные чертежи). Данные чертежи полностью подходят для строителей, которые учтут все ваши желания по расположению мебели, стен и разводке электрики.

Если соблюдать эти рекомендации, то ваш ремонт пройдет быстро и легко. Вам останется только подумать, как скорее перевезти вещи в вашу новую квартиру.

Поверните время вспять!

МАССАЖ ЛИЦА

Сохраняет красоту:

- восстанавливает мышечный каркас лица
- возвращает четкий овал
- убирает второй подбородок
- разглаживает даже глубокие мимические морщины
- делает кожу упругой и сияющей
- убирает мешки и синяки под глазами, нависшее веко
- нормализует работу сальных желез

Восстанавливает здоровье:

- налаживает работу лимфатической системы
- улучшает кровообращение
- снимает мышечные зажимы и спазмы
- избавляет от отеков
- активизирует питание клеток и снабжение кислородом
- расслабляет, избавляет от стресса и улучшает настроение

ул. Дуки, 27
+7-960-554-09-27
@realnorukizoloto

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ваши маленькие Альпы

Говорят, что люди делятся на тех, кто любит море и тех, кто любит горы. Если вы относитесь ко второму типу, то эта статья – для вас. Узнайте, как перенести кусочек вашего любимого ландшафта на обычный участок.

При создании альпийской горки главное, о чем следует помнить, что это кусочек экосистемы Альп на вашем участке. И пусть даже растения не будут по-настоящему альпийскими, в ваших силах обустроить все так, что горка будет ничуть не хуже Монблана.

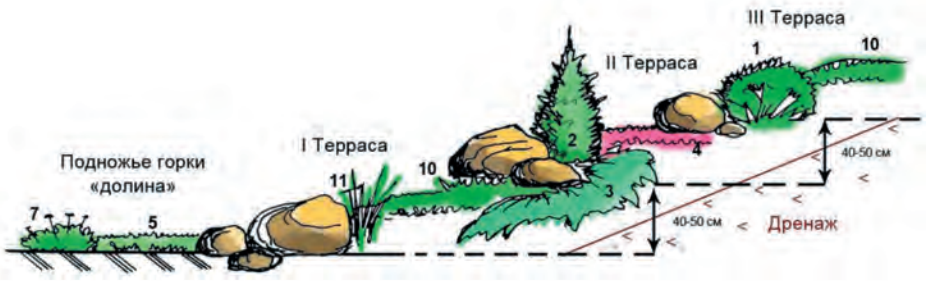
Создание основания

Прежде всего следует определиться с размерами горки. Они могут быть самыми разными, все зависит от площади участка и от желаемой доли альпинария. Особенно эффектно можно обыграть естественный склон участка. Искусственный же уклон рекомендуется делать на юго-запад или юго-восток.

При обустройстве участка часто возникает лишняя земля, которую очень удобно приспособить под основание горки. Верхний слой почвы глубиной 20–25 сантиметров снимают и заполняют углубление битым кирпичом. Такой дренаж совершенно необходим, поскольку все «альпийские» растения не переносят сырую почву.

Размещение камней

Следующий этап – раскладка камней. Здесь все ограничивается лишь вашей фантазией, однако существуют некоторые рекомендации, способные значительно упростить



процесс. Так, под камни лучше подложить полиэтиленовую пленку с отверстиями для стока воды – это помешает росту сорняков. Продолговатые камни лучше ориентировать в одном направлении. В основании рекомендуют помещать самый большой и красивый камень, на периферии – камни по-

мельче. Между камнями нужно оставить небольшие промежутки грунта, где и будут развиваться растения.

Выбор растений

Альпинарий – отнюдь не эфемерное образование, а значит, растения нужно подбирать так, чтобы обеспечить непрерывное цветение горки. Превосходно будут смотреться хвойные растения: можжевельник, туя, черная сосна, канадская ель, горная сосна, пихта и другие карликовые или стелющиеся формы. Они повторяют естественное растительное сообщество гор и послужат фоном для остальных растений. В некоторых композициях, впрочем, они могут выступать и самостоятельным ярким акцентом. Хвойные можно подбирать исходя из цвета кроны – существуют синие, темно-зеленые, желтоватые варианты.

Верх альпинария засаживают светолюбивыми и низкорослыми растениями, в идеале – почвопокровниками. Такой выбор оправдан тем, что они укрепляют почву на вершине и не затеняют остальные растения. Для таких целей прекрасно подходят разнообразные очитки, например очиток белый или орeганум. Разбавить вершинную композицию помогут вкрапления ибериса, флоксов или камнеломки, од-

БЕНЗО- и ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ

• ПРОДАЖА • ПРОКАТ
• РЕМОНТ
в короткие сроки

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
МАРОК МОТОБЛОКОВ

НОВИНКИ!

«Мир инструмента»

ул. Дуки, 60
т. 68-15-78

нако последнюю лучше все же затенить чем-нибудь от прямых лучей. Главное здесь – помнить про специфические условия на вершине альпинария: речь идет об интенсивном освещении, высокой температуре камня и скудности почвы. Летом вершину горки нужно поливать каждый день, поскольку в таких условиях вода очень быстро испаряется.

