

# ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ **ТОЧКА!** БРЯНСК

[www.tochka-bryansk.ru](http://www.tochka-bryansk.ru)

Рекламно-информационный журнал

№ 6 (162) июнь 2020

16+



**ВАША РАБОТА –  
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ!**





# Нескучная ИСТОРИЯ

салон цветов и разных штучек

Красноармейская, 31 • [vk.com/styleoflfe](https://vk.com/styleoflfe)

СТИЛЬНЫЕ АВТОРСКИЕ КОМПОЗИЦИИ

ИЗЫСКАННЫЕ БУКЕТЫ В ШЛЯПНЫХ КОРОБКАХ

САДОВЫЕ ОДНОЛЕТНИЕ И КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

СВАДЕБНАЯ ФЛОРИСТИКА

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ

шары, мягкие игрушки, сувениры, топперы, вазы,  
открытки ручной работы

КРУГЛОСУТОЧНО  
ЗАКАЗ и ДОСТАВКА  
☎ 34-54-14  
8-920-838-59-90

ДИСКОНТНЫЕ КАРТЫ  
СКИДКА 10%\*  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ  
для корпоративных  
заказчиков

\*при покупке по Красноармейской, 31 от 1000 руб. ИП Истомина И.О. предложение действительно до 31.12.2020





На сегодняшний день газомоторное – топливо один из самых экологичных, недорогих и современных видов топлива. О том, как развивается рынок этого энергоносителя в Брянской, Орловской и Калужской областях и стоит ли нашему потребителю походить на европейцев, активно пользующихся газовыми заправками, расскажет генеральный директор ООО «ГЭС Брянск» Киреенко Алексей Александрович.



Генеральный директор ООО «ГЭС Брянск»  
Киреенко Алексей Александрович



**– Алексей Александрович, расскажите о вашей компании.**

– ООО «ГЭС Брянск» имеет многолетний опыт работы на рынке СУГ. Компания занимает одно из лидирующих положений по объемам реализованного сжиженного углеводородного газа через газонаполнительные станции и розничную сеть автозаправочных станций. На сегодняшний день сеть АГЗС ООО «ГЭС Брянск» составляет 23 станции – 12 станций на территории Брянска и области, 10 станций – в Орле и области, 1 станция в Калужской области.

**– Компания занимает лидирующие позиции на товарном рынке углеводородов.**

**Какие преимущества выявляются на фоне конкурентного окружения?**

– В первую очередь это многолетняя практика и положительный опыт в этом направлении работы. Мы регулярно развиваем и модернизируем наш имущественный комплекс по реализации газомоторного топлива. Нам удается последовательно увеличивать клиентскую базу за счет эффективной работы с автолюбителями. Хороший эффект дают и корпоративные программы перевода автомобилей на газомоторное топливо. Одна из них корпоративная программа «Чистый город».

**– Расскажите о преимуществах проекта «Чистый город».**

– Для коммерческих организаций мы предлагаем бесплатное переоборудование автомобиля, что позволит сократить затраты на топливо. Приведу ниже расчет экономических показателей:



Марка а/м	Расход Аи-92 на 100 км (л)	Цена Аи-92 1 л (руб.)	Стоим. Аи-92 на 100 км	Расход газа на 100 км (л)	Цена СУГ (руб.) 1 л	Стоимость газа на 100 км (руб.)	Экономия денежных средств на 100 км пробега от заправки а/м с.ж. газом, относительно бензина Аи-92 (руб.)
Рено-Логан	9,0	41,99	377,9	10,4	23,9	247,4	130,5
Газель	13,5	41,99	566,9	15,5	23,9	370,9	195,9
УАЗ	12,8	41,99	537,5	14,7	23,9	351,8	185,7

Кроме того, у ГБО меньшая вероятность пожара или взрыва. Утечка газа не является такой опасной по сравнению с утечкой бензина. Если происходит механическое повреждение газопровода или газового баллона, то газ немедленно охлаждается. Для примера отметим, что при наружной температуре воздуха около +20°C произойдет понижение до -130°C. Затем газ перейдет в газообразное состояние и попросту улетучится. Если наружная температура является отрицательной, то риски возгорания газа практически полностью отсутствуют. Такое отличие сжиженного газа от бензина, который легко воспламеняется при любой температуре даже от небольшой искры, позволяет говорить о преимуществах ГБО.







21 июня –  
День  
медицинского  
работника



УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ!

ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС

*с Днем медицинского работника!*

Вы берете на себя ответственность за жизнь и здоровье людей, дарите надежду на исцеление, приходите на помощь в самые трудные минуты, проявляя высокий профессионализм, внимательность, чуткость и отзывчивость.

Развитие здравоохранения всегда было и остается одной из приоритетных социальных задач, стоящих перед органами государственной власти Брянской области. Сегодня в рамках национальных проектов и за счет средств регионального бюджета успешно осуществляется строительство и капитальный ремонт лечебных учреждений, укрепляется их материально-техническая база, появляется новое современное оборудование, эффективно решаются кадровые вопросы, реализуется программа обеспечения жильем молодых специалистов. Особое внимание уделяется качественному образованию будущих врачей: на базе Брянского предвуниверситета Сеченовского университета продолжается работа по подготовке будущих выпускников к поступлению в ведущие медицинские вузы страны.

Благородный самоотверженный труд медицинских работников в период пандемии находит активную поддержку на федеральном и региональном уровнях. Обеспечение лекарственными препаратами, аппаратами ИВЛ и средствами индивидуальной защиты, расширение коечного фонда, своевременные выплаты стимулирующего характера врачам и медицинскому персоналу – все это направлено на оперативную диагностику, эффективную организацию лечебного процесса и стабилизацию ситуации, вызванной распространением новой коронавирусной инфекции.

Уважаемые работники здравоохранения Брянской области! В сложившейся непростой ситуации вы продолжаете самоотверженно трудиться на передовой, рискуя своим здоровьем, способствуете скорейшему выздоровлению граждан, ежедневно проявляете мужество, высокий уровень ответственности и самодисциплины. Низкий вам поклон и бесконечная благодарность. Вы – настоящие герои нашего времени.

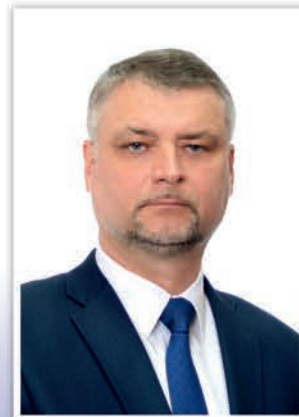
Примите пожелания крепкого здоровья, счастья и всего самого доброго вам и вашим близким!



Губернатор  
Брянской области  
А. В. БОГОМАЗ



Председатель Брянской  
областной Думы  
В. И. ПОПКОВ



Главный федеральный  
инспектор по Брянской области  
А.С. ДЬЯЧУК



О том, как брянские медики борются с новой коронавирусной инфекцией, какие меры принимаются для профилактики распространения COVID-19, кто входит в группу риска, рассказывает главный врач ГАУЗ «Брянская городская поликлиника №5» Александр Махоткин.

В Брянской области сформирована госпитальная база для оказания помощи пациентам с коронавирусной инфекцией, функционирует 1721 койка для лечения коронавирусных больных, определена маршрутизация пациентов. Скрининговое КТ-обследование органов грудной клетки проводится пациентам с признаками внебольничной пневмонии, их дальнейшее обследование и маршрутизация зависит от тяжести состояния, КТ-заключения и рекомендаций специалистов областного колл-центра, создан-

ного на базе ГАУЗ «Брянская областная больница №1».

В Брянской городской поликлинике №5 организованы четыре мобильных бригады для лечения коронавирусных больных. В настоящее время сотрудники мобильных бригад ежедневно посещают более 100 человек, также осуществляется ежедневный аудиоконтроль.

В целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 во взрослой и детской поли-



Александр Михайлович МАХОТКИН, главный врач ГАУЗ «Брянская городская поликлиника №5».

## НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ



клиниках прием пациентов с признаками ОРВИ ведется в инфекционном блоке с отдельным входом. В поликлинике осуществляется входной контроль температуры людей бесконтактным термометром.

Граждане старше 65 лет, лица с хроническими заболеваниями бронхолегочной, сердечно-сосудистой, эндокринной системы, системными заболеваниями соединительной ткани, хронической болезнью почек, онкологическими заболеваниями, иммунодефицитами, циррозом печени, хроническими воспалительными заболеваниями кишечника относятся

к группе риска. Но в то же время не стоит забывать, что именно они чаще других нуждаются в нашей помощи в связи с основным заболеванием. И вводимые ограничительные мероприятия направлены в первую очередь на защиту этой группы населения.

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции мы чаще стали использовать дистанционные формы работы с хроническими больными. Кроме того, в нашей поликлинике организована бригада для обеспечения льготных категорий граждан лекарственными препаратами.

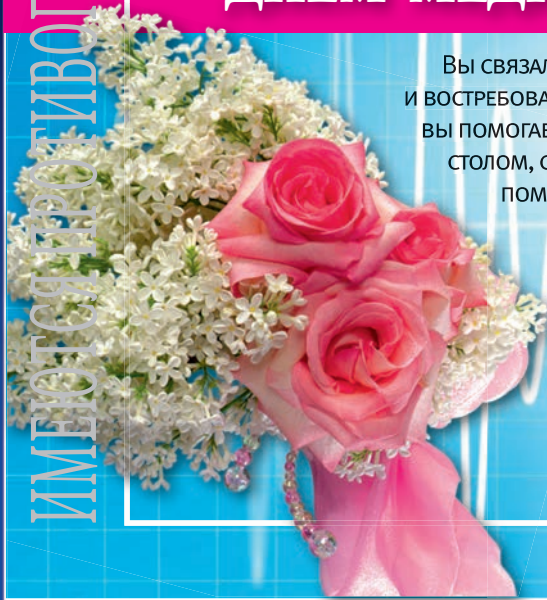
УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ВЕТЕРАНЫ И РАБОТНИКИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ!  
ПРИМИТЕ СЕРДЕЧНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ –

### ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

Вы связали свою жизнь с нелегкой, ответственной, но самой благородной и востребованной в обществе профессией. Без выходных и праздничных дней вы помогаете появляться на свет новорожденным, стоите за операционным столом, спасаете тяжелобольных, оказываете неотложную и необходимую помощь. Вы всегда находитесь на переднем крае сражения с недугами и болезнями, ваши умелые руки, неравнодушные сердца творят добро, а порой и подлинное чудо.

Желаем вам крепкого здоровья, благополучия, счастья, стабильности, уверенности в завтрашнем дне и дальнейших успехов в вашем нелегком и таком необходимом труде! Пусть никогда не покидает вас стремление служить людям, пусть ваши сердца будут всегда наполнены любовью и состраданием!

Коллектив ГАУЗ «Брянская городская поликлиника №5»





ДОРОГИЕ МЕДИЦИНСКИЕ  
РАБОТНИКИ!

*От всей души  
поздравляем вас  
с профессиональным  
праздником!*

Ваша профессия – это особый дар и призвание! Вы посвятили себя благородному делу – защите здоровья и жизни людей. Ваша работа – одна из самых сложных и нужных, она требует не только знаний, но и огромной ответственности, чуткости, сострадания, милосердия, душевной щедрости.

Вас называют «героями нашего времени», и это действительно так, вы – настоящие герои!

Сейчас вы находитесь на передовой борьбы с коронавирусом и, выполняя свой профессиональный долг, помогая другим, спасая человеческие жизни, рискуете собственным здоровьем.

Спасибо за все, что вы делаете для нас, низкий поклон вам за ваш великий труд!

Желаем вам терпения и сил, только позитивных эмоций и радостных событий, благополучия и благодарных пациентов.

Счастья вам и вашим близким!

Берегите себя!

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА

**ТОЧКА!**  
БРЯНСК







Papilio

Бутик Papilio  
ул. Фокина, 49  
8-929-021-61-13



*Свадебная коллекция-2020  
уже в наличии!*





В НЕПРОСТЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ, ВЫЗВАННЫХ ЭПИДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА, АО МП «СОВТРАНСАВТО-БРЯНСК-ХОЛДИНГ» ОСТАЕТСЯ ПРЕДПРИЯТИЕМ ВЫСОКОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

## С ЗАБОТОЙ О ЛЮДЯХ ТРУДА

«Совтрансавто-Брянск-Холдинг», одна из ведущих автотранспортных компаний России, занимается международными грузовыми перевозками с 1972 года. Вот уже 47 лет, с апреля 1973-го, трудовой коллектив возглавляет Заслуженный работник транспорта РФ, Почетный гражданин Брянской области Иван Федорович Трифанцов. Именно под его руководством в 1982 году на окраине Брянска было построено современное предприятие площадью в 13,5 гектара, автопарк которого сегодня насчитывает 230 автопоездов. Трудовые достижения генерального директора «Совтрансавто-Брянск-Холдинг» не раз отмечались правительством, среди его многочисленных наград – орден Трудового Красного Знамени, орден Почета, орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени.

27 июня талантливому, энергичному и успешному руководителю исполняется 82 года, но он по-прежнему уверенно держит

руку на пульсе родного предприятия, с которым связана большая часть его жизни. И в том, что на правительственном уровне акционерное общество было признано «Российской организацией высокой социальной эффективности» и «Предприятием высокой культуры производства», несомненная заслуга **Ивана Федоровича Трифанцова**.

Этими статусами в компании дорожат и стремятся соответствовать им, несмотря на экономические сложности. В период эпидемии COVID-19 количество международных автоперевозок по объективным причинам сократилось примерно на четверть.

– Как следствие, и выручка в валюте стала ниже на 25% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Что существенно снизило возможности холдинговой компании по своевременной и полной оплате налоговых, лизинговых, кредитных и прочих платежей. При этом возросли дополнительные расходы за счет увеличения заработной платы медицинским работникам предприятия, закупок разовых масок, перчаток и других средств индивидуальной защиты для сотрудников компании. Однако и в таких непростых условиях на предприятии находят возможность заботиться о людях

труда. Социальным вопросам здесь традиционно уделяется повышенное внимание. На сегодня в организации работают около 600 человек, причем десять из них имеют инвалидность, 119 – пенсионное удостоверение. **Генеральный директор холдинга Иван Трифанцов** издал ряд приказов, направленных на защиту интересов трудового коллектива. Так, с 30 марта по 11 мая для сотрудников были установлены нерабочие дни при сохранении заработной платы. С 12 по 31 мая введен сокращенный режим работы с сохранением зарплаты за полную рабочую неделю. Для женщин, имеющих детей до семи лет, действует гибкий рабочий график. А на период до 1 ноября 2021 года приостановлено сокращение численности или штата работников холдинга.

Кроме того, новая реальность дала толчок дальнейшему развитию и совершенствованию цифровизации производственного процесса. Для дистанционной работы в короткий срок удалось настроить и перенести все локальные программы предприятия на домашние компьютеры сотрудников. Приобретенный опыт будет использоваться и после отмены карантинных мероприятий, отмечают в «Совтрансавто-Брянск-Холдинг».

### УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС

ВАШИ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СТРЕМЛЕНИЕ НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ДОСТИГНУТОМ, НЕИССЯКАЕМАЯ ЭНЕРГИЯ, ЗАБОТЛИВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЛЕНАМ ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА ОТЛИЧАЮТ ВАС КАК МУДРОГО, АВТОРИТЕТНОГО И УВАЖАЕМОГО РУКОВОДИТЕЛЯ.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ДАЛЬНЕЙШИХ УСПЕХОВ В РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕХ ПЛАНОВ, ЗАМЫСЛОВ И НАЧИНАНИЙ. ПУСТЬ ВАШИМИ ПОСТОЯННЫМИ СПУТНИКАМИ БУДУТ КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ, СЧАСТЬЕ, УДАЧА И СЕМЕЙНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ!

Коллектив АО МП «Совтрансавто-Брянск-Холдинг».

*с Днем  
Рождения!*





# ПОДЧЕРКНИТЕ СВОЙ СТАТУС НОВЫМ ПРИОБРЕТЕНИЕМ

## ПРОДАЕТСЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОМПЛЕКС

(бывшее картофеле- и овощехранилище – 2 га земли)



- На территории имеются два помещения свободного назначения площадью 1124 кв. м и 710 кв. м.
- Все коммуникации: свет, вода, газ в 30 метрах.
- Участок ровный, правильной формы.
- В 100 метрах населенный пункт.
- Охраняемая территория.
- Подъезд асфальтный, круглогодичный.
- Уникальная транспортная доступность (авто, ж/д, авиа): 1 км от федеральной трассы Р-120, 40 км от Брянска и всего 8 часов езды от Москвы, возможность прилететь на вертолете.
- Недалеко есть вертолетная площадка с дозаправкой, ремонтом и стоянкой.
- Пастбищные земли в избытке: возможность приобрести или взять в аренду 20 га земли.
- В шаговой доступности река, усадьба имени Тютчева, знаменитая деревянная мельница, Успенская церковь.
- Недалеко коттеджный поселок.
- При необходимости помощь в наборе персонала и административных вопросах.



**И бонусом вы получаете туристическое и исторически значимое место, где великолепная нетронутая природа, отсутствие крупных промышленных производств и огромное количество мест для отдыха.**

**Приемлемы различные формы оплаты  
РАССРОЧКА • ОБМЕН • ИПОТЕКА**



**Это не просто кусок земли, это потенциально выгодное вложение капитала. На этом месте легко может расположиться экоферма или развиваться овцеводство, да и еще много чего интересного и прибыльного.**

**Подробная информация  
с 9:00 до 21:00  
по телефону**

**8-910-333-88-77**





КОММЕРЧЕСКИЙ  
ДИРЕКТОР  
**Ирина Владимировна  
Смолко**

Журнал «Точка! Брянск»,  
учредитель и издатель ООО «Баско»,  
зарегистрирован 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.

