

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ
ТОЧКА!
БРЯНСК

www.tochka-bryansk.ru Рекламно-информационный журнал

№ 4 (184) апрель 2022



стр. 12–13

**АНДРЕЙ КАРЛОВ:
ПСИХОТЕРАПЕВТЫ БЫВАЮТ
РАЗНЫЕ**

16+





MILLWOOD

PARK HOTEL

Когда очень хочется в отпуск, но пока не получается, отличный вариант – выбраться за город на выходные. В нашем случае далеко ехать не придется – парк-отель MillWood находится всего в 15 км от города Брянска.

Два дня на свежем воздухе среди вековых деревьев – и вы будете полны сил. Чистый воздух, новые номера, европейский сервис и роскошный спа-комплекс – мы создали все условия для комфортного отдыха.



ПРОВЕДИТЕ МИНИ-ОТПУСК В ПАРК-ОТЕЛЕ MILLWOOD!

СПА-КОМПЛЕКС
+7 (920) 847-50-79
ОТЕЛЬ
+7 (930) 727-04-07

Номерной фонд представлен различными категориями – от демократичных Classic до Luxe с панорамным остеклением и семейных коттеджей. Вкуснейшие завтраки и обеды в ресторане Шале включены в проживание. А для семейного ужина или романтического вечера идеально подходит ресторан «Мельница» с уютной атмосферой и панорамным остеклением с видом на сказочный лес.

Чтобы весь день ощущать бодрость духа и тела, начните утро в спа-комплексе. Грейтесь по-фински, расслабляйтесь по-турецки, парьтесь по-русски! Еще больше впечатлений вы получите от водной стихии бассейнов и джакузи.

В парк-отеле MillWood все продумано для отдыха с детьми: детская спа-зона с бассейном и сауной, игровая комната и детская площадка, специальное меню для маленьких гурманов.

На территории отеля есть все для активного отдыха.

Экскурсии на квадроциклах, тренажерный зал, теннисный корт, спортивные площадки, беседки и зона барбекю – каждый гость сможет найти занятие по душе.



Погрузитесь в уникальную атмосферу спокойствия и релакса. Уютные номера и коттеджи уже ждут любимых гостей!

📍 пос. Белобережский санаторий
Турбаза, ул. Санаторная, 8





Alena Goretskaya

ВЕСНА-ЛЕТО
2022

Коллекция
уже в наличии

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





ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!
ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС

С ДНЕМ ЕДИНЕНИЯ НАРОДОВ БЕЛОРУССИИ И РОССИИ!

С давних пор народы России и Беларуси, объединенные общей историей, ценностями, победами, культурой и традициями, шли по жизни рука об руку, поровну делили радости и беды, создавали семьи, растили детей и внуков, трудились ради развития и процветания государства и общества.

Многовековая история и современная геополитическая обстановка убеждают нас в том, что мы – единый народ, которому по плечу любые испытания. Братство, поддержка и взаимопомощь Российской Федерации и Республики Беларусь помогают выстоять в непростые времена, дают надежду на благополучное будущее.

Сегодня активно продолжается строительство Союзного государства, основанного на принципах равноправия, взаимного уважения национального достоинства и самосознания. Большое значение в этом процессе играет укрепление социально-экономических, гуманитарных и культурных связей, развитие приграничного и межрегионального сотрудничества. Работа органов государственной власти и общественных организаций Брянской области совместно с белорусскими коллегами в этом направлении будет продолжаться.

Дорогие земляки! Пусть и впредь дружба между нашими славянскими народами только крепнет, а горизонты всестороннего партнерства расширяются. В этот праздничный день желаем всем крепкого здоровья, счастья, мира и благополучия!



Губернатор
Брянской области
А. В. БОГОМАЗ



Председатель Брянской
областной думы
В. В. СУББОТ



Главный федеральный
инспектор по Брянской области
А. С. ДЬЯЧУК



CARCADE

ГРУППА ГАЗПРОМБАНК ЛИЗИНГ



CARCADE ЛИЗИНГ: МЫ ЗНАЕМ, КАК СОХРАНИТЬ БИЗНЕС В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Если ты живешь в России, то точно пережил больше одного кризиса. Сегодня эта шутка снова на волне популярности. А если ты переживаешь не первый кризис, то точно знаешь – это идеальная точка для рывка в развитии.

Предприниматели уже успели оценить преимущества лизинга при покупке коммерческого транспорта или производственного оборудования. Ведь это возможность получить деньги на покупку под меньший процент, чем по кредиту, а еще сэкономить на НДС и налоге на прибыль.

Но в 2022 году многие столкнулись со сложностями: некоторые компании ввели ограничения на объемы финансирования лизинговых проектов. Как рассказала директор департамента продаж Брянского представительства лизинговой компании CARCADE Майя Мельниченко, их клиенты по-прежнему могут получить любую крупную сумму финансирования.

Успех закономерен

Такая стабильность компании вполне объяснима. По итогам исследования российского рынка лизинга 2021 года агентством «Эксперт РА», группа компаний «Газпромбанк Лизинг» заняла 1-е место в сегменте лизинга легкового автотранспорта. При этом доля компании CARCADE составила 12,4% – это второе место среди всех лизинговых компаний РФ.

Прирост продаж легкового автотранспорта относительно 2020 года составил 139%. В натуральных числах – это почти 18 тыс. легковых автомобилей общей стоимостью свыше 57 млрд рублей без НДС. Благодаря укреплению CARCADE на рынке, в очередной

Компания CARCADE СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА ЛИЗИНГЕ ЛЕГКОВОГО И КОММЕРЧЕСКОГО ТРАНСПОРТА ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ МАЛОГО И СРЕДНЕГО БИЗНЕСА. ПРЕДЛАГАЕТ ПРЕМИАЛЬНЫЙ СЕРВИС, МНОЖЕСТВО ЛИЗИНГОВЫХ ПРОГРАММ И РАЗВИТЫЕ ОНЛАЙН-СЕРВИСЫ ДЛЯ УДОБСТВА КАЖДОГО КЛИЕНТА. В БРЯНСКЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ОТКРЫЛИ В ИЮЛЕ 2021 ГОДА И ЗА ЭТО ВРЕМЯ СУМЕЛО ВОЙТИ В ТРОЙКУ ЛИДЕРОВ НА РЕГИОНАЛЬНОМ РЫНКЕ.

раз удалось увеличить результативность, обгоняя среднюю динамику в сегменте.

CARCADE вновь показывает максимальные значения. Не забывают здесь и про коммерческое направление – финансирование покупок грузового автотранспорта составило 44,2% по сравнению с предыдущим годом. Это цифры динамики и возможностью компании разворачивать новые направления в любых условиях. CARCADE удалось обновить внутренние бизнес-процессы без ущерба основным компетенциям.

За 26 лет существования компания пережила и накопила существенный опыт антикризисного управления. Здесь знают, как и что нужно делать, не только сохраняя, но и приумножая достижения бизнеса. Возможности компании неограниченны, а компетенции проверены временем. И один из главных секретов такой стабильности – коллектив суперпрофессионалов своего дела.

Такую же команду удалось сформировать и в Брянском представительстве. Опыт и мастерство сотрудников позволило быстро добиться высоких результатов и внести ощутимый вклад в общий успех CARCADE.

«АКАДЕМ-СИТИ»



ул. Дуки, 65, оф. 111/2

8-905-103-0330

Журнал «Точка! Брянск»
№ 4 (184) апрель 2022 г.
Тираж 3000 экземпляров.
Заказ № П41007-22.
Выход в свет 12.04.2022 г.
Цена свободная. Распространение:
именная офисная доставка.

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

Отпечатано: ООО «Борус-Принт»,
115201, г. Москва, вн. тер. г.
муниципальный округ Москворечье-
Сабурово, пер. 1-й Котляковский, д. 3,
эт. 1, помещ./ком. 1/12.

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

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

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

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

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

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ
ТОЧКА!
БРЯНСК



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

АПРЕЛЬ, ДРУЗЬЯ!

Жизнь разделилась на до 24 февраля и после...
Сложное, непростое время.

Но надо как-то дальше жить. Уныние –
смертельный грех.

Мы выпустили нашу апрельскую «Точечку»
несмотря ни на что!

Мы решили, что самое главное сейчас – это
поддержка друг друга! На первый план выходят
простые человеческие качества: порядочность,
доброта и уважение.

Что будет, то будет, но я знаю одно, будет весна,
будет любовь, будет нежность наших близких,
обнимашки с детьми, забота о родителях!

Прорвемся! Всех с неизбежно наступающей
весной и Пасхой!

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА:



Ирина Комилягина



Валерия Михалева

ФОТОГРАФЫ:



Михаил Антонов



Алексей Володин

НОМЕР ПОДГОТОВИЛИ:



Елена Осипова



Галина Догель

ДИЗАЙНЕРЫ::

УФАС РАЗЪЯСНЯЕТ: ЗАЩИТА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В РЕКЛАМЕ



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.

– Каким образом защищены дети в рекламе?

– Семинар, посвященный актуальной теме «Защита несовершеннолетних в рекламе», состоялся недавно в Брянском УФАС России. Напомню, несовершеннолетним, или ребенком признается лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет. Законодательство, обеспечивающее информационную безопасность детей,

во всех случаях преследует цель оградить несовершеннолетних от излишней и опасной для их психического состояния информации. Меры, направленные на защиту несовершеннолетних в рекламе, определены статьей 6 Федерального закона «О рекламе».

Законодательство в качестве способов возможной угрозы причинения вреда интересам детей выделяет два аспекта: злоупотребление их доверием и злоупотребление недостатком опыта в рекламе. Из этого вытекают соответствующие рекламные ограничения.

– Какие именно ограничения в рекламе касаются защиты интересов несовершеннолетних?

– Во-первых, закон не допускает дискредитацию родителей и воспитателей, подрыв доверия к ним у несовершеннолетних. Дискредитация – это и речевые приемы, и визуальные образы, которые прямо или косвенно причиняют обиду, содержат необоснованную унижительную критику или сравнение. Для маленького человека взрослые изначально являются образцом, на который следует равняться в поведении, в привычках. Подрыв авторитета родителей может негативно сказаться на отношении ребенка к ним.

Во-вторых, в рекламе, адресованной детям, не допускается поощрение «вещизма». То есть запрещается побуждать несовершеннолетних к тому, чтобы они убедили родителей или других лиц приобрести рекламируемый товар. Также запрещено создание искаженного представления о доступности товара для семьи с любым уровнем достатка.

В-третьих, законодательство запрещает в рекламном сообщении создавать у детей впечатление о том, что обладание рекламируемым товаром ставит их в предпочтительное положение

перед сверстниками, позволяет выделиться среди них, получить преимущество. Формирование комплекса неполноценности у несовершеннолетних, не обладающих рекламируемым товаром, также недопустимо.

– Как рекламное законодательство обеспечивает защиту жизни и здоровья детей?

– На защиту жизни и здоровья подрастающего поколения направлен запрет на показ несовершеннолетних в опасных ситуациях. В том числе в ситуациях, побуждающих к совершению действий, представляющих угрозу жизни и здоровью детей, к причинению вреда своему здоровью.

Также в рекламе запрещается уменьшать уровень необходимых для использования рекламируемого товара навыков у детей той возрастной группы, для которой этот товар предназначен. Это может спровоцировать ребенка на неосторожные действия.

Кроме того, недопустимо формировать у несовершеннолетних комплекс неполноценности, связанный с подростковыми проблемами внешности и недостаточной самооценкой личностных качеств.

ВАЖНО!

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ СТАТЬИ 6 ФЗ «О РЕКЛАМЕ» НЕСЕТ РЕКЛАМОДАТЕЛЬ. В СООТВЕТСТВИИ СО СТАТЬЕЙ 14.3 КОАП РФ АДМИНИСТРАТИВНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕНАДЛЕЖАЩУЮ РЕКЛАМУ НЕСУТ РЕКЛАМОДАТЕЛЬ, РЕКЛАМОПРОИЗВОДИТЕЛЬ И РЕКЛАМОРАСПРОСТРАНТЕЛЬ. НАРУШИТЕЛЯМ – ЮРИДИЧЕСКИМ ЛИЦАМ – ГРОЗИТ ШТРАФ ОТ 100 ДО 500 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.

НАШИ ИСКРЕННИЕ



**БАРАНЮК
Елена
Алексеевна**

главный врач
ГБУЗ «Брянская
областная
инфекционная
больница»



**БУЯКОВ
Сергей
Николаевич**

руководитель
компании
«БСН недвижимость»



**ВОЛКОВ
Сергей
Александрович**

заслуженный мастер
производственного
обучения РФ,
начальник Бежицкой
ТШ ДОСААФ России



**ВИНОГРАДОВА
Надежда
Михайловна**

директор МБОУ
«Гимназия №4»
г. Брянска



**ГОЛЬМАКОВА
Ирина
Николаевна**

генеральный
директор
«Мир покрытий»



**ДАНЦЕВ
Олег
Николаевич**

генеральный
директор
ЗАО «Группа
Кремний Эл»



**ЛОСЬ
Святослав
Леонидович**

генеральный
директор
ООО
«Экокремний»



**МАТВЕЕВ
Сергей
Александрович**

руководитель
мебельной
компании
NONAME



**МАХАНЬКОВ
Павел
Витальевич**

директор
ООО «Регион ТРЦ»



**МУРАЧЕВ
Юрий
Владимирович**

директор
ООО «ДорЭлит»



**НЕВСТРУЕВ
Дмитрий
Валерьевич**

заместитель
директора
ООО «Биг-Бен»



**НОВОРУССОВА
Елена
Николаевна**

руководитель
свадебного салона
«НЕВЕСТА»

опыт профессионалов для вас
VarMi

Важным праздником для каждого верующего является Светлое Христово Воскресение. Пожелания в этот день – это некое примирение друг с другом, одобрение и прощение. Поздравляю вас с великим праздником Пасхи Христовой!

Христос Воскресе!

Желаю помощи Божией, крепости духа, сердечного тепла, пасхального ликования, улыбок добрых лиц, здоровья близким, тепла дому, душевного просветления. Пусть Воскресение Христово принесет свет, счастье, мир.

А. А. КОЛОТОВКИН, директор ООО ОК «VarMi».

ОЦЕНОЧНАЯ КОМПАНИЯ «VarMi» +7(4832)30-13-85 www.varmi.ru

ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



ДЕНИСОВА
Елена
Викторовна

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



ДЮКОВА
Ольга
Юрьевна

директор
ООО
«Брянсктех-
информконсалтинг»



ИВКИН
Николай
Иванович

главный врач
стоматологической
поликлиники № 3



ЛАДЫГИНА
Светлана
Владимировна

руководитель
британской школы
английского языка
BRITISH BRIDGE



КАРЛОВ
Андрей
Станиславович

частный
психолог



КОРОЛЕВ
Алексей
Алексеевич

руководитель
ООО «Энергия»



ОРЛОВА
Галина
Сергеевна

директор
магазинов Alena
Goretskaya



ПОДСТРИГАЕВА
Елена
Васильевна

директор
турагентства
«Император -Тур»



САВЧЕНКО
Анна
Сергеевна
врач-стоматолог-
микроскопист,
ортодонт
руководитель клиники
«ВЕЛЛДЕНТ»



СЕДОВ
Андрей
Александрович

директор
Брянского
филиала
АО «Россельхозбанк»



СУХОЛОМКИН
Артём
Николаевич

директор
ГТРК «Брянская
губерния»



ЯВЕЛЬСКИЙ
Виталий
Александрович

председатель
совета директоров
АО «Завод
«Снежить»



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
**РЕМОНТ
ОКОН**

СЛУЖБА ОКОННОЙ ТЕХПОМОЩИ



33-40-70

ОПЕРАТИВНО • КАЧЕСТВЕННО • ДОСТУПНО

ЛЮБЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ



БРЯНСКАЯ ГИЛЬДИЯ
ПРОМЫШЛЕННИКОВ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ С ДОБРЫМИ ПОЖЕЛАНИЯМИ!

**УВАЖАЕМЫЕ
КОЛЛЕГИ, ДРУЗЬЯ!**

**ПРИМИТЕ ИСКРЕННИЕ
ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ДНЕМ
РОЖДЕНИЯ!**



СЕДОВ Андрей Александрович
директор АО Брянский
РФ «Россельхозбанк»



МИРОНОВ Олег Олегович
индивидуальный
предприниматель

Вы ежедневно вовлечены в массу событий, решаете сложные задачи, не останавливаетесь ни на минуту в своем движении вперед, к намеченным целям. Мы ценим, что вместе с вами состоим в сплоченном сообществе единомышленников. Желаем, чтобы ваша жизнь состояла только из добрых моментов, чтобы все запланированные высоты были покорены, а новые – манили своей близостью и реальностью. Пусть в ваших домах царит благополучие, здоровье и счастье!



Роман Юрьевич ЛЕДЕНЕВ,
член совета Брянской гильдии
промышленников
и предпринимателей.

*Уважаемые жители Брянской области!
Сердечно поздравляю всех православных христиан
со Светлым Христовым Воскресением –*

со Светлой Пасхой!

Этот день напоминает нам о главных духовных ценностях. Он вселяет веру в спасение мира и человечества. Он дарует нашим сердцам весеннее тепло, радость и счастливые воспоминания о семейных традициях.

Пусть яркий свет великого праздника озарит ваши дома, подарит душевный покой и надежду на мирное будущее!

Пусть наши мысли несут добро, души наполнятся верой, а сердца – любовью к ближнему!

От всей души желаю вам крепкого здоровья, стабильности и успехов во всех благих начинаниях!

Христос Воскресе!



ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ, КРАСИВОМ ПРИКУСЕ И ШИКАРНОЙ УЛЫБКЕ СТАЛА СЕГОДНЯ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ АТТРИБУТОМ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ. А СОВРЕМЕННАЯ НАУКА ПОЗВОЛЯЕТ ДОБИВАТЬСЯ ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.