Средний ярус горки лучше всего засаживать светолюбивыми, но выдерживающими полутень растениями. Не забывайте, что альпийская горка – не цветник, поэтому растения нужно подбирать не только декоративно-цветущие, но и декоративно-лиственные. Для среднего яруса подойдут такие цветы, как колокольчик карпатский, крокус, ясколка, шиловидный флокс, солнцецвет монетчатый, различные кольники, молодило.

Нижний ярус и северную сторону горки стоит засаживать тенелюбивыми растениями. Экзотическим дополнением может стать папоротник. Также отлично себя будет чувствовать камнеломка теневая.

Гармония альпийской горки строится на сочетании камня и растений, поэтому какие бы растения вы ни выбрали, не стоит полностью засаживать камни. В противном случае альпинарий будет неотличим от простого склона.

Альпийская горка требует тщательного ухода. Во-первых, все манипуляции должны проводиться вручную, потому что стандартными «средствами массового уничтожения» довольно проблематично орудовать в тесных промежутках между камнями. Многолетние сорняки, такие как пырей, могут доставить немало проблем, поэтому нужно приложить усилия для их немедленного уничтожения и препятствования развитию корневища сразу после появления.

К тому же почва, ввиду малого ее объема, быстро пересыхает, так что в жаркую погоду горка требует обильного и частого полива.

На зиму растения укрывают, а горку засыпают снегом. Так нежные растения сохранят свою жизнеспособность, и уже следующей весной распустившиеся горные цветы будут расцвечивать ваши Альпы.

ЛЕТО С NEO

1.06 - 20.08

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ

Новые инновационные городские каникулы для детей и подростков 8–14 лет. IT-интенсивы, английский и навыки будущего для современных школьников в городском центре дневного пребывания детей NEO.

ДНЕВНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ

9:00–18:30 дети под присмотром педагогов и вожатых (9 дней).

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Игры, квесты, танцы, мастер-классы творчество, чтение книг, просмотр фильмов, прогулки.

ПИТАНИЕ

Горячий обед и два полезных перекуса.

Группа до 12 детей.
Развивающие программы на выбор.

KIBER ONE — «КиберКаникулы» с международной КиберШколой будущего для нового IT – поколения Kiberone.

Kids MBA — «Школа лидерства» с школой развития финансовой грамотности и бизнес-мышления детей и подростков Kids MBA.

GET English — «Тематические программы» со школы английского языка Get English.

NEO ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ

ул. Дуки, 59/11
ост. «Курган Бессмертия»

ЗВОНИТЕ!
(4832) 59-06-21
+7 (960) 561-88-85

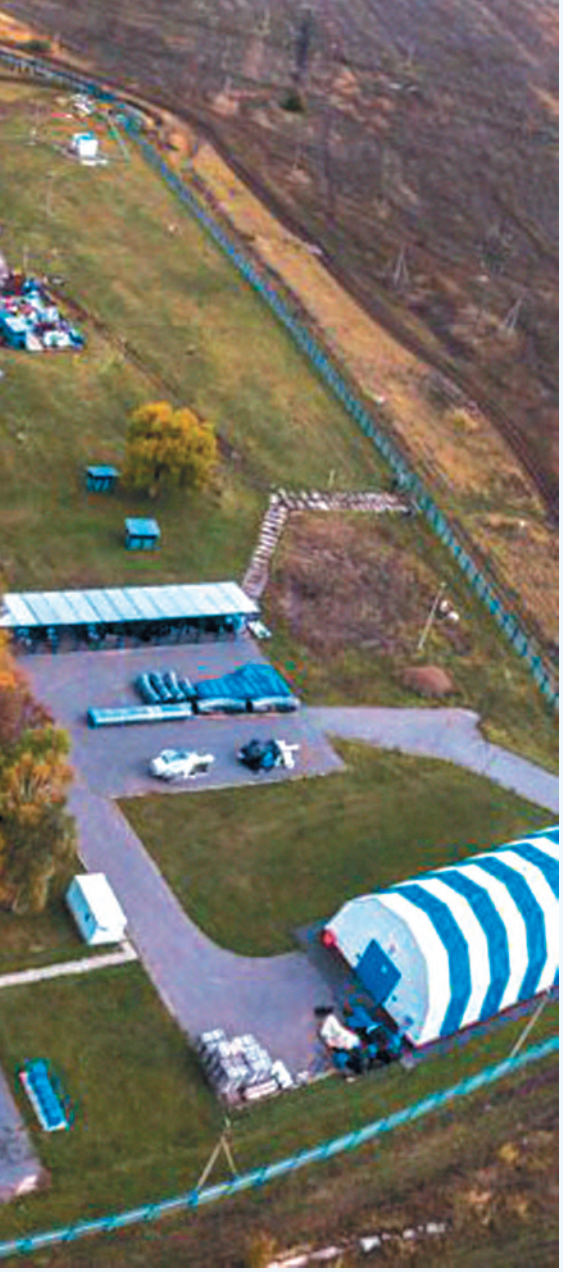
Лицензия на право образовательной деятельности детей и взрослых №4045 от 26.04.2016 г.