Журнал «Точка! Брянск» № 6 (162)  
июнь 2020 г. Тираж 3000 экземпляров.  
Цена свободная. Распространение:  
именная офисная доставка.  
Отпечатано: ООО «Борус-Принт»,  
300041, г. Тула, ул. Соффера, д. б.  
Тел. 7 (4872) 30-74-48,  
факс 7 (4872) 30-11-22;  
сайт: [www.borus.ru](http://www.borus.ru).  
Заказ № П22024-20. Выход в  
свет 19.06.2020 г. 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. С. Перовской, д. 83,  
офис 104

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 241050, г. Брянск,  
ул. Софьи Перовской, д. 83  
E-MAIL РЕДАКЦИИ:  
[tochka-bryansk@bk.ru](mailto:tochka-bryansk@bk.ru)

И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА  
ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА СОКОРЕНКО  
E-MAIL ГЛ. РЕДАКТОРА:  
[tata\\_sokorenko@mail.ru](mailto:tata_sokorenko@mail.ru)

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

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ  
**ТОЧКА!**  
БРЯНСК



Генеральный директор  
журнала «Точка!»  
Сокоренко Татьяна.

### ЛЕТО! КАЙФ!

Моя самая любимая пора! Июнь, июль, август... Для меня остались с детства запахи для каждого месяца. Июнь – это запах свежескошенной травы, клубники, жасмина, акации, размятой земляники с сахаром.

Но в этом году что-то пошло не так. Какая-то странная самоизоляция, все работают, но по пропускам. Холод в мае, а в июне в 30-градусную жару ходим в масках и в перчатках – жуть!

Осталось неизменным одно – МЫ!

Мы те же, что и до карантина. И не надо забывать об этом. Да, будет очень непросто жить в этом году, но при всем этом нужно оставаться людьми! Всем уважительно относиться друг к другу. Да, кто-то на карантине продавал маски по 900 рублей, Бог вам судья... А кто-то сводил концы с концами. Время все расставит на свои места.

Все познается в сравнении. Лето 2016 года осталось самым жутким в моей жизни. Как раз в это время, четыре года назад, умер папа, в 63 года. Я долго приходила в себя. И в какой-то день случайно зашла магазин всяких нужностей – ножи, батарейки, одноразовая посуда, не просто тарелки, а еще и всякие бокальчики, трубочки для коктейлей, контейнеры, целая стена была увешана пакетами: с цветочками, с котиками, с щеночками, с красивыми видами...Купила штук 20. Пришла домой, позвонила сестра. Я ей рассказала все с восхищением. Она мной погордилась, мол, как ты можешь радоваться магазину пакетов. Да! «Это же круто, такие пакеты, котики, цветы», – ответила я.

Я думаю, нам всем сейчас надо радоваться простым вещам, просто живым родителям, неидеальным детям...просто здоровым нам, и всем найти свой магазин пакетов!

Просто найти повод для улыбки, любой!

Всем добра!

НОМЕР  
ПОДГОТОВИЛИ:

ДИЗАЙНЕРЫ:



**Елена Осипова**



**Галина Догель**

ЖУРНАЛИСТ:



**Светлана Титкова**

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА:



**Светлана Шерман**



ФОТОГРАФ:

**Михаил Антонов**





Alena Goretskaya

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

КОЛЛЕКЦИЯ  
SUMMER\*  
2020  
В НАЛИЧИИ

\*лето



# НАШИ ИСКРЕННИЕ



**АНИСИН**  
Александр  
Николаевич

генеральный  
директор  
ООО  
«Агромашсервис»



**АНТЮХОВ**  
Андрей  
Викторович

ректор ФГБОУ  
ВПО «Брянский  
государственный  
университет им.  
И.Г. Петровского»



**ВАСИЛЕНКО**  
Александр  
Альбертович

генеральный  
директор ЗАО УК  
«Брянский машино-  
строительный  
завод»



**ВЕТОШКО**  
Павел  
Андреевич

председатель  
совета директоров  
ГК «Автомаркет»



**ГЛАДКИЙ**  
Вячеслав  
Андреевич

генеральный  
директор  
ООО «Европейские  
окна»



**ЗИМАКОВА**  
Елена  
Владимировна

руководитель сети  
салонов  
«Счастье»



**ПОНЯКИНА**  
Надежда  
Геннадьевна

генеральный  
директор салона  
«МЕБЕЛЬ  
МОСКВА»



**РАСИН**  
Юрий  
Григорьевич

генеральный  
директор  
«ОАО Брянск-  
промбурвод»



**РЯБИХ**  
Елена Сергеевна

управляющий  
операционным  
офисом «Брянское  
региональное  
управление» ПАО  
«Московский  
Индустриальный  
Банк»



**САДЫГОВ**  
Муса  
Сейфаддинович

владелец  
сети салонов шуб  
«ИМПЕРИЯ»



**ТАРАСОВА**  
Наталья  
Вениаминовна

генеральный  
директор  
туристического  
агентства «Саквож»



**ТИТЕЛЬМАН**  
Игорь  
Михайлович

директор  
загородного клуба  
«Раздолье»

# ОКНА

БАЛКОНЫ  
ЛОДЖИИ

ЗАВОДСКОЕ КАЧЕСТВО – ЧЕСТНАЯ ЦЕНА



[www.teplookna.com](http://www.teplookna.com)  
[www.teplookna32.com](http://www.teplookna32.com)





# ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



**КЛЮЕВ**  
**Юрий**  
**Александрович**

директор  
Брянского  
лица №1 имени  
А.С. Пушкина



**ЛУЧКИН**  
**Николай**  
**Сергеевич**

глава  
администрации  
Жуковского  
района



**МАКСИМОВ**  
**Михаил**  
**Викторович**

директор  
ООО «Совтранс»



**МАТВЕЕВА**  
**Наталья**  
**Геннадьевна**

учредитель  
мебельного салона  
«Респект»



**НОВИКОВ**  
**Александр**  
**Михайлович**

директор  
«Альфа-  
страхование»



**ПЕРИСТЫЙ**  
**Николай**  
**Викторович**

директор  
ООО «Чистомир»



**ТРИФАНЦОВ**  
**Иван**  
**Федорович**

генеральный  
директор АО МП  
«Совтрансавто-  
Брянск-Холдинг»



**ТЮРИН**  
**Сергей**  
**Вячеславович**

к.м.н.,  
заслуженный врач  
РФ, врач-ортопед  
высшей категории  
ООО СК «ТЕСТ»



**ФИЛИПОВА**  
**Татьяна**  
**Яковлевна**

оценщик и эксперт  
недвижимости,  
к.э.н., доцент БГИТУ,  
председатель  
Брянского РО РОО



**ЦЫКИН**  
**Сергей**  
**Дмитриевич**

генеральный  
директор  
ООО «Брянская  
строительная  
корпорация»

**С днем рождения**  
**всех читателей,**  
**родившихся**  
**в июне.**  
**Желаем вам**  
**благополучия**  
**и счастья!**

**Редакция**  
**журнала «Точка!»**

Спасибо нашим медикам  
за их самоотверженный  
труд во время  
эпидемии COVID-19

**С Днем медицинского  
работника!**

Директор  
ООО Оценочная компания «ВарМи»  
А. А. КОЛОТОВКИН

опыт профессионалов для вас  
**VarMi**  
www.varmi.ru  
(4832) 30-13-85





## В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ С ДОБРЫМИ ПОЖЕЛАНИЯМИ!



**Вячеслав ГЛАДКИЙ**

генеральный директор  
ООО «Компания  
«Европейские окна»



**Алексей ГРИЦЕНКОВ**

генеральный директор  
ООО «Компания  
«Канцелярский мир»



**Александр НОВИКОВ**

директор Брянского  
филиала  
АО «Альфастрахование»



**Геннадий РОМАНОВ**

директор сети  
туристических агентств  
«ВЕЛЛ»

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДРУЗЬЯ!

### ПРИМИТЕ САМЫЕ ИСКРЕННИЕ И ДУШЕВНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

*Сердечно желаем вам неиссякаемой энергии, бодрости, оптимизма, крепкого здоровья, профессиональных побед и свершений, удачи во всех начинаниях и успешной реализации намеченных планов! Счастья вам, благополучия, верных друзей и надежных партнеров!*

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ БРЯНСКА И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ, КОЛЛЕГИ, ПАРТНЕРЫ!

## От всей души поздравляю вас с Днем России!



**Александр ПОЛУГАЕВСКИЙ,**  
президент Брянской гильдии  
промышленников  
и предпринимателей

Это праздник всеобщего единения и гордости за нашу Родину, ее историю, культуру, за жителей, которые во все времена, не жалея сил, трудились, вставали на защиту родной страны, обеспечивали ее развитие.

Мы все любим Россию, верим в ее будущее. Это чувство – в наших делах, в результатах работы, в заботе о детях и родителях, в желании сделать жизнь вокруг лучше. И конечно, в нашей ответственности за страну. От нас зависит, какой Россия будет завтра. Поэтому нам нужно сделать все, чтобы наши дети и внуки гордились нами, как мы гордимся старшими поколениями.

Желаю всем жителям Брянщины мира и добра, новых успехов и достижений на благо родного края и всей нашей большой страны!





# ВРЕМЯ ИНВЕСТИРОВАТЬ В НЕДВИЖИМОСТЬ



Статья о том, почему сейчас выгодно вкладывать средства в покупку жилья. Рассказывает Евгений ЧИКАЛОВ, директор ОН «ПЕРСПЕКТИВА24 Брянск».



## Твердая валюта

Вложения накоплений в недвижимость остается одной из самых популярных инвестиций в стране. Этот рынок достаточно устойчив к инфляции, а стоимость жилья со временем, как правило, только растет. Как говорится, квадратный метр – это твердая валюта. Приобретенную квартиру можно сдать в аренду или выгодно продать через несколько лет, не только сохранив, но и приумножив свои денежные средства. Ставки по вкладам в банках сейчас невысоки, в среднем 3–6% го-

довых. Если же грамотно вложиться в недвижимость, доходность может составить до 30%.

Еще один немаловажный момент – сегодня строительный рынок предлагает большой выбор жилья, от бюджетного до повышенной комфортности. Однако в ближайшее время, по прогнозам экспертов, объемы строительства могут сократиться, а его темпы уменьшиться. С введением проектного финансирования застройщикам придется рассчитывать на собственные или заемные средства, поэтому, полагают аналитики, возводить одновременно несколько объектов будет затруднительно. Но с другой стороны, для покупателя минимизируются риски столкнуться с долгостроем или переплатами, да и качество сдаваемого жилья должно в целом значительно улучшиться.



## Благоприятный момент

Ключевая ставка Центробанка постоянно снижается и достигла уже рекордных 5,5%. Возрастает интерес к ипотечному кредитованию. Сейчас средний процент по ипотеке составляет около 9–10% годовых, а некоторое время назад он равнялся 12–14%. В этой ситуации выгоднее взять ипотеку, чем арендовать жилье. Кроме того, в настоящее время работают сразу несколько государственных программ: для молодых семей, для семей с детьми, которые позволяют воспользоваться ипотечным кредитованием на льготных условиях, под 6,1% или 6,5%. Сегодня ряд крупных брянских застройщиков активно ведет малоэтажное строительство за городом

в экологически чистой зоне, в районах области. Это качественные дома, с интересными современными планировками, продуманной дворовой территорией, благоустроенными парковками. Спрос на подобное жилье, отмечу, в последнее время постоянно растет.



## Обойти подводные камни

Человек, решивший вложить свои средства в «квадратные метры», должен понимать – в подобном виде инвестирования существуют свои подводные камни – сложности, тонкости, определенные риски и порядок расчетов. И здесь без специальных знаний не обойтись. Наше агентство «Перспектива24 Брянск» оказывает полный спектр услуг по купле, продаже и юридическому сопровождению сделок. Мы обеспечиваем своих клиентов разносторонней информацией о ней и сопровождаем покупателей до подписания договора. У нас работают грамотные и опытные специалисты, которые помогут выбрать надежный проект и застройщика, оценить инвестиционную привлекательность того или иного объекта, просчитать возможную прибыль от его приобретения, причем не только за наличные, но и в ипотеку, подобрав ее с максимальной выгодой. Мы постоянно анализируем ситуацию на строительном рынке региона и готовы предложить клиентам оптимальное решение для сохранения и приумножения их накоплений. Плюс приятный бонус – если покупатель приобретает через агентство недвижимость у застройщиков – наших партнеров, ему не придется оплачивать комиссию.



## МАСОЧНЫЙ РЕЖИМ ПОКА НЕ ОТМЕНЯЕТСЯ

Брянщина переходит к первому этапу снятия ограничений из-за коронавируса.

В регионе отмечается устойчивая тенденция к снижению заболеваемости COVID-19.

На первом этапе снятия ограничений открываются непродовольственные магазины, условия в которых соответствуют определенным требованиям. Брянцам разрешается гулять на улице группами не больше двух человек с соблюдением социальной дистанции. А также заниматься физкультурой и спортом на открытом воздухе, но при условии, что расстояние между людьми будет не меньше пяти метров.

Масочный и дезинфекционный режим для жителей области, сообщают в пресс-службе регионального правительства, пока не отменяется. Как и режим самоизоляции для



людей старше 65 лет и тех, кто имеет хронические заболевания, проблемы с сердечно-сосудистой системой, органами дыхания, болен диабетом.

## В БРЯНСКЕ ОТКРЫЛСЯ СЕЗОН ФОНТАНОВ

Городские клумбы этим летом украсят больше 250 тысяч цветов.



В начале июня в городе заработали фонтаны. Этим летом их в Брянске будет шесть: на Площади Партизан, Набережной, Кургане Бессмертия, на площади перед ДК Горького, в «Круглом» сквере и в Майском парке. Часть из них уже включили, остальные, как поясняют в пресс-службе горадминистрации, начнут радовать горожан водными струями в ближайшие дни.

Городские улицы в летний сезон украсят около 250 тысяч цветов. На смену тюльпанам, которые первыми распустились в начале весны, придут колеусы, петунии, бегонии, бархатцы разных цветов и оттенков. Появится и уже ставшее привычным вертикальное озеленение, и новые клумбы.

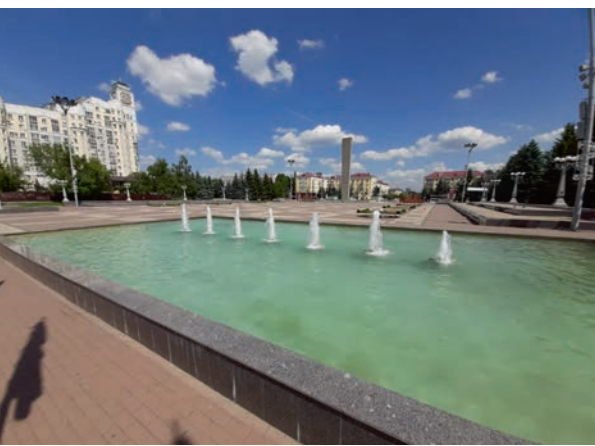


Фото: [bryanskobl.ru](http://bryanskobl.ru), [bga32.ru](http://bga32.ru)



В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА, КОГДА РЯД РАДИОСТАНЦИЙ СОКРАЩАЕТ ВЕЩАНИЕ, ЖИТЕЛИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО-ПРЕЖНЕМУ МОГУТ СЛУШАТЬ «ДОРОЖНОЕ РАДИО» И «РАДИО ВАНЯ» В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ.



# ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ!

Эпидемия COVID-19 серьезно ударила по медиакомпаниям. По прогнозам экспертов, падение рынка радиорекламы может достигнуть 50–80%. В этих непростых условиях Минкомсвязь России подписала 24 апреля приказ о временном сокращении перечня лицензионных требований и условий в сфере телерадиовещания. Региональным радиостанциям теперь разрешается ограничивать объем и территорию охвата вещания, останавливая его с полуночи до шести часов утра и отключая сигнал в некоторых населенных пунктах. Соответствующие послабления будут действовать до 31 декабря и позволят компаниям снизить свои расходы, сэкономив средства при скромных рекламных бюджетах.

Ряд брянских радиостанций воспользовались своей законной возможностью понизить мощность передатчика и уменьшить территорию покрытия, в некоторых районах области вещание было сокращено или приостановлено. В компании «Радио32», объединяющей три известных радиобренда – «Дорожное радио Брянск», «Радио Ваня Брянск» и «Радио Energy Брянск, 88,6 FM», несмотря на объективные, связанные с кризисом финансовые трудности, приняли иное решение. Здесь, рассматривая заботу о жителях Брянщины как свою важную социальную функцию, не стали сокращать территорию охвата вещания. Так что брянцы по-прежнему

могут слушать полубившиеся «Дорожное» и «Ваню» в полном объеме даже в отдаленных районах нашего региона. Кстати, «Дорожное радио» входит в тройку радиостанций – лидеров по объему ежедневной аудитории в Брянске и Брянской области.

А что такое любимое радио в непростых условиях вынужденной самоизоляции, когда коренным образом поменялся привычный уклад и ритм жизни? Это оперативные свежие и важные новости о том, что происходит в регионе, стране и мире. Это актуальная информация о ситуации с коронавирусом и о том, какие меры нам всем необходимо соблюдать, чтобы преодолеть эту напасть. Это прогноз погоды, обзор спортивных событий, обстановка на дорогах... И конечно же, это возможность слушать отличную качественную музыку – отечественную и зарубежную, мелодичную и зажигательную, легендарные хиты прошлых лет и горячие новинки, современные треки.

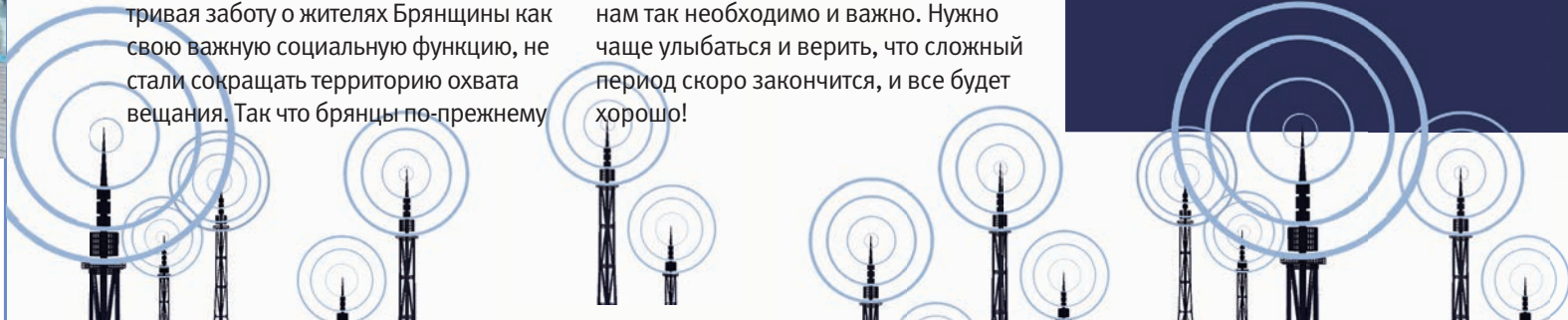
Что бы ни выбрал слушатель исходя из своих вкусов и предпочтений, – доброе душевное «Дорожное радио» или веселое искрометное «Радио Ваня», позитивное настроение и море положительных эмоций ему будет обеспечено. А это, согласитесь, сейчас всем нам так необходимо и важно. Нужно чаще улыбаться и верить, что сложный период скоро закончится, и все будет хорошо!