КРАСИВЫЕ ЗУБЫ – ЭТО ЭСТЕТИКА И ЗДОРОВЬЕ ОРТОДОНТИЯ – ЭТО НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ



О том, за счет чего высококлассная ортодонтия справляется даже с тем, что раньше лечили хирургическими методами, мы поговорили с руководителем клиники, врачом-ортодонтом Анной Савченко.

– Анна Сергеевна, стереотип о том, что брекетки и пластины – это удел подростков, бывал очень долго. Даже киношный штамп сформировался. Но сейчас гораздо чаще мы видим взрослых людей с системами исправления прикуса. Звезды, популярные блогеры гордятся этим, подробно рассказывают. В таком возрасте есть смысл исправлять зубы с точки зрения здоровья?

– В первую очередь нужно делать это именно для здоровья. В любом возрасте.

Ортодонтия сейчас вышла на новый уровень, она включает комплексный научный подход с изучением скелета, влияния положения челюстей на опорно-двигательный аппарат, мышечное равновесие. От того, насколько правильный прикус, зависит здоровье в целом.

Действительно, сейчас огромное количество взрослых пациентов гордо улыбаются с брекетами. Здоровая и красивая улыбка во все времена считалась показателем успешности. И многие пациенты только в зрелом возрасте наконец решаются осуществить эту мечту. И правильно делают!

Мои пациенты очень грамотные люди, глубоко вникающие в проблему и погружающиеся во все тонкости работы вместе со мной. Они всегда меня поддерживают в стремлении получать новые знания и интересуются, что нового я узнала на очередном семинаре.

– Подходы в лечении тоже различаются в зависимости от возраста?

– Я скажу больше, в современной ортодонтии уже нет унифицированного, то есть общего подхода. Это такая же область медицины, как и любая другая, и ортодонт, как любой врач, ставит диагноз и назначает лечение. Поэтому не стоит удивляться, что вам предложат пройти определенное обследование. Современные технологии уникальны, и в нашей клинике мы используем только такие. Благодаря им для каждого пациента с его персональным диагнозом мы назначаем индивидуальное лечение.

Существует огромное количество критериев построения прикуса и улыбки. Мы

работаем с созданием правильной высоты прикуса, выстраиваем арку улыбки, соблюдаем индивидуальные размеры и пропорции зубов, нормализуем наклоны, работу мышц и височно-нижнечелюстного сустава. Если зубы стоят правильно, то это само по себе очень красиво.

– Из чего формируется стоимость? Она, как известно, солидная.

– Мы используем только проверенные ортодонтические системы лучших мировых производителей. Это гарантия качества и того, что результат будет достигнут и останется навсегда. Я не сторонник экспериментов над пациентами, но и стоимость, как вы понимаете, у качественного продукта не может быть низкой.

Влияет на цену лечения и техническое оснащение клиники, цифровое оборудование позволяет с минимальным дискомфортом для пациента добиться высокоточного и идеального результата. А специалисту, чтобы осваивать эти технологии и качественно лечить, просто необходимо регулярно, несколько раз в год повышать свою квалификацию. Очевидно, что оплачивая услугу, не в последнюю очередь мы приобретаем и профессиональное мастерство того, кто ее оказывает.



Пациентка Аниканова Ирина прошла ортодонтическое лечение.



16-ЭТАЖНЫЙ ДОМ В БРЯНСКЕ ПОСТРОИТ БЕЛОРУССКАЯ КОМПАНИЯ

На улице Олега Строкина торжественно установили памятную доску в знак дружбы и сотрудничества между народами России и Беларуси.



Как сообщает пресс-служба правительства Брянской области, торжественная церемония закладки первого камня на месте строительства многоквартирного 16-этажного дома состоялась в последних числах марта. Соглашение подразумевает, что дом

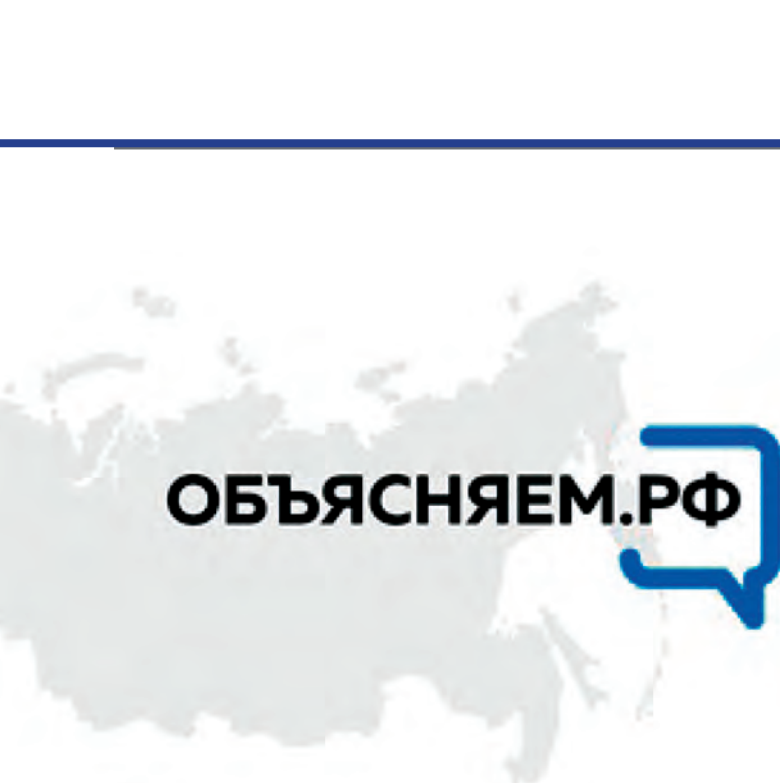


будет состоять из двух секций. По проекту в нем 152 квартиры, из которых четверть предназначена для детей-сирот. Еще 15 квартир инвестор передаст Брянской городской администрации безвозмездно за предоставленный земельный участок. Площадь социальных квартир составит не менее 33 кв.м, предусмотрена отделка под ключ с установкой сантехники и электроплит. Оставшиеся квартиры будут реализованы инвестором по

рыночной стоимости. Ввод объекта в эксплуатацию запланирован во втором квартале 2023 года. – Дом будет красивый, новой архитектуры, которую братья-белорусы воплотят в жизнь на нашей брянской земле. Благодаря этому мы решим часть тех проблем, которые у нас сегодня есть с обеспечением квартирами детей-сирот, врачей, тренеров, – сказал на церемонии закладки первого камня губернатор Брянской области Александр Богомаз.

Фото: bryanskobl.ru





ОБЪЯСНЯЕМ.РФ

**Достоверно о том,
что важно прямо сейчас**

Единый СПРАВОЧНИК ПО МНОГИМ ВОПРОСАМ

Брянский центр «Мой Бизнес» анонсировал новый федеральный информационный сервис **Объясняем.рф**.

Поскольку создан ресурс по инициативе Правительства России, на нем будут представлены только проверенные и актуальные сведения и полезные материалы: советы экспертов, памятки и справочная информация по важным темам.

Объясняем.рф расскажет о получении социальных выплат, ценах на продукты, работе транспорта и медицинских учреждений и многое другое. Также любой желающий сможет задать вопрос через форму обратной связи или через страницы ресурса в социальных сетях: в «Телеграме», «Вконтакте», «Одноклассниках» и «Вайбере». В работу над оперативными ответами вовлечены все министерства и ведомства.



**ПРИГЛАШАЕМ
К СОТРУДНИЧЕСТВУ
АРЕНДАТОРОВ**

71-81-81

ОТДЕЛ АРЕНДЫ
[тоцгалерея.рф](http://toцгалерея.рф)

ТРИ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАНИЯ, ТРИ ПРОФЕССИИ И ОДНО ПРИЗВАНИЕ. АНДРЕЙ КАРЛОВ – ИЗВЕСТНЫЙ В БРЯНСКЕ И ДАЛЕКО ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ ПСИХОТЕРАПЕВТ. КОНСУЛЬТИРУЕТ, ДАЕТ МАСТЕР-КЛАССЫ, ВЫСТУПАЕТ НА РАДИО, СНИМАЕТСЯ В КИНО И ВОДИТ ЛЮДЕЙ В ГОРЫ. О ТОМ, КАК, ЗАЧЕМ И ПОЧЕМУ УПРАВЛЕНЕЦ С ВОЕННЫМ ПРОШЛЫМ СМЕНИЛ ПЛАЦ И БИЗНЕС НА ПСИХОЛОГИЮ, – ИЗ ПЕРВЫХ УСТ.



ПСИХОТЕРАПЕВТЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ



В поиске ответов

Отец Андрея Карлова – военный. Хорошо разбирался в людях и сына учил тому же. Молодой человек пошел по стопам родителя, но уже в училище увлекся трудами Э. Фромма и книгами В. Леви. Потом были частный бизнес, опыт топ-менеджера на производстве и распавшийся брак. «Как в кино: прихожу домой, а меня встречает записка на столе и пустые шкафы, – заглядывает в прошлое психолог. – Вот тогда-то я и задался вопросом: почему?»

Поиски ответов привели его к практи-

кам первой ступени НЛП. Новые знания пригодились в жизни. Некоторые из методик сначала опробовались на подчинённых для повышения эффективности рабочего процесса, потом модифицировались в помощь родным и друзьям. Заработало сарафанное радио. После получения образования и практического опыта Андрей Карлов сделал психологию своей основной деятельностью. Ведь психотерапия – это особая гуманитарная дисциплина, занятие которой является свободной и независимой профессией.

«Это же, как детектив: чем глубже погружаешься, тем сильнее затягивает, – говорит он. – Еще недавно психотерапия в городах вроде Брянска была чем-то несерьезным, даже постыдным. Сейчас ко мне приходят молодые специалисты по наводке директоров, повзрослевшие дети – по примеру родителей, застрявшие в поисках себя – по совету уже преодолевших этот рубеж знакомых. Решать проблемы с помощью личного психотерапевта наконец-то становится хорошим тоном».

Прямая выгода

Вот уже 10 лет Андрей Карлов – психотерапевт в частной практике. Ведет психологические консультации и занимается психотерапией. Помогает преодолеть кризис среднего возраста и найти смысл жизни на любом ее этапе, устранить психологические барьеры и решиться на перемены. Работает с застарелыми травмами и страхом смерти.

– Один клиент как-то сказал мне: «Разговор с психологом – это как протереть запотевшее окошко. Сразу все становится хорошо видно», – приводит пример из практики Андрей Карлов. – Это и финансово выгоднее. Решить проблему со специалистом дешевле, чем прятать свою неустроенность за шопоголизмом, чревоугодием, пьяными пятницами и тягой к перемене мест.

Так было с недавним моим клиентом. Дисциплинированный, с хорошим достатком, но не может отдать кредит в 150 тысяч рублей. Все время что-то мешает. Этим что-то оказалось убеждение – «друзья нужны, только чтобы помогать в беде и в трудную минуту». То есть для него буквально: нет проблем – нет друзей. Как только клиент это понял, поработал во время сессий с этим убеждением, кредит погасился.

Метод Карлова

Психотерапия рассчитана на тех, у кого есть достаточный уровень образования и культуры, чтобы не верить в миф о



беспольности психолога. Как раз таких умных, состоявшихся, зрелых, успешных с широким кругозором людей среди его клиентов большинство. Основной возраст – 30–50 лет. Впрочем, есть и исключения. Хорошо изученная проблема в новом свете для настоящего психолога – источник профессионального интереса и азарта.

– У многих хороший достаток, положение в обществе, семья – все есть, но, как в старом анекдоте, не радуется, – продолжает рисовать портрет своей аудитории психолог. – Это об изрядно помолодевшем кризисе среднего возраста. Если раньше вопросом из разряда «А что дальше?» люди задавались в 40–45, то сейчас это происходит в 30–35 лет. Многие цели достигаются быстрее, и мучающий веками экзистенциальный вопрос возникает раньше.

От функционального подхода в своей работе Андрей Карлов отказался в пользу личностного. Он не дает непрошенных советов. Не работает с теми, кто жаждет готовых универсальных решений. Не творит «магию» из разряда «5 способов привлечь миллионера». Не работает с «энергиями», холотропным дыханием, гипнозом и другими техниками бессознательного. «Мы можем управлять только тем, структуру чего понимаем», – объясняет он свое решение. – Каждый клиент по-своему уникален, поэтому «стандартизированный» функциональный подход малоэффективен. И в некотором смысле, с каждым клиентом я изобретаю новую линию терапии.

Горы обнажают настоящее

По мнению Андрея, главная задача психотерапии – избавить человека от иллюзий о себе и окружающем мире, научить его комфортной жизни в реальности. «Психолог должен быть глуп, ленив и аморален. Глуп – чтобы не додумывать за клиента. Ленив – чтобы не делать работу за клиента. Аморален – чтобы не судить клиента», – цитирует собеседник основоположника гештальт-терапии Фрица Перлза. – Вот почему были и остаются эффективными личный опыт, юмор, старая добрая провокация...

Он может посоветовать хорошую книгу, помочь заглянуть вглубь себя. А может и в горы на терапию отвезти. На сегодня



шняний день он один из немногих, кто организует терапевтические шаттлы в горах. И единственный в России психотерапевт, который проводит терапию восхождением на Эльбрус. «У нас многие живут из положения не быть, а иметь: должность, деньги, жена, дети, достижения у этих детей... А в горах все это исчезает, – подчеркивает психолог. – Там нет статуса, нет привычных атрибутов власти, достатка. Горы обнажают настоящее, люди в них становятся собой».

У Андрея 15 лет опыта в горах и больше 10 восхождений на Эльбрус (5642 м). Впрочем, гордится он не этим, а переменами в жизни своих клиентов:

– Из маленькой серой мышки мой образ перешел в бабочку, и, наконец, веселый Ах из детского мультфильма «Ох и Ах», – говорит участница восхождения Ирина.

– Андрей часто сравнивал горы с лабораторией, в которой можно проводить эксперименты над собой. Так вот я заметил, что теперь я просто в жизни использую это. Как будто останавливаешься в моменте, анализируешь себя, ситуацию и делаешь более осознанный шаг, – делится озарением Максим.

Штрихи к портрету

Обычно психологи старательно избегают ответов на вопросы о сроках терапии. Андрей Карлов готов делиться своим мне-

нием. Для решения локальной проблемы, на его взгляд, может хватить 3–5 сессий. В более серьезных случаях понадобится 10–20 встреч. Таких примеров в его практике хватает:

– Я благодарна из чувства долга, – вскрыл Андрей благодаря своему острому «слуху» во время консультации странное убеждение.

– Никогда не будь первым, за это сильно бьют, – помог клиенту с синдромом «всегда второй» вспомнить фразу учительницы, с которой он начался.

– Предположим, что может быть иначе! – показал десяткам участников шаттла и терапии на Эльбрусе снег летом.

Многие представляют терапию как поход к врачу: снять симптом и исчезнуть. А до «сладкого» – понимания себя и внутренней устойчивости – так и не доходят. Так, конечно, тоже можно, но устранять причины всегда эффективнее, чем бороться с последствиями. «Длительность терапии зависит от фундаментального интереса человека к себе, – считает Карлов. – Этот интерес, определяет качество жизни, а психотерапия помогает его достичь. Одна клиентка, которая в терапии уже около двух лет, шутит: "Тараканов в голове становится меньше, но они авторитетнее"».

Андрей Карлов – частый гость на региональных и федеральных телеканалах. На брянском «32 Радио» (87,9 FM) ведет собственную еженедельную программу. Публикуется в различных СМИ. Выступает спикером в федеральных проектах. А еще сыграл главную роль в короткометражной драме: «Это было терапевтично для меня»...

(Все примеры опубликованы с разрешения клиентов).



KARLOV-ABDREI.RU  VK.COM/ASKARLOV  +7-961-001-77-88





ГОТОВАЯ ЕДА ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ АНТОНИМОМ ДОМАШНЕЙ. ТЕПЕРЬ ОНИ СОСЕДСТВУЮТ НА ОДНОЙ КУХНЕ. ЭТО ЧАСТЬ МИРОВОГО ТРЕНДА: ПОТРЕБИТЕЛЬ СТРЕМИТСЯ СОХРАНИТЬ СВОЕ ВРЕМЯ – ТРАТИТЬ МЕНЬШЕ НА КУЛИНАРИЮ И БОЛЬШЕ НА СЕБЯ.

EVOFOOD: ЕДА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЕДА ДЛЯ БИЗНЕСА

Разогрел и готово!

У современного человека просто нет времени для того, чтобы ходить по магазинам и стоять у плиты. Неудивительно, что мы стали чаще покупать или заказывать готовые блюда – разогрел и готово! Удобно, быстро и без лишних хлопот. Главное, чтобы еда была свежей, полезной и, конечно же, вкусной. Именно такую продукцию предлагает брянская компания EVOFOOD.

Производитель готовой еды EVOFOOD – предприятие достаточно молодое, основанное в 2019 году, является поставщиком для крупных компаний, ресторанов, кафе, магазинов, столовых в городе Брянске и регионах.

Подробнее о том, где и как она производится, нам рассказал генеральный директор Андрей ЛЫСЕНКО.

– Андрей Валерьевич, расскажите о новом предприятии «Время Есть», что оно из себя представляет?

– Это multifunctional комплекс по производству готовой еды, масштабное предприятие нового типа с полным циклом производства – от сырья до готовой продукции. Если вы захотите

найти подобное предприятие в соседних областях, вам придется дойти в своих поисках до столицы.

В состав нашего комбината входят 8 блоков-цехов с уникальной системой маршрутов, оптимизированной для каждого вида блюд и объединяющей все линии производства. Профессиональное техническое решение обеспечило грамотную последовательность операций и высокую эргономику труда.

– Многих потребителей волнуют вопросы: как и из чего готовятся блюда, которые вы предлагаете?