Зеленые технологии для перекачки черного золота

«Есть такое твердое правило: встал поутру... – и сразу же приведи в порядок свою планету». Знаменитая фраза из сказки про Маленького принца 30 лет служит негласным стандартом «Транснефти» – крупнейшей в мире трубопроводной компании,которая отмечает в этом году 30-летний юбилей.

Краснокнижные соседи

Тоненький свист, то и дело врывающийся в рабочий ритм нефтеперекачивающей станции «Аксинино», для местных работников привычен: это перекликаются между собой крапчатые суслики. Расположенный под Карачевом производственный объект «дочки» «Транснефти» – АО «Транснефть – Дружба» – единственное в Брянской области место, где сохранились эти зверьки, методично уничтожавшиеся человеком. В гости к нефтепроводчикам то и дело заезжают зоологи, изучают их краснокнижных соседей. Специалисты считают: островком выживания для грызунов, считавшихся в регионе полностью исчезнувшими, «Аксинино» стало благодаря подходящим почвам, регулярному покосу травы, а главное – высокому уровню экологической безопасности производственных процессов, которым отличается вся инфраструктура предприятия. Это подтверждают десятки тысяч анализов проб воздуха, грунта, природных и сточных вод, которые выполняются в течение года на объектах общества и в зонах их влияния: непрерывный производственный эколого-аналитический контроль – одновременно и помощник в деле охраны природы, и строгий судья.



Впрочем, не сусликами едиными уникальна карачевская фауна: биологи зарегистрировали здесь колонию байбака – степного сурка, совершенно не типичного для нашего далекого от степей края. Необычные животные, к слову, тоже имеют отношение к «Транснефть – Дружбе»: узнать об их существовании помогли фотоловушки, подаренные предприятием заповеднику «Брянский лес». Поддержка природоохранных организаций – еще одно золотое правило экоориентированной компании: с помощью дружбинцев заповедное учреждение издает буклеты о редких обитателях, обустраивает туристические тропы, в непростой зимний период подкармливает символов «Брянского леса» – зубров. В течение нескольких лет специалисты «Транснефть – Дружбы» вместе с сотрудниками национального парка «Самарская Лука» на берегах Волги изучают экосистему лесов, расположенных неподалеку от трубопроводов: мониторинг подтверждает полную безопасность подобного соседства и для растений, и для заповедных обитателей. А когда возникла необходимость реконструкции магистралей, проходящих около нацпарка «Орловское Полесье», работы проводили с учетом путей миграции животных.

В согласии с природой

Для строгого соблюдения природоохранных норм на предприятиях «Транснефти» действует целый арсенал современных технологий. Планомерно обновляя парки резервуаров, емкости для хранения углеводородов оснащают плавающими крышами и понтонами, сокращающими вредные выбросы более чем на 90%. Реконструируются котельные: в приоритете котлы с меньшим удельным расходом топлива и системы автоматического регулирования температуры. Модернизируются очистные сооружения. Важным аспектом сохранения водных ресурсов служит и реконструкция участков нефтепроводов, проходящих в русле рек и озер: надежности так называемых подводных переходов уделяется особое внимание. При этом действует обязательный принцип восполнения биоразнообразия в местах проведения работ. Только в минувшем году в Десну, Оку, Цну, Кубань, Щекинское и Саратовское водохранилища предприятие выпустило порядка 230 тыс. мальков, в том числе и редких пород рыб. Так что, если кому-то из брянских рыбаков попадется на крючок стерлядь, будьте уверены: она имеет дружбинскую биографию.

Открытый диалог прошел в Брянске на тему «Мотивация».

Каждый участник получил ответ на свой внутренний вопрос.

Диалог открыл серию подобных мероприятий, которые проводит известный в Брянске шоумен

Роман БЕЗГИН.

Впереди «Гениальное общение» и «Мотивация. Новая версия». Все ближайшие мероприятия тут!

Счастье есть? Его не может не быть!

Совсем недавно, 20 марта, мы отмечали Международный день счастья. Возможно, кому-то будет интересно, почему этот день был учрежден на уровне ООН. В чем его такая значимость? Обратившись к различным источникам и найдя ответ на этот вопрос, можно еще больше осознать важность такого понятия, как счастье.

Ну а мы с вами разберемся, что же такое счастье и есть ли оно на самом деле?

Прежде чем написать этот материал, я опросил ровно сотню человек разных возрастов, профессий, с разным уровнем дохода, положением в обществе, с разным уровнем здоровья и абсолютно разных по мировоззрению. Вопрос звучал так: «Что для вас счастье?» Возможно, вы удивитесь, но двух одинаковых вариантов ответа не было. Близкие варианты ответов, похожие – да, но одинаковых – нет.

Для кого-то счастье – это когда в конце дня все дома и здоровы, для кого-то – это когда все дела окончены и можно похвалить себя за результат, кто-то считает, что счастье – это когда на душе покой, есть внутренняя гармония, целостность и окружающие тебя принимают, а для кого-то счастье неразрывно отождествляется с любовью. Интересно то, что неоднократно слышал: «Счастье – это мимолетное состояние, и оно не бывает 24/7». Также бытует мнение, что счастья нужно непременно добиваться и тогда оно будет навсегда или хотя бы какое-то время. А кто-то считает, что к счастью невозможно прийти, потому что счастье – это и есть сам путь. Лично мне понравился такой вариант: счастье – это когда здоровы и душа, и тело.