## Зона приема «Дорожного радио Брянск»

БРЯНСК	+	102,0 FM
НОВОЗЫБКОВ	+	103,4 FM
ПОЧЕП	+	105,5 FM
СТАРОДУБ	+	104,9 FM
СЕВСК	+	104,7 FM
ТРУБЧЕВСК	+	103,8 FM
ЖУКОВКА	+	105,1 FM

## Зона приема «Радио Ваня Брянск»

БРЯНСК	+	107,0 FM
УНЕЧА	+	90,9 FM
НОВОЗЫБКОВ	+	107,9 FM







АЛЕКСАНДР БЕЛГОРОКОВ

# Я ВЕЛ ТРЕНИНГ В НОЧНОМ КЛУБЕ, ОКОЛО СТРИП-ШЕСТА

– Александр, на Ваш взгляд, что целесообразнее делать в кризис – пытаться удерживать старых клиентов или активнее искать новых?

– Во все времена старые клиенты – это наш главный капитал. Мы всегда стараемся сделать так, чтобы старые клиенты покупали чаще с большим чеком и... приводили нам новых клиентов. Как я часто говорю: «Продавай возбужденным и возбуждай найденных».

– Краткая стратегия принесет больше пользы пользы в кратко- и среднесрочной перспективе? Сила убеждения и личное обаяние – самое главное оружие хорошего продавца?

– У любого продавца есть три

главные веры: вера в себя, вера в продукт и вера в статистику (в процентах успешных предложений). Если с этими верами все в порядке, то и с продажами все будет в порядке.

– Можно ли совершенствовать эти качества?

– Есть люди, которым противопоказано продавать. Остальных можно «отрихтовать напильником».

– Прогнозы – дело неблагодарное, но все-таки не можем не задать этот вопрос. Как Вы считаете, долго ли продлится нынешняя непростая ситуация на рынке?

– Продажи уже никогда не будут прежними.

– Действительно ли его участникам нужно кардинально перестраивать свою работу, или же кризисные явления скоро закончатся и можно будет работать по старым схемам?

– Или ты быстрый или ты мертвый. Это сказано про нынешнее время.

– За свою карьеру Вы провели более 1000 тренингов. Можете вспомнить несколько курьезных случаев, которые на них возникали?

– Я вел тренинги в ночном клубе около стрип-шеста, на пляже, на корабле, в старом заброшенном цеху завода... это интересный опыт.



## НА БРЯНЩИНЕ ОТРЕМОНТИРУЮТ 11 ДЕТСКИХ ШКОЛ ИСКУССТВ

В 2020 году для этого выделяют около 70 миллионов рублей.



За три года в Брянской области планируют капитально отремонтировать 11 детских школ искусств. В нынешнем году на эти цели Министерство культуры, а также областные и муниципальные бюджеты выделяют около 70 млн рублей. Ремонтные работы, поясняют в пресс-службе областного правительства, уже начались. В детской школе искусств в Добруни, к примеру, отремонтировали фасад и кровлю. В Трубчевской детской школе искусств имени Вяльцевой провели капремонт двух корпусов.

Кроме того, в рамках регионального проекта «Культурная среда» национального проекта «Культура» с 2019 года началось переоснащение детских школ искусств музыкальными инструментами, оборудованием и учебной литературой, на это планируют потратить больше 57 млн рублей.

Но из-за эпидемии коронавируса они пока закрыты для посещения.

## В БРЯНСКЕ ЛЕТОМ МОЖНО БУДЕТ ИСКУПАТЬСЯ НА СЕМИ ПЛЯЖАХ

Фото: bryanskobl.ru, bga32.ru

Все семь официальных городских пляжей уже полностью готовы к приему отдыхающих. Но откроют их, как информируют в пресс-службе администрации, лишь после выхода соответствующего распоряжения регионального оперативного штаба и рекомендаций Роспотребнадзора. Коммунальные службы привели территорию пляжей в порядок, на каждом из них уже работают спасательные посты. Однако о дате открытия купального сезона пока неизвестно, городские власти сообщают об этом дополнительно.

**ОФИЦИАЛЬНЫЕ МЕСТА ДЛЯ КУПАНИЯ:**

### **Володарский район**

- пляж у железнодорожного вокзала «Брянск-Орловский» на левом берегу Десны;
- пляж на заливе у нефтебазы;
- пляж на карьере бывшего завода керамзитогравия.

### **Бежицкий район**

- центральный пляж в районе городской больницы №1;
- пляж на озере Орлик-5.

### **Фокинский район**

- пляж на озере Мутное;
- пляж на озере ГРЭС в Белых Берегах.





БАНК ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ ПОСТРАДАВШИМ В РЕЗУЛЬТАТЕ COVID-19 КЛИЕНТАМ-ФИЗЛИЦАМ КАК В РАМКАХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ, ТАК И СОБСТВЕННЫХ ПРОГРАММ.



## ВТБ В БРЯНСКЕ ПОДДЕРЖАЛ КЛИЕНТОВ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 850 МЛН РУБЛЕЙ

ВТБ в Брянске одобрил кредитные каникулы для 833 заемщиков – физических лиц на 505 млн рублей, пострадавшим в результате пандемии COVID-19 банк предоставил кредитную помощь на 533 млн рублей. Общая сумма поддержки превысила 1 млрд рублей. Банк предоставляет кредитные каникулы пострадавшим в результате COVID-19 клиентам-физлицам как в рамках государственных, так и собственных программ.

В рамках госпрограммы кредитования компаний на выплату заработной

платы сотрудникам банк заключил соглашения с 65 юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями на общую сумму 186,1 млн рублей. Льготное финансирование получили представители сфер розничной торговли непродовольственными товарами, автомобильных грузоперевозок, стоматологии и другие.

– С большой вероятностью можно сказать, что вынужденные перемены в финансовом поведении многих наших клиентов в дальнейшем окажут влияние

на показатели банковского сектора. Ожидания от финансовых партнеров меняются, и мы оперативно реагируем – ВТБ первым среди банков стал предоставлять помощь как бизнесу, так и жителям региона, оказавшимся в непростой ситуации. Убежден, что разработанные государством программы и наши собственные инструменты поддержат клиентов в этот непростой период, – отметил управляющий банка ВТБ в Брянской области Александр Меркушин.



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!  
ПРИМИТЕ СЕРДЕЧНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С НАШИМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ –

## Днем медицинского работника!

Этот день – замечательный повод для того, чтобы выразить благодарность врачам, фельдшерам, медицинским сестрам, сотрудникам скорой помощи, санитаркам – всем тем, кто в трудные минуты приходит на помощь к людям.

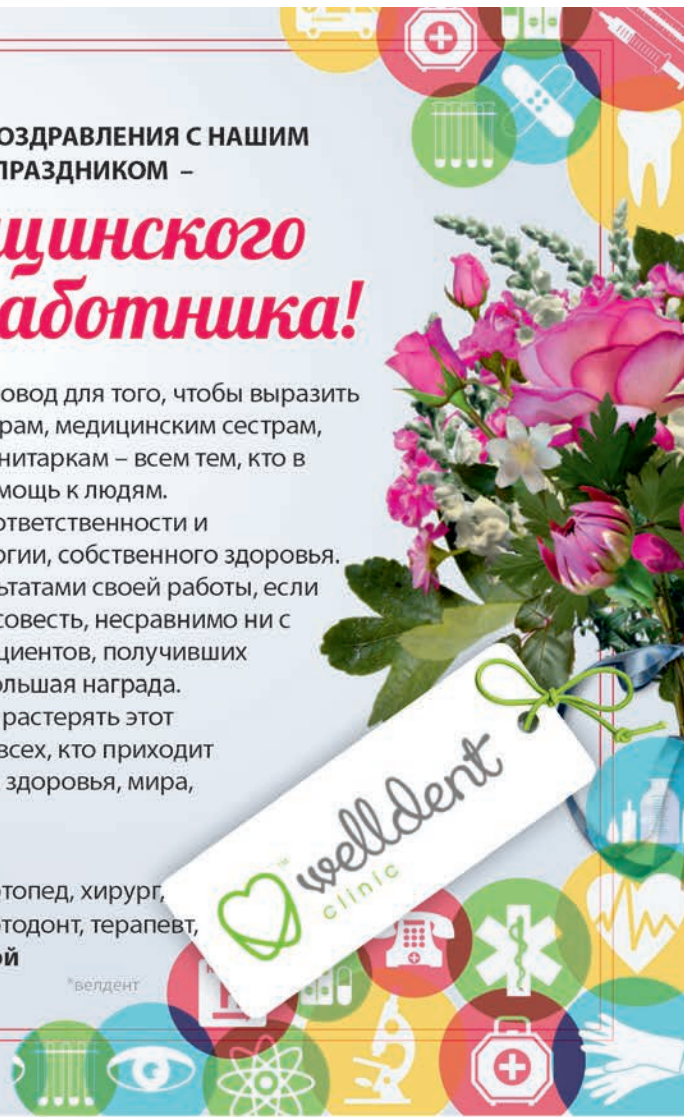
Ваш труд требует огромной ответственности и максимальной отдачи – сил, энергии, собственного здоровья. Но зато и удовлетворение результатами своей работы, если она выполнена качественно, на совесть, несравнимо ни с чем. Видеть счастливые глаза пациентов, получивших избавление от недуга, – самая большая награда.

От всей души желаем вам не растерять этот бесценный дар – поддерживать всех, кто приходит к вам за помощью! Крепкого вам здоровья, мира, добра и успехов в работе!

**Иван САВЧЕНКО**, стоматолог-ортопед, хирург,  
**Анна САВЧЕНКО**, стоматолог-ортодонт, терапевт,  
и коллектив стоматологической  
клиники «WELLDENT»

\*велдент

welldent  
clinic





О ГЕРОИЗМЕ ЛЮДЕЙ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ, ВЕРНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ДОЛГУ И ОГРОМНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ РАССКАЗЫВАЮТ ВЕДУЩИЙ ВРАЧ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «НЕВРОЛОГИЯ», НЕВРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ С 18-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ АЛЕКСЕЙ ЦЫБИН И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «НЕВРОЛОГИЯ» НАТАЛЬЯ ЦЫБИНА.

# МЕДИЦИНА КАК ПРИЗВАНИЕ

Древнегреческий мудрец Сократ говорил: «Все профессии от людей, и только три от Бога – судья, педагог и врач». Медицинский работник – не просто профессия, это призвание. Лечить людей, возвращать им здоровье – дар, который дается не всякому. Когда кто-то спасает чужую жизнь, его называют героем. Для врачей спасение людей – ежедневный тяжелый труд. К людям в белых халатах человек обращается за помощью на протяжении всей своей жизни. Неудивительно, что эту профессию считают одной из самых важных, нужных и благородных.



Во время пандемии коронавируса медицинские работники снова оказались на линии огня, приняв на себя основной удар в борьбе с COVID-19. То, что они уже сделали и делают до сих пор, – истинный героизм. Рискуя своими жизнями, сутками не выходя из больниц, наши медики продолжают спасать жизни людей, оставаясь верными клятве Гиппократова. Ежегодно каждое третье воскресенье июня в нашей стране празднуется День медицинского работника. И это еще один прекрасный повод сказать врачам, медсестрам, санитарам слова благодарности за их труд. От всего сердца поздравляем коллег с профессиональным праздником и желаем крепкого здоровья, благополучия, успехов в их благородном деле и новых достижений! Берегите себя!

Что для нас медицина? Это наука и искусство, это постоянное самосовершенствование, приобретение новых знаний, поиск новых способов и методов лечения. И, конечно же, это огромная ответственность за пациентов, которые нам доверяют. Медицина стала для нас судьбой и образом жизни. Мы гордимся тем, что делаем, потому что предъявляем к себе и к своей работе очень высокие требования. Мы испытываем гордость за то, что нам удалось создать в Брянске медицинскую организацию современного формата, где пациенты в комфортной обстановке могут получить высококвалифицированную помощь с использованием передовых методов диагностики и лечения. Наш медицинский центр «НЕВРОЛОГИЯ» работает сейчас в обычном режиме, с соблюдением всех необходимых в непростых эпидемиологических условиях санитарных норм. Приходите к нам, чтобы сохранить и восстановить свое здоровье!

Медицинский центр «НЕВРОЛОГИЯ»  
Брянск, ул. Бежицкая, д. 1, корпус 10, помещение 1  
**8 (4832) 42-33-03**



В этом году мы отмечаем 75-летие Победы. Вклад медиков в разгром врага в Великой Отечественной войне трудно переоценить, то, что им удалось сделать – настоящий подвиг. С самых первых дней врачи, медсестры, санитары, не жалея себя, спасали бойцов: одни вытаскивали раненых с поля боя, другие оперировали по несколько суток без отдыха и сна. Академик РАМН, генерал-полковник медицинской службы Федор Комаров писал: «Война была выиграна в значительной степени солдатами и офицерами, возвращенными в строй медицинской службой». По статистике, за четыре военных года через госпитали прошли больше 22 миллионов человек, из них 17 миллионов (77%) вернулись в ряды Красной армии. За время войны 116 тысяч медицинских работников были награждены орденами и медалями, 47 стали Героями Советского Союза. Наши медики делали все возможное и невозможное, чтобы сохранить жизни бойцов, в невероятно сложных условиях с честью выполняя свой профессиональный долг. И мы обязаны помнить об этом.





УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ!  
ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС  
С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ –

## Днем медицинского работника!

В этот день мы говорим искренние слова благодарности тем, кто посвятил себя благородной и гуманной профессии – заботе о жизни и здоровье человека. Врачи, медицинские сестры и санитары, фельдшеры и фармацевты ежедневно встают на пути у недуга и боли, помогая нам обрести надежду, жизненную силу и уверенность в себе. Низкий поклон людям в белых халатах за их нелегкий труд, талант и мастерство, за внимание и доброе отношение к людям, за сострадание, милосердие и готовность в любую минуту прийти на помощь.

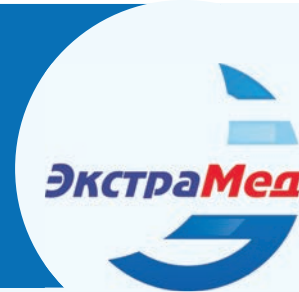
Ваша профессия не знает праздников и выходных, требует огромного терпения, мужества, самоотдачи и душевной чуткости.

Дорогие медицинские работники! Желаю вам счастья, благополучия, уверенности в завтрашнем дне и, конечно же, здоровья, цену которого вы знаете лучше всех! Пусть самой высшей наградой для вас станут улыбающиеся и благодарные лица ваших пациентов, которым вы подарили радость здоровой жизни!

**Марина ПОПКОВА,**  
индивидуальный предприниматель,  
руководитель аутсорсинговой  
компании «Проф-гарант»



Современная компания «ЭкстраМед», которой руководит ЗЕРИЧЕВА Татьяна Владимировна, успешно работающая с 2015 года, специализируется на оснащении медицинских организаций оборудованием и расходными материалами для оказания медицинской помощи с учетом особых потребностей.



# ТОЛЬКО НОВОЕ, СОВРЕМЕННОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ!

Компания «ЭкстраМед» представляет проект высокотехнологичной экосистемы «ЭкзоРеабилитации». Экзореабилитация как комплексный непрерывный длительный процесс сочетает ходьбу в экзоскелете с другими реабилитационными методиками. Ее основная задача – улучшить самочувствие и ускорить восстановление пациентов после травм, операций, заболеваний опорно-двигательного аппарата, инсультов. Экзоскелет – устройство предназначено для социальной и медицинской реабилитации людей, полностью или частично потерявших возможность ходить.

Мы предоставляем комплексный подход для восстановления взрослых и детей с локомоторными нарушениями.

В прошлом году компания «ЭкстраМед» участвовала в III Международном симпозиуме по экзореабилитации «ExoRehabSpotlights», который собрал спикеров из разных уголков мира, где была награждена за вклад в развитие экзореабилитации в Брянской области.

Компания «ЭкстраМед» является организацией, выполняющей неотложные работы для противодействия пандемии новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV), и в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Фе-



дерации (Письмо Минпромторга России от 31 марта 2020 г. № 22302/19).

Большинство проектов приходится на учреждения, которые готовятся к выходу из режима самоизоляции, чтобы обезопасить сотрудников и посетителей.

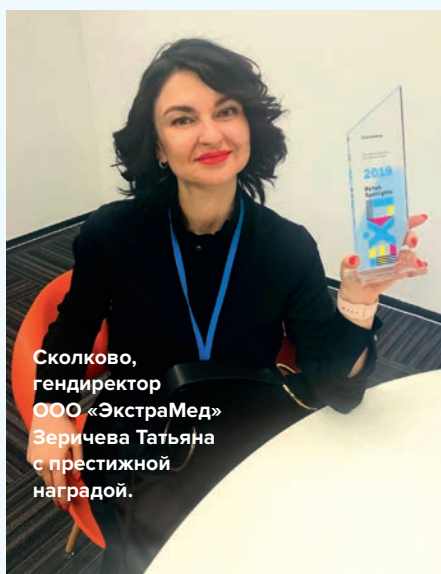
Мы предлагаем линейку приборов и решений для обеззараживания и очистки воздуха в помещениях разного класса чистоты.

Высококачественные универсальные дезинфицирующие средства с моющим эффектом позволяют не только очистить от различных загрязнений рабочие поверхности, инструменты, мебель, оборудо-

вание, но и эффективно справляются с микробами.