– В России сегмент предупакованной кулинарии долго вызывал недоверие клиента, он ассоциировался с посредственным качеством и сомнительной пользой. С самого начала мы поставили перед собой задачу развеять предубеждение, что готовая еда уступает домашней. Наше предприятие предлагает популярные, вкусные и качественные готовые блюда. Их достаточно разогреть – и полноценный обед или ужин на вашем столе.

TM EVOFOOD на сегодняшний день производит холодные и горячие закуски, салаты, супы, мясные и рыбные блюда, кондитерские и хлебобулочные изделия, замороженную продукцию.

Отдел снабжения закупает высококачественное сырье только у проверенных поставщиков по оптовым ценам, благодаря чему у нас комфортные цены.

Особое внимание на фабрике уделено санитарному контролю: создана зона с санитарными пропускниками, внедрена цветная индикация оборудования и инвентаря, в перспективе строительство собственной лаборатории.

Нашими помощниками в приготовлении еды стали высокотехнологичные европейские производители оборудования Miwe, Irinox, Italian Pack.

Для изготовления готовых блюд на предприятии используется так называемая шоковая заморозка в специальных охлаждающих шкафах. При подобной технологии даже такой нежный продукт, как ягоды, сохраняет свою структуру, полезные свойства и привлекательный внешний вид. Также мы применяем вакуумирование, специальную газовую среду и современные упаковочные материалы, способствующие увеличению сроков годности продукции. Поэтому наша продукция может храниться от нескольких дней до двух недель, оставаясь свежей, вкусной и безопасной.

– Где сейчас можно приобрести продукцию TM EVOFOOD?





ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННЫЙ
КОМБИНАТ «ВРЕМЯ ЕСТЬ» –
ЭТО:

- 3200 кв. метров площади
- 8 цехов
- свыше 150 единиц современного оборудования
- более 500 позиций ассортимента

– Наша продукция широко представлена в ряде торговых сетей города Брянска: «Меркурий», «Орбита», «Агротес».

В 2021 году мы открыли двери собственного рестомаркета EVOFOOD с открытой кухней и фирменными холодильниками, где представлены последние новинки нашего производства как в готовом, так и в замороженном виде. Данный формат сочетает в себе демонстрацию работы ресторанного бизнеса под ключ от компании EVOFOOD и маркет готовых блюд для тех, кто ценит свое время. Этот формат представляет непривычную модель работы общепита в регионах, тем самым является перспективным проектом в рамках развития бизнеса.

Лозунг нашей компании: «Еда для людей, еда для бизнеса». Иными словами, мы помогаем своим потребителям решить проблему с ежедневным питанием, чтобы они могли использовать освободившееся время на решение других важных задач и уделить больше времени семье.

– С частью лозунга «еда для людей» все понятно, а что значит «еда для бизнеса»?

– Мы помогаем решить проблему ежедневного питания как одного человека в частности, так и всего персонала компании, фирмы или крупного предприятия.

По мере своего развития EVOFOOD непрерывно совершенствует условия сотрудничества — это, прежде всего, сокращение финансовых расходов и экономия времени наших партнеров.

– Получается, вы работаете сразу по нескольким направлениям?

– На сегодня у предприятия четы-

ре основных направления деятельности: это розничная продажа, сервис доставки готовой еды, работа с сегментом HoReCa, а также корпоративное питание.

Для столовых, ресторанов, кафе наше предприятие предлагает как полностью готовые блюда, так и продукты с высокой степенью готовности. Таким образом, мы помогаем предпринимателям сегмента HoReCa грамотно организовать и оптимизировать производство, существенно сэкономив при этом время и средства.

В этом году приоритетным направлением развития выбрано корпоративное питание. Сейчас многие компании, заботясь о своем персонале, уделяют серьезное внимание организации питания на производстве.

– Можете об этом направлении рассказать подробнее?

– Наши клиенты – это руководители предприятий, которые хотят сэкономить свое время, силы и средства на организации питания. Эти хлопоты мы полностью берем на себя. И многие предприниматели уже по достоинству оценили такие возможности. Сейчас мы активно работаем с рядом крупных предприятий нашего города и соседних регионов.

Неважно, маленьким или большим бизнесом вы управляете сегодня. EVOFOOD подходит для решения задач каждого конкретного бизнеса. В соответствии с пожеланиями клиента может быть скорректирована существующая или разработана новая технологическая карта блюд и их упаковка, составлен индивидуальный рацион питания, исходя из личных предпочтений сотрудников.

Принципы организации корпоративного питания: своевременная ежеднев-



ная доставка блюд, транспортировка в специальных машинах с рефрижераторами и организация условий хранения нашей продукции и питания сотрудников на вашем предприятии.

Мы открытая компания и с удовольствием приглашаем на экскурсии по нашему предприятию.

EVOFOOD:

📍 ул. 22-го съезда КПСС, 136А

☎ 58-32-32

🌐 EVOFABRIKA.RU

✉ EVOFOOD_GROUP

Рестомаркет EVOFOOD:

📍 ул. Советская, 100

Доставка готовой еды EVOFOOD:

🌐 EVODOSTAVKA.RU

☎ 8 (4832) 77-21-20

Запись на экскурсию:

☎ 58-32-32

🌐 EVOFABRIKA.RU



Ежегодный конкурс «Учитель года России» – важное событие в профессиональном сообществе. И это неудивительно. Ведь именно конкурс позволяет увидеть, что нового происходит в образовании, открывает имена талантливых учителей, вдохновляет педагога на поиск себя.

УЧИТЕЛЬ, КОТОРОГО ЖДУТ

В этом году региональный этап конкурса проходил с 14 по 18 марта. Традиционно площадкой для испытаний стала гимназия №4 г. Брянска. В течение недели педагоги из разных уголков области боролись за звание лучшего учителя. И 17 марта были названы имена финалистов.

После всех этапов, успешно пройденных педагогами, призерами стали учитель русского языка и литературы СОШ Почепского района Оксана Петровна Гончарова, учитель биологии Малошербиничской общеобразовательной школы Светлана Александровна Липинская, учитель начальных классов СОШ села Красновичи Ольга Викторовна Привалова, учитель общественных дисциплин школы №58 г. Брянска Сергей Сергеевич Мартынов и учитель математики городской гимназии № 1 Елена Анатольевна Маруева. А имя абсолютного победителя конкурса «Учитель года-2022» объявят на областной конференции в мае.

Гармоничный союз разных предметных областей – так можно охарактеризовать пятерку этого года. Ведь здесь есть представители физиков и лириков, преподаватели естественных наук и общественных дисциплин, ну и, конечно же, специалист, закладывающий основу всех основ, – учитель начальных классов.



Ольга Викторовна ПРИВАЛОВА
МОУ СОШ с. Красновичи
Унечского района Брянской
области

Детство Приваловой Ольги Викторовны прошло в селе Робчик Унечского района. Со школьных лет педагогу казалось, что она знает все об учительской профессии. Ведь ей повез-

ло встретить на своем жизненном пути того самого Учителя: «Образ первого учителя остается в сердце каждого и сопровождает его всю жизнь. Так случилось и со мной. Шевченко Светлана Николаевна в маленькую несмышленную девочку вложила качества, которые сейчас помогают мне во взрослой жизни. Сегодня я гордо называю Светлану Николаевну коллегой!»

Ольга Викторовна работает учителем уже 10 лет. Больше всего в своем деле она ценит общение с детьми и интерес в глазах учеников. Педагог считает, что учитель для ребенка должен быть путеводной звездой, идя за которой, ученик не собьется с пути.

Учитель всегда следует правилу, сформулированному Рэем Брэдбери: «Делайте то, что вы любите, и любите то, что вы делаете». И Ольга Викторовна любит то, чем занимается. Это становится понятно, когда наблюдаешь за тем, как она работает с детьми, как стремится охватить своим вниманием каждого и даже привнести в жизнь ребят сказку.

Оксана Петровна ГОНЧАРОВА
МАОУ «Речицкая средняя
общеобразовательная
школа» Почепского района





Гончарова Оксана Петровна работает в школе уже 28 лет. Родилась она на Байкале, но с трех лет живет в Брянской области. У Оксаны Петровны уже совсем взрослая дочь Дарья. Она окончила Белгородский университет и является специалистом в области туристического бизнеса.

С детства педагог любила книги. Читала запоем. Именно поэтому и стала учителем русского языка и литературы. Это решение Оксана Петровна приняла в 4 года. Как решила, так и сделала. И никогда впоследствии не пожалела о своем выборе. Более того, любовь к своей профессии педагог хранит в своем сердце вот уже 28 лет. Она верит, что учить – это дарить волшебство. А потому учитель – самый настоящий волшебник, которому все под силу.

Конечно, есть в профессии люди, являющиеся для Оксаны Петровны ориентирами, на которых она равняется. Это заслуженный учитель РСФСР Валуева Лидия Александровна и директор гимназии №4 г. Брянска Виноградова Надежда Михайловна, которая поразила конкурсантку глубиной своего ума.

Оксана Петровна ценит в людях доброту, честность, порядочность, скромность и чувство юмора. Учитель любит каждый момент жизни так же, как и главный герой произведения Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц». Наверное, именно поэтому на вопрос о том, без чего не может быть хорошего учителя, педагог отвечает так: «Без любви к тому, что делаешь, и к тем, для кого делаешь, и без твердости характера».

Конкурс был для Оксаны Петровны важной ступенькой. Она многому научилась, но главными приобретениями стали огонь в сердце, блеск в глазах, энергия в теле, новый друг и, конечно же, интересные идеи.



Светлана Александровна ЛИПИНСКАЯ

**МБОУ «МАЛОЩЕРБИНИЧСКАЯ
ООШ», Злынковский район**

Родилась Светлана Александровна в селе Малые Щербиничи. Здесь ее дом, ее жизнь, ее дети.

Рассказывая о том, как пришла к решению стать учителем, педагог делится: «Моя мама 40 лет проработала врачом в сельской больнице. И она решила за меня: никакой медицины (я хотела стать ветеринаром). Сначала я злилась, а сейчас очень признательна ей. Дети, они такие замечательные».

Светлана Александровна – очень увлеченный своим предметом человек. Еще в детстве Джеральд Даррелл открыл для нее дверь в удивительный мир природы. И с тех пор дом превратился в небольшой зоопарк. Будущий биолог приносила домой даже ужей, несмотря на то что мама была против. Кстати, на конкурсном уроке она познакомила ребят со своим домашним питомцем – рыбкой Живчиком.

Биология для Светланы Алексан-

дровны – это воплощение детских мечтаний. И вот 6 лет она рассказывает ребятам об удивительном живом мире. «Чтобы зажигать других, нужно гореть самой», – считает педагог и потому ярко горит и уверенно увлекает за собой других.

В конкурсе Светлана Александровна приняла участие, чтобы проверить себя. Она получила бесценный опыт и поделилась тем, что умеет сама, а потому обрела второе дыхание.

Сергей Сергеевич МАРТЫНОВ

МБОУ СОШ №58 г. Брянска



Мартынов Сергей Сергеевич родился в г. Дятьково Брянской области. В детстве увлекался футболом, был вратарем школьной команды и посещал кружок «Мягкая игрушка», тем самым доказывая, что творчество и спорт могут гармонично уживаться в одном человеке.

В учительство педагог пришел, чтобы испытать себя. И вот, бросив вызов самому себе, Сергей Сергеевич уже 5 лет трудится в школе. И любит свою профессию за те возможности, которые она дает, за открытия, за путешествия, за новые знакомства. Быть учителем – значит постоянно развиваться, двигаться вперед и гореть. «Без искры в глазах и уверенности в своем деле не может быть хорошего учителя», – счи-



тает педагог. Это помогала понять Сергею Сергеевичу его классный руководитель Бабенко Зоя Алексеевна. Он до сих пор вспоминает ее уроки, на которых был совершенно не нужен учебник, а сам процесс обучения строился на живом слове учителя.

На конкурс Сергей Сергеевич пришел за развитием. Ведь конкурс, по его мнению, – это отдавать себя старому и получать нового. А еще приобретать новые знакомства с интересными людьми. Ведь где еще можно встретить так много ярких личностей!

Елена Анатольевна МАРУЕВА
МАОУ «Гимназия №1» г. БРЯНСКА



Маруева Елена Анатольевна – один из самых опытных конкурсантов этого года. Она работает в школе уже 36 лет. Кроме того, более 10 лет возглавляет экспертную группу главной аттестационной комиссии по аттестации учителей математики города и области на высшую категорию.

Родилась Елена Анатольевна в Брянске. Была очень любознательным ребенком, который интересовался всем: будущий педагог занималась в фотокружке, театральной студии, краеведческом кружке, волейбольной секции.

О том, что станет учителем, Елена Анатольевна знала со старшей группы детского сада. На прогулке всегда ходила на соседний участок, где гуляли ребята помладше, и водила их строем. Правда, со специальностью она определилась позже: в средних классах хотела быть учителем русского языка и литературы, а в 8 классе, когда пришла новая учительница по математике, выбор стал очевиден: математика.

По мнению Елены Анатольевны, хороший учитель – это интересная личность. Пожалуй, именно такая, как сама Елена Анатольевна. Ведь она никогда не останавливается в познании мира. И потому ее жизнь бурлит и кипит.

Квест, воздушный шар, дельтаплан, гироскутер, сигвей, веревочные парки, настольный теннис, лыжи, плавание, театр – все это часть жизни педагога.

На конкурс педагог пришла за «мощной встряской». «Я оценила свои возможности и поняла: ресурсы педагога неиссякаемы. Делясь своими знаниями, опытом, своими «изюминками», я не опустошаю себя, а заряжаюсь, как в третьем законе Ньютона, энергией и новыми идеями», – рассказывает Елена Анатольевна.

Конкурс закончился. Но те процессы, которые он запустил, будут продолжать работать в педагогах, в учениках, ведь конкурс имеет мощный образовательный эффект. В первую очередь, для детей. В открытых уроках, классных часах регионального этапа приняли участие более 500 ребят. А сколько учеников получили возможность проявить себя в муниципальном этапе! Они были активными участниками образовательного процесса, соавторами учителя, испытывали гордость за себя и своего педагога. И это дорогого стоит!

Е. А. ГРАЧЕВА,

победитель регионального этапа конкурса
«Учитель года России» 2021 г., учитель русского языка и
литературы МБОУ «Гимназия №4» г. Брянска.

КОНКУРСНОЕ ДВИЖЕНИЕ СЕГОДНЯ ПОМОГАЕТ УЧИТЕЛЬСКОМУ СООБЩЕСТВУ ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ ВРЕМЕНИ, ПОНИМАТЬ СОВРЕМЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И ЗАПРОСЫ ОБЩЕСТВА. МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО УЧАСТНИКИ КОНКУРСА ПОДГОТОВЯТ УЧЕНИКОВ, СПОСОБНЫХ СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В МИРЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИЙ. ЭТИ ПЕДАГОГИ ПРЕКРАСНО ОСОЗНАЮТ, ЧТО СЕЙЧАС УСПЕШНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПОСТОЯННО УЧИТСЯ. ТОЛЬКО ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК СМОЖЕТ НЕ ПОТЕРЯТЬСЯ В БЫСТРО МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ. БОЛЕЕ ТОГО, ОН БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТЕХ ПРОЦЕССОВ, ЧАСТЬЮ КОТОРЫХ СТАНЕТ. ЭТОТ ЧЕЛОВЕК САМОДОСТАТОЧЕН, А ЗНАЧИТ, СЧАСТЛИВ. И ИМЕННО ПОЭТОМУ ЗАЛОЖИТЬ В РЕБЕНКА ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ – ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ. УЧИТЬСЯ ВКУСНО И СО ВКУСОМ.

И тогда в будущем Брянщина получит образованного, мотивированного, счастливого специалиста, способного развивать свой край. А начинается это будущее с конкурса.



КРАСОТА
С ДОСТАВКОЙ!



Поздравьте
тех, кто
вам дорог!



СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!

ЦВЕТЫ И ПОДАРКИ

НА ОДНОМ САЙТЕ!

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

ул. Пересвета, 15 • 8-903-644-52-56

 vk.com/club45423512  ok.ru/klumba32br



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



У ТЕХ, КТО ИЗУЧАЛ ЦАРИЦУ НАУК НА УРОКАХ ЕЛЕНЫ МАРУЕВОЙ, ПОЧЕТНОГО РАБОТНИКА СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ РФ, ПРЕПОДАВАТЕЛЯ БРЯНСКОЙ ГИМНАЗИИ №1, ТАКОГО ВОПРОСА НЕ ВОЗНИКАЕТ. ПЕРЕД ОБЯНИЕМ, ЭНЕРГИЕЙ И ЗАРАЗИТЕЛЬНОЙ ТЯГОЙ К ЖИЗНИ ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНЫ УСТОЯТЬ НЕВОЗМОЖНО. И ЛЮБОЙ ДАЖЕ САМЫЙ ФИЛОСОФСКИЙ ВОПРОС ОНА ЗАПРОСТО ОБЪЯСНИТ С МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ТОЧНОСТЬЮ.



КАК ПОЛЮБИТЬ МАТЕМАТИКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Это настоящая музыка

– Елена Анатольевна, про математику, наверное, чаще всего можно услышать: не дается она мне, с детства не люблю... Вам не обидно слышать это про свой предмет?

– Да, с математикой не всегда бывает просто, но многое зависит от педагога. Можно рассказывать об этой науке сухо, ограничиться решением заданий из учебника. А можно построить урок на том, что существует мелодия числа пи, чисел Фибоначчи и это очень красивая музыка. Что математические законы присутствуют в живописи и скульптуре. Все это и математику «очеловечивает», делает интересной и значимой, и расширяет кругозор маленького человека.

– Думаете, много таких учителей?

– Я уже довольно давно работаю в аттестационной комиссии при департаменте

образования Брянской области, где учителя математики подтверждают свою высшую категорию. И как никто другой я вижу, сколько у меня коллег с горящими глазами, которые искренне любят школу, детей и педагогику. И пока есть такие учителя, наше образование будет оставаться качественным.