Так все же что такое счастье?

С точки зрения нейропсихологии, это высшая ценность, характеризующаяся состоянием удовлетворения от закрытия значимых для человека ценностей. Не потребностей, а ценностей! Например, таких ценностей, как свобода, безопасность, доверие, поддержка, любовь, уверенность, принятие, гармония и множества других. Может, именно поэтому для каждого счастье свое, уникальное, ведь набор ценностей у всех разный, как и степень их удовлетворения в данный момент времени. Получается, что счастье – это состояние в моменте времени. Тогда возникает другой вопрос: а может ли счастье быть долгим или оно исключительно непродолжительно по времени? Есть мнение, что этимология слова «счастье» не что иное, как производное от слова «сейчас». То есть состояние проживания здесь и сейчас. Ведь бывает такое, когда человек находится на работе, а думает о предстоящем вечернем мероприятии, или, будучи на вечеринке, думает о доме. А находясь дома, думает о грядущей работе и таким образом нигде не бывает целиком в «сейчас».

Таким образом, имеем следующее: счастье – это проживание в моменте состояния от удовлетворения или закрытия важной для нас ценности. Ну а длительность этого состояния зависит от продолжительности ощущения значимости происходящего.

Ну вот, казалось бы, и все. На этом можно было бы завершить статью. Но как мы можем пройти мимо разных домыслов и популярных представлений о счастье, которыми пестрит весь интернет? Ведь именно они, если вы в них уверовали, часто диктуют, как правильно жить. Давайте разберемся и тут. Что вы думаете насчет идеи о том, что счастье – это естественное и правильное состояние для человека? Вот здесь полезно понимание, что проживание насыщенной и осознанной жизни с полным спектром разных состояний подразумевает не только приятные эмоции. И это абсолютно нормально. Эмоции сменяются постоянно, потоком, как погода на улице. Вы ведь не говорите, что для погоды естественное состояние каждодневное постоянное теплое летнее солнце. Так и с эмоциями. И полноценен тот человек, который способен на проживание всего спектра эмоций, как положительных, так и отрицательных. Как ни странно, именно люди, которые умеют глубоко горевать, умеют и ярко радоваться. В быту это называют «ощущать на контрасте», в психологии – «диапазоном раскрытия эмоциональных состояний». Так что постоянное состояние счастья не является нормальным и правильным состоянием для человека. Кстати, эмоций тоже нет ни плохих, ни хороших, они все нужные и существуют для нормальной работы гормональной системы человека.

Но и на этом еще не все. Кроме мифов о счастье, существуют еще и феномены, о которых было бы несправедливо не упомянуть. Есть мнение, что чем больше благ имеет человек, тем он более счастлив. Но оказывается, то, что делало нас счастливыми сегодня, завтра уже не цепляет. К примеру, в детстве новая долгожданная игрушка ввергала нас в сильнейшее состояние счастья, но потом, чтобы его испытать снова, требовалось что-то более внушительное, например, велосипед, а дальше с возрастом и доступностью различных благ это была уже машина или квартира. Так вот феномен заключается в том, что счастливее тот, кто может радоваться мелочам жизни. Именно это и доказали исследования, по результатам которых второй пик счастья приходится на 65 лет. Именно в этом возрасте люди снова начинают радоваться мелочам жизни и ценить их.

Так что делать, если все же есть ощущение, что счастья нет? А может, именно тот, кто в погоне за счастьем, и не может его ощутить в моменте? И сам создает себе привычку быть несчастливым? Вредная привычка. Пора бросать.

Будьте счастливы!

Владимир ЛЕБЕДЕВ,
тренер НЛП, практикующий психолог
42-12-34 • TriggerCenter.ru

Проект «НАШИ ДЕТИ»

Подарки

– Бабушка, а что у тебя там? – моя трехлетняя дочь чуть ли не с головой залезла в сумку свекрови.

Еще неделю назад этот этап встречи с любимой бабушкой был третьим и следовал после приветствия и обнимашек. Но за неделю два первых улетучились за ненадобностью. Зачем откладывать в долгий ящик? Ты же что-то принесла для внучки, бабушка? Так чего же медлить?

У Григория Остера есть «Вредный совет», который начинается со слов:

Если ты пришел на елку,
Свой подарок требуй сразу...

Моя дочь еще не доросла до этой книги, но могла бы отлично этот «вредный совет» проиллюстрировать. И мне не в чем ее обвинить. Если бабушка, каждый раз переходя порог нашей квартиры, даже просто вернувшись из булочной или от стоматолога, обязательно приносит внучке «подарочек», внучка этот подарочек будет считать таким же обязательным атрибутом бабушки, как ее пальто и очки.

– Книжечку! – отвечает бабушка, радуясь, что может внучке угодить.

– Куколку, – в другой раз достает из сумки игрушку.

– Заколочки! – объявляет внучке радостно.

– Шоколадное яйцо, – любуется, как внучка улыбается, нащупав в сумке киндер.