Надеемся что сможем получить заслуженный интерес у медицинского сообщества.

ООО «ЭКСТРАМЕД»  
1-й пр-д Ст. Димитрова, 14А, оф. 6  
8-915-800-01-31  
8 (4832) 30-88-33  
ЭКСТРАМЕД32.РФ  
ЗЕРИЧЕВА ТАТЬЯНА  
@ZERICHEVATATIANA



Сколково, гендиректор ООО «ЭкстраМед» Зеричева Татьяна с престижной наградой.

Уважаемые коллеги!

## С Днем медицинского работника!

Это уникальный праздник, посвященный тем, кто сохраняет здоровье людей, помогает им почувствовать жизнь без боли, недугов и расстройств. Ваш труд нелегок и ответственен, ведь здоровье – самое ценное, что есть у человека.

Пусть с вами всегда пребудут силы и желание работать на нелегком поприще медицины, а пациенты будут благодарными. Будьте счастливы и продолжайте нести благо людям!

С уважением, Татьяна Владимировна ЗЕРИЧЕВА и коллектив ООО «ЭКСТРАМЕД»







### Выбрать хорошего специалиста

Успешность операции напрямую зависит от пластического хирурга, поэтому важно выбрать авторитетного и проверенного специалиста, с большим опытом успешной работы. В медицинском центре «Здоровье» улучшением эстетических свойств лица и тела, восстановлением их функциональности занимается ведущий специалист Московского института пластической хирургии и косметологии, действительный член Российского общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов, член профильной комиссии Минздрава РФ, врач высшей категории Антон Игоревич Захаров. Он ежегодно проводит более четырехсот операций, и теперь есть возможность воспользоваться услугами данного специалиста у жителей нашего города Брянска.

### Выглядеть моложе

Возрастные изменения на лице в виде мимических морщин, нависания верхнего века, опущения уголков глаз, появления морщин на шее сегодня можно устранить при помощи пластических операций. SMAS-пластика лица, эндоскопический лифтинг лба, средней зоны лица и блефаропластика корректируют незстетичные проявления старения тканей и создают эффект омоложения.

Абдоминопластика и липосакция позволяют смоделировать фигуру и избавиться от излишков жировых отло-

ПРИРОДА НАДЕЛЯЕТ КАЖДОГО ИЗ НАС МНОЖЕСТВОМ ДОСТОИНСТВ. Но что делать, если КАКИЕ-ТО ВРОЖДЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМЫ ИЛИ СЛЕДЫ СТАРЕНИЯ ЛИШАЮТ ЧЕЛОВЕКА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ? ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ В СФЕРЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ, РЕКОНСТРУКТИВНЫЕ ОПЕРАЦИИ НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ ПОМОГАЮТ СТАТЬ КРАСИВЕЕ И, ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ СЧАСТЛИВЕЕ. В БРЯНСКЕ ТАКИЕ ОПЕРАЦИИ ПРОВОДЯТСЯ В МНОГОПРОФИЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «ЗДОРОВЬЕ», КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ С 2014 ГОДА И ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ ПО ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

## БЫТЬ КРАСИВОЙ И УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ

жений в проблемных зонах. Плоский живот, тонкую талию и стройные ноги хирург создает без тренировок и диет.

### Стать красивее

На маммопластику обычно решаются те женщины, для которых очень важно

иметь тело, соответствующее определенным эталонам. Сделать грудь желаемых размеров или восстановить форму, изменившуюся после родов, врач выбирает наиболее безопасные и эффективные методы коррекции молочных желез для достижения желаемого эффекта.



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



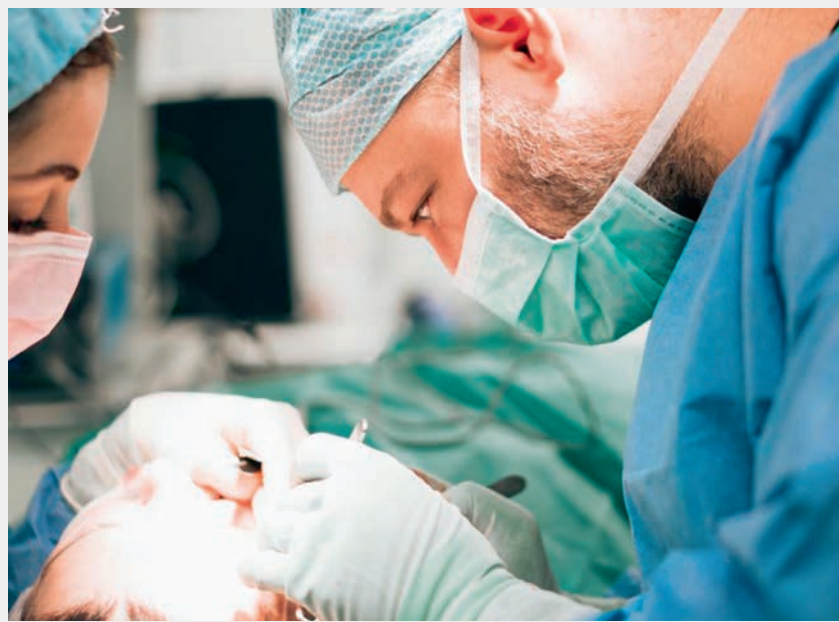


Также причиной сильного психологического дискомфорта может быть недовольство формой носа или ушей. Отопластика и ринопластика корректируют дефекты внешности, при этом опытный хирург учитывает индивидуальные особенности человека, чтобы все части лица гармонично сочетались друг с другом.

#### Восстановиться после операции

Реконструктивная хирургия позволяет устранить рубцы и шрамы, исправить последствия травм, аварий, в том числе и лица, восстановить функции органов или участков тела. Широкое применение малоинвазивной пластической хирургии существенно сократило период восстановления после операции и снизило риск осложнений. Тем не менее в течение нескольких дней после операции пациенты должны находиться в лечебном учреждении под наблюдением врача. В медицинском центре «Здоровье» для этого оборудованы палаты со всеми удобствами. Восстановление требует душевных сил, поэтому до и после операции Антон Игоревич Захаров лично поддерживает и помогает настроиться на правильный лад, а также дождаться того момента, когда внешность преобразуется. Потому что он, не только отличный хирург, но и интеллигентный человек с добрым и чутким сердцем.

Перед каждой операцией проводится ряд важных подготовительных исследований, в их числе обязательная рентгенография, а в случае пластики груди – и маммография. Поэтому в медицинском центре «Здоровье» открылось отделение рентгенологических исследований. Новейшее оборудование позволяет делать четкие снимки и обеспечивает высокую диагностическую точность. Результаты обследования можно распечатать, записать на диск или скачать на смартфон.



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
**ЗДОРОВЬЕ**

МЦ «ЗДОРОВЬЕ»,  
г. Брянск, пр-т Ст. Димитрова, 76.  
Тел. 8 (4832) 32-22-20  
MEDCENTR-ZDOROVIE.RU

ООО «Твин» ОГРН 1133256016728. Действующая лицензия: ЛО-32-01-001798 от 27 мая 2020 года, выдана департаментом здравоохранения Брянской области



### Ангина

Летом детвора болеет ангиной довольно часто. Причины – холодные напитки или долгое купание в жару, длительное нахождение в помещении с включенным вентилятором или кондиционером.



**СИМПТОМЫ:** боль в горле, налеты на миндалинах, высокая температура до 39 градусов.

**Что делать.** Возбудителем ангины может быть как вирус, так и стрептококк, и лечение в этих случаях разное. Поэтому проконсультироваться с врачом следует обязательно: он поставит диагноз и назначит необходимые препараты.

### Стоматит

Причиной могут стать мелкие механические повреждения нежной слизистой оболочки полости рта, ожоги от горячей пищи, аллергия, нарушения гигиены, употребление немытых фруктов, зелени, овощей.

**СИМПТОМЫ:** небольшие светлые язвочки на слизистой рта, жжение, температура.

## ЧЕМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ ЛЕТОМ

**Что делать.** Стоматит могут вызывать грибки, вирусы и бактерии. Определить причину и решить, какое именно лечение назначать, может только доктор.

### Кишечные инфекции

Подхватить их летом проще простого – достаточно съесть что-то несвежее или плохо вымытое. А дети, как известно, любят пожевать во время игр на улице.

**СИМПТОМЫ:** боль в животе, тошнота, рвота, расстройство пищеварения, повышенная температура. Инкубационный период может длиться от нескольких часов до трех-четырех дней.

**Что делать.** Если вовремя не поставить диагноз, не начать правильного лечения и не провести восстановительный курс до конца, болезнь можно запустить или не заметить более серьезное заболевание. Врач определит возбудителя заболевания и назначит нужные препараты для поддержания работы желудочно-кишечного тракта.

### Менингит

Возбудителями инфекции могут быть как бактерии, так и вирусы с грибками, которые вызывают воспаление оболочек головного мозга.

**СИМПТОМЫ:** высокая температура, бледность кожных покровов, сыпь, озноб, рвота, не связанная с приемом пищи, ломота в теле, повышенная чувствительность к свету и звукам.

**Что делать.** Немедленно вызывать врача или скорую помощь. Для того чтобы правильно поставить диагноз, необходимо взять пункцию из спинного мозга. Лечится менингит только в стационарных условиях. Для профилактики заболевания можно делать вакцинацию.

### Дизентерия

Заразиться этим тяжелым инфекционным заболеванием можно через немытые фрукты, овощи, продукты питания или от уже больного человека.

**СИМПТОМЫ:** боли в животе, тошнота, диарея, головная боль, слабость, вялость, повышенная температура, отсутствие аппетита. Обычно болезнь начинается резко и может протекать в легкой, средней и тяжелой форме. Инкубационный период длится от одного дня до недели.

**Что делать.** Самолечение здесь недопустимо, инфекция опасна такими осложнениями, как инфекционно-токсический шок, сепсис, перфорация кишечника, заболевания сердца. Чтобы поставить точный диагноз, нужно сделать бактериальный посев. Врач-инфекционист назначит лабораторные исследования и соответствующие препараты, решит, требуется ли госпитализация.

### Сальмонеллез

Заболевание вызывают бактерии сальмонеллы, живущие в продуктах животного происхождения – яйцах, молоке, сливочном масле, мясе. Заразиться можно, съев продукцию с истекшим сроком годности, а также наглотавшись воды во время купания в неположенном месте.

**СИМПТОМЫ:** сильная интоксикация, рвота, понос, высокая температура, белый налет на языке, боли в животе, стул обычно имеет характерный кислый запах и зеленый цвет. Инкубационный период длится от шести часов до трех суток.

**Что делать.** Лечение проводится под контролем врача-инфекциониста, который определит необходимые препараты и их дозировку.





### Болезнь Боткина

Эту инфекцию часто называют «болезнью грязных рук». Подхватить недуг можно через немытые фрукты и овощи, воду, в том числе и во время купания в открытых водоемах. Вирус гепатита А поражает желчевыводящие пути, печень, нарушает функции кроветворения.

**СИМПТОМЫ:** слабость, тошнота, рвота, боль в мышцах и в области печени, пожелтение кожных покровов и склер.

**Что делать.** Для точного диагноза требуется биохимический анализ крови, который покажет высокий уровень билирубина. Лечение назначает врач, для профилактики рекомендуется вакцинирование.

### Лямблиоз

Причина заболевания – простейшие микроорганизмы – паразиты лямблии, которые попадают в кишечник с несвежими продуктами или переносятся через грязные руки.

### Меры профилактики летних инфекций у детей достаточно просты:

- Поддерживайте чистоту в доме, чаще делайте влажную уборку.
  - Соблюдайте личную гигиену и приучите к ней ребенка.
  - Следите, чтобы дети регулярно мыли руки с мылом перед едой и после туалета.
  - Тщательно мойте овощи, фрукты, зелень и ягоды.
  - Боритесь с мухами – разносчиками заразы.
  - Не употребляйте в пищу испорченные продукты.
  - Следите за тем, чтобы ребенок не переохлаждался.
- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ! ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**



**СИМПТОМЫ:** боли в животе, диарея, слабость, возможна рвота.

**Что делать.** Лямблиоз может спровоцировать аллергию и заболевания желудочно-кишечного тракта, не говоря уже о том, что лямблии нарушают работу пищеварения и отбирают у организма необходимые питательные вещества. Поставить диагноз, основываясь на результатах анализов, и назначить лечение может только доктор.

### Ротавирусная инфекция

Подхватить ротавирус, который поражает слизистую оболочку пищеваритель-

ного тракта, можно, наглотавшись воды во время купания в водоеме или бассейне, а также через грязные руки или продукты.

**СИМПТОМЫ:** вялость, повышенная температура, сухость кожи, заложенность носа, боль в горле, рвота, диарея. Инфекционный период может длиться от одного до пяти дней.

**Что делать.** Вызывать врача, который решит, требуется ли экстренная госпитализация, и назначит лечение. При ротавирусе организм страдает от сильного обезвоживания, поэтому важно соблюдать питьевой режим.



МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ  
ДЕТСКИЙ ДОКТОР



Педиатр



Детский невролог



ЭКГ



Детский гастро-энтеролог



Детский кардиолог



Оформление больничных листов



Оформление справок на санаторно-курортное лечение

Коллеги,  
поздравляем вас

с **Днем медицинского работника!**

Здоровья, успехов в профессиональной деятельности и семейного благополучия!



ул. Горбатова, 20



(4832) 300-355



pediatr.bryansk.in



detskydoktor@bryansk.in

Лицензия ЛО-32-01-001787 от 08 мая 2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





Об особенностях работы во время эпидемии коронавируса рассказывают учредители брянских компаний «Легион-Строй» и «Легион-Строй плюс» Андрей Хрычиков и Александр Локутов.

## «МЫ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД НАШИМИ СОТРУДНИКАМИ И ПАРТНЕРАМИ»

Предприятие «Легион-Строй» уже десять лет занимается комплексной поставкой современных высококачественных и экологичных строительных материалов на стройплощадки Брянска и Брянской области. В ассортименте организации, являющейся официальным дистрибьютором таких известных компаний, как «Икопал», «Басвул», «Парок», «Пеноплекс», больше тридцати брендов от ведущих рос-

необходимыми стройматериалами, начиная с фундамента и заканчивая крышей.

– За долгие годы работы у нас сложились прочные отношения с нашими партнерами, при этом компания постоянно расширяет свои деловые связи. Поскольку «Легион-Строй» взаимодействует напрямую с поставщиками, без посредников, цены на предлага-

оказываем клиенту полную техническую поддержку и при необходимости осуществляем шеф-монтаж. Благодаря большому опыту, развитому сервису и продуманной логистике сотрудничать с нами не только выгодно, но и удобно, – рассказывает **Александр Локутов**.

Около года назад на базе компании было создано еще одно предприятие – «Легион-Строй плюс», которое непосредственно занимается производством общестроительных и, в частности, кровельных работ. Все это позволило расширить сферу деятельности. Среди объектов, реконструкцию которых успешно осуществляла в последнее время организация, – детский сад в Карачеве, двухэтажный жилой дом в селе Новоселки Брянского района, школа милиции в Брянске, клиничко-диагностический центр.

Сейчас на Брянщине активно идет капитальный ремонт многоквартирных домов. С учетом важности программы региональный фонд капремонта был включен в перечень организаций, на

” **Благодаря развитому сервису и продуманной логистике сотрудничать с нами не только выгодно, но и удобно.**

сийских и зарубежных производителей. Это различные виды гидро- и теплоизоляции, звукозащитной и огнезащитной строительной изоляции, лакокрасочная продукция, праймеры, мастики, сухие строительные смеси, стеновые и кровельные сэндвич-панели, элементы кровли, с помощью которых можно укомплектовать объект

емую нами продукцию комфортны и доступны. У нас имеется собственный автопарк, долгосрочные договорные отношения с транспортными компаниями, складские помещения, что дает возможность оперативно, в указанные сроки, доставлять стройматериалы заказчику, сокращая для него таким образом бюджет работ. Кроме того, мы





которые не распространяется указ президента от 2 апреля 2020 года «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». Кроме того, в этот перечень, утвержденный областным правительством, вошли строительные предприятия, а также производители и поставщики стройматериалов.

– В непростой эпидемиологический период наша компания практически не прекращала работу, поскольку мы помогаем реализовывать те задачи, которые стоят и перед фондом капитального ремонта, и перед строительной отраслью региона. Наши услуги востребованы, мы несем ответственность перед своими деловыми партнерами и сотрудниками и осознаем

## ” В НЕПРОСТОЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ ПЕРИОД НАМ УДАЛОСЬ ПОЛНОСТЬЮ СОХРАНИТЬ СВОЙ КОЛЛЕКТИВ.

уровень этой ответственности. Важно отметить – несмотря на определенные экономические трудности, нам удалось полностью сохранить свой коллектив. Все наши сотрудники своевременно получили спецпропуска для беспрепятственного перемещения к месту работы и обратно. Однако мы, заботясь о здоровье и безопасности своих людей, многие из которых трудятся в компании по несколько лет, оперативно организовали для большинства из них работу в удаленном режиме. Для этого на домашние компьютеры были установлены необходимые программы. Дежурство в офисе проходило с

соблюдением всех необходимых профилактических мер, дежурные были обеспечены защитными масками и санитарно-гигиеническими средствами. В результате даже в такое сложное для всех нас время мы смогли эффективно справляться с поставленными задачами, – говорит **Андрей Хрычиков**.

На сегодня предприятие работает в полную мощность. Более того, в связи с расширением производства, как отмечает руководство компании, здесь планируют увеличивать штат и проводят дополнительный набор сотрудников.





ОТВЕТЫ НА АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АНТИМОНОПОЛЬНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ДАЕТ ЗАМЕСТИТЕЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ – НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ МОНОПОЛИЙ И РЕКЛАМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ АНТИМОНОПОЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА НОВИКОВА.

**– Какие предупредительные надписи обязательно должны присутствовать на рекламе медицинских услуг?**

– Реклама медицинских услуг пользуется популярностью у рекламораспространителей. И неспроста Закон о рекламе предъявляет к ней очень строгие требования. Брянское УФАС России напоминает рекламодателям, что медицинской услугой признается медицинское вмешательство или

## УФАС РАЗЪЯСНЯЕТ: ОСОБЕННОСТИ РЕКЛАМЫ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

комплекс медицинских вмешательств, направленных на профилактику, диагностику и лечение заболеваний, медицинскую реабилитацию и имеющих самостоятельное законченное значение. Забор различных видов анализов – это также медицинская процедура, так как она входит в перечень медицинских услуг.