Поэтому когда педагог вошла в пятерку призеров регионального конкурса «Учитель года России-2022», удивления ни у кого не было. Было восхищение и признание со стороны учеников, коллег, других конкурсантов и членов жюри.



Важна же не только подача материала, но и отношения учителя с учениками. Уважение, доверие. Никогда не ставлю себя выше тех, кого я учу, сколько бы лет им ни было. Не боюсь показать, что чего-то не знаю, ведь мы всегда учимся вместе. Поэтому урок у нас начинается с разбора того, что не получилось дома – ребята все это выписывают на доску, и мы быстро вместе решаем. Оценки и достижения, разу-





Александр КРАВЧЕНКО, директор гимназии №1:

Учителя нашей гимназии регулярно принимают участие в профессиональном соревновании, за 30 лет существования учебного заведения был и абсолютный победитель всероссийского этапа конкурса «Учитель года России» – педагог по русскому языку и литературе Олег Парамонов, а преподаватели информатики – Андрей Ильенко, и МХК – Татьяна Селедцова, входили в топ-15 участников всероссийского этапа.

У нас вообще очень сильный коллектив: пять кандидатов наук, два заслуженных учителя РФ, 46 почетных работников образования. И одновременно довольно много молодых педагогов, большинство из которых выпускники нашей гимназии. Получается такой мощный сплав молодости, энергии и традиций.

Да, у учителя много показателей его мастерства: это и победители всероссийских олимпиад из числа учеников, и те, кто набрал 100 баллов по результатам ЕГЭ. Но участие в конкурсе «Учитель года» – это возможность выяснить в первую очередь для самого себя, на каком профессиональном уровне ты находишься прямо сейчас, несмотря на богатый профессиональный опыт. Не растерял ли ты свой дар, не опустил ли планку? Конкурс – это площадка, где можно сравнить себя с другими, это возможность обменяться уникальным опытом.

Мы своим опытом всегда делимся щедро. Сейчас в гимназии реализуются два инновационных проекта – это «Эффективная начальная школа», где дети учатся три года вместо четырех, и «Математическая вертикаль» – совместный проект с НИУ «Высшая школа экономики». Елена Анатольевна Маруева работает во втором проекте, построенном на синтезе разных точных наук на основе математики. И первые результаты уже подтверждают эффективность нашей инновации.

Поэтому проводим регулярные семинары, транслируем опыт. Елена Анатольевна – талантливый человек, выигравший не один конкурс, и мы гордимся тем, что она работает в нашем коллективе.

Добавлю еще, что для успеха подобного проекта дети важны не меньше, чем талантливые педагоги. А у нас именно такие одаренные, влюбленные в процесс обучения дети.



меется, очень важны, но я бы, если честно, оценки отменила. Они для ребенка недолго остаются стимулом. Я думаю, что стимулом для ребенка должны быть какие-то ценности. Не страх, не общественное мнение, а твоё желание добиться, преодолеть, стать лучше...

Тяга к новизне

– Вы известный в педагогической среде человек, почему именно сейчас решили участвовать в конкурсе «Учитель года»?

– Действительно, в багаже уже огромное количество открытых уроков, семинаров, меня хорошо знают, и сама я знаю, что из себя представляю. Так что цель была не получить «титул» или ту самую оценку, я восприняла конкурс, как шаг в новизну. А я очень люблю все новое!

Уже будучи совсем взрослым человеком, поняла, что хочу прыгнуть с парашютом, без инструктора, ощутить, что это такое. Самостоятельно тренировалась и прыгнула! Появился в Брянске воздушный шар – полетела в числе первых. Дельтаплан? Даже нелетная погода не остановила. Мне все интересно: первые гироскутеры, сигвеи. Чтобы испытать себя на веревочной трассе, специально в парк Горького ездила в Москву.

Недавно мои девятиклассники поздравили меня таким коллажем, что я была в полном восторге: на картинке группа брутальных байкеров на мотоциклах, и возглавляю эту кавалькаду – я! В косухе! Уловили мою суть.

– Похоже, выгорание, с которым сейчас сталкиваются очень многие, вам не грозит?

– Оно наступает в том случае, если кроме работы ничего нет. А жизнь – такая многогранная, если ты живешь с этим пониманием, то выгорание тебе не страшно. Нужно любить жизнь во всех ее проявлениях. И конкурс дал мне как раз такую встряску.

– Кроме любви к математике, ваши ученики усваивают и эту философию тоже?

– Учитель – это все-таки проводник. В науку, во взрослую жизнь. Если мы не будем помогать детям становиться умнее и лучше нас, эволюция остановится. Поэтому ребенку в школе должно быть лучше, чем где бы то ни было. Есть только один случай, когда ребенок должен чувствовать себя на уроке некомфортно: если он целенаправленно ничего не сделал, не принес домашнее задание. За этим обязательно последует ответственность.

А полюбить что-то, в том числе и математику, очень просто. Мы любим тех, кому делаем добро. Именно в таком порядке, а не наоборот. То есть мы любим тех и то, во что вкладываем свои усилия. И это очень простой и действенный способ.



Больше 50 лет назад на территории санаторно-оздоровительного комплекса «Затишье» геологи нашли минеральную воду, которая по составу и целебным свойствам была приравнена к минводам Трускавца и Старой Руссы.

Сегодня в этой здравнице отдыхают и восстанавливают здоровье не только жители Брянщины, но и Смоленской, Орловской областей. Приезжают гости из Москвы, Санкт-Петербурга, Мурманска и даже Калининграда.



ОБРЕСТИ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ В «ЗАТИШЬЕ»



Как рассказала **коммерческий директор санатория Наталья Медведева**, три года назад в «Затишье» завершилась реконструкция, и теперь кол-

лектив по праву гордится многопрофильной лечебной базой, уникальной природой и современными, комфортными номерами. В 2021 году оздоровительному комплексу присвоена категория «ЧЕТЫРЕ ЗВЕЗДЫ».

– Этой весной особенно актуально отвлечься от повседневности и подпитать себя общением с природой, восстановить здоровье и душевные силы, – поясняет Наталья Медведева. – Санаторий расположен в уголке природы невероятной красоты: здесь сосновый бор, река Унеча и озеро в ее излучине, живописный остров и песчаный пляж. Весной у нас очень красиво, можно гулять, плавать на катамаранах, наслаждаться пением птиц и целебным воздухом. Есть пляжное кафе и возможность организовать пикник.

Санаторно-оздоровительный ком-

плекс «Затишье» не обходится без применения методов, подаренных самой природой. Основная ценность «Затишья» – это, конечно, минеральная вода. В санатории три источника. Из артезианской скважины качественная питьевая вода поступает в каждый номер. Из источника глубиной 480 метров добывается питьевая минеральная вода и поступает в питьевую галерею. Курс приема минеральной воды успешно нормализует работу желудочно-кишечного тракта, разжижает желчь и в целом нормализует перистальтику кишечника и его микрофлору.

Вода РАПА – концентрированный раствор минеральных веществ, залегает на глубине 900 метров. Такую «живую воду» используют для бальнеолечения, а также для аппликаций и ин-





В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИ БРОНИРОВАНИИ ДО 30 АПРЕЛЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ КЕШБЭК 20%. ТАКЖЕ С 31 МАРТА МОЖНО ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В АКЦИИ «КЕШБЭК ЗА ТУРЫ В ДЕТСКИЕ ЛАГЕРЯ РОССИИ» И ВЕРНУТЬ ДО 50% ОТ СТОИМОСТИ ПУТЕВКИ.

галяций. Наряду с тем, что дала нам природа, мы используем и современные методы лечения. В нашем медицинском центре заслуженными врачами РФ разработаны такие программы, как «Реабилитация после COVID-19», «Женское здоровье», «Антистресс», а также программы по лечению опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и другие. В основу этих программ легли такие виды лечения, как водолечение, баротерапия, криотерапия, прессотерапия (лимфодренаж), иглорефлексотерапия, лечебная физкультура и массаж, кинезотерапия, гинекологическое орошение, карбокситерапия и другие виды процедур.

– Территория санатория имеет две зоны: для детского отдыха – это детский оздоровительный лагерь и основная территория, где можно отдыхать и принимать процедуры с любого возраста, – рассказывает Наталья Медведева. – По назначению педиатра ребенок также может получать полный комплекс необходимого ему лечения. Это очень удобно, поскольку взрослые и дети могут отдыхать в непосредственной близости, но все же отдельно. Ребятам так веселее, а родителям – спокойнее. Впрочем, на территории основного санатория для детей также предусмотрена развитая инфраструктура.

Здравница предлагает разные виды отдыха, можно приехать как в ТУР ВЫХОДНОГО ДНЯ, так и получить санаторно-курортное лечение, многие предпочитают отмечать в таком красивом месте важные семейные события.



Светлана ХАНДОЖКО, главный врач Брянской городской больницы №4:

– В санатории «Затишье» прекрасная лечебная база, которая не уступает известным российским и зарубежным здравницам. Минеральные ванны, грязелечение, всевозможные физиопроцедуры, лечение холодом, иглотерапия, лазеротерапия современным оборудованием.

Здесь можно пройти дополнительную диагностику, на которую в повседневной жизни у нас часто не хватает времени, а квалифицированные специалисты назначат лечение, которое на долгое время продлит ремиссию заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта.

Отдельно выделю направление реабилитации пациентов, перенесших ковид. Программа позволяет минимизировать последствия и восстановить организм и иммунитет.

Я сама с удовольствием отдыхаю в «Затишье» и считаю санаторий идеальным местом для восстановления. А мне есть с чем сравнить, даже знаменитым Карловым Верам наше «Затишье» не уступает.

ZATISHYE.RU • БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ, КЛИНЦОВСКИЙ РАЙОН • ТЕЛ. 8 (48336) 2-77-55



БУДЕТ ДЕФОЛТ, НЕ БУДЕТ ДЕФОЛТ, ГАСИТЬ КРЕДИТЫ, НЕ ГАСИТЬ КРЕДИТЫ, ПОКУПАТЬ ДОЛЛАРЫ, НЕ ПОКУПАТЬ ДОЛЛАРЫ? ЭТИМИ ВОПРОСАМИ В ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ МУЧАЮТСЯ ДАЖЕ ТЕ, У КОГО ДОЛЛАРОВ ОТРОДЯСЬ НЕ БЫЛО.



Да, сейчас непростые времена, и финансовые консультанты, перебивая друг друга, выдвигают все новые версии. И пока становится понятно, что никто равным счетом ничего не понимает и гарантий не дает, сделайте две простые вещи.

ПЕРВОЕ. Перестаньте покупать сахар, гречку и средства гигиены. Ну перестаньте, неужели это то, что вам действительно нужно? Вот что в случае дефолта вы сделаете из трех этих ингредиентов? Вы только поощряете спекулянтов, потому

ПУСТЬ ДЕНЬГИ РАБОТАЮТ И ДАЮТ РАБОТУ

что те, кто громче всех жалуется, что все адски подорожало, вынуждает нас покупать туалетную бумагу по цене хорошего мяса. Купите лучше мяса, глядишь, и туалетную бумагу привезут в магазины по обычной цене.

А те, кто вложил в производство мяса свой труд, хотя бы получают зарплату.

ВТОРОЕ. У японских самураев было правило: ты должен умереть еще до начала боя. Фигурально, конечно. То


Savlukov
МЕБЕЛ
UPHOLSTERED FURNITURE FACTORY



**Белорусская мебель
европейского качества!**

ул. Красноармейская, 128
ТЦ «Мебель&Дом» • 41-34-72

ул. Бурова, 22, ТЦ «2x2»
2-й этаж • 51-46-99



есть в твоей голове должно произойти самое страшное. И тогда все, что последует за этим, автоматически станет более оптимистичной версией развития событий. Так вот будьте как самураи. Вместо того, чтобы неделями сходить с ума от паники, выделите пару часов и проживите этот дефолт. У вот он случился. Вот у вас были такие накопления и они сгорели. Все. Точка. Их нет.

Когда первый ужас пройдет, пропишите, именно пропишите дальнейший план действий на этот случай. С любыми другими случаями вы теперь точно справитесь.

Так что же все-таки делать с деньгами? Препятствия сегодня уже не так полезны. Наверное, самый действенный сейчас – вкладывать в ликвидные ценности. То есть покупать то, что точно не подешевеет, и вы сможете в случае необходимости продать хотя бы за те же деньги.

Но мы бы расширили это понятие ликвидности. Вкладывайте деньги и в то, чего не сможете себе позволить в случае дефолта. Займитесь здоровьем. Вылечите зубы, исправьте прикус в «Эмали», пройдите обследование, на которое все время жалели денег, купите маме путевку в водолечебницу.

Купите себе тур и отправляйтесь в путешествие мечты, пусть оно наконец уже станет частью вашей жизни. И хоть бы уже не было этого дефолта! Но вы же на что-то эти деньги копили? Разве не на мечту?

Купите то, что добавит вам радости, энергии, это сейчас ценнее денег, потому что в сложной ситуации вам нужно «крутить педали» быстрее и энергичнее. Вот все шутят про дачи, мол, их обладатели теперь самые завидные богачи. Купите мотоблок, ну сколько можно копать лопатой. Бензопилу купите и спилите эту яблоню, которой вас теща запилила до смерти. Да лучше сэкономленное время на основную работу потратьте. Инструмент, кстати, весьма и весьма ликвидная инвестиция.



emal[©]
DENTAL CLINIC

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭМАЛЬ»



Лечение под микроскопом

•
Профилактика и лечение зубов

•
Исправление прикуса

•
**Установка брекетов
и элайнеров**

•
Имплантация

•
Эстетическая реставрация

•
Отбеливание зубов

📍 Советский р-н, ул. Дуки, 59/11

☎ +7 (4832) 32-88-88

🌐 emal-32.ru

✉ emaldental32@yandex.ru



Как и качественная мебель, к слову. Не нужно ее потом продавать. Хороший диван вместит всех родных и близких людей, общение с ними в подобные моменты по цене платины.

Вы на новой мебели, о которой давно мечтали, будете лучше высыпаться и качественнее отдыхать. А это основа эффективности, бодрости и здоровья.

Кстати, о здоровье. Для борьбы со стрессом рекомендуют уделять больше внимания физиологии, чаще бывать в собственном теле, а не носиться мыслями в политико-экономическом пространстве. И тут обратите внимание на СПА, на массаж. Это же полная перезагрузка.

Вы, к примеру, про массаж лица слышали? А бывали? Знаете, что речь там вовсе не об одной только молодости и красоте? Мышцы лица, головы, шеи первыми попадают под удар во время стресса. От страха мы втягиваем голову в плечи, сжимаем зубы, хмурим брови. В итоге гипертонус мышц нарушает кровообращение головного мозга, возникают боли, падает зрение, тут и инсульт не за горами. Массаж все эти проблемы решает.



А еще наладить дела помогает гармонизация пространства. Чистота, хотите верить, хотите нет, улучшает ситуацию буквально на глазах. Наймите службу клининга, если нет сил мыть дом или офис собственными руками. Профессиональная уборка и дорогостоящий ремонт позволит на время отложить. А вы вновь выиграете свое личное время, которое сможете применить на решение экономических вопросов.

БЕНЗО- и ЭЛЕКТРО- ИНСТРУМЕНТ

- ПРОДАЖА ● ПРОКАТ
- РЕМОНТ

в короткие сроки

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
МАРОК МОТОБЛОКОВ

НОВИНКИ!

«Мир инструмента»
ул. Дуки, 60
т. 68-15-78





Поверните время вспять!
МАССАЖ ЛИЦА

**Сохраняет
красоту:**

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

**Восстанавливает
здоровье:**

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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

УПРАЖНЕНИЕ



В любом случае, как бы вы ни потратили деньги, которые боитесь просто потерять из-за инфляции, вы запустите их в оборот, сделаете пусть и микро, но вливание в экономику, обеспечите работой кого-то, кто в таком же положении, как вы. А он эти деньги даст еще кому-то, и в конечном итоге они снова вернуться к вам. Пусть работают и другим помогают работать.

Возьмите листок бумаги и выпишите три состояния, которые вы сейчас остро хотите вернуть. Спокойствие, например, или радость.

Теперь напротив каждого состояния напишите по три действия или обстоятельства, которые помогают вам этого состояния достичь. Пусть это будут не деньги.

К примеру. Вы мечтаете о спокойствии и вам его помогают достичь – здоровье, пешие прогулки и общение с близкими. Только пусть у вас будут именно ваши пункты в списке.

В итоге вы получите 9 шагов, которые нужно начать сделать в ближайшие 5 дней.

Продолжаем наш пример: для здоровья – записаться к врачу или купить путевку в санаторий «Затишье». Для прогулки – приобрести новые кроссовки или спортивный костюм и начать ходить перед сном, а для общения с близкими приготовить отличный ужин и пригласить родителей понежиться на новом диванчике.

МЫ УБИРАЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНО И ЭКОЛОГИЧНО

РАЗНЫЕ ВИДЫ УБОРКИ:

- поддерживающая
- генеральная
- основная (определенные комнаты)
- после ремонта



8-915-804-12-45

Мы подбираем услугу согласно ВАШЕМУ ЗАПРОСУ.

И точно знаем, как сделать дом чистым БЕЗОПАСНО!

Используем средства топовых компаний такие как NL, Greenway и другие.

При любой уборке используем пароочиститель, который не только чистит без моющих средств, но и дезинфицирует поверхности.

Оказываем как единоразовые услуги, так и заключаем контракты на долгосрочное сотрудничество.