– Мишку, – выдает энного по счету за месяц плюшевого медведя.

– Карандашики, ты же любишь рисовать? – спрашивает, зная ответ. Ведь она уточняла это на той неделе, когда дарила внучке фломастеры. И буквально позавчера, вручая ей кисточки и акварель.... А за день до этого были восковые мелки.

– Новую юбочку, ты же принцесса! – бабушка предлагает внучке тут же примерить обновку. Хотя внучка встречает ее в безрукавке, которую бабушка подарила вчера. И в тапочках, которые бабушка принесла через неделю после других, клетчатых с розовой опушкой.

Внучка послушно демонстрирует нужность подарков. Мелки? Тут же рисует. Заколки? Тут же крепит на челку. Книжка? Садится перед бабушкой на пол и начинает рассматривать картинки. Конфеты? Съедаются мгновенно, даже если на кухне ждет недоеденный суп. Мыльные пузыри? Выпустить их все сразу под потолок в прихожей! Новые колготки? Тут же снять старые, бросить как мусор где-нибудь в углу.

– И все? – в очередной раз встретив бабушку, внучка, получив в подарок набор пластилина, раздумывает: уже пора радоваться и лепить, или, может, в сумке есть еще что-то посущественнее?

– Это все, – извиняется бабушка. – Я тебе завтра принесу побольше, хорошо?

– Холошо! – кивает внучка. Бабушка обнимает ее. Бабушка прощена. Бабушка не стала вмиг нелюбимой, ненужной, плохой.

– Не подумала, что она уже подросла. Таскаю ей мелочи какие-то. Завтра зайду в большой магазин, куплю что-то посущественнее, – оставшись со мной наедине, свекровь и у меня как будто тоже просит прощения. Оправдывается, что не угодила. Обещает угодить.

– А может, попробуем совсем без подарков? – я аккуратно наступаю на больную мозоль, хотя муж просил не наступать. Мол, мама обидится, расстроится, будет переживать.

– То есть как? – через толстые стекла очков на меня смотрят удивленные глаза. Свекровь пытается понять, о чем я, но никак не может.

– Я бы хотела, чтобы Ева любила вас просто так. Радовалась просто вам, просто тому факту, что вы, ее любимая бабушка, пришли. Ценила бы проведенное с вами время. Ваши разговоры. У вас к ней особый подход. Вы научили ее застилать кроватку. А я сколько ни пыталась, она все время убегала. Вы вчера ушли, а она, пока не уснула, пела песню, которую вы ей пели... Это же так важно...

Слова про песню свекровь тронули, но не переубедили.

– Даже конфетку не нести?

– Даже.

– А яблочко? Свое. С дачи?

– Яблочко, конечно, можно! – я уже и сама стала переживать, что обидела маму мужа. Весь вечер она была какая-то молчаливая. Ушла задумчивая.

– Мама, бабука плинесет мне завтла много всего! – объявила дочь, как только за бабушкой закрылась дверь.

– А может, наоборот? Давай мы с тобой сделаем подарок бабушке? И попросим ничего в сумке не нести, чтобы было место забрать подарок с собой.

Казалось бы, я лишала дочь каждодневной радости. Привычки получать сюрприз без повода. А ведь в ее комнате еще оставалось немного пустого места для «подарочков». Но дочь вообще не расстроилась. Никаких слез, никакого топанья ножкой. Ни намека на «Хочу!», «Дай!», «Мое!». Возможность подарить подарок бабушке обрадовала ее сильнее любого бабушкиного подарка, который она получала за последние полгода.

Когда бабушка появилась у нас на следующий день, мы прямо в коридоре угостили ее пирогом, который пекли вместе, подарили ей ее портрет, который вместе нарисовали, вручили коробку шоколадных конфет. Бабушка смеялась, но я видела: в ее глазах слезы.

– Ну, задарили бабку! – сказала она вместо спасибо. И не могла скрыть: она не привыкла, чтобы дарили – ей. Чтобы давали просто так, без повода. Чтобы не заглядывали: что же там в сумке? Чем можно поживиться? Что выдашь в ответ? Чем отблагодаришь?

– Уходи! – внучка проявила прямолинейность, когда бабушка слишком долго обувалась. Можно было бы принять эту команду за грубость, если не знать причины:

– Нам пола делать тебе подалок на завтла. Уходи сколее. И потом сколее плиходи.

Молоко – 0,5 л
Дрожжи пивные – 50–60 г (12 г сухих)
Мука – 1–1,3 кг
Яйца крупные домашние – 5 шт.
Масло сливочное – 200 г
Сахар – 300 г
Ванильный сахар – 1 пакетик
Мускатный орех тертый – 0,5 ч. л.
Изюм – 0,5 стакана
Белок для глазури – 2 шт.
Сахарная пудра для глазури – 100–120 г
Соль – 1 щепотка
Посыпка – по вкусу

Эта пасха великолепна на вкус, а вот приготовить ее может каждый – готовится она быстро и просто. Тесто для пасхи по этому рецепту получится легким и ароматным. Попробуйте!
Тесто приготовим дрожжевое, дополним изюмом или любимыми цукатами.