В зависимости от объекта рекламы – медицинские услуги, лекарственные средства или медицинские изделия – закон устанавливает три вида обязательных предупредительных надписей: о наличии противопоказаний к применению и использованию, о необходимости ознакомления с инструкцией по применению или о получении консультации специалистов.

В радиорекламе продолжительность такого предупреждения должна составлять не менее трех секунд. В теле-рекламе – не менее пяти секунд, кроме того, предупреждению должно быть отведено не меньше семи процентов площади кадра. В рекламе, распространяемой другими способами, в том числе посредством газет, журналов, предупредительной надписи отводится не менее пяти процентов рекламного пространства.

Эти требования, в соответствии со статьей 24 Федерального закона «О рекламе», не распространяются на рекламу в местах проведения медицинских или фармацевтических выставок, семинаров, конференций и иных подобных мероприятий, а также в предназначенных для медицинских и

фармацевтических работников специализированных печатных изданиях, а также на рекламу, потребителями которой являются исключительно медицинские и фармацевтические работники.

**– В каких случаях допустимо использовать в рекламе образ медицинского работника?**

– Визуальное использование образа медицинского работника в рекламе вне зависимости от способа ее распространения разрешена только в следующих случаях:

- в рекламе медицинских услуг, средств личной гигиены;
- в рекламе, потребителями которой являются исключительно медицинские и фармацевтические работники;
- в рекламе, распространяемой в местах проведения медицинских или фармацевтических выставок, семинаров, конференций и иных подобных мероприятий;
- в рекламе, размещенной в печатных изданиях, предназначенных для медицинских и фармацевтических работников.

Этот перечень является исчерпывающим, поэтому в рекламе специальной одежды, а также аптек, медицинской техники, лекарственных средств, продукции медицинского назначения и иных товаров образы медицинских и фармацевтических работников использовать недопустимо, так как это будет нарушать действующее законодательство.



Ухоженный газон всегда вызывает восхищение. Для поддержания идеального состояния газона, необходимо стричь траву. Для стрижки травы мы предлагаем различные виды газонокосилок.



### РУЧНАЯ ГАЗОНОКОСИЛКА (ТРИММЕР)

производится с электрическим или бензиновым двигателем. Триммеры срезают траву с помощью быстро вращающихся кордовых лесок или дисковых ножей. Модели с электрическими двигателями требуют длинного удлинителя, но издают мало шума. Модели с бензиновым двигателем — более мощные и находят широкое применение. Ими можно скашивать молодые побеги на деревьях, производить декоративную обрезку кустарников.



## ВЫБИРАЕМ ГАЗОНОКОСИЛКУ



### ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ГАЗОНОКОСИЛКИ

— просты в работе, оснащены травосборниками и регулировкой высоты скашивания газона. Эта техника экологически безвредна и создает мало шума во время работы. В процессе эксплуатации стоит уделить внимание безопасности электропитания и не использовать, если трава мокрая.

### БЕНЗИНОВЫЕ ГАЗОНОКОСИЛКИ

— более мощные и автономные. Позволяют обрабатывать большие площади газонов. Простота в управлении



позволяет косить не только ровные поверхности, но и склоны. Модели оснащаются травосборниками, измельчителями, изменением направления выброса скошенной травы. Корпус может быть стальным или пластиковым. Самоходные модели оснащены приводом на шасси газонокосилки.



### РАЙДЕР

— садовая техника, используемая на больших площадях газона. Небольшой трактор оснащен

декой между колес, прост в управлении и незаменим при обработке газонов больших площадей. Райдер, кроме своего основного

назначения — стрижки газона, можно использовать зимой: собирать и отбрасывать снег. Так что райдер на вашем участке может работать круглогодично.

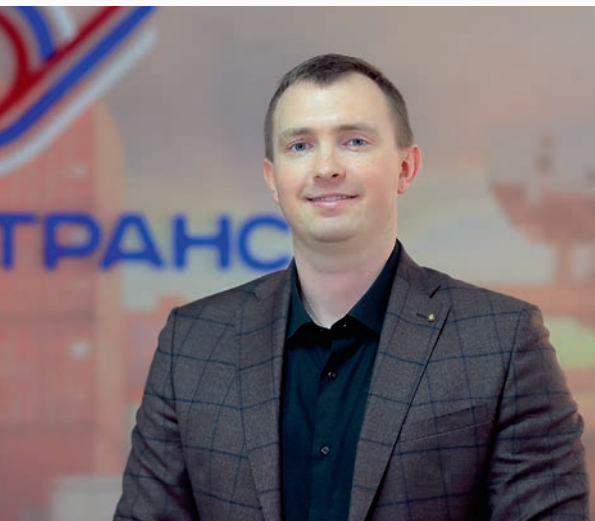
### ГАЗОНОКОСИЛКА-РОБОТ



является последней технической новинкой. Данная модель стрижет газон и заряжается в

автоматическом режиме. Используя панель управления, газонокосилку-робот можно настроить для первоклассной работы даже на газоне сложной формы. Когда аккумулятор нуждается в подзарядке, газонокосилка-робот возвращается к зарядной станции, заряжается и продолжает кошение. И его можно заказать в компании «Стройлон»!





– Денис Александрович, что на сегодня представляет компания «ДЕ-КА ТРАНС» и каковы основные направления ее деятельности?

– Наша компания работает с 2015 года и на сегодняшний день имеет три представительства – головной офис в Брянске, а также офисы в Москве и Литве. Основных направлений деятельности у нас три: мы оказываем полный комплекс услуг, связанных с организацией транспортировки и экспедирования грузов, их таможенным оформлением, а также с прохождением всех этапов сертификации продукции и получением необходимой разрешительной сопроводительной документации.

«ДЕ-КА ТРАНС» осуществляет международные транспортные перевозки как для крупного, так и для среднего и малого бизнеса. Мы доставляем грузы из России, Европы, Азии, Америки, причем предоставляем нашим клиентам широкие возможности по их транспортировке: с помощью автомобильного, железнодорожного, морского и авиатранспорта. Здесь все зависит от пожелания заказчика: морские перевозки, к примеру, дешевле, но займут больше времени, авиационные быстрее, но дороже.

В распоряжении компании имеются складские помещения на территории России и за рубежом. Кроме того, мы можем не только доставить грузы из одной страны в другую, грамотно организовав логистику, но и при необходимости подыскать

## МЫ ПОМОГАЕМ БИЗНЕСУ СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

для заказчика надежного партнера и поставщика товара. Наш опыт работы позволяет это сделать, поэтому сотрудничать с нами удобно и выгодно.

– Зачем нужно обращаться к таможенному представителю, и какие услуги таможенного брокера вы оказываете?

– Далеко не все бизнесмены разбираются в тонкостях таможенного дела, не каждая фирма может позволить себе для этих целей содержать в штате юриста. Ошибки в таможенной документации могут привести к штрафам, срывам сроков поставок, другим неприятностям. Избежать финансовых потерь, сэкономяв время и деньги, помогут профессионалы, которые знают все нюансы таможенного оформления и могут оперативно справиться с этой работой.

У компании «ДЕ-КА ТРАНС», как таможенного представителя, большой опыт в этом плане, мы предлагаем полный комплекс услуг оформления документов на таможне. Наши специалисты в короткие сроки составят пакет документов, необхо-

димых для экспорта и импорта товаров, классифицируют грузы в соответствии с товарной номенклатурой ВЭД Евразийского экономического союза, рассчитают таможенные платежи, задекларируют товар, разместят его на складе. В случае необходимости компания готова оказать помощь в урегулировании споров и защищать интересы клиента в таможенных органах.

Мы оформляем сопроводительные документы на любые, в том числе сборные и специфические грузы, такие как фитосанитарные, ветеринарные, акцизные товары, пиломатериалы, а также опасные грузы различных категорий.

Время рискованных серых схем в растаможке прошло. Предприниматели, берегущие свою репутацию, уже давно работают по легальным, честным, надежным и стабильным белым схемам, поскольку стабильность – залог успеха любого бизнеса. Наши клиенты могут быть уверены в юридической чистоте, быстром и беспроblemном прохождении таможенной процедуры.





Коллектив компании «ДЕ-КА ТРАНС» был удостоен почетного звания лауреата конкурса «Лучший предприниматель Брянской области-2018» в номинации «Лучший предприниматель в сфере услуг».



**– Поясните, что подразумевают услуги в области сертификации?**

– По российскому законодательству некоторые категории импортных товаров подлежат обязательной сертификации, то есть нуждаются в подтверждении от уполномоченных органов, что они соответствуют определенным требованиям в плане качества и безопасности для потребителя. К ним относятся, к примеру, медицинское оборудование, продукты нефтеперера-

ботки, бытовая химия, лаки, краски, электротехническое сырье и оборудование. При ввозе таких товаров в нашу страну требуется предоставить таможенным органам декларации соответствия, пожарные сертификаты, лицензии, санитарно-эпидемиологические заключения... Наша компания берет на себя подготовку всей необходимой документации для прохож-

**– Какие дополнительные услуги оказывает компания и что позволяет ей быть успешной?**

– В качестве дополнительных услуг мы осуществляем юридическое и информационное сопровождение, консультации при подготовке сопроводительных документов, помогаем составлять заявки на грузы. Наши сотрудники постоянно разрабатывают новые и оптимизируют уже существующие схемы работы с учетом потребностей клиентов, внедряют совре-

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО  
«ДЕ-КА ТРАНС» В БРЯНСКЕ**  
Б-Р ГАГАРИНА, 23 (ТЦ «ГАЛЕРЕЯ») **8-800-302-75-43**  
**+7 (4832) 77-03-17**  
**DEKATRANS.RU**  
**MAIL@DEKATRANS.RU**

менные методы и инновационные цифровые технологии, используют передовой европейский опыт. Все это дает нам возможность с максимальной эффективностью выстраивать логистику и значительно ускорять процесс оформления документации.

Один из основных принципов нашей компании – клиентоориентированность, индивидуальный подход к каждому заказчику. Среди наших постоянных клиентов – организации из Брянска, Москвы, Санкт-Петербурга, Калуги, Орла и многих других городов страны. Например, машиностроительный завод «Брянский Арсенал», фабрика «Мебельград», предприятие «Арктос», компании «Сибторгнефть», «Русгарант», «Эста». Мы дорожим доверием наших партнеров, всегда готовы прийти им на помощь и предложить оптимальные пути решения стоящих перед ними задач.



ботки, бытовая химия, лаки, краски, электротехническое сырье и оборудование. При ввозе таких товаров в нашу страну требуется предоставить таможенным органам декларации соответствия, пожарные сертификаты, лицензии, санитарно-эпидемиологические заключения... Наша компания берет на себя подготовку всей необходимой документации для прохож-

-  **Высококвалифицированные специалисты**
-  **Удаленное декларирование**
-  **Оформление и доставка груза любого габарита по всему миру**
-  **Оформление разрешительной документации в короткие сроки**
-  **Партнеры в США, Европе, Азии и странах СНГ**
-  **Таможенное оформление**



Для того чтобы добавить своему жилищу комфорта и стиля, зачастую не требуется много времени и средств. Просто нужно быть внимательнее к деталям, ведь в дизайне интерьера, как говорят специалисты, нет мелочей.

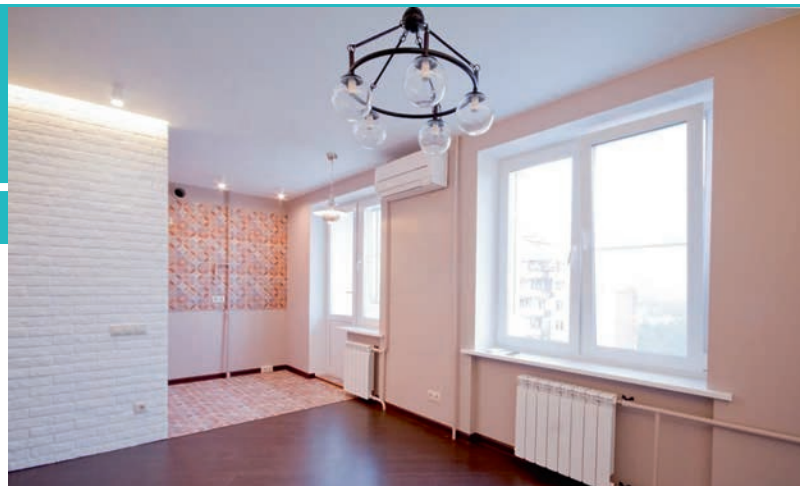


Порой тщательная генеральная уборка вполне способна заменить косметический ремонт. Для этого просто **стоит избавиться от всего лишнего**.

**Определяясь со стилем интерьера** вашего жилища, выбирая мебель или предметы декора, не забывайте: классика не устареет никогда.

Обновить и преобразить интерьер можно, просто **переставив мебель и повесив на окна новые шторы**. Кстати, шторы, повешенные от потолка, зрительно сделают стены в помещении выше.

Визуально расширить пространство помогут **светлые**



## КАК СДЕЛАТЬ ДОМ УЮТНЕЙ

**стены и мебель, зеркала, ковры и шторы спокойных, сдержанных цветов**. Яркий текстиль и коврики зрительно уменьшают помещение.

**Стеклянная мебель** на кухне делает даже маленькое помещение визуально шире, светлей и просторней. Небольшую гостиную зрительно увеличит мебель на ножках.



**Не стоит расставлять мебель исключительно вдоль стен**, это уже неактуально. Диван или стол, расположенные в середине помещения, внесут изюминку в интерьер.



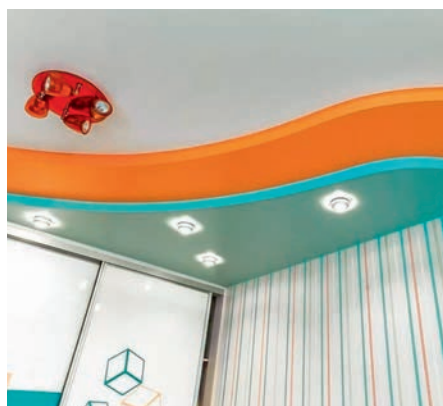


Во время ремонта не стоит экономить на том, что должно служить в вашей квартире максимально долго: сантехника, двери, окна, полы, потолки должны быть высокого качества.



**Потолок в квартире не обязательно должен быть исключительно белым.**

Изысканно смотрятся цветные потолки, главное, чтобы их цвет гармонично вписывался в общую цветовую концепцию помещения. Обычно дизайнеры не советуют использовать для оформления комнаты больше трех цветов.



**Хотите добавить помещению стильности?** Попробуйте поместить панель телевизора в багет, положить маленький ковер поверх большого, организуйте зеленый уголок из растений, поэкспериментируйте с настенными панно, картинами, инсталляциями.



**Букет из живых цветов или просто несколько зеленых веточек в вазе** привнесут в интерьер ощущение уюта и поднимут настроение. Добавят комфорта и яркие мягкие подушки на диване, не говоря уже об электрическом камине.



# НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

  
КИВИ ПОТОЛОК  
**QIWI POTOLOK**  
Качество – наш девиз!

Работаем  
по области

Замер, доставка  
БЕСПЛАТНО\*

Жалюзи  
Рулонные  
шторы  
Кондиционеры  
Окна ПВХ

\*предложение действительно до 31.12.2020

+7 (4832) 30-33-66  +7 (930) 730-33-66

 [bryansk.qiwipotolok.ru](http://bryansk.qiwipotolok.ru)  [info@qiwipotolok.ru](mailto:info@qiwipotolok.ru)  [wiktorkuznezow86](https://www.instagram.com/wiktorkuznezow86)



Стиль и уют в доме во многом зависят от мягкой мебели, а диван, как известно, один из главных ее элементов. Он – неотъемлемый атрибут гостиной, рабочего кабинета, а порой – кухни, детской комнаты, спальни и даже прихожей. А потому к его выбору нужно подходить серьезно и грамотно. На что стоит обращать внимание, чтобы диван радовал вас и ваших домашних долгие годы?



## ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ДИВАН

### Модель

Для начала нужно определиться с моделью. Поскольку прямые классические диваны бывают разных размеров и габаритов, их проще подобрать в соответствии с размерами помещения. Они могут быть с подлокотниками и без них, стационарными или трансформерами. Популярны угловые диваны мобильны и функциональны, несмотря на внушительные размеры. Если правильно выбрать для них место в комнате, они не станут загромождать пространство и будут смотреться органично. Диваны-кровати – отличный вариант для небольших помещений. Модульные диваны позволяют собрать разнообразные конструкции, подходящие для вашего интерьера. Эркерные диваны оригинальны, практичны и легко превращаются в спальное место.

### Функциональность

Немаловажно, имеются ли у дивана дополнительные функции – встроенные ящики для хранения белья, съемные подлокотники и подголовники. Все эти мелочи делают мебель комфортнее. И конечно же, диван должен быть удобен именно для вас. Так что, выбирая свою модель, не стесняйтесь присесть и даже прилечь на нее, чтобы определить степень жесткости или мягкости.

### Наполнитель

В качестве наполнителя могут использоваться пружинные блоки, поролон, пенополиуретан, холофайбер, латекс. У каждого из этих материалов свои особенности, поэтому обязательно стоит поинтересоваться у продавца внутренней начинкой дивана. Хорошо набитые подушки должны легко восстанавливать форму, после того как на них надавили.

### Каркас

Крепкий и надежный каркас – основа дивана, он должен прочно стоять на полу, не шататься и не скрипеть. Подлокотники тоже ни в коем случае не должны шататься. Каркасы могут быть деревянными и металлическими, первые – экологичные, у вторых срок службы, как правило, дольше, так что выбор за вами. Обязательно разложите диван, чтобы проверить механизмы и крепления – они должны работать легко и плавно.

### Обивка

Это «визитная карточка» дивана. В качестве обивочных материалов могут использоваться гобелен, микрофибра, тефлон, флок, кожа. Швы на обивке должны быть ровными, без торчащих нитей, стежки одинакового размера. Если в квартире имеются домашние животные, стоит обратить внимание на «антивандальную» обивочную ткань.