Timbers

мебельная фабрика «Тимберс»

timbers.ru 8-901-763-83-53

Эксклюзивная МЕБЕЛЬ

ПРОИЗВОДИМ
из массива дуба • ольхи
ясеня • ореха

ИЗГОТОВИМ
СЕРВИРОВОЧНЫЕ
ДОСКИ и ПОДСТАВКИ
для ТЕЛЕФОНА

с ВАШИМ
ЛОГОТИПОМ



TIMBERS.RU

TIMBERS.RU

Мир перевернулся? Опоры потерялись? Еще недавно мы знали, куда идти, чем мы можем заниматься, строили планы на отпуск и на жизнь. А что сейчас?

Сейчас самый непростой период для нашей психики – время неопределенности. Пока нет возможности прогнозировать будущее, некоторым даже страшно планировать дальше нескольких дней.

Кто-то откладывал важные решения до лучших времен: планирование ребенка, смена работы, разрешение семейного конфликта, иногда даже развод. И у них сейчас появилась веская на то причина (оправдание), но я хочу предложить другое!

КАК ВЫЖИТЬ В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ?

СЕГОДНЯ САМОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕСМОТРЕТЬ
СВОИ ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ И ВЫБРАТЬ СВОЮ
НОВУЮ СТРАТЕГИЮ

1. Будь что будет. Я готов/-ва оставить все как есть и ничего специально не менять, плывя по течению. Куда-то да выплыву. Понимаю, что, возможно, не туда, куда хочу.

2. Я осознанно ОТМЕНЯЮ часть своих целей, потому что:

– какие-то потеряли актуальность. Например, тур по Европе стоит временно отменить;

– что-то было изначально не мое, а скорее навязанное родственниками,

соцсетями и прочими источниками. Сейчас им всем можно смело сказать: «Я не буду это делать (выходить замуж за миллионера, становиться успешной бизнес-леди, приводить в порядок свое тело), так как сейчас не время». А потом честно себе признаться, что дело не во времени, а в моем желании. И отпустить его.

3. Я собираю себя и начинаю думать, что я могу сделать, чтобы улучшить свою жизнь.

ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО УМЕЮ, С ТЕМИ РЕСУРСАМИ,
КОТОРЫМИ РАСПОЛАГАЮ, И В ТЕХ УСЛОВИЯХ,
В КОТОРЫХ НАХОЖУСЬ.

Если вы давно хотели сменить род деятельности, то самое время присмотреться к образовательным порталам и найти для себя новую востребованную профессию, которая вас будет зажигать. Рынок труда ждет перестановки. И чем выше будет ваша квалификация, тем больше у вас будет вариантов движения. Используйте все ресурсы для развития, объединяйтесь с единомышленниками, ищите новые пути решений.

Мир переставается с бешеной скоростью, и кто сумеет быстро адаптироваться и включится, тот выйдет с плюсом из сложившейся ситуации.

А кто-то понимает, что пришло время разобраться с отношениями в семье, наладить контакт с супругом/-ой, найти новые точки соприкосновения, стать ближе или наконец отпустить друг друга. В этих вопросах обращение к грамотному специалисту-психологу



МАРИЯ РЯЗАНЦЕВА

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ/
ПСИХОЛОГИЯ БУДУЩЕГО

VK.COM/MARY_RYAZANTSEVA
8980-338-8883

спасает семьи. Так как самостоятельно мы не всегда можем договориться и понять, что и как корректировать. Есть вариант – изучить литературу по психологии взаимоотношений, этот путь более длительный и не всегда дающий результат.

СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С СОБОЙ. СО СВОИМИ ИСТИННЫМИ ЖЕЛАНИЯМИ И ПОТРЕБНОСТЯМИ. УХОДИТ ЛИШНЕЕ, А ЧТО ОСТАНЕТСЯ – РЕШАТЬ ВАМ!

ВСЕГДА МОЖНО НИЧЕГО И НЕ ДЕЛАТЬ! СМОТРИ ВЫШЕ. ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ. БЕЗДЕЙСТВИЕ – ЭТО ТОЖЕ ДЕЙСТВИЕ.

ОБРЕТАЙТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

СЧАСТЬЕ с ароматом ванили



Paola Reina



Куклы-подружки Паола Рейна, 32 см, с нежным ароматом ванили



Кукольное ателье одежды: Шьём и вяжем!



Все куклы на сайте в наличии!
Склад в Брянске!

*Паола Рейна



+7-905-177-01-37

Самовывоз в Брянске: переулок Канатный, д. 5, оф. 214

TRU
ДУБЦЫ



tridivi.ru

ПРОСТО
СТРИЖКА

СЕТЬ ЯПОНСКИХ
ПАРИКМАХЕРСКИХ

6

КАЖДАЯ 6-Я
СТРИЖКА В ПОДАРОК



ОКРАШИВАНИЕ ОТ 800Р



МАНИКЮР С ГЕЛЕВЫМ
ПОКРЫТИЕМ ОТ 750Р



ШУГАРИНГ



ПРОСТО
СТРИЖКА

ЛЮБАЯ СТРИЖКА

300-
400Р

Советская, 66 | Дуки, 40
Советская, 114

По вопросам: +7 903 644-35-34

prostostrigka_bryansk

МОДА  СТИЛЬ

ЦВЕТОВОЙ ФАКТОР ВСЕГДА ЯВЛЯЛСЯ ВАЖНЫМ В СОСТАВЛЕНИИ СТИЛЬНОГО ОБРАЗА КАК ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ, ТАК И В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД.

Для каждого человека актуальные цвета не всегда сравнимы с понятием «модные цвета», ведь цвет в одежде является тем важным фактором, что выражает индивидуальность, особые черты характера, эмоциональную сторону сущности, поэтому мода модой, а цветовая гамма вашего гардероба обязана быть индивидуальной и наиболее для вас подходящей.

Конечно же, не стоит отрицать и модные тенденции в выборе оттенков, ведь, если вы подберете главные цвета года, поновляя свой набор сезонных вещей, вы рискуете выглядеть потрясающе стильно, свежо, интересно, но при этом гармонично со своим пониманием модных решений.



Так как модные цвета года – это не случайно подобранные в главную палитру оттенки, а обусловленные модными трендами сезона тона, именно на них стоит делать акцент в своих самых интересных аутфитах на каждый день.

Сезон 2022/23 внесет в нашу жизнь свои цветовые коррективы, обусловленные жизнью, коронавирусной ситуацией, состоянием экологии и т.д.

Главные модные цвета года объединили и базовый спектр оттенков, и сезонные тона, и нежность пастели в одном блистательном тандеме.

Было выделено три главных цвета

2022/23. Это универсальный базовый серый, жизнеутверждающий, вдохновляющий желтый и нетривиальный, смелый и характерный зеленый.

Дизайнеры и стилисты предлагают использовать эти модные цвета года в наиболее неожиданных и оригинальных сочетаниях, создавая колорблочные образы, комбинируя серый, зеленый и желтый друг с другом, а также моделируя комплекты с акцентными вкраплениями и монохромные луки.

**Базовый серый
на все случаи жизни**

Модный серый цвет не мог остаться



Модный серый цвет придется по вкусу любительницам минимализма, делового стиля, смарт кежуал, ведь вещи в этих стилях сравнимы с практичностью, простотой, элегантностью.

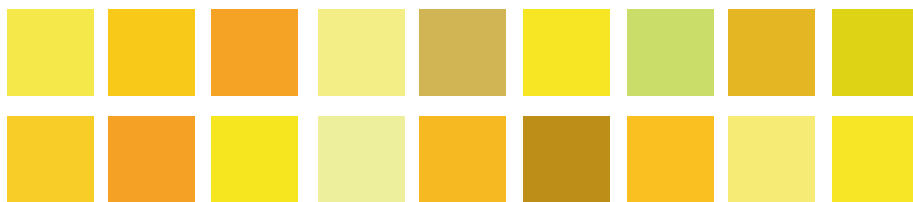
Прекрасно впишутся серые базовые вещи в образы с ярким элементом, либо с вещью в пастельной расцветке.

Жизнеутверждающий и впечатляющий желтый

То, что мода тянется к такому оттенку, как желтый, не удивительно, ведь в последнее время мы лишены очень многого, что поднимало нам настроение. Так почему бы не улучшить свое эмоциональное состояние прекрасными яркими желтыми обновками.



незамеченным и по достоинству оценен, так как он действительно удовлетворяет потребности всех женщин в базовом оттенке, на фоне которого любой другой тон будет смотреться блестяще. Приятно и то, что в модные цвета 2022/23 относят не только нежный светло-серый, но и...



БОЛЬНО. ДОРОГО. НАВСЕГДА.

Студия художественной татуировки



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

vk.com/iscreamtattoo • instagram.com/iscream_tattoo

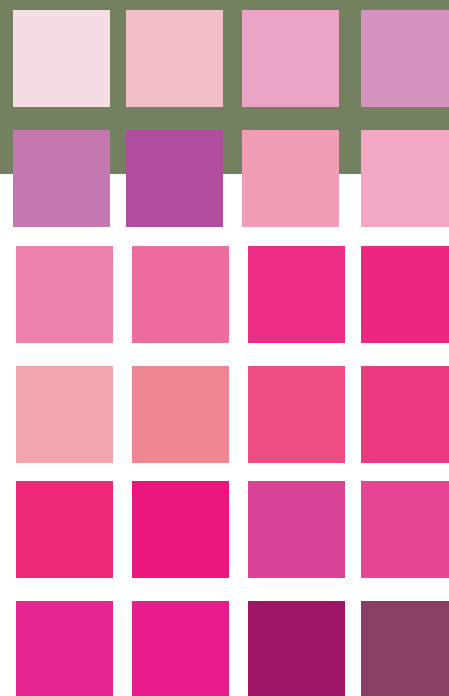
*я кричу тату

Именно модный желтый будет вос-торгать своей энергией, солнечностью, разноплановостью. Ведь, как оказа-лось, в тренде не только яркий желтый, лимонный, банановый, но и также при-ближенный к горчичному желтый, ог-ненный, ириска и т. д.

Модный желтый цвет будет гармони-чен в гардеробе юной девушки и уве-ренной в себе женщины. Как правило, желтый отлично сочетается с яркими и насыщенными оттенками, может стать изюминкой образа. Весной и летом модные оттенки желтого смотрятся ро-мантично и игриво, а осенью и зимой вносят нотки свежести и эффектности в образ.

Трепетный и невинный белый

Белый – он безупречен, он идеален, он способен преобразить любую кра-савицу, ведь имеет особое свойство



Невообразимый розовый

Приятно, что модные цвета года бу-дут разбавлены розовыми оттенками. И речь идет не только о приторном ро-зовом Барби, а и о других чудесных оттенках, что сделают любой образ не-вероятно романтичным, девичьим, нежным, чувственным, к примеру, в от-тенке пыльной розы, либо наоборот – чрезвычайно ярким, подобрав одежду в цвете фуксия.

Возможно, розовый цвет не ста-нет самым большим фаворитом у всех представительниц прекрасного пола, но то, что розовые тона «зайдут» ори-гинальным и харизматичным леди, со-мнений нет.

Готовы выглядеть ярко, эксцентрич-но, необычно, эффектно? Тогда смело подбирайте новые вещи в теплых и хо-лодных оттенках розового.

Невероятный зеленый

Хотя дизайнеры сделали ставку на зеленый в оттенке лайма, прогремев-шего на одном из фешн-показов в виде потрясающего платья, не стоит недоо-ценивать модный зеленый и в других тональностях.

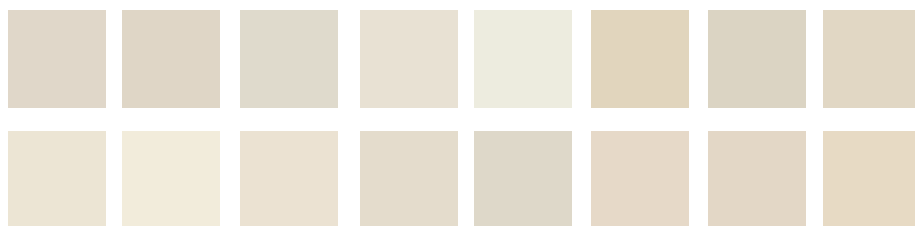
делать внешний вид человека свежее, а образ наряднее.

Модные цвета и оттенки 2022/23 с более яркой и даже темной тонально-стью прекрасно сочетаются с идеаль-ным белым.

Белый хотя и выглядит невероятно празднично, легко, освежающе, все же является базовым, поэтому на фоне белого любой цвет заиграет и проявит себя с лучшей стороны.

Примечательно, что модельеры со-ветуют носить белый цвет не только, как нарядный. Белый все чаще стал появляться в коллекциях домашней и спортивной одежды, стрит-стайл, мини-мализм и кежуал луках.

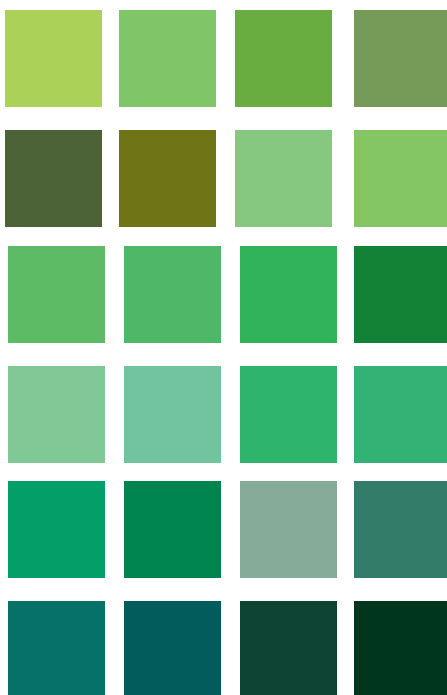
Кстати, белый тоже может быть раз-ным: идеально белым, цветом слоно-вой кости, масляным, молочным, жем-чужным и т. д.





Зеленый цвет в гардеробе – это эмоции, это чувства, это настроение, это изюминка, которую стоит добавить в сезонные аутфиты, поиграв с теплыми и холодными оттенками и разноплановыми фактурами.

В палитре зеленых красок каждый оттенок особенный. Поэтому выбирайте наиболее оптимальный из предложенных в палитре, сочетайте с базо-



выми или хорошо гармонирующими с зеленым тонами и получайте прекрасные луки на весну-лето и осень-зиму, чтобы быть на высоте.

Какие еще актуальные цвета года стоит взять на вооружение

На фоне самых главных цветовых фаворитов – зеленого, белого, серого, желтого и розового, актуальными будут и многие другие прекрасные цветовые решения, которые достойно будут выполнять свою роль в составлении новых образов в сезоне 2022/23.

Остается актуальной и далее популярная в прошлых сезонах коричнево-бежевая гамма, которая относится к базовому спектру.

Кроме выше перечисленных, проявятся прекрасным образом и такая гамма, как небесная лазурь, спелая сочная малина, морская синева и освежающая мята.

В общем, дизайнеры советуют, чем больше яркости вы внесете в свой гардероб в ближайших сезонах, тем легче перенесете все сложные ситуации и проблемы, которые встречаются сегодня на пути современного человека.



Выводы...

СОВЕДУЕМ ВСЕМ ТЕМ, КТО СЛЕДИТ ЗА МОДНЫМИ НОВАЦИЯМИ И ИНТЕРЕСУЕТСЯ ИДЕЯМИ НОВЫХ СТИЛЬНЫХ ОБРАЗОВ ВСЕ ЖЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ И БАЗОВЫЕ ТОНА, И ВКРАПЛЕНИЯ ОСВЕЖАЮЩИХ И АКЦЕНТНЫХ ТОНОВ. ИГРА С ЦВЕТОМ В ГАРДЕРОБЕ ПОЗВОЛИТ ВЫГЛЯДЕТЬ ПО-РАЗНОМУ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПО-ДРУГОМУ.

СОЗДАВАЙТЕ ОБРАЗЫ С ЦВЕТОВОЙ АКЦЕНТНОЙ ДЕТАЛЬЮ.

КОМБИНИРУЙТЕ ВЕЩИ В КОЛОР БЛОК-ЛУКИ, ЧТОБЫ БЫТЬ НЕТРИВИАЛЬНОЙ И НЕТИПИЧНОЙ.

НОСИТЕ МОНОХРОМНЫЕ АУТФИТЫ, ТАК ВЫ БУДЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ДОРОГО И СТИЛЬНО.

НА САМОМ ДЕЛЕ НЕКРАСИВЫХ И НЕМОДНЫХ ЦВЕТОВ НЕТ, ЛЮБОЙ ПРИЯТНЫЙ ДЛЯ ВАС ОТТЕНОК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ АКТУАЛЬНО, ЕСЛИ СОЧЕТАЕТСЯ С АКТУАЛЬНЫМ ФАСОНОМ.



Привет, дорогие читатели. На связи дизайнер ландшафтной архитектуры, интерьера и графики Морозов Александр. Мне очень повезло иметь и пользоваться знаниями, полученными в этих направлениях. В данной статье я хочу с вами поделиться важными составляющими любого дизайн-проекта, которые уместны во все времена. Но сегодня акцент буду направлять на сферу ландшафтной архитектуры.

НЕПОПУЛЯРНЫЕ ТРЕНДЫ, А ЗРЯ...

Мир дизайна, в частности ландшафтного, не стоит на месте. Сегодня в нашей статье мы вам расскажем о приемах, некогда забытых, малоиспользуемых, а также тех, от которых владельцы садов отказываются по тем или иным причинам, выбирая сторону как у всех либо что-то уже устоявшееся.

Садовые скульптуры

Наш разговор начнем с садовых скульптур. Сразу речь пойдет не о гномиках из «Оби», а о полноценных малых архитектурных формах, которые вписываются в экстерьер сада.



ПЛЮСЫ: круглогодичность, концептуальность, придание саду новых идей и видовых точек, уникальность.

МИНУСЫ, или почему отказываются: дороговизна, неграмотность самого заказчика.

Водные объекты

Это незаменимый прием в ландшафтной архитектуре во многих стилях.

ПЛЮСЫ: увеличение визуального восприятия, водная гладь – зеркало сада.