Быстрая пасха

■ Молоко разогреть до 38–40 градусов, распустить в нем дрожжи, добавить столовую ложку сахара, 0,5 кг муки, размешать до однородной массы, оставить в тепле.

■ Накрыть миску с опарой полотенцем и оставить в покое на 30 минут. За это время масса вырастет минимум вдвое. Масло выбрать из холодильника и поставить в тепло, чтобы оно стало совсем мягким.

■ Отделяем желтки, взбиваем в пену с сахаром и солью. Соединяем с опарой. Добавляем размягченное масло, взбиваем массу миксером.

■ Отдельно взбиваем белки и вводим их в общую массу. Перемешиваем. Всыпаем изюм, мускат и еще раз перемешиваем.

■ С остатком муки вымешиваем тесто. Не перестарайтесь! Тесто не должно быть крутым, но и к руками не должно липнуть. Оставляем тесто на 1 час – подниматься.

■ Сбиваем тесто, заполняем им третью часть формы, даем подняться в форме минут 10 (можно накрыть формы полотенцем). Выпекаем при температуре 180 градусов 35–40 минут.

■ Взбиваем глазурь из пудры и белков. Смазываем еще горячие пасхи. Украшаем фигурками и посыпкой.

■ Светлой Пасхи!

Количество порций 6.

По материалам интернет-сайтов.

НА ОДНОМ САЙТЕ! СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!

ЦВЕТЫ И ПОДАРКИ

• Букеты • Цветы в коробке • Корзины с цветами • Фруктовые корзины
• Свадебная флористика • Мягкие игрушки • Конфеты

Клумба

КРАСОТА
С ДОСТАВКОЙ!

Мгновенный заказ:
klumba32.ru
+7-910-333-67-77

ул. Пересвета, 15
vk.com/club45423512
ok.ru/klumba32br

Бывает, оторвут тебе руки, и тут уж ничего не попишешь...

* * *

Мужики, если у вас появился живот и лысеет голова, это просто означает, что вы превращаетесь из грозного воина в зажиточного римского сенатора.

* * *

– Кто мы?
– Женщины!
– Что нас раздражает?
– Не знаем!
– Когда нас это раздражает?
– Прямо сейчас!

* * *

Зачастую в большинстве споров и дискуссий у меня заканчиваются не аргументы, а бисер...

* * *

Осознание того, что чем раньше я встану с кровати, то тем раньше я вернусь обратно – движущая сила всей моей жизни.

* * *

Самое трагичное в затянувшихся ссорах – это невозможность делиться смешными картинками.

* * *

«К такому меня в институте не готовили», – сказал серпентолог, увольняясь из женского офисного коллектива.

* * *

Чем ближе дедлайн, тем интереснее мыть посуду и перекладывать вещи в шкафу.

* * *

Мужик решил, что пора начать худеть, после того, как плюнул и попал себе на живот.

* * *

Бывает, убиваешь таракана и понимаешь, что он, возможно, полз к своей семье. После таких мыслей обычно заказываешь дезинсекцию всей квартиры.

* * *

У нас соседи сверху, судя по звукам, представляют из себя грустную лошадь и озорного ежа.
Причем еж путается под ногами, лошадь спотыкается, падает и разливает поилку. Пару раз даже нас залили.

* * *

– Сын, ты уже взрослый, пора за свой ум браться.
– Нет, папа, я еще твоим попользуюсь.

* * *

Вкус их блюд и вид их женщин сделали британцев самыми лучшими моряками в истории.

* * *

«Все трюки в данном видео выполнены идиотами.
Не пытайтесь повторить».

* * *

Я репетитор. Мой ученик сегодня прочитал задание и говорит:
«Я ничего не понял, но сейчас сделаю».
Ты даже не представляешь, пацан, как тебе такой подход пригодится в будущем на работе!

* * *

Два ребенка-призрака балуются. Заходит мама-призрак и возмущается:
– Нет, ну вы вообще паранормальные?!

По материалам интернет-сайтов.

*Чистофф

Чистоff

В ЧИСТОМ ПУХОВИКЕ ТЕПЛЕЕ!

Ни для кого не секрет, что большинство современных пуховиков можно стирать в стиральной машине дома. Попробовав этот вариант самостоятельно, не все остаются довольны результатом: появляются разводы на ткани, пух сбивается в комки, теряются объем и внешний вид.

Важно, чтобы пуховик высох быстро, иначе может появиться неприятный запах.

Сушить желательно в потоке теплого воздуха, постоянно встряхивая.

Важно добиться равномерного высыхания всей поверхности, иначе могут появиться разводы на ткани.

Интернет полон интересных идей по данной теме. Одни советуют стирать без отжима, другие – бросать теннисные мячики в стиральную машину, третьи – сушить феном и так далее, и тому подобное.

Советов много, но большинство из них никак не помогает достичь желаемого результата. А все потому, что они кочуют из одной статьи в другую без понимания сути процесса стирки и сушки пуховиков. Например, использование мячиков при стирке никак не способствует его «вспушению». Потому что пух сминается в основном в процессе отжима. Мячики следует бросать не в стиральную машину, а в сушильную. Только там они способствуют разбиванию комков пуха во время сушки.