### Стиль

Дизайн и цвет дивана должны соответствовать общему стилю и цветовой гамме помещения и гармонично сочетаться с ними. Впрочем, можно сыграть на контрасте и сделать мягкую мебель ярким акцентом в интерьере.

Чтобы не ошибиться с размерами дивана, перед его покупкой пройдите по комнате с рулеткой и решите, куда именно вы его поставите и достаточно ли для него места. Можно разметить контуры мелком или малярным скотчем. Нелишним будет также замерить ширину и высоту дверных проемов, через которые придется заносить мягкую мебель.





салон мебели

# GENIUSPARK

ОТ ИДЕИ К ВОПЛОЩЕНИЮ

13

лет на рынке

Технологии **NASA** у вас дома!  
Инновационный материал  
**MEMORY FORM**



Разработан национальным космическим агентством, моментально приобретает форму тела, создает эффект невесомости, максимально расслабляя мышцы и суставы.

Это **МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ**  
от производителя с изучением  
потребностей покупателя  
по доступной цене



Стильный дизайн  
и современный шик







Соответствие стандартам  
и долговечность



Использование  
инновационных,  
экологически чистых  
материалов



-  Брянск, ул. Красноармейская, 128,  
ТЦ «МЕБЕЛЬ&ДОМ»
-  8-906-699-09-78
-  @geniuspark\_bryansk
-  www.geniuspark.ru

\*джениуспарк





# АКВАГРУПП

Бурение скважин на воду

Брянск, п. Супонево  
ул. Шоссейная, д. 8

+7 (4832) 344-854



## БУРЕНИЕ СКВАЖИН ОТ 1000 РУБЛЕЙ ЗА МЕТР

- Бурение скважин на воду в Брянской Орловской Калужской и Смоленской областях.
- Работаем за наличный и безналичный расчет, с НДС и без НДС.

«Аквагрупп» – это сообщество буровых мастеров. Все буровые мастера имеют более тысячи пробуренных скважин за многолетний стаж своей работы. Также очень большое значение в бурении скважины имеют буровые станки и их габариты. У каждой буровой бригады есть свое преимущество в виду особенностей буровой техники и инструмента.

### МЫ ВЫПОЛНЯЕМ:

- Бурение скважин на известняк до 300 м.
- Бурение скважин на мел.
- Бурение скважин на песок.
- Бурение под свайный фундамент.
- Геологические изыскания и отбор проб.
- Обустройство скважин под ключ.
- Отбор проб воды для сдачи анализов.
- Подбор и продажа водоподъемного оборудования по вашим параметрам скважины (насосы, автоматика, накопительные емкости и т. д.).
- Услуги манипулятора, доставка ЖБИ колец.
- Копка траншей и колодцев.

### РАБОТА С ЛЮБЫМИ ГРУНТАМИ В ЛЮБОЙ МЕСТНОСТИ

- Наличие технических возможностей бурить артезианские скважины на необходимую глубину.
- Оперативное исполнение заказа за несколько дней.
- Опыт работы 6 лет – пробурено более 1000 скважин.
- Гарантия 1 год.
- Бесплатный выезд специалиста
- Невысокая цена на услуги (оплата по фактической глубине).
- Работаем круглый год.

## МЫ РАЗ И НАВСЕГДА РЕШИМ ВОПРОС С ВОДОЙ!





**PREMIUM**  
COMFORT PLUS

**2** ГОДА  
ГАРАНТИИ

**+1** ГОД  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ГАРАНТИИ\*



# СКИДКИ до 20%

*Noi Italiani*

## Бензокоса BC 24T

Модель с диском и леской для работы на открытых пространствах  
Прямой вал, леска d=24 см, диск 3T d=255 см

Мощность 0,9 кВт/1,2 л. с. Объем цилиндра 21,7 см<sup>3</sup>. Диаметр/материал штанги 24 мм/алюминий. Рукоятка в виде руля.  
Емкость топливного бака 0,4 л. Вес 5,2 кг

**Простая и удобная  
триммерная насадка**

**Load&Go**

Вам понадобится всего  
20 секунд для заправки  
лески без инструментов  
и запачканных рук!

Предложение действительно  
с 31.05 по 30.06.2020. ИП Будаков А. И.

«МИР ИНСТРУМЕНТА», г. Брянск, ул. Дуки, 60 • 68-15-78



## ■ РЕЦЕПТЫ ИЮНЯ

А вы пробовали тушеные маслята в домашних условиях? Если нет – тогда настоятельно рекомендуем попробовать, поскольку их вкус не сравним ни с каким другим блюдом! С кашей, картофелем или макаронными изделиями это блюдо сочетается наилучшим образом. Маслята просто идеальны в жареном виде. Попробуйте приготовить тушеные маслята в домашних условиях и насладитесь незабываемым и неповторимым вкусом.



- Маслята — 700 грамм
- Сметана — 200 грамм
- Лук — 1 штука
- Соль и перец — по вкусу
- Морковь — 1 штука
- Зелень — по вкусу

Количество порций: 4



# ТУШЕННЫЕ МАСЛЯТА

■ Итак, приготовить тушеные маслята в домашних условиях – ответственное дело. Нам нужно их предварительно замочить на полчаса, после чего нарезать по желаемому размеру и отправить вариться. Варить грибы можно и целыми, но тогда процесс еще немного затянется.

■ Нашинкуйте лук и морковь и оставьте дожидаться своей очереди. Пока варятся грибы, можете заняться приготовлением гарнира. Например – картофельное пюре.

■ Жарим маслята на небольшом

огне до полного выкипания жидкости. В конце бросаем лук и морковь и доводим до готовности.

■ Теперь добавьте сметану и тушите еще минут 15–20. При подаче не забудьте присыпать зеленью. На гарнир можно выбрать и кашу, но картофель гармонирует с грибами лучше всего.

■ Вот такими они получаются в готовом виде. Их внешние и вкусовые качества поразят вкусовые рецепторы любого гурмана!



# ЧАСТНАЯ «Раниталь» СЫРОВАРНЯ

## УНИКАЛЬНЫЕ КРАФТОВЫЕ СЫРЫ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ!

### Заказывайте проще, получая скидки и бонусы!

Теперь купить уникальные крафтовые сыры стало еще легче – для удобства покупателей ремесленная сыроварня «Раниталь» запустила собственную доставку и программу лояльности.

Заказать продукцию можно в интернет-магазине через приложение [ranital.uds.app/c](https://ranital.uds.app/c).

Условия доставки:

- минимальный заказ 500 рублей;
- при заказе от 500 до 1000 рублей доставка обойдется в 100 рублей;
- при заказе от 1000 рублей доставка бесплатна;
- заказы, сделанные до 14:00, доставляются в этот же день, после 14:00 – на следующий день;
- заказы, сделанные в выходные, доставляются в понедельник или в ближайший рабочий день.

**Какие бонусы дарит Раниталь?**

После каждой покупки с UDS будут начислены баллы, которыми можно оплатить следующие покупки

СТАТУС	КОЭФФИЦИЕНТ
Любитель	3%
Гурман	5%
Эксперт	7%
Пут	10%

Баллами можно оплатить до 30% от общей суммы счета

**Как работают рекомендации?**

Создавайте с друзьями цепочку рекомендаций и получайте баллы за все покупки друзей

Настроены по уровню:

- 1 уровень: 1%
- 2 уровень: 2% (20 Б. при первой покупке)
- 3 уровень: 1%

### Кроме того, покупателей ждут приятные бонусы!

- Сразу после регистрации на аккаунт заказчика зачисляется 50 рублей, которые можно использовать как скидку уже с первой покупки.
- За каждую покупку начисляется кэшбек, которым можно оплатить до 30% будущих покупок.
- Чем больше покупок, тем больший процент вернется в качестве кэшбека.
- Покупатель получает еще больше скидок и бонусов, если приглашает в программу лояльности своих друзей, которые также получают за это приятные бонусы.
- Действует дополнительная скидка ко дню рождения.

Покупайте сыры «Раниталь» не выходя из дома!

## КАЧЕСТВО И ВЕРНОСТЬ ТРАДИЦИЯМ

В чем особенность ремесленной сыроварни «Раниталь»? Здесь из отборного коровьего и козьего молока вручную небольшими партиями делают настоящие крафтовые сыры по классическим, проверенным веками рецептам. В «Раниталь» не приемлют «конвейера» и оптимизации в ущерб качеству и не гонятся за промышленными масштабами. Никакой автоматике, только большая любовь к своему делу! Сыровары компании бережно заботятся о каждой сырной головке, ориентируясь на лучшие технологии европейского фермерского ремесленного сыроделия и тщательно соблюдая все технологические тонкости. Сыры созревают в естественных условиях, в специальных камерах при определенной температуре и влажности, которые индивидуальны для каждого сорта. Поэтому чеддер от «Раниталь» такой же, как в Англии, камамбер – как во Франции, а эмменталь – как в Швейцарии. В составе сыров – лишь натуральные ингредиенты, без добавок и консервантов. Штучная продукция от «Раниталь» обладает уникальным неповторимым вкусом и полезными качествами. На сегодня в коллекции сыроварни более 20 видов сыров: твердых, полутвердых, мягких, с плесенью, в обсыпке золой. Их стоит попробовать, чтобы понять, что такое настоящий сыр!

## ГДЕ КУПИТЬ?

### ДЕЙСТВУЮЩИЕ ТОЧКИ ПРОДАЖ:

Фирменная сырная лавка в ТРЦ «Аэропарк», 1-й этаж  
 Сырная витрина в ТЦ «Океан Плаза» в отделе «Дело вкуса», пр-т Станке Димитрова, 108  
 8-910-331-84-73 ☎ 8-915-351-56-64 🌐 [ranital.ru](http://ranital.ru) 📷 @ranital\_cheese 📺 ranital\_cheese

**Мы рады видеть вас каждый день!**



# МЫ ОТКРЫТЫ!

И ГОТОВЫ ПРИНЯТЬ КЛИЕНТОВ  
С СОБЛЮДЕНИЕМ ВСЕХ  
САНИТАРНЫХ ТРЕБОВАНИЙ



СТРИЖКИ • УКЛАДКИ  
МОДНОЕ ОКРАШИВАНИЕ

OLAPLEX

МАКИЯЖ

# Gala

BEAUTY SALON

Брянск, ул. Репина, 13

644-969 • 8-905-177-00-21

gala32.ru

\*бьюти салон

## МОДА СТИЛЬ



Удаленная работа, видеоконференции и онлайн-обучение – наша новая реальность. Даже после снятия ограничений часть специалистов и направлений бизнеса останется в формате онлайн.

## ОНЛАЙН-ГАРДЕРОБ



Мария РЯЗАНЦЕВА, имидж-стилист  
+7-980-338-88-83  
@ryazantsevastyle

Вопрос: «Что надеть на работу?» остается открытым, так как дома легко влезть в любимую футболку и свободные брюки, завязать пучок и проходить так год. Сегодня поговорим про домашне-деловой гардероб. Комфортный с одной стороны и презентабельный с другой.







«Главное, чтобы пиджак сидел». Известно, что для видеочатов важно, что надето сверху, нежели снизу.

Для верха присматриваемся к рубашкам и блузкам, тонким джемперам.

Отличным вариантом станет платье-рубашка.



Цветочные и яркие принты оставляем для улицы. Для работы лучше подойдут однотонные модели.



# Элен Арт

*Эксклюзивные украшения  
и аксессуары ручной работы*

**8-919-295-37-14 | @ elen\_art32**

На фото: Юлия КНЯЗЕВА. Создатель бренда: Елена СУХОРЕВА.  
Фотограф: Влад Сафронов.





Если вы работаете дома и вас никто не видит, крайне важно переодеваться. Тем самым мы настраиваемся на деловой лад и более продуктивно пройдет наш день. Домашние треники и пижамы расслабляют, и требуется прилагать больше усилий, чтобы заставить себя работать.



«Низами» тоже не стоит пренебрегать. Пусть это будут мягкие нейтральные брюки или юбки, а не шорты или просто трусы (как часто бывает). Так как может сложиться так, что во время диалога вам придется вынужденно встать и случится конфуз.



Расчесываемся. Легкая укладка или аккуратный хвост сделают ваш образ опрятным.



Аксессуары решают многое. Лаконичные серьги и цепочки станут идеальным завершением образа.



Легкий макияж займет 5 минут, а вы будете выглядеть свежее и эффектнее и, как следствие, чувствовать себя уверенно.



ЦЕНТР КРАСОТЫ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
КОСМЕТОЛОГИИ

*Бонжур*  
www.bonjur32.ru

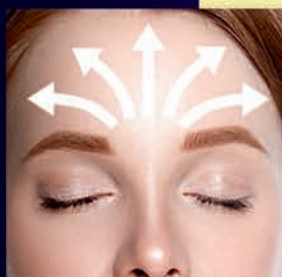
К сожалению, после 35 лет начинают появляться признаки старения. Подтянуть овал лица и сделать морщины менее заметными можно с помощью контурной пластики. Для придания объема проблемным участкам, потерявшим упругость, в Центре красоты и медицинской косметологии «Бонжур» уже давно применяют «уколы красоты». С их помощью вы можете получить ту внешность, о которой давно мечтали и при этом не испытать особого дискомфорта.

Сейчас особенно актуальна становится контурная пластика подбородка, губ, разглаживание глубоких носогубных складок, придание объема скулам – процедуры, цель которых – исправление косметических дефектов. Отзывы показывают, что благодаря этому удается максимально быстро восстановить эластичность кожи, убрать возрастные заломы и складки. С помощью такой методики можно также кардинально изменить внешность.

Данные процедуры были придуманы специально для тех, кто крайне недоволен своей внешностью и пытается ее всячески исправить:

- наличие ямочек и складок (устранение впадин);
- недостаточный объем;
- нарушение пропорций при сравнении с иными частями лица;
- изменения после травмы;
- снижение упругости кожного покрова;
- наличие морщин;
- наличие второго подбородка;

- грубые очертания;
- размытый овал лица – желание сделать его острее и четче.



Ведущий специалист  
центра «Бонжур»  
врач-дерматолог,  
косметолог, трихолог  
Юлия КРЮЧЕНКОВА.

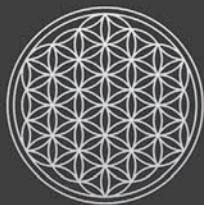
Но важно знать, что коррекция черт лица должна проводиться исключительно мастером с большим опытом, с высшим медицинским образованием в условиях салонов, косметологических учреждений, имеющих лицензию и сертификаты на используемые препараты. Все эти условия соблюдены в центре красоты и медицинской косметологии Бонжур.

Здесь косметологи проводят коррекцию лица с помощью особых лекарственных средств гелевой структуры. За счет особого состава гель дополнительно влияет на структуру тканей, буквально выталкивает морщины, создавая объем там, где его уже нет, меняет обменные процессы и тем самым дает коже упругость и эластичность. Процедура позволяет значительно разгладить сформировавшиеся заломы или же просто сделать кожу более эластичной, подтянуть ее. Создается необходимый лифтинг-эффект.

ул. Октябрьская, 3 **59-51-50**  
www.bonjur32.ru vk.com/public51485234

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





## КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Частная практика доктора  
А.В. Поплавского



В Клинике Эстетической стоматологии реализуется принцип, предложенный доктором Поплавским А. В., согласно которому пациенту предлагается комплексный подход и участие не одного узконаправленного специалиста, а специалистов разных областей, имеющих знания и опыт в ортопедии, ортодонтии, парадонтологии и имплантологии. Пациент приходит не просто к врачу, он приходит в клинику, где его стоматологические проблемы будут решены в полном объеме. Это касается как здоровья, так и эстетики.



В современной и высокотехнологичной клинике доктором Александром Валерьевичем Поплавским собран уникальный коллектив врачей, каждый из которых имеет высокую квалификацию и узкую специализацию, что вместе гарантирует высокое качество лечения.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## НАШИ УСЛУГИ:



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



ПАРОДОНТОЛОГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ



ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ



РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ



ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ



ХИРУРГИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



ОРТОДОНТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ



ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ



ВИЗИОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ



ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Все врачи клиники являются специалистами экстра-класса, постоянно повышают свой профессиональный уровень, принимают участие в международных конференциях, симпозиумах и выставках как в России, так и за рубежом, проводят обучающие мастер-классы.



- **Высококласные специалисты**
- **Современное оборудование**
- **Инновационные технологии**
- **Индивидуальный подход**

Брянск, ул. Октябрьская, 38

• +7 (4832) 31-66-06 • +7 (900) 367-57-63  
• +7 (4832) 66-27-33

Пишите нам: [info@drpoplavskiy.ru](mailto:info@drpoplavskiy.ru)  
Мы работаем ежедневно с 8:00 до 20:00



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





В СВЯЗИ С ПОСЛЕДНИМИ СОБЫТИЯМИ В МИРЕ РЫНОК ТРУДА ПЕРЕЖИВАЕТ ГЛОБАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. СИЛЬНЕЙШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭТОТ ПРОЦЕСС ОКАЗЫВАЕТ ПЕРЕХОД НА УДАЛЕННУЮ РАБОТУ. САЙТ JOBЕКА ПОДГОТОВИЛ СТАТЬЮ, КОТОРАЯ ОПИСЫВАЕТ СИТУАЦИЮ В РОССИИ В ДАННЫЙ ПЕРИОД.



## КАК УДАЛЕНКА ИЗМЕНИЛА РЫНОК ТРУДА В РОССИИ

### Российский рынок труда: современные реалии

По официальным данным за апрель, число безработных с начала года увеличилось до 735 тыс. человек (+44 тыс.). И это лишь те, кто встал на биржу труда! Цифра обнародована без учета скрытой занятости (пребывание в отпуске за свой счет). К тому же далеко не все обращаются в центр занятости, полагая, что реальной помощи от государства ждать не стоит. Поэтому настоящая ситуация с безработицей в стране гораздо острее.

Больше повезло тем, кого с прежними условиями перевели на дистанционную работу. Спокойно трудиться из дома могут те, чья деятельность неразрывно связана с работой за компьютером – дизайнеры, видеомонтажеры, программисты, копирайтеры, SMM-менеджеры (ведение соцсетей) и другие люди интеллектуального и креативного труда. Однако, поскольку кризис коснулся каждого из нас, может возникнуть проблема отсутствия спроса.