Водоем (в любом формате) как центральная композиция сада, место любимого отдыха. Единение с природой.

МИНУСЫ, или почему отказываются: комары, лягушки, сложность в уходе, цена, и снова непонимание необходимости.

Сокращение площади газона

Естественность природного сада характерна тем, что в ее основе идет сокращение площади газона, а больше места отдается группам, или так называемым зонам ксероскейпинга. В нашей полосе чаще встречается такое понятие, как цветочные луга.

ПЛЮСЫ: минимум ухода, полива, подкормок. Сами рас-



8-961-000-84-86



SANDRAGORN@MAIL.RU

тения малотребовательны к почвам и природным условиям. Простота в формировании участка.

МИНУСЫ, или почему отказываются: неготовность восприятия данных композиций. Полный или частичный отказ от газона, который многим по душе. Ложное восприятие того, что нужен долгий уход.

Арт Флора

*Творчество.
Качество.
Опыт.*

**Проектирование
Системы автополива
Благоустройство
Озеленение
Уход за садом**



72-55-58

8-980-332-73-06



2-я ул. Ломоносова, 47

3-й этаж



artflora32.ru



artflora32





olgakartamischeva.ru

89155397471

пр-т Станке Димитрова, 16

Ольга Картамышева авторский дизайн интерьера

Председатель Брянского представительства
Международной ассоциации "Союз дизайнеров"
Член творческого Союза художников России
Директор рекламной студии "Перфоменс"
Директор галереи "Перфоменс"



Самые модные тенденции в интерьере



ГАЛЕРЕЯ
БАГЕТНАЯ МАСТЕРСКАЯ



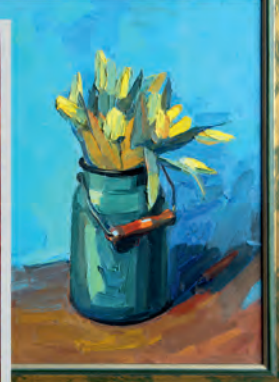
ГАЛЕРЕЯ ПЕРФОРМЕНС


ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ



ШЕДЕВРЫ ЖИВОПИСИ ПО ПРЕЖНИМ ЦЕНАМ

лучшее вложение средств в настоящее искусство



www.gallery.performense.ru
 /gallery.performense/

ул. Октябрьская, 42

8-915-539-74-71
8-980-300-57-85

Издавна женщины занимались рукоделием. Вышивка крестиком, шитье, плетение, даже вязание из мужских рук в итоге переключалось в женские. Именно женские руки творили домашний уют. Например, в доме наших бабушек на стенах красовались шикарные вышитые картины, на окнах – сшитые мамами шторы, а на подушках – красивые наволочки.

В современном мире равенства зачастую женщины отдают предпочтение более приземленным делам – построению карьеры, повышение профессиональных навыков и знаний.



О ЖЕНСТВЕННОСТИ И РУКОДЕЛИИ

Как рукоделие влияет на женственность

Если женщина хочет быть женщиной, то ей просто необходимо заняться рукоделием. Дело в том, что рукоделие – это один из видов деятельности, наполняющий нас женской энергией. Даже ученые пришли к выводу, что различного рода женское рукотворчество способствует выработке именно женских гормонов, что неизменно приводит к стабилизации и укреплению женского здоровья.

Во время рукоделия прежде всего происходит переключение с бесконечного потока задач и размышлений на вполне конкретные монотонные действия. Это останавливает разрозненный мыслительный процесс, женщина попадает в своеобразное медитативное состояние. Благодаря этому она обретает внутреннюю гармонию: становится спокойнее, уравновешеннее, нежнее.

Как описано выше, рукоделие также способствует выработке женских гормонов. Ведь это не тяжелый физический труд, в результате которого приобретаются мужские черты. Обратите внимание, что женщины, часто занимающиеся мужскими делами, становятся похожими на мужчин, а вот рукодельницы, как правило, выглядят соответственно. Зачастую у них длинные волосы, женственная одежда, украшения,

они грациозны, улыбки, миролюбивы и спокойны.

Наша деятельность действительно накладывает отпечаток на наше поведение, восприятие, на нашу жизнь в целом. Поэтому следует задуматься о том, каких дел в вашей жизни больше «мужских» или «женских». Как эти дела влияют на вас? Какие эмоции вы испытываете? Чем приятнее заниматься?

Рукоделие как способ выразить себя

Помимо того, что рукоделие позволяет сконцентрироваться и отвлечься от бега мыслей, оно является прекрасным способом попробовать себя в творчестве. Ведь любое рукоделие подразумевает создание чего-то уникального, неповторимого и эксклюзивного.

Даже вязание по схемам или шитье по выкройкам у разных мастериц дает разный результат. А уж если вы изучили азы того или иного вида рукоделия, вы становитесь способны изобретать собственные сочетания. Именно вы выбираете цвета для своего творения, материалы, комбинируете те или иные ингредиенты. Творите собственный шедевр.

Реализация себя в творчестве также способствует накоплению женской энергии. Когда вы что-либо создаете, вы выражаете себя, даете выход своим

эмоциям, вкладываете частичку себя в свое произведение. Все это крайне положительно сказывается на эмоциональном состоянии и благотворно влияет на развитие женственности.

Рукоделие и создание пространства

Любой вид рукоделия направлен на создание чего-то, что потом может быть использовано для создания уюта. Любая вещица, сотворенная вашими руками, способна сделать то, что не сделает ни одна покупная вещь. Ведь то, что продается, не всегда на сто процентов удовлетворяет наши потребности. Помните, как в фильме: «А у вас нет такой же, но с перлами... перламутровыми пуговицами?»

Сшитая подушка или лоскутное одеяло одомашнивают интерьер, делая его более душевным. Вышитые крестиком или гладью картины прекрасно украшают стены и вызывают восторги у гостей дома. Вязаные вещи отлично согревают даже в самые суровые морозы не только благодаря материалу, но и благодаря вашей вложенной в них любви. Ручное мыло ухаживает за телом лучше покупного, а из расписанных вами чашечек чай всегда вкуснее.

Во все, что вы создаете, вы добавляете частичку себя, частичку своей нежности, доброты, заботы. Ведь в процессе творения вы всегда представляете,

ВСЕМ, КТО НАЧИНАЕТ СВОЙ РУКОДЕЛЬНЫЙ ПУТЬ, ЛУЧШЕ ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ ВО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ. ВЕДЬ ЭТО ТАК ЗАХВАТЫВАЮЩЕ И ИНТЕРЕСНО, ПОЗНАВАТЬ АЗЫ ЧЕГО-ТО НОВОГО! ВЫШИВКА КРЕСТИКОМ, ВЯЗАНИЕ, ЛОСКУТНОЕ ШИТЬЕ, ШИТЬЕ ОДЕЖДЫ, МЫЛОВАРЕНИЕ, ВАЛЯНИЕ, СОЗДАНИЕ БИЖУТЕРИИ – ЭТО ТОЛЬКО ЧАСТЬ ТОГО, ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ.

как этой вещью будут пользоваться, воображаете картины радости, удовольствия и счастья. И создаваемые вещи заряжаются вашей неповторимой энергетикой. Именно поэтому все, что создается руками, а не станками, ценится дороже. Творите уют в вашем доме, создавайте свое пространство.

Классификация видов рукоделия

Желание что-то сделать своими руками знакомо каждому! Это прекрасный шаг оторваться от просмотров сериалов и насладиться полезными, увлекательными занятиями. Далее весь список возможных занятий, о некоторых из них даже сложно было бы догадаться.

Большинство людей относятся к тактильной категории, что означает любовь к ощущению и прикосновению к определенным вещам. Поэтому вам к вниманию предлагается разделение по материалам. Любое выбранное вами творчество подойдет как новичку, так и профессионалам.

Выбирайте: нитки (пряжа, швейные нитки, натуральные), ткани (одежда, рулоны ткани), бумага (специальная, подручные газеты), стекло (осколки, посуда, под заказ, бисер), масса для моделирования (глина, пластилин, гипс), природные материалы (дерево, шишки, листья), современные (валяние, топиарий, декупаж).

Хобби из ниток

Нитки есть у каждого дома в разном состоянии и наличии. Работа с нитками занимает достаточно большое количество времени, но подходит абсолютно каждому творческому человеку с пятилетнего возраста. Почему с такого? Все

просто, во избежание экстренных ситуаций и наличие усидчивости. Итак, какие виды хобби связаны с нитками?

ВЯЗАНИЕ ОДЕЖДЫ – используется специальная пряжа, крючки или спицы. У кого-то уже есть вязальная машина. Схемы можно приобрести в журналах или на просторах интернета. Связать можно все что угодно: от шапки до шубы.

АМИГУРУМИ – вязание маленьких плюшевых игрушек.

ЯРНБОМБИНГ – вязание одежды для элементов городских улиц (столбы, кабины, лавочки).

НИТОЧНЫЙ КВИЛЛИНГ – аппликация из готовых скрученных ниток (кружков).

ПОМПОНЫ ЗВЕРИНЫЕ – из ниток делают помпоны и пришиваются друг к другу, создавая животное.

ВЫШИВКА крестиком или гладью.

АЖУРНЫЕ ШАРЫ ИЗ НИТОК – нитки наклеиваются на шар, потом он лопается с помощью иглы.



S
Parfum

Сеть парфимированных бутиков S-PARFUM

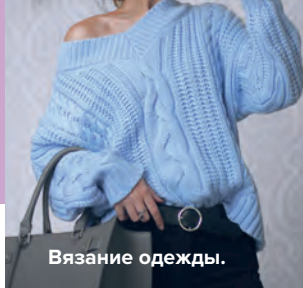
Брянск:

- ТД «ЕЛЕЦКИЙ ПАССАЖ» в Бежице, цокольный этаж
- ТРЦ «АЭРОПАРК», 1-й этаж
- ТРЦ «МЕЛЬНИЦА», 1-й этаж
- ТЦ «ЕВРОПА», 1-й этаж

Клинцы

- ТРЦ «ГРАНД ПАРК»
- ☎ S_PARFUM_32_23





Вязание одежды.



Амигуруми.



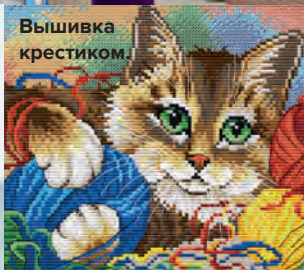
Ярнбомбинг



Ниточный квиллинг.



Помпоны.



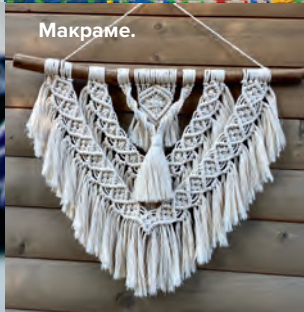
Вышивка крестиком



Ажурные шары.



Темари.



Макраме.

ТЕМАРИ – узорчатая вышивка по форме шара.

МАКРАМЕ – узелковое плетение из специальных ниток.

ГАНУТЕЛЬ – создание декоративных брошей, украшений из переливающихся ниток.

Хобби из ткани

Сегодня ткань является составляющей почти каждой единицы дома, потому что мастерить из нее приятно и просто. Что можно сделать?

ШИТЬЕ ОДЕЖДЫ, сумок, аксессуаров.

ШИТЬЕ КУКОЛ.

БАТИК – роспись по тканям, чаще всего используют шелк, но можно делать и принты на футболках.

ПЭЧВОРК – шитье из лоскутков ткани.

КИНУСАЙГА – когда ткань приклеивается на полотно и получается картина без использования ниток.

ГИЛЬОШИРОВАНИЕ – выжигание по ткани.

ТЕРИМЕН – по этой технике изготавливают маленькие сувенирные фигурки.

Бумажное хобби

КВИЛЛИНГ – аппликация/картина из скрученных бумажных полосок.

ГАЗЕТНОЕ ПЛЕТЕНИЕ – газету скручивают в плотные трубочки и плетут корзины, шкатулки.

ОРИГАМИ – объемные фигуры из бумаги.

КИРИГАМИ – то же что и оригами, но можно использовать ножницы и клей в процессе (отлично смотрятся объемные картинки).

АППЛИКАЦИЯ – панно из склеенных элементов.

КУСУДАМА – склеенные фигуры из квадратных листочков в единый шар.

СКРАПБУКИНГ – оформление фото-

альбомов, дневников с помощью бумаги.

ПАПЬЕ-МАШЕ – создание объемных форм (3D) с помощью бумаги и клея.

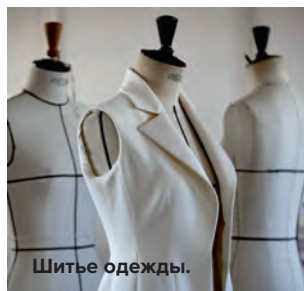
ВЫТЫНАКА – создание кружевных картин из бумаги с помощью ножа или ножниц.

Хобби из стекла

Из такого материала, как стекло хобби может стать опасным для неподготовленных людей. Будьте внимательны и осторожны.

СОЗДАНИЕ ВИТРАЖЕЙ – роспись по стеклу специальными красками или создание панно из осколков.

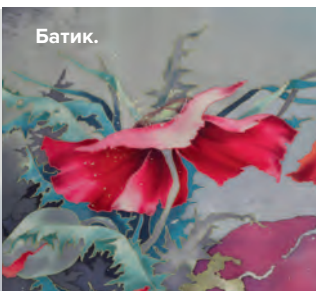
ВЫБИРАЙТЕ ТО, К ЧЕМУ ЛЕЖИТ ДУША. ОТПРАВЬТЕСЬ В РУКОДЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН И ВЫБИРАЙТЕ ТО, ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ. МОЖЕТ БЫТЬ, ВАМ ПОНРАВИТСЯ КАКАЯ-ТО ТКАНЬ ИЛИ КЛУБОЧЕК ШЕРСТИ, ВОЗМОЖНО, ПРИВЛЕЧЕТ ВНИМАНИЕ КАНВА И НИТКИ МУЛИНЕ ИЛИ ЛЕНТЫ, ИЛИ ЧТО-ТО ЕЩЕ. ТВОРИТЕ, РУКОДЕЛЬНИЧАЙТЕ, УКРАШАЙТЕ СЕБЯ И СВОЙ ДОМ, ТОГДА МИР СТАНЕТ ДОБРЕЕ, РАДОСТНЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ.



Шитье одежды.



Шитье кукол.



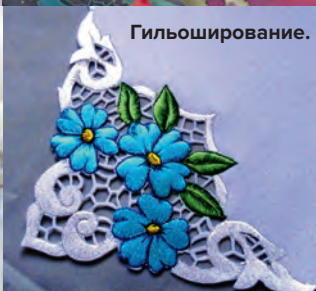
Батик.



Печворк.



Кинусайга



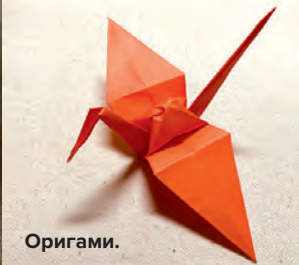
Гильоширование.



Квиллинг.



Газетное плетение.



Оригами.



Киригами.



Аппликация.



Кусудамы.



Скрапбукинг.



Папье-маше.



Вытынака.

РОСПИСЬ И ВЫЖИГАНИЕ ПО ДЕРЕВУ.
Делать мебель и предметы интерьера с использованием натуральных природных материалов.

ОШИБАНА – создание реалистичных картин из сухих листьев, семечек.

ИКЕБАНА – композиции из засушенных растений.

ПОДЕЛКИ – могут быть из шишек, мозаика из яичной скорлупы, мха, палок.

Современные рукодельные хобби, замиксованные из разных материалов

Вы можете воспользоваться универсальными рукодельными хобби, которые предлагают магазины досуга:

ФЬЮЗИНГ – создание украшений из сплавленного разноцветного стекла.

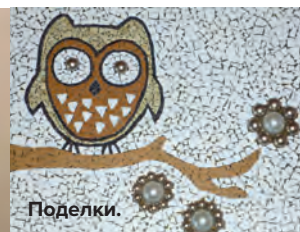
ЛЭМПВОРК – декоративные стеклянные шарики склеенные, с помощью газовой горелки.



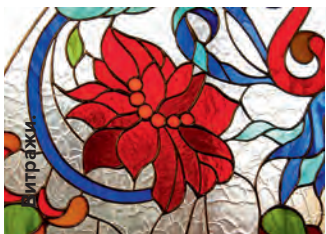
Ошибана.



Икебана.



Поделки.



Фартрэйж.



Фьюзинг.



Лэмпворк.

бисероплетение, лентоплетение, декупаж (украшение объектов с помощью подручных средств), декор пуговицами, алмазная вышивка (пинцетом приклеиваются по схеме маленькие блестящие частички), топиарий (создание деревца с помощью лент, зерен, рас-

Моделирование

В процессе моделирования человеку важны такие качества, как виденье реальных пропорций и не брезгливость, так как работа предполагается пачкающая.

МЫЛОВАРЕНЬЕ И СВЕЧЕВАРЕНЬЕ.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИГУР ИЗ ГЛИНЫ ИЛИ СОЛЕНОГО ТЕСТА – создание посуды, предметов интерьера.

ХОЛОДНЫЙ ФАРФОР – в контакте с воздухом масса застывает в нужной модели.

ФЛОРИСТИКА – делают керамические цветки.



Бисероплетение.



Лентоплетение.



Топиарий.

Хобби из природных материалов

Такие виды хобби подойдут любителям природы и натуральности в интерьере. Они доступны всем и не требуют материальных затрат.

тений), валяние игрушек из войлока, канзаши (японское украшение из лент) и энкаустика (создание рисунка с помощью топленого воска).



ПРОБУЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВАМ ПОНРАВИТСЯ, РАЗНЫМИ ТЕХНИКАМИ И МАТЕРИАЛАМИ.
Возможно, вы создадите свой новый стиль! Удачи!