Все это достаточно сложно сделать самостоятельно и вручную, процесс отнимает довольно много времени и сил. Сушка же в сушильной машине обеспечивает выполнение всех требований в «фоновом» режиме.

Самый простой способ – привозите свои пуховики в прачечную «Чистофф», здесь работают специалисты с большим опытом! Они используют профессиональные средства и оборудование и знают, как придать вашим вещам наилучший вид.

АДРЕСА ПРАЧЕЧНЫХ В БРЯНСКЕ:

ул. Бежицкая, 7, ТЦ «ВИВАТ»
тел. (84832) 345-340

ул. Брянской Пролетарской Дивизии, 20
тел. (84832) 343-340

prachka.com

Со Светлой Пасхой!
ТОЧКА!
БРЯНСК

БРОНИРУЙТЕ ЛУЧШИЕ ДАТЫ ДЛЯ ВАШИХ ПРАЗДНИКОВ!

DEUS

КАРАОКЕ-БАР | РЕСТОРАН | КЛУБ

разнообразные программы
живой звук ● зажигательные танцы
феерические номера
изысканная кухня ● приемлемые цены
и еще много интересного!

ЖДЕМ ВАС В НАШЕМ КАРАОКЕ!

ул. Урицкого, 9а
Бронь столов: 8-920-842-01-01
+7 (4832) 37-88-88

*Деус

СЕТЬ

ТЦ «Янтарный», 2-й этаж
ТЦ «Московский», Бежицкий р-н
ТЦ «Консул», Бежицкий р-н (в Strike Arena)

Требуется заряд энергии и хорошего настроения?

Готовишься к подвигам?

Или давно все завоевал и хочется обнять друзей, расслабиться в свое удовольствие?

Просто будь собой и чувствуй этот самый момент!

Кофейни СЕТЬ КОФЕ – останови время!

СЕТЬ КАФЕ
ЛЕО пицца

ДОСТАВКА
ЛЮБИМОЙ ЕДЫ

62-97-00

leopizza.ru

Минимальная сумма заказа 700 руб.
Принимаем заказы с 11:30 до 22:00

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 31.12.23.

Пасха – самый главный, самый радостный, самый светлый праздник в христианстве. И она имеет множество прекрасных традиций и обычаев!

Праздник Светлой Пасхи

Пасхальное целование

С воскресенья Пасхи и до праздника Вознесения христиане приветствуют друг друга словами «Христос воскрес!». Ответ на это слышат: «Воистину воскрес!». При этом приветствии православные троекратно целуют друг друга в щеку пасхальным целованием.

Подготовка куличей и крашеных яиц

Подготовка к Пасхе длится весь Великий пост. На Страстной седмице, в Великий Четверг, принято красить яйца и печь куличи, готовить творожные пасхи. Четверг называют Чистым, поскольку в этот день все православные стремятся очистить разум и помыслы, причаститься в храме, посвятить этот день приведению дома в порядок. Есть традиция в этот день мыть окна.

Колокольный звон для всех желающих

Неделя после Пасхи называется Светлой. Традиция Пасхи – свободный доступ всех желающих к церковным колоколам: после службы и до самого вечера любой человек может подняться на колокольню и позвонить в колокола. В эти дни проводятся конкурсы звонарей.

Красить яйца и обмениваться ими

На Пасху принято обмениваться крашеными яичками – крашенками. Существует предание, что с новостью о Воскресении Христа к императору Тиберию пришла Мария Магдалина. И Тиберий сказал, что поверить в Воскресение невозможно, это как если яйцо в руке Марии вдруг бы стало из белого красным. И чудо совершилось — яичко изменило цвет.

Волочебные песни

Издревле всю Светлую седмицу в русских деревнях и селах по домам ходили волочебники – эта традиция похожа на рождественские колядки. Волочебники шли с волочебными христославными песнями.

Например, они пели:
Пойдем, братцы, вдоль улицы.
Христос воскрес, Сын Божий!
Зайдем, братцы, в хозяйский дом.
Христос воскрес, Сын Божий!
Вокруг дома серебряный тын.
Христос воскрес, Сын Божий!
А возле тына шелкова трава.
Христос воскрес, Сыне Божий!
А на траве медова роса!
Христос воскрес, Сыне Божий!

Песни были очень длинными, в них было много куплетов.

Христославы заходили в каждый дом, пели свои песни, поздравляли хозяев, желали радости, счастья, хорошего урожая. Хозяева одаривали христославов угощением и деньгами. Щедрость к волочебникам была залогом благоденствия.

Пасхальное застолье дома

В честь Пасхи было принято устраивать застолья – разговляться после Великого поста. Всякий праздничный пир или трапеза начинались с молитвы «Христос воскресе из мертвых». За столом прежде всего все ели освященные в храме яйца и куличи.

Если не успели посетить Пасхальную службу

Если по каким-то причинам вы не смогли присутствовать на Пасхальной заутрене, вы можете причаститься пасхальной радости на любой литургии в течение всей Светлой седмицы. Всю неделю верующие совершают крестные ходы, многократно возглашая радостную весть: Христос воскрес!

Цвет Пасхи – красный!