Единственное, что остается каждому из нас в текущих непростых условиях – пойти наперекор призыву известной песни Макаревича, то есть «прогнуться» под изменчивый мир.

### Кризис меняет профессию: кому стоит задуматься о переквалификации

К сожалению, не всю работу можно выполнять с помощью удаленного доступа, а некоторая стала в той или иной сте-

пени неактуальной. Речь идет о следующих профессиях:

- туроператор;
- гид, экскурсовод;
- пилот;
- бортпроводник;
- секретарь;
- менеджер по рекламе;
- визажист;
- стилист;
- фитнес-тренер;
- тамада и др.

В условиях пандемии сильно пострадала сфера туризма – при закрытых границах о путешествиях не может быть и речи. Следовательно, в затруднительном положении оказались и сотрудники воздушного сообщения. Рекламщики получают с каждым днем все меньше заказов. Что уж говорить о работниках развлекательных заведений! Из-за действующих ограничений на проведение культурно-массовых мероприятий остались без работы ведущие торжеств, «творцы красоты» – стилисты, визажисты, фитнес-тренеры.

Чтобы уютно обосноваться в новых реалиях, россиянам придется немало потрудиться, осваивая новые профессии.

### Жизнь после коронавируса: актуальные виды деятельности

По мнению экспертов, наиболее популярными вакансиями на рынке труда после пандемии будут следующие:

#### АНТИКРИЗИСНЫЙ МЕНЕДЖЕР

Менеджер высочайшего класса, выявляющий в бизнесе слабые и сильные стороны, разрабатывающий ряд мероприятий, направленных на выход из кризиса с минимальными потерями. Профессия сложная, но высокооплачиваемая. Для ее освоения необходимо иметь высшее образование в одной из следующих сфер: менеджмент, финансы, управление, экономика, юриспруденция. Огромную роль в получении этой должности играют отличное знание экономической и правовой теории, умение вести переговоры, выступать перед аудиторией. Одними из важных критериев являются умения сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях, отстаивать свою точку зрения, основываясь на фактах.

**Личные качества:** решительность, стрессоустойчивость, скрупулезность.

#### ПРОГРАММИСТ

Занимается разработкой компьютерных программ при помощи алгоритмов. При переходе на удаленную работу возрастает необходимость в разработке и поддержке программного обеспечения для продажи товаров / услуг, чем и занимается программист. Эта работа сложна, но высокооплачиваема, ценится как в России, так и за рубежом. Стать «компьютерным профи» сможет человек с выраженными способностями к математике, иностранным языкам, информатике, руководствующийся логикой. Для этого же







лательно, но необязательно иметь высшее техническое образование – можно обучиться профессии самостоятельно при помощи онлайн-курсов.

**Личные качества:** аналитическое мышление, скрупулезность, усидчивость.

#### ОРГАНИЗАТОР VR/AR-ТРАНСЛЯЦИЙ



Специалист, преобразующий любое реальное событие в виртуальное с созданием «эффекта присутствия». Во время карантина видеотрансляции на различных площадках стали настоящим спасением для артистов – актеры и музыканты могут радовать своих поклонников выступлениями, не выходя из дома. Когда пандемия кончится, спрос на «живые» мероприятия онлайн останется, поэтому специалист по объемному изображению будет очень кстати. В наших вузах этой профессии не учат – освоить ее можно с помощью специальных онлайн-курсов. Хорошая база для обучения – та же, что и у программиста.

**Личные качества:** аналитическое мышление, креативность, целеустремленность.

#### КОПИРАЙТЕР



Пишет информационные и продающие тексты на заказ для различных сайтов с целью их дальнейшей публикации в интернете. Верный признак попробовать себя в этой профессии – умение излагать свои мысли устно и письменно. Для копирайтера важны хорошее знание родного языка, умение обрабатывать текстовую информацию в кратчайшие сроки и быстро печатать. Этими навыками владеют преподаватели русского языка и литературы, журналисты, секретари. Попробовать себя в этой деятельности может любой желающий. Удача в данном случае на стороне начитанного человека с богатым словарным запасом.

**Личные качества:** креативность, усидчивость, упорство.

#### ИСПЫТАТЕЛЬ ВИРУСОВ



Доброволец, которому вводят штаммы в кровь. Медики наблюдают за течением болезни у подопечного и ис-

пытывают на его организме вакцины. Человечеству постоянно угрожают различные инфекции. Едва Китай оправился от коронавируса, как на смену ему пришел хантавирус. Хотя он и не передается воздушно-капельным путем, происходящее в мире должно подтолкнуть медицину к развитию. Стать испытателем вируса и заработать хорошие деньги может здоровый человек, достигший совершеннолетия и не имеющий вредных привычек.

**Личные качества:** смелость, самоотверженность, доброта.

#### ОПЕРАТОР CALL-ЦЕНТРА



Занимается продажей товаров / услуг, консультированием клиентов посредством телефонных звонков. Освоить эту профессию при желании может любой. Навыки, необходимые для «работы на телефоне» имеются у секретарей, делопроизводителей, журналистов.

**Личные качества:** коммуникабельность, стрессоустойчивость, целеустремленность.

#### ОНЛАЙН-ТРЕНЕР



Специалист, дающий людям знания в какой-либо сфере индивидуально или в

группе. Попробовать себя в этом может психолог, тренер по фитнесу, бизнесмен и т. д. – тот, кому есть, чему научить другого. Желание провести самоизоляцию с максимальной пользой свойственно многим. Саморазвитие затягивает, тем более в удобном формате «не выходя из дома», так что можно смело говорить о востребованности коучей на рынке труда после пандемии. Разумеется, при адекватной стоимости тренингов. Учителя могут попробовать себя в качестве репетиторов, тем более что опыт ведения видеотрансляций в связи с последними событиями у них уже имеется.

**Личные качества:** коммуникабельность, доброжелательность, открытость.

#### КУРЬЕР



Специалист, занимающийся доставкой корреспонденции, товаров от точки А в точку Б. Сейчас эта должность востребована как никогда. Для того, чтобы стать курьером, не нужно иметь особых навыков. Наличие личного автомобиля – огромный плюс перед другими соискателями в глазах работодателя.

**Личные качества:** внимательность, активность, ответственность.

## Все не будет как прежде: удаленная работа и другие последствия пандемии

Повсеместно предприниматели переходят на удаленную работу. Причиной тому не столько угроза заражения вирусом, сколько банальное неимение средств для оплаты аренды офисов.

По окончании пандемии многие бизнесмены всерьез задумаются оставить все как есть – каждый член сокращенного коллектива будет выполнять работу из дома. Если такая возможность имеется, теоретически в сложившихся условиях это одно из лучших решений для выживания дела.

Когда страна оправится от разрушительной силы covid-19, россияне столкнутся с проблемой поиска работы. Большое число претендентов на одну должность, даже невостребованную ранее, приведет к понижению заработных плат. Наиболее уязвимыми окажутся вчерашние студенты, не имеющие опыта работы.

Вполне объяснимо желание работодателей избежать дополнительных расходов в кризис, из чего следует, что неофициальное устройство станет еще более распространенным. Нежелание предпринимателей отдавать свои кровные может привести к повышению государством налоговой ставки по доходам на физических лиц.

Люди, освоившие новые профессии, не захотят возвращаться к прежним или не смогут – не исключено, что они перестанут существовать в том виде, в котором существуют сейчас. Новые полученные знания более всеобъемлющие, и те, кто сейчас займется своим самообразованием, непременно останутся в выигрыше, особенно если речь идет об информационных технологиях.





# #1. Советы начинающим вокалистам

## ♪ Будьте собой и никому не подражайте

В нашей профессиональной вокальной жизни нельзя ставить границ. Наша жизнь – это наши мысли и мотивации. Обязательно надо стремиться пополнять свои знания и багаж, а чтобы у вас все получилось, для этого надо много мечтать и правильно формулировать наши мечты. Хоть и сложно пробиться в наш звездный мир, но это возможно. Когда

вы начинаете первые вокальные шаги, вам необходимо знать, что вы должны быть индивидуальны, со своей красивой окраской в голосе стараться не подражать нашим знаменитостям.

## ♪ Найдите своего педагога

Сейчас очень трудно найти грамотного профессиональ-

## ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР Максима Дегтерева



## DE'FORTE STARS\* ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР

детей и взрослых по направлениям:

- **ВОКАЛ** для детей от 3 лет и взрослых
- **ГИТАРА** ● **СКРИПКА** ● **КЛАВИШНЫЕ**
- **ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО**
- **ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

для взрослых и детей

*Не откладывай на завтра, осуществи свою мечту!*

ул. Октябрьская 24 [www.defortestars32.ru](http://www.defortestars32.ru)  
**8-915-533-04-03**



\*дефорте старс



**ЕСЛИ БЫТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПЕВЦОМ – ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАША МЕЧТА, НЕТ НИКАКИХ ПРЕГРАД ДЛЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ. ВЕРЬТЕ, ТРУДИТЕСЬ, РИСКУЙТЕ, ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ И У ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**



ного и хорошего педагога. Не пожалейте времени и потратьте время на то, чтобы действительно раззнать всю необходимую информацию о педагоге: опыт работы, успехи и видео с живых выступлений его учеников, сценическую деятельность самого преподавателя. Сходите на прослушивание. Бывают преподаватели с высокой квалификацией, но они не могут вам помочь в силу другого мышления, другого видения музыки.

### 🎵 **Научитесь правильно дышать**

Подходов к вокальному дыханию множество, но главное – дышите как собачка – животом, грудная клетка при вдохе не должна подниматься, как у младенца, который не умеет еще говорить. Если в жизни вы дышите грудью, переучивайтесь на брюшное дыхание, оно является естественным для человека. Следите, чтобы плечи, шея и челюсть были всегда расслаблены, а осанка – ровной. Если чувствуете где-то зажимы или вам не хватает воздуха – удлиняйте с помощью тренировок, иначе дальнейшие занятия могут вам очень сильно навредить, так как правильное пение – это 80 процентов правильного дыхания.

### 🎵 **Научитесь петь в резонаторы**

Некоторые полости в нашем организме могут усиливать и тембрально

насыщать наш голос. Правильное подключение головных и грудных резонаторов обеспечит не только звонкость голоса, но и лучшую управляемость им. Проговорите высоко и гнусаво «ми-ми-ми-ми», приложив пальцы к гайморовым полостям и носу, а потом низко «ма-ма-ма-ма», положив руку на грудную клетку. Продолжайте экспериментировать в поисках звонкого, комфортного и расслабленного звука. Но смотрите, чтоб ваша гортань была свободной и горло в обычном, не задранным, положении.

### 🎵 **Практика, практика и еще раз практика**

Успеха в жизни добиваются не самые талантливые, а самые трудолюбивые. Самое главное в занятиях – систематичность. Если день выдался тяжелым, тогда посвятите вокалу хотя бы 5 минут, это лучше чем ничего.

### 🎵 **Вера в себя**

В вас никто не поверит до тех пор, пока вы не поверите в себя сами. Если в жизни вы не уверены в себе, то на сцене вряд ли сможете полноценно раскрыться. Воспитывайте в себе лидера. Будьте настойчивы и трудолюбивы.

### 🎵 **Знание репертуара**

Слушайте много разных профессиональных исполнителей. Вслушивайтесь в их голос. Размышляйте, что сделало

их уникальными. Наблюдайте за поведением, жестами, речью. Не бойтесь критиковать. Слушайте много стилистически разной музыки.

### 🎵 **Учитесь петь в любых условиях**

К сожалению, намного чаще исполнителю приходится петь в некомфортных условиях, нежели в идеальных: проблемы с отстройкой звука, плохая акустика, осипшее горло и пр. Отучите себя постоянно искать оправдания. Такие условия для вокалиста – норма.

### 🎵 **Ведите здоровый образ жизни**

Ваше здоровье – это ключ к вокальному успеху. Постоянные болезни, плохой сон и слабая физическая подготовка не только замедляют ваш прогресс, но и полностью лишают шансов на реализацию мечты. Перечитайте литературу по гигиене голоса, занимайтесь регулярно спортом и следите за питанием, потому что проблема с желудком, проблема и с голосом!

### 🎵 **Не упускайте любую возможность выступить!**

Примите ответственность за свой успех и никогда не откладывайте ничего на потом. Начните петь, прямо сейчас. Ищите любую возможность выступить, проявить себя.



**СЛУШАЙТЕ**



**#ВСЁБУДЕТХОРОШО**

12+








СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!

# ЦВЕТЫ И ПОДАРКИ

НА ОДНОМ САЙТЕ!

Мгновенный заказ: [klumba32.ru](http://klumba32.ru) • +79103336777

 [klumba32.ru](https://www.instagram.com/klumba32.ru)  [vk.com/club45423512](https://vk.com/club45423512)  [ok.ru/klumba32br](https://ok.ru/klumba32br)



Букеты • Цветы поштучно • Подарочные наборы • Игрушки  
• Текстиль • Посуда • Шары • Конфеты • Подарки для него и для нее





● Пять опасных  
● заблуждений  
● в кризис,  
● от которых  
● нужно  
● избавляться

**! ПЕРВОЕ.**  
Времени теперь  
много и можно  
никуда не спешить

На самом деле в кризис времени для действий и принятия решений становится гораздо меньше и каждый день на вес золота.

**! ВТОРОЕ.**  
Скоро все  
закончится, и бизнес  
снова заработает,  
как прежде

Я так думал еще в далеком 1998 году. Увы, мир меняется, и как прежде уже никогда не будет. Если ты не перестраиваешь свой бизнес, свою работу в соответствии с глобальными изменениями – готовься к большим потерям.

**! ТРЕТЬЕ.**  
В кризис нужно  
работать так же,  
но гораздо больше,  
чем в обычное  
время

Работа по старым алгоритмам в кризис не является продуктивной. Прове-

рено неоднократно. Новое время – новые действия.

**! ЧЕТВЕРТОЕ.**  
В кризис меньше  
покупают, так как  
становится меньше  
денег

Денег не становится меньше. Просто они теперь перераспределяются иначе. Внимательно следи за изменениями денежных потоков и быстро перестраивайся.

**! ПЯТОЕ.**  
От меня ничего  
не зависит

Это заведомо проигрышная позиция жертвы. В какой бы ситуации ты не оказался, есть люди, которые не только были в похожих условиях, но и смогли их успешно преодолеть. Ищи таких людей, учись у них.



С УВАЖЕНИЕМ,  
Константин ПЕТРОВ.

ТЕЛЕФОН/TELEGRAM/  
WHATSAPP/VIBER  
+7-960-549-06-55  
Мой ИНСТАГРАМ  
[HTTP://INSTAGRAM.COM/  
RETROV\\_TOP\\_EXPERT](http://instagram.com/RETROV_TOP_EXPERT)



СЪЕДИМ ДОМА

ВКУСНЫЕ И СВЕЖИЕ

# ОБЕДЫ ДОМОЙ И В ОФИС

Зачем готовить, если мы  
сделали это за вас?  
Вы выбираете - мы готовим!



8 (4832) 37-71-17

[www.obed.ru](http://www.obed.ru)

[www.bryansk.s-obed.ru](http://www.bryansk.s-obed.ru)



## ДЕСЕРТЫ К ВАШЕМУ ПОРОГУ

Или к порогу ваших близких:  
сейчас это обычная практика –  
ДИСТАНЦИОННО ПОЗДРАВИТЬ С ПРАЗДНИКОМ  
детей • родителей • сестер • подруг!

Любые десерты в любом количестве,  
торты от одного килограмма, сборные  
торты из четвертинок  
или третей.

Кафе  
«Воскресный  
папа»  
Кондитерская  
«Пастичерия  
мамаши  
Петражицкой»

**ДОСТАВКА  
БЕСПЛАТНО!**

По Советскому району при заказе от 500 руб.  
В другие районы города – от 700 руб.



+7(953)271-86-10



Предложение действ.  
до 31.05.2020



Карантин, работа на удаленке изменили привычный ритм нашей жизни. Когда сидишь в четырех стенах и не знаешь, чем себя занять, ноги сами ведут к холодильнику. Мы начинаем заедать стресс, пытаемся с помощью пищи поднять своей боевой дух. Результат – лишние сантиметры на талии, угрызения совести и испорченное настроение. Круг замыкается. Как справиться с психологическим голодом?



## ЕДА – НЕ СРЕДСТВО ОТ СКУКИ

### Соблюдаем режим питания

Старайтесь питаться по часам, не пропуская основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина. На завтрак выбирайте «медленные» углеводы и белки: яйца, творог, сыр, рыбу, – они зарядят энергией и надолго создадут ощущение сытости. Желательно, чтобы ужин заканчивался за три-четыре часа до сна.

### Правильно перекусываем

Если возникает желание перекусить днем или пожевать что-нибудь вечером, не налегайте на конфеты, сухарики, мучное, чипсы, соленую пищу. Лучше съесть горсть орешков – миндаль, фундук, арахис, грецкие – они хоть и калорийны, но пользы принесут намного больше. Подойдут для перекуса сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты, йогурты, немного темного шоколада.

### Больше варим, меньше жарим

В идеале нужно постараться вообще на время отказаться от жареной пищи, а также свести к минимуму употребление солений, копченостей и маринадов.

Они увеличивают нагрузку на организм, который и так испытывает стресс, и дарят нам отеки и лишние килограммы.

Вареная и тушеная еда куда полезней. Предпочтение стоит отдать кашам, бобовым, морепродуктам, хлебу из цельнозерновой муки с отрубями, макаронам из твердых сортов пшеницы, нежирному мясу, овощным салатам.

Если уж хотите побаловать себя, ту же пиццу или кусочек торта лучше съесть в первой половине дня.







### Не забываем про воду

Диетологи рекомендуют выпивать за полчаса до еды один-два стакана обычной воды. Она наполнит желудок, и насыщение наступит быстрее даже от небольшой порции. Важно, чтобы вода была теплой, комнатной температуры, от холодной недалеко и до простуды.