Любые быстрые изменения обстановки и ситуации являются стрессом для многих. Я в своей жизни пережил несколько кризисов и уже выработал определенный алгоритм, который позволяет мне не только выйти с минимальными потерями для бизнеса, но и увеличить общую прибыль. Поделюсь основными шагами.

КАК ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС



Константин ПЕТРОВ,
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ,
ПСИХОЛОГ, ПУТЕШЕСТВЕННИК.

ПОДАРОК ДЛЯ
ЧИТАТЕЛЕЙ «ТОЧКИ!»

Короткая бесплатная
антикризисная консульта-
ция Константина Петрова.
Отсканируй код и перей-
ди по ссылке.



1 Убираем неопределенность

Если в ситуации неопределенности мы пытаемся прогнозировать сценарии развития событий, то это забирает у нас много энергии. Поэтому концентрируемся только на том, на что мы можем влиять. Смотреть все подряд новости и переживать по поводу и без повода – не наш вариант. А вот улучшить сервис для своих клиентов мы можем.

2 Действовать так, как мы действовали раньше, уже нельзя

Новые обстоятельства – новые действия. Это касается всего – взаимоотношений с контрагентами, рекламы, политики предоставления бонусов, контроля всех бизнес-процессов, планирования расходов и т.д. Чем быстрее ты подстроишься под ситуацию, тем меньше будет потерь.

3 Определяем свои актуальные ресурсы и слабые стороны

Сильное усиливаем, слабое пока отпускаем до лучших времен. К ресурсам относятся не только финансы или производственные мощности. Сейчас очень важные ресурсы – время и люди. Можно бесцельно зависать в соцсетях, а можно актуализировать базу контактов. Можно «сэкономить», урезав фонд заработной платы, а можно уменьшить прибыль компании, но сохранить лояльный коллектив.

4 Больше общаемся с партнерами по бизнесу и клиентами

Очень многие вопросы решаются легко, если о них вести диалог. Сейчас это актуально как никогда и очень помогает минимизировать убытки и сохранить отношения. Взгляд со стороны поможет увидеть то, чего ты не замечаешь.

5 Денег в кризис не становится меньше

Деньги физически не исчезают. Просто меняются приоритеты больших групп населения, следовательно, меняются векторы денежных потоков. Нужно отслеживать эти тенденции и не бояться перестраивать свой бизнес. Отсюда следующий пункт.

6 Не складывай яйца в одну корзину

Сейчас самое время находить дополнительные источники дохода, с учетом изменения денежных потоков, отдавая предпочтение тому, что не требует больших вложений. Например, очевидно, что сейчас люди больше интересуются своим здоровьем, нежели предметами роскоши.

7 Планируем свое время и придерживаемся плана

Тайм-менеджмент сейчас хорошо помогает справиться с огромными потоками информации и эмоций, льющихся на нас со всех сторон. Планируем и спокойно действуем.

8 В бизнес-планировании отдаем предпочтение коротким стратегиям

Ситуация меняется быстро, и чем ближе наши цели, тем выше вероятность их достичь. Перспективы, разумеется, тоже держим во внимании, но приоритет все же на ближайшие задачи. Планируем коротко, действуем быстро.

9 Вкладываем деньги и время в свое здоровье и обучение

Это то, что не обесценивается и в любые времена востребовано. Правильное питание, комплекс витаминов, физическая активность – для тела. Новые курсы или новые навыки – для мозга.

Ну и важно помнить, что все рано или поздно заканчивается. Поэтому сейчас важно сохранять спокойствие и выполнять все девять пунктов. И тогда после кризиса ты будешь в числе тех, кто не только пережил сложные времена, но и вышел в плюсе.

Про «ТОЧКУ!» и подписку



Лучше
«Точка!» в руке,
чем дурак в небе



Не стой, товарищ,
под стрелой,
Оформи
подписку, дорогой



Без бензина — стоп-машина!
Только с «Точкой!» ты мужчина!



Эй, приятель,
мелкой дрожью
На свиданьи
не дрожи,
Лучше
девушке
под елочку
Ты «Точку!»
положи!



Итак, вы решили оформить
подписку на «Точку!»
с доставкой в брянский офис?
Это проще простого!

Пишите на вотсап
8-905-101-88-55
заветную фразу
«Я насчет подписки».

Цена подписного комплекта на год – **1680** рублей

Романтичные места в России, где будет интересно побывать вдвоем. Безлюдные горные вершины или шумная набережная Сочи, живописные озера Селигера и острова Ладоги или уютные дворики и романтичные крыши Петербурга — выбирайте идею по душе и планируйте свое приключение.

Везде хорошо вдвоем...



СЛАДКОЕЖКАМ: музей пастилы в Коломне

Отношения никогда не вредно немного подсластить. Сделать это можно в Коломенском музее пастилы. Лакомство из яблок готовят на Руси уже лет 600. В Коломне будто бы придумали особенную пастилу — нежную, воздушную. Первый завод по производству пастилы открыл в 1735 году купец Шершавин, и его сладкую продукцию полюбили даже при императорском дворе.

В 1852-м появилось пастильное заведение купца Чуприкова. Но революцию заводы не пережили, и старинные рецепты забылись бы, не открыл энтузиасты в 2009 году в Коломне музей пастилы, а вместе с ним — новую фабрику, где готовят сладости по традиционной технологии.

Музей камерный и приятный, как и расположенная поблизости музейная фабрика, где посетителям показывают весь процесс производства. В конце экскурсии — чаепитие и дегустация в обстановке купеческой гостиной. Сорта самые диковинные: малиновая, шоколадная, маковая с кедровыми орехами. Как ни старайся, нельзя отказать себе в удовольствии купить несколько симпатичных стилизованных коробочек и продолжить сладкий праздник дома — только вдвоем.

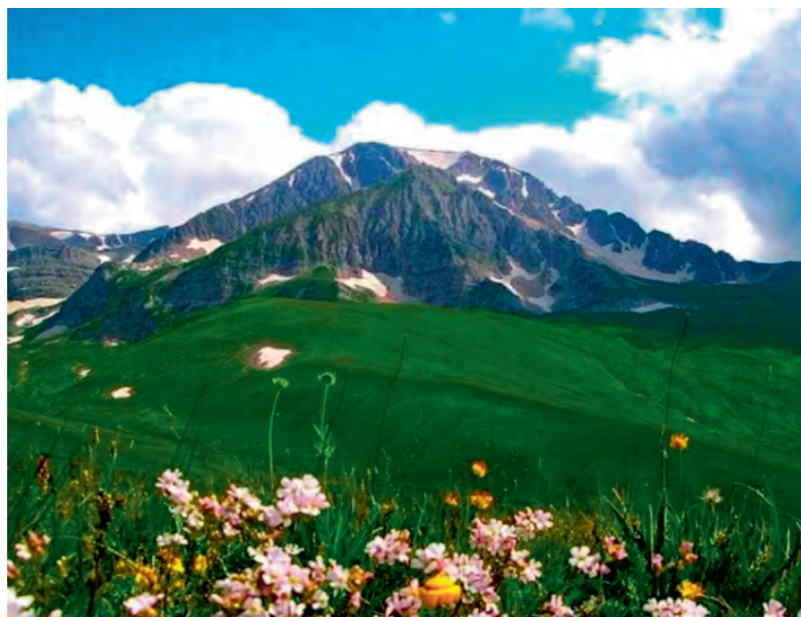
На сайте музея подробно расписано, как быстрее и проще добраться в Коломну из Москвы.

АКТИВНЫМ: плато Лагонаки

Плато Лагонаки на западе Кавказа — воплощение альтернативного отдыха для тех, кому надоели пляжи. До шумных черноморских курортов — рукой подать, но встающий на пути Кавказский хребет надежно охраняет покой и безмятежность Лагонаки. Плато входит в Кавказский биосферный заповедник, и для входа нужно оформить пропуск и заплатить 150 рублей с человека в день. На формальности уйдет не больше 10 минут, а наградой будут билеты в другой мир, с альпийскими лугами, прозрачными ручьями, самшитовыми рощами, суровыми скалами и таинственными пещерами. Тишина, закат, а вы стоите на краю обрыва и держитесь за руки — лучших декораций для романтической фотосессии не найти.

Если вы жаждете приключений и не боитесь спартанских условий, рекомендуем пешеходный маршрут № 30 из Адыгеи к морю, в Дагомыс. Пройти «тридцатку» — ценный опыт для любой пары. Проводники стараются избавить туристов от тягот похода и ночевки устраивают на турбазах, а значит, в рюкзаки нужно класть только личные вещи. Другой вариант — поселиться в гостинице в Хаджохе и совершать вылазки по окрестностям — пешком или верхом. Прямо на окраине Хаджохы — впечатляющий каньон на реке Белой, достойный повод для тургеневской барышни зажмурить глаза и броситься в объятия мужественного спутника.

В Хаджох (он же — Каменномоетский) быстрее всего добираться через Краснодар и Майкоп.





ЭКСТРЕМАЛАМ: восхождение на Эльбрус

Места романтичнее, чем горная вершина, не придумаешь. Вид на много километров вокруг, контрастное небо, какое бывает только в горах, абсолютная тишина и чувство, что вы одни в целом мире. А если это сам Эльбрус – страшно сказать, самая высокая точка Европы, – то цена произнесенных на высоте признаний возрастает тысячекратно.

Идеальный сезон для восхождения на Эльбрус – с июня по сентябрь, но подготовиться стоит заранее, например, в московской «Вестре» или турклубе МГУ, где обучат премудростям горного туризма. Многие перед походом еще и бегают, чтобы повисить выносливость, да и фигуру подтянуть. На само восхождение обычно отводят от недели до 10 дней. Первая половина – поход по окрестностям, чтобы войти в ритм и дать организму адаптироваться к высоте. Затем несколько акклиматизационных выходов на самом Эльбрусе и кульминация – подъем на заветные 5 642 метра. Эльбрус – гора серьезная, если не уверены в своих силах, лучше идите в связке с профессионалами.

Маршруты начинаются из Терскола, куда из Минеральных Вод можно добраться машиной примерно за три часа.



СТУДЕНТАМ: Селигер

В меру авантюрное и недорогое путешествие для студентов и любителей отдыха на природе – с палатками на Селигере. Переносной «дом» для двоих под огромными соснами, прозрачная вода, песчаный пляж, потрескивающий костер и мистические звуки леса – в такой обстановке разговоры

делаются искренними, а объятия – жаркими. Летом на Селигере бывает шумновато, особенно рядом с турбазами и гостиницами, но сохранились и безлюдные места. Искать уединения лучше с картой в руках: чем дальше от деревень и дорог, тем выше шансы спокойно отдохнуть.

Но настоящее раздолье на воде – с лодкой или байдаркой. Селигер состоит из множества внутренних озер, заливов, плесов, островов, протоков и речек, по которым можно пуститься в полноценное водное путешествие. Начать можно от Осташкова и, пройдя Нижние Котицы, по Селижаровке доплыть до верховьев Волги у Селижарова. Другая идея – добраться на лодке до одного из селигерских островов: туда точно не проедет ни одна машина. Везти байдарку с собой необязательно, можно договориться с местными о переправе на приглянувшийся остров либо взять лодку напрокат на одной из турбаз. Определиться с местом, найти лодку и даже жилье помогут на форуме Селигерского края.

Добираться в Осташково удобнее всего через Москву.

ЭЗОТЕРИКАМ: Валаам

Валаамский архипелаг на Ладожском озере состоит из десятков удивительно красивых островов, на которых расположился Спасо-Преображенский монастырь. Когда на Валааме появилась обитель, точно сказать нельзя, то ли во времена крещения Руси, то ли позже, в 14-м веке. Как бы там ни было, с тех пор Валаам знаменит как место, куда монахи удаляются, чтобы под защитой Ладоги укрыться от мирской суеты.

Добраться до Валаама просто: теплоходы отправляются из близлежащих Приозерска и Сортавалы и даже из Санкт-Петербурга. Духовного очищения на Валааме ищут не только православные, сюда едут последователи разных религий и даже течений эзотерики, и лето на Валааме – период массового паломничества. Поэтому, если вы ищете тишины и мистического опыта только для двоих, лучше отбиться от экскурсии и исследовать острова самим. Попробуйте пройти по скалистым берегам Ладоги и найти дорогу в сосновом лесу к крошечному Коневскому скиту – уединенному, трогательному и вдохновляющему на признания.





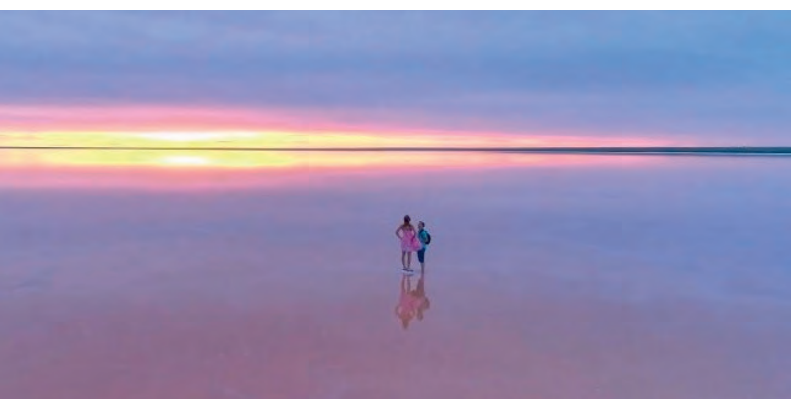
МОЛОДОЖЕНАМ: Санкт-Петербург

Медовый месяц в Северной столице — классика, которая всегда рядом. Впрочем, даже если удастся выкроить лишь уик-энд, Питер того стоит. Начните с визита во французскую кондитерскую «Гарсон» на Невском (она удобно расположена вблизи Московского вокзала) и выпейте чай с шоколадно-грушевым пирогом. Перекусив, отправляйтесь впитывать питерскую атмосферу. Заходите в арки, заглядывайте во дворы. К примеру, перед домом 8 по улице Восстания сидит трогательная Анна Ахматова, а на Жуковского, 6 притаился целый дворик искусств, где со стены глядит Черномор, а по дереву спускается кот ученый.

После первого погружения можно перейти к традиционной программе. Гранитные парапеты Невы, сверкающий Эрмитаж, ухоженный Михайловский сад, трогательный Чижик-Пыжик — с любимым человеком даже эти привычные места открываются с новой стороны. Не пропустите портик Нового Эрмитажа с пятиметровыми фигурами атлантов. Говорят, если потрогать большой палец левой ноги второго атланта от Марсова поля — семейное счастье гарантировано. Другое место для влюбленных — неразводной (что символично) Поцелуев мост. А если хочется необычного — устройте прямо в центре города свидание на крыше.

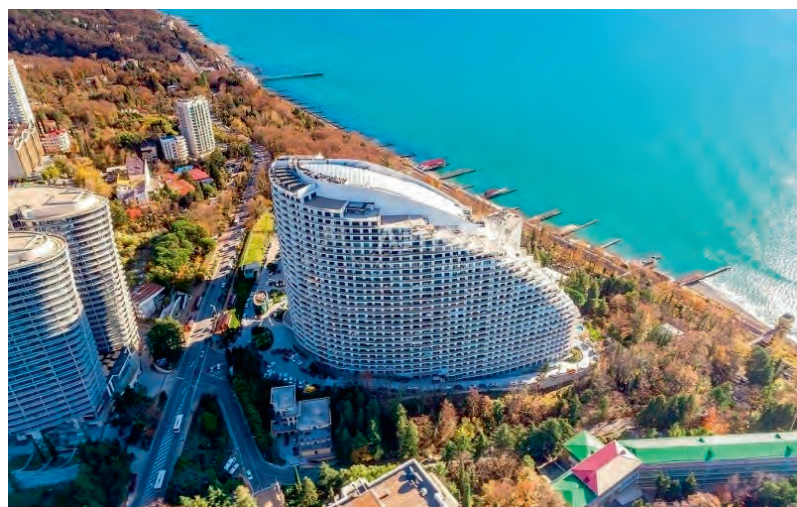
НЕФОРМАЛАМ: озеро Эльтон

Когда видишь озеро Эльтон впервые, хочется зажмуриться и проверить, не рассеется ли мираж. В гигантском зеркале отражаются быстро бегущие облака. Шаг вперед — и как в сказке идешь по ярко-голубой глади: глубина озера — по щиколотку и только весной — до 80 см. Эльтон питают соленые речки и минеральные источники, но стока у него нет, поэто-



му вместо воды тут — рассол. Красивое название связано то ли с тюркским «алтын» — «золото», то ли с именем англичанина Джона Эльтона, который занимался добычей соли в Заволжье, нам больше по душе первый вариант, но второй все же правдоподобнее.

В конце апреля — начале мая на здешних берегах можно застать цветение ярко-красных диких тюльпанов. Добираться до озера лучше всего на поезде (до станции Эльтон) либо на машине или маршрутке от Волгограда. В поселке Эльтон можно снять комнату или дом, либо остановиться в санатории, где иловой сульфидной грязью и рапой лечат еще с царских времен.



МОДНИКАМ: Сочи

В Сочи ездят круглый год: зимой — выгуливать модные горнолыжные костюмы, летом — купальники с актуальными принтами. А если серьезно, то сейчас, когда окончательно улеглась олимпийская пыль, самое время взглянуть на обновленный город — и снова его полюбить.

Сочи из моды не выйдет, кажется, никогда. Здесь каждый найдет что-то свое. Можно обжигать пятки об горячую гальку сочинских пляжей. Искать в дендрарии реликтовую метасеквойю, занесенную в международную Красную книгу (а заодно и укромные уголки для поцелуев). Пробовать чай, выращенный в Краснодарском крае, сушеную хурму из Абхазии и хинкали в кафе «Белые ночи». Летать на американских горках в «Сочи-парке», российском Диснейленде. Традиционная сочинская «галочка» для влюбленных — смотровая башня на горе Ахун, но это не для мизантропов. Другая точка с хорошим видом — Орлиные скалы, к которым нужно подниматься по умопомрачительно красивой горной тропе. А по-настоящему жарко в Сочи становится после заката, когда оживают бары и ночные клубы, многие из которых не уступают столичным.