На Пасху церковный престол и аналои покрыты красными облачениями. Одежда священников тоже красного цвета. Это цвет мученичества, перенесенного Христом. В песнопениях Светлой седмицы часто звучит словосочетание «Пасха красная». В русской традиции слово «красный» значило еще и «красивый». Именно поэтому прихожане наших храмов на этот праздник в свою одежду включают детали красного цвета.

По материалам интернет-сайтов.

EVOFOOD

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПРАЗДНИКОМ ПАСХИ!

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИИ

- большой выбор блюд
- закажите бесплатную дегустацию
- бесплатная доставка

Компания EVOFOOD является одним из лидеров российского рынка поставок готовых блюд для ресторанов, кафе и столовых. Организуем экскурсии на свое производство, знакомим с новинками рынка, информируем о специальных акциях.

НАША ПРОДУКЦИЯ ПРОДАЕТСЯ В ТОРГОВЫХ СЕТЯХ: «ОРБИТА», «МЕРКУРИЙ», «ГУРМАН», «ВКУСНЯША», «ОКЕАН», «ОХОТНО».

+7(4832) 58-32-32 (доб. 495)

evofabrika.ru

ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ-2023

Овен

21 марта – 20 апреля

В центре внимания Овнов – любовь и семья. Одиноким представителям этого знака звезды уготовили встречу, которая может стать судьбоносной – не упустите шанс обрести вторую половину. Семейных ожидают теплые и гармоничные отношения.

Телец

21 апреля – 21 мая

Тельцам предстоит справляться с многочисленными делами как на работе, так и дома. Придется приложить максимум энергии, тогда все получится. В профессиональной сфере звезды обещают полезные встречи, выгодные контракты, повышение по службе.

Близнецы

22 мая – 21 июня

Жизнь будет течь спокойно и неторопливо, так что можно расслабиться и наслаждаться гармоничными отношениями с окружающими. Одиноким Близнецам звезды сулят встречу со второй половинкой и даже узы Гименея, женатым – прибавление в семье.

Рак

22 июня – 22 июля

Счастливый месяц для Раков, удача будет сопутствовать им неотступно: в любви, в семейных отношениях, на работе, в финансовых вопросах. В личной жизни представители этого знака могут рассчитывать на новые серьезные отношения, если таковых пока нет.

Лев

23 июля – 21 августа

Львов в апреле ожидает яркая, насыщенная жизнь, полная приятных и радостных событий. Материальные трудности если и возникнут, то разрешатся благополучно. На любовном фронте – новые встречи, обещающие перерасти в нечто большее, чем просто флирт.

Дева

22 августа – 23 сентября

Девам стоит быть аккуратней с финансами и не транжирить деньги по пустякам – возможно, они понадобятся на что-то важное. На работе и в личной жизни ожидаются изменения: новые перспективные знакомства, проекты

Весы

24 сентября – 23 октября

Весам важно сохранять спокойствие в любых ситуациях и не предпринимать резких шагов и необдуманных решений. Тогда без труда удастся справиться с проблемами. Чтобы финансы не запели романсы, придется экономить. Черпайте силы и энергию в семье.

Скорпион

24 октября – 22 ноября

Масса дел, и все требуют неотложного решения. Придется приложить немалые усилия, чтобы преодолеть временные трудности. На личном фронте у одиноких Скорпионов без перемен, у семейных – гармония и взаимопонимание.

Стрелец

23 ноября – 22 декабря

Счастье и успех сулят звезды Стрельцам в апреле, им будет везти и в делах, и в любви. Появятся перспективные возможности, интересные предложения, не исключены смена работы или новый яркий роман. Хлопоты будут приятными, встречи многообещающими.

Козерог

23 декабря – 20 января

Перед Козерогами открываются новые перспективы в работе, однако для реализации планов придется приложить усилия. Возможен карьерный рост, что выгодно отразится на материальном положении. Постарайтесь правильно и рационально распределять силы.

Водолей

21 января – 19 февраля

Хороший месяц в плане финансов ждет Водолеев. Возможны смена работы или повышение. В личной жизни – спокойные, гармоничные отношения. Старайтесь побольше отдыхать в кругу семьи.

Рыбы

20 февраля – 20 марта

Апрель для Рыб – время переоценки ценностей, постановки новых целей, появления иных приоритетов, смены круга общения. Жизнь будет проверять на прочность; интуиция, энергия и деловая активность помогут выдержать испытания и добиться своего.

Модный Дом
Лии Назаровой
ТРЦ «БУМ-СИТИ»
3-й этаж
LN Corner
ТРЦ «Аэропарк»
2-й этаж
LN Code
ТРЦ «Соловьи»
1-й этаж
LN Story

BAVARIA

КОТТЕДЖНЫЙ ПОСЕЛОК

- Коттедж по вашему проекту в микрорайоне с охраняемой территорией в непосредственной близости к Брянску
- Единая гармоничная концепция застройки и благоустройства
- Долгожданный проект для уютной загородной жизни!

Фото представлены для примера

В нашем поселке очень удобно наслаждаться жизнью!

Брянский р-н, п. Мичуринский, мкр-н «Бавария»
bavaria-life.ru
bavaria-life@mail.ru
+7 (4832) 303–302