### Отвлекаем себя от еды

Чтобы не есть от нечего делать, постарайтесь отвлечь себя, займитесь делом, которое полностью вас увлечет. Почитайте книгу, посмотрите фильм, устройте в доме генеральную уборку, пообщайтесь с друзьями в соцсетях, рисуйте, вяжите, изучайте языки – да мало ли интересных занятий. Но при этом имейте в виду – пропускать основные приемы пищи, погрузившись в свое увлечение с головой, не стоит. Потому что в результате можно съесть больше, чем нужно.



### Едим мелкими порциями

Обычно чувство насыщения приходит минут через 20 после еды. Поэтому специалисты советуют есть небольшими порциями, медленно и тщательно пе-

режевывать каждый кусочек. И не стоит покупать еду про запас. Когда холодильник забит под завязку, трудно избежать соблазна что-то съесть, в том числе и из-за беспокойства: «А вдруг пропадет?».

### Избавляемся от вредных привычек

Не стоит есть или перекусывать на ходу, перед телевизором, во время чтения или работы за компьютером. Эта не самая лучшая привычка приводит к тому, что человек переедает и сам не



замечает этого. Кроме того, механически наполняя желудок и одновременно занимаясь чем-то еще, мы не испытываем удовлетворения от пищи и чувства сытости. А еда должна приносить удовольствие и поднимать настроение!



- ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ • АРХИТЕКТУРА БРОВЕЙ
- ЛАМИНИРОВАНИЕ, КОЛЛАГЕНИРОВАНИЕ • БОТОКС РЕСНИЦ
- МАКИЯЖ СВАДЕБНЫЙ И ВЕЧЕРНИЙ • УРОКИ МАКИЯЖА



# СТУДИЯ ВЗГЛЯДА

Виктории Локтюшиной

Ждем вас по адресу: п.л. Партизан, ул. Красноармейская 41, 2 этаж, ☎ 8 915 801 74 33



# КАК Я БОЛЕЛА

Юлия ТОКАРЕВА

---





Два года назад. Лето.

Отключили горячую воду. Болею. Температура.

Чтобы не морочиться с едой, нажала себе целый противень окорочков и затарилась кефиром и помидорами.

Сил и желания мыть посуду в ледяной ржавой струйке никаких. Под это дело развела на кухне жуткий бардак. Давала себе честное-пречестное через часок все убрать и ставила очередную тарелку с костями, плошку из-под салата и грязную чашку.

Аппетит у меня и во время болезни отменный, и к концу дня они постепенно заполнили все поверхности, включая кресло под окном.

Обещание навести чистоту себе простила и перенесла все на завтра.

Два часа ночи. Душно. Окна открыты.

Ворочаюсь в полусне.

На кухне раздаются какие-то позвякивания и шуршания.

А живу на первом этаже. Думаю, ну все — досибаритствовалась, мышь на угощения подтянулась. Хотела перевернуться на другой бок и спать дальше, но все-таки решила убедиться и если действительно мышь или, того хуже, крыса, значит, утром надо сходить купить мышеловку и ее изничтожить.

Прохожу по коридорчику и замираю на пороге маленькой кухни.

Почти всю ее занимает силуэт огромного мужика под два метра ростом.

Напряженно застыл в центре в полуприсяде и ожидает моей реакции.

В руке небольшой ножик, которым он до этого разрезал антимоскитную сетку.

На лбу быстро-быстро мигает и ослепляет фонарик. Из-за этой пульсации все выглядело немного нереальным и похожим на кадры черно-белого немого кино, со сломавшимся проектором.

Я абсолютно голая. Несколько секунд не двигаемся и молча смотрим друг на друга. Надо сказать, что от какой-нибудь мелочи я могу психануть и расклеиться, но в серьезных ситуациях сразу мобилизуюсь и остаюсь совершенно хладнокровной и спокойной.

— Добрый вечер, — произношу светским тоном с ноткой легкой укоризны.

Голос получился вальяжный спронея и с соблазнительной хрипотцой из-за простуды.

Произошедшее после я до этого вида дела только в фильмах про вампиров и супергероев. Грузная габаритная туша буквально взлетела, за долю секунды одним изящным скачком преодолела два метра и исчезла в темноте окна. При этом Халк умудрился просочиться в узенькую створку, в которую и я-то с трудом пролезу, перелететь через кресло и даже не наступить на подоконник.


Думаю, человек, который забрался ночью в дом, точно не удостоверившись, есть ли в нем люди, готов на все и на убийство тоже. Ведь мог выйти мужчина или бойцовая собака. Если бы я начала истерично визжать, то скорее всего он запаниковал и заткнул бы меня навсегда.

Но к такому кошмару он был не готов. Повсюду объедки, кости, мешки с мусором. В темноте и мерцающем свете — это довольно зловещая картина. Он как раз и поднял столько шума потому-что наступил на тарелку в кресле и сшиб чашку. И потом еще вежливая голая маньячка вывалила и маняще здороваается. До сих пор, наверное, вспоминает, как еле ноги унес.

Но! О чем думает женщина?!!

Первая мысль: «Блин, надо было живот втянуть!»





*Дикие цветы  
разных стран*



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ», ВЛАДЕЛЕЦ САЛОНА МЕБЕЛИ ДЛЯ ОФИСА «БЮРОКРАТ», НИКОЛАЙ ЛУКАНОВСКИЙ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПУТЕШЕСТВУЕТ ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ, ПИШЕТ ПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ И СОБИРАЕТ НЕОБЫЧНЫЕ ФОТОКОЛЛЕКЦИИ.



Их хочется потрогать, погладить! А еще мне нравится их фотографировать.

Я вовсе не ботаник. Но с удовольствием коллекционирую «ПОРТРЕТЫ» ДИКОВИННЫХ ЦВЕТОВ, КОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЮ В СВОИХ ЗАРУБЕЖНЫХ ПОЕЗДКАХ.

Сегодня поделюсь фотоколлекцией ЦВЕТЫ-ФОТОМОДЕЛИ.

400 видов растений – представителей исландской флоры и еще более 5 тысяч видов – со всего света.

Летом в этих краях комфортная (даже в нашем понимании) погода – в районе 20 градусов плюс по Цельсию. А вот зимой, несмотря на близость к теплому течению Гольфстрим, норма 0 или – 2.

С местными растениями все понятно, им не привыкать, но интересно, что для переселенцев из других, более теплых, стран никаких особых условий

не создано – ни теплиц, ни парников. Деревья, кустарники и даже цветы растут в открытом грунте.

И отлично себя чувствуют. Ну, или приспосабливаются к жизни в северных широтах.

Я в саду приметный цветочек сфотографировал, лепестки у него толстые, сочные и... как будто шерсткой поросли. Может, он таким необычным и был создан природой. Или все-таки эволюционировал?



Вот, обыкновенная, казалось бы, желтая ромашка, растет себе **в парке немецкого города Гамбурга** и ничем моего внимания привлечь к себе не может. Но позвала в гости знакомую пчелу – и создала привлекательный сюжет.

**В Акюрейри, на севере Исландии,** мы с женой с большим удовольствием прогулялись по городскому Ботаническому саду. Здесь произрастает более







Ночью выпал снег (хотя дело было в мае, но Исландия же!). А этот – сиреневый, из «местных» – цветет себе как ни в чем не бывало!

ДОМА, ПРОСМАТРИВАЯ ФОТОГРАФИИ, ДАЖЕ НЕ ПЫТАЮСЬ ГУГЛИТЬ, ЧТО ЭТО ЗА СИМПАТИЧНОЕ ЧУДО ТАКОЕ Я ВСТРЕТИЛ? КАК НАЗЫВАЕТСЯ? СКАЗАЛ ЖЕ, Я НЕ БОТАНИК. СЧИТАЮ, ДЛЯ МЕНЯ ТО ИЛИ ИНОЕ НЕОБЫЧНОЕ РАСТЕНИЕ ДОЛЖНО ОСТАВАТЬСЯ ПРЕКРАСНОЙ НЕЗНАКОМКОЙ.

---



**На одном из Канарских островов – Тенерифе** увидел цветок, напомнивший мне голову какой-то хищной птицы или летающего злобного динозаврика.

Не смог пройти мимо – взял его в свою коллекцию (не подумайте плохо – только изображение взял, после общения со мной ни одно растение не пострадало!)



---

ДАЖЕ Я, НЕ СПЕЦИАЛИСТ, ПОНИМАЮ, ЧТО ИНОГДА ФОТОГРАФИРУЮ НЕ ИМЕННО ЦВЕТЫ, А РАСТЕНИЯ, НАПОМИНАЮЩИЕ НЕОБЫЧНЫЕ ЦВЕТОЧНЫЕ БУТОНЫ. И ПУСТЬ ЭТОТ ПОДРАЗДЕЛ КОЛЛЕКЦИИ ТАК И НАЗЫВАЕТСЯ – ЦВЕТЫ-АССОЦИАЦИИ!

---

На нашем подиуме – гости из Марокко, из Зоологического сада Crocodilepark в городе Агадир.

Георгин-еж.



**Сергей Николаевич БУЯКОВ**  
руководитель компании  
«БСН недвижимость»

Не так давно с коллегами из Уссурийска Приморского края закрыли межрегиональную сделку.

## Недвижимость с молотка – есть ли выход?

Продавец оказался в сложной финансовой ситуации, необходимо было срочно продать квартиру. К тому же на квартире висело обременение банка. Разница во времени в 7 часов, отсутствие возможности у собственника прилететь в Брянск добавляло трудностей.

Но нет безвыходных ситуаций! Мы нашли покупателя, собственник оформил доверенность на продажу, и с помощью системы безопасных расчетов от Сбербанка провели сделку!

Подстраховали всех участников – и продавца, и покупателя!

Недвижимость ушла бы с молотка, как только долг еще бы

погас, то есть ни квартиры, ни денег.

А в данной ситуации продавец закрыл свой долг и получил прибыль от продажи!

Очень рад, когда удается решить такие сложные задачи.

Вообще межрегиональные сделки набирают популярность. Сегодня к нам обращаются клиенты с просьбой продать или подобрать недвижимость в другом регионе. Благодаря надежным партнерам практически во всех городах страны мы закрываем эту потребность качественно. Подбираем и продаем квартиры в Москве, Санкт-Петербурге, Сочи и других городах.

\*предложение действительно до 01.07.2020 г.

**Консультация бесплатна 8 (4832) 37-10-77  
ул. Костычева, 86, офис 5**



**ВЫБИРАЙТЕ НАДЕЖНЫХ ПАРТНЕРОВ, ДОВЕРЕННЫХ ЛИЦ – И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**





Роза-кактус.

И под занавес, еще пару звезд из моей флорогалереи – для поднятия настроения!

Эти цветочки, растущие **в окрестностях Которской бухты в**

**Черногории**, они и по форме – пятиконечные звездочки.

На лепестках последнего, посмотрите, муравей попози-  
ровал!



Больше можно прочесть и увидеть  
в Яндекс.Дзен на канале Николая ЛУКАНОВСКОГО  
«Путешествия. Мы на планете»



## ■ РЕЦЕПТЫ ИЮНЯ

Натуральные компоненты имбиря действуют расслабляюще. Это воздействие можно усилить при помощи лаванды. Аромат лаванды вызывает сонливость и улучшает качество сна, а прием лаванды внутрь снимает мышечное напряжение.

Будьте осторожны: лаванда может вызывать аллергическую реакцию!

200 мл кипятка.

2/3 чайной ложки  
МОЛОТОГО ИМБИРЯ.

1/3 чайной ложки  
ЦВЕТОВ ЛАВАНДЫ.

МЕД, САХАР – ПО ВКУСУ.



## ИМБИРНО-ЛАВАНДОВЫЙ НАПИТОК

Залить пряности кипятком и дать настояться 10–12 минут. По желанию подсластить.

- По возможности, пейте только свежеприготовленные напитки.
- Пейте не больше одной чашки (200 мл) напитка в день примерно за полчаса до сна.
- Температура напитка должна быть близка к температуре человеческого тела.

**ПАВЛИН**  
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ

**PAVLIN**  
КОМПЛЕКС

БРЯНСК, УЛ. ОБЪЕЗДНАЯ, 46  
(р-н «Аэропарка», за ОБИ)  
32-57-57, 8-906-502-57-57

- Роскошные банкетные залы от 50 до 200 персон, благоустроенная закрытая территория с ландшафтным дизайном в центре города.
- Удобный подъезд, парковка.
- Праздничное меню.
- Организация и проведение торжественных мероприятий под ключ на самый изысканный вкус!
- Качественный сервис.
- Отсутствие лишних переплат.
- Услуга «Встреча рассвета» для выпускников!

## Корпоративы к любому празднику

- Яркая, зажигательная шоу-программа!
- Праздничное меню в лучших традициях!
- Бронирование на гибких условиях.

## Выпускной вечер-2020

Дорогие выпускники и их родители!  
Выпускникам: 4-х, 9-х, 11-х классов, колледжей и высших учебных заведений! Мы знаем, что вам предложить!

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ БРОНИРОВАНИЯ  
ДЕЙСТВУЮТ СЕЙЧАС! СПЕШИТЕ!**

Узнайте подробности по телефонам.



Бронируйте  
**ЛУЧШУЮ  
ДАТУ**  
уже  
сегодня!

16+

Мы работаем — вы отдыхаете! РК «Павлин» — атмосфера вашего отдыха





## ГОРОСКОП НА ИЮНЬ-2020

### Овен

21 марта – 20 апреля

Удачный месяц, особенно в финансовом плане. Появится множество интересных и конструктивных идей, которые позволят существенно увеличить доход. Звезды советуют упрямо идти к цели, игнорируя мелкие помехи.

### Рак

22 июня – 22 июля

Раки захотят перемен, возможно, кто-то даже поменяет сферу деятельности. Новая должность окажется многообещающей. Семейных ждут гармоничные отношения, одиноких – бурный роман.

### Весы

24 сентября – 23 октября

Легкий и удачный месяц во всех отношениях. Звезды обещают возможность продвинуться по карьерной лестнице, продемонстрировать свой профессионализм и улучшить финансовое положение.

### Козерог

23 декабря – 20 января

Козероги всецело посвящают себя работе и карьере пойдет в гору. Значительно улучшится материальное положение. Появится возможность изменить круг общения, приобрести новых друзей и партнеров.

### Телец

21 апреля – 21 мая

Звезды обещают удачу во всех начинаниях, достаток и успех. Однако придется активно помогать друзьям и родным. Одиноких ждут интересные встречи, одна из которых может стать судьбоносной.

### Лев

23 июля – 21 августа

Внимательно присмотритесь к своему окружению, надежны ли ваши друзья и партнеры. Звезды советуют быть особо осмотрительными при заключении сделок, при реализации новых проектов.

### Скорпион

24 октября – 22 ноября

Отличный месяц для Скорпионов: у них появятся надежные деловые партнеры, преданные друзья, а у одиноких – вторая половинка. Звезды обещают улучшение финансового положения.

### Водолей

21 января – 19 февраля

На работе ожидается множество дел, так что придется приложить максимум усилий. Результат не заставит себя ждать – в виде материального вознаграждения. Одиноких ожидает легкий роман.

### Близнецы

22 мая – 21 июня

Июнь не сулит ни сильных потрясений, ни большой удачи. Самое время заняться осуществлением давно задуманных планов, но не стоит ввязываться в авантюры. У одиноких появится возможность найти любимого.

### Дева

22 августа – 23 сентября

Для Дев июнь – месяц любви. Одинокие могут встретить свой идеал, семейные переживут второй медовый месяц. На работе с легкостью будет воплощаться все задуманное.

### Стрелец

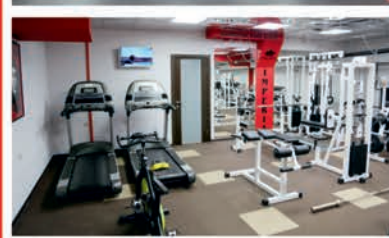
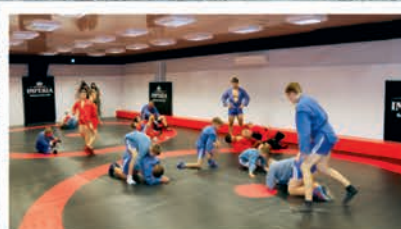
23 ноября – 22 декабря

В целом спокойный и гармоничный месяц во всех отношениях. Разве что стоит избегать необдуманных денежных трат. В личной жизни наступает счастливый период, одиноких ждут новые перспективные знакомства.

### Рыбы

20 февраля – 20 марта

Не стоит затевать масштабных дел, постарайтесь проводить больше времени с родными людьми. Сейчас самое время заняться собой, сменить имидж. В личной жизни кардинальных перемен не предвидится.



ост. «Курган»,  
ул. Дуки 65  
(центральный вход МПСУ)

**Ждем Вас!**

Подробности по тел. **304-394**  
[www.fitness.imperia-br.ru](http://www.fitness.imperia-br.ru)

**САМБО  
БОЕВОЕ САМБО  
ДЗЮДО  
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА  
КАРАТЕ  
ММА  
БОКС  
КИКБОКСИНГ**

Присоединяйся! @imperia\_32

Фотоматериалы: ЕВРО-ИМПЕРИА/СТРИП-ИМА/1202000002



# арабские СЛАДОСТИ

Собственное производство  
Только натуральные ингредиенты  
Отличный выбор эксклюзивного подарка

**ДОСТАВКА ПО БРЯНСКУ!**



**SULTAN**  
ARABIAN PRODUCTS



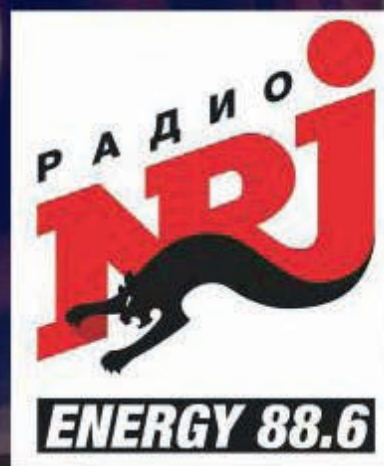
Красноармейская, 126 ☎ 8-915-533-05-41

📷 @sultan.bryansk



(радио)

**ВАНЯ 107.0**  
БРЯНСК



*...Зарядись музыкой!*

[radio32reklama.ru](http://radio32reklama.ru)

Рекламная служба:

 **304-950, 589-989, 589-980**

г. Брянск, ул. Бежицкая, 185