Пора подумать о себе



На улице прохладно, а душа просит тепла? Отличным решением может стать фитобочка. Полезные свойства кедра и дуба в сочетании с благотворным воздействием пара помогают избавиться от разных недугов, очищают и омолаживают весь организм. Кедровая сауна снимает усталость, возвращает телу бодрость, дает возможность поддерживать себя в отличной форме и стимулирует омоложение тела, дает чувство единения с природой.

В бочке тело окутывается парами трав и масел, усталость и токсины исчезают благодаря ароматам эфирных масел **до ТЕРРА** и древесины сибирского кедра. Оздоровливает нервную и сердечно-сосудистую системы. Даже одна процедура омолаживает кожу, делая ее гладкой и упругой. Вы почувствуете легкость во всем теле.

И такая СПА-ПРОЦЕДУРА И ЕЩЕ БОЛЕЕ 30 ПРОГРАММ УЖЕ В НАШЕМ САЛОНЕ!
А ТАКЖЕ СПА-КОМПЛЕКСЫ С АРОМАМАСЛАМИ И СОЛЯМИ МЕРТВОГО МОРЯ

от 500₽

Воспользуйтесь моментом,
и совместите отдых с пользой
для здоровья!


Ямайка
ИНСТИТУТ ЗАГАРА И КРАСОТЫ
www.ямайка32.рф

ТРЦ «Мельница»
32-20-33
+ 7 910 733 93 33
+ 7 961 004 44 74  
 yaimelnica@gmail.com
 vk.com/yamaika.bryansk





Утомление и сонливость становятся нашими верными спутниками. Как победить внезапно навалившуюся усталость и не проводить дни в полудреме.

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ОТ УСТАЛОСТИ



Держите ритм

Внезапная усталость и утомление дают о себе знать обычно в послеобеденное время, во второй половине дня. При этом у нас уменьшается работоспособность, снижаются внимание и память, мы становимся инертными и раздражительными. Все из-за сбоев биоритмов. Не стоит пугаться обычной сезонной утомляемости. Ее можно победить нехитрыми методами, к

примеру, нормализацией режима дня, особым питанием, некоторыми физическими упражнениями и т. д.



Завтрак с собой

Если с утра не восполнить силы с помощью йогурта, сыра, зернового хлеба, уже к полудню замедляется метаболизм – в результате на нас наваливается сильная усталость. Включите в свой утренний рацион побольше угле-

водов – учеными доказано, что весной организм извлекает энергию именно из этих органических соединений. Съедайте на завтрак немного фруктов или овощей, помогут зарядиться энергией и каши – гречневая, манная, овсяная. Содержатся сложные углеводы также в коричневом рисе, бобовых, сухих завтраках, хлебе грубого помола, в горьком шоколаде. Кстати, утром натошак особенно полезен: грейпфрукты – они тонизируют центральную нервную систему и укрепляют защитные функции организма.

Железная леди

Буквально валиться с ног к концу дня мы можем и из-за нехватки в организме железа. Чтобы получить 18 мг железа, необходимых нам ежедневно, ешьте больше железосодержащей пищи, такой как красное мясо, птица,

При упадке сил очень полезен травяной чай из равных порций мяты, душицы, чабреца и зверобоя. А мятный чай с корицей повышает концентрацию внимания, стимулирует нервную систему, улучшает работоспособность. А там и весна не за горами!

Fe

печень, яйца и рыба. По возможности пейте больше гранатового сока – он не только богат железом, но и является самым настоящим энергетическим и тонизирующим напитком, восстанавливает уровень гемоглобина в крови. А вот кофе злоупотреблять не стоит – несмотря на все свои бодрящие свойства, кофеин мешает всасыванию железа, действует как мочегонное средство и может вызвать обезвоживание организма, что, по мнению медиков, является чуть ли не главной причиной утомления. Обязательно пейте достаточно жидкости, особенно если у вас напряженный режим дня. Не мешают ежедневные обливания холодной водой – лучше всего это делать до завтрака.



Помидорный антистресс

Специалисты уверяют, если съесть во время обеда и на ужин помидорный салат или парочку свежих помидоров – усталость как рукой снимет! А все благодаря высокому содержанию в них тирозина – это вещество, способно вызвать в нашем организме самый настоящий энергетический взрыв. Кроме

того, эти овощи улучшают настроение, существенно ускоряют обмен веществ, активизируют работу головного мозга. Теми же свойствами обладают и бананы. Не менее полезны для профилактики весенней утомляемости богатые витаминами свежий зеленый лук и чеснок.



Целебная форточка

Еще одной причиной, по которой мы можем к вечеру испытывать утомление, является недостаток кислорода. Душный офис, напряженный рабочий день, общественный транспорт, отсутствие времени даже на элементарные прогулки делают свое дело, и дефицит кислорода в нашем организме становится уже хроническим. Чтобы избавиться от этой напасти, медики советуют следующее: даже если у вас очень много работы, отдыхайте в течение дня несколько раз – пытайтесь чаще расслабляться и восстанавливать дыхание. Для этого выполняйте такое упражнение: подойдите к открытому окну, дышите ровно, мысленно считая до пяти, медленно и глубоко вдохните через нос, затем также медленно выдохните через рот. Повторяйте в течение двух минут. Такое глубокое, ритмичное дыхание помогает передохнуть и насытить организм кислородом.



Зарядка перед ужином

Придя домой, немного повремените с ужином – процесс приема пищи и пищеварения требует немалых затрат энергии. Вместо этого выполните лучше несколько простых упражнений.

Лягте на пол (твердый пол обеспечивает равномерное давление на тело, а это очень полезно для позвоночника), руки расположите вдоль туловища, ноги выпрямите. Старайтесь достичь такого уровня расслабления, чтобы по возможности большая часть позвоночника касалась пола. Оставайтесь в такой позе не менее 8–10 минут. Затем, лежа на спине, вытяните руки, потянитесь вверх, не отрывая плечи от пола (7–9 раз). После этого встаньте на цыпочки, поднимите руки так, будто вы держитесь за перекладину. Из такого положения поворачиваете корпус вправо и влево, по 15 раз в каждую сторону. Избавиться от усталости помогут и приседания.



Медики советуют: даже если у вас очень много работы, отдыхайте в течение дня несколько раз, пытайтесь чаще расслабляться и восстанавливать дыхание. Глубокое ритмичное дыхание помогает передохнуть и насытить организм кислородом.



Для каждого оно свое. Трогательное или бушующее, манящее или совсем близкое, трепетное или обжигающее. Счастье...Как много в этом слове чувств, эмоций и ожиданий.

Стремиться к нему и действовать, а может быть, просто тихо ждать?

Нет универсального рецепта счастья, который подойдет для всех. Путей и дорог – бесчисленное множество, но есть несколько советов, которые изменят вашу жизнь и помогут чувствовать себя счастливее.

1 Благодарите жизнь за то, что уже имеете и не переставайте двигаться вперед.

2 Будьте целеустремлены и смело открыты новому.

3 Стремитесь к совершенству и совершенствуйте все вокруг вас.

20 СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ И ПОМОГУТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЕ



4 Планируйте свой день и не забывайте уделить время только себе.

5 Верьте в свою мечту и очень скоро она осуществится.

6 Найдите лучший способ для самовыражения и самореализации, который поможет раскрыть все грани вашего «я».

7 Учитесь у профессионалов и не бойтесь спрашивать советов.

8 Получайте наслаждение от работы и работайте, наслаждаясь.

9 Слушайте хорошую музыку и открывайте новые для вас направления. В мире столько необычного, что остановиться будет просто невозможно.

10 Берите пример с лучших, но не копируйте их. Сохранить индивидуальность – наивысшее искусство.



11 Запомните формулу: успех=благодарность; неудача=опыт.

12 Позвольте себе быть ребенком не только в душе. Смейтесь и радуйтесь, пойте любимую песню и танцуйте.

13 Сначала – самые важные дела.

14 Не бойтесь препятствий, они только закалят характер.

15 Не стремитесь изменить людей, меняйтесь сами.

16 Мотивируйте окружающих на поступки, будьте тем локомотивом, на примере которого отважное «Вперед!» станет девизом многих.

17 Сочетайте ум и активность, знания и опыт, теорию и практику.

18 Найдите хобби по душе. Нет ничего прекраснее увлеченного человека.

19 Мечтайте и позвольте мечте стать реальностью.

20 Удерживайте баланс духовного и физического. Ваша целостность – ваше богатство.



Многим покажется сложно-невозможным реализовать все советы на практике. Совершенно напрасно!

В творческом центре De'fortestars счастливый человек – это невероятно талантливый, космически опытный, обаятельно-харизматичный, по-настоящему, искренне преданный любимому делу человек. Загляните в его глаза и поймете, о чем мы! В них неподдельные эмоции, которые дарит любимое дело – ведь путь к великому начинается с решения действовать. Истинное счастье – открывать для себя величайший мир музыки и получать вдохновение от каждой секунды своей жизни. Счастье понимать, что искусство – вечное и незыблемое – твой верный спутник и надежный друг.

Наш центр – это уникальное место, в котором происходит настоящее волшебство! Вы стремитесь к цели, а мы даем вам все необходимое на этом, не скроем, трудном, но таком увлекательном пути.

Путь к самой заветной мечте!

Путь к счастью и новой реальности!

Путь к новому себе – уникальному, талантливому и по-настоящему счастливому.



Представляем традиционную рубрику «Рекомендуют дети». В этом выпуске наши юные корреспонденты расскажут о своих незабываемых приключениях, которые произошли во время путешествия в прошлое. Но все по порядку.

НАЗАД В ПРОШЛОЕ



В БРЯНСКЕ НА БАЗЕ ГОРОДСКОГО ДОМА КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ КРАВЦОВА РАБОТАЕТ ДЕТСКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КЛУБ «ПЕРЕСВЕТ». ЗДЕСЬ ИЗУЧАЮТ ИСТОРИЮ НЕ ПО СКУЧНЫМ УЧЕБНИКАМ, СИДЯ ЗА ПАРТАМИ, А ВЖИВУЮ. РЕБЯТА УЧАСТВУЮТ В КВЕСТАХ, ПОХОДАХ, ИСТОРИЧЕСКИХ РЕКОНСТРУКЦИЯХ. РАБОТАЕТ ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ СРЕДНЕВЕКОВЬЮ. ШКОЛЬНИКИ ЗНАКОмяТСЯ С РУССКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ЭТНОГРАФИЕЙ, ГЕОГРАФИЕЙ. ТАКАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЧЕРЕЗ ИГРУ ПОЗВОЛЯЕТ БЕЗ ТРУДА ЗАПОМИНАТЬ ИСТОРИЧЕСКИЕ ДАТЫ, СОБЫТИЯ, ИМЕНА.

Руководитель клуба Екатерина Кузнецова считает, что именно в таком формате можно привить любовь к истории России, своего родного края.

В конце марта воспитанников «Пересвета» ждал приятный сюрприз. Клуб исторической реконструкции Skogsmark подготовил для ребят программу, посвященную истории Древней Руси. Юных следопытов ждали квесты и сражения, этнографическая

выставка и настольные игры. Ребята примерили наряды IX–XI веков, узнали, из чего шили одежду в то время, в какой обуви ходили наши предки, из какой посуды они ели.

На мероприятие были приглашены медиаволонтеры Творческой мастерской «Визард». Ребята с удовольствием включились в процесс, но не забыли о своей работе. Представляем впечатления наших корреспондентов.





Даниил КОЛЕСНИКОВ:

» Вот если бы в нашей школе так изучалась история, это был бы мой любимый предмет. Сегодня мне понравилось сражаться на мечах.

Ольга СЕМКИНА:

» Мне понравился шатер викингов, он очень мобильный, и его ставили на корабли. Интересно было заглянуть внутрь.

Маргарита СОЛОВЬЕВА:

» Я много читаю книг по истории, всегда представляя себе прочитанное. Сегодня увидела вживую, как отдыхали и сражались наши предки. И не все было так, как я себе представляла. Особенно понравились инструменты, одежда и обувь Древней Руси. Очень интересно и познавательно.



В клуб «ПЕРЕСВЕТ» ПРИНИМАЮТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ЛЕТ. ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ БЕСПЛАТНО!

В Володарском районе:
ГДК им Д. Е. Кравцова,
ул. Профсоюзов, 24.

В Советском районе:
в помещении общества
«НАШИ ДЕТИ», ул. Фокина, 90.

Записывайтесь!
8-906-699-43-20
(Екатерина Вячеславовна Кузнецова).



ЗАХОДИТЕ НА СТРАНИЧКУ «ВКОНТАКТЕ» ik_peresvet



Совсем скоро многие родители начнут задаваться вопросом: где устроить своим выпускникам-дошколятам и уже взрослым выпускникам школ незабываемый праздник? Да так, чтобы провести его весело, интересно и недорого. И чтобы дети перекусили или попили чаю. А может, они еще смогут посетить какой-нибудь мастер-класс? А еще, хорошо бы, чтобы была возможность заказать транспорт со всеми документами. И в идеале недалеко от города. Знакомо?

Если эти вопросы отзываются у вас, то приглашаем ваших малышей и школьников на выпускной в Парке сказок «Тридевятое Царство».

Детей ждет игровой квест + дискотека + мыльные пузыри + чай + катание в избушке и огнедышащий Змей Горыныч + мастер-класс*!!!

У вас в детском саду или в школе выпускной, и вы думаете, где его отметить, или вы просто хотели бы интересно провести время классом? Приезжайте на игровые программы в Парк сказок «Тридевятое Царство».

Для вас несколько ярких игровых программ на выбор:

«Последний богатырь»

Вас ждет мистическая квест-сказка, которая погрузит в волшебный мир, где вам предстоит пройти увлекательные испытания и найти заветный сундук. Мы окунемся в загадочный мир с его добрыми и злыми существами, чтобы в конце пути перехитрить самых опасных из них и победить их.

«Пиратский квест»

Поиски потерянного клада. Это квест с увлекательным сюжетом в духе пиратского времени, с поиском клада и преодолением препятствий. Игры, конкурсы, головоломки, тайны Старого Роджера, черные метки и волшебные шифровки ждут вас на этой программе.

Сказочный выпускной в «Тридевятом Царстве»

«В гостях у сказки»


Программа для самых маленьких. Веселый выпускной для малышей из детского сада. Баба-Яга вместе с ребятами устроит настоящие игровые состязания, игры, конкурсы и загадки, в конце которых ребят ждет приятный сюрприз.

«Путешествие в Хогвартс»

В мире Гарри Поттера юных волшебников ждет настоящая магическая охота за сокровищами.



Вас ждет настоящая магическая охота за сокровищами. Веселые задания и захватывающий сюжет понравятся всем участникам.

 **Тридевятое Царство**
ПАРК СКАЗОК



ПАРК СКАЗОК МОЖНО ПОСЕТИТЬ НЕ ТОЛЬКО ГРУППОЙ ИЛИ КЛАССОМ, НО И ПРИЕХАТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ИЛИ С ДРУЗЬЯМИ! А ЕЩЕ МОЖНО ПОСЕТИТЬ НАШИ МАСТЕР-КЛАССЫ, ИЛИ ОТПРАЗДНОВАТЬ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ.



РЕКОМЕНДУЕМ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
5–13 ЛЕТ



ТАК ЖЕ МОЖНО ЗАКАЗАТЬ ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ В КЛУБ-ОТЕЛЕ «РАЗДОЛЬЕ», В СРЕЛКОВОМ КЛУБЕ, В ПАРКЕ ТОЛСТОГО И НА КУРГАНЕ!

В КАЖДОЙ ПРОГРАММЕ РЕБЯТ ЖДЕТ:

- Сказочная развлекательная программа с двумя героями (45–50 минут)
- Дискотека
- Пушка с мыльными пузырями
- Катание в избушке Бабы-Яги!
- Огнедышащий Змей Горыныч
- Памятные сувениры
- Входные билеты в парк.

СТОИМОСТЬ ЗА 1 РЕБЕНКА (ПРИ ГРУППЕ БОЛЕЕ 20 ДЕТЕЙ)

600 руб./будни, 650 руб./выходные (без чаепития).

750 руб./будни, 800 руб./выходные. (с чаепитием)

Взрослые – 250 руб./входной билет.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО К ПРОГРАММЕ МОЖНО ДОБАВИТЬ:

- транспорт, автобус 19–53 места – от 250 руб./чел.
- 200–250 руб. – фирменные пряники («Печка», «Избушка», «Сказочные герои»).
- 350 руб. – мастер-класс по мыловарению.
- 380–400 руб. – мастер-класс по росписи имбирных пряников.
- 350–450 руб. – мастер-класс по мягкой игрушке («Сказочные коты», «Ангел», «Скандинавские гномы», «Снежный шар»).
- 450–550 руб. – мастер-класс по шоколадным конфетам.
- 450–550 руб. – трайфл-пирожные в стаканчике (2 пирожных).
- 450–550 руб. – мастер класс по крио-мороженому.
- аренда беседки на группу: 3000 руб./2 часа.
- Услуги фотографа – от 2500 руб./час.
- Организация банкета/кейтеринга – от 750 руб./чел. (выбор по меню).



ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ:

В БУДНИЕ ДНИ – в 10:00, 12:00, 14:00, 16:00 и 18:00.

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ: в 10:00, 12:00 и 18:00.

Все программы для групп по предварительному заказу!



ЗАКАЗ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП, ИЛИ ДНЕЙ РОЖДЕНИЯ:



8(906)698-40-00



WWW.PARK-SKAZOK.RU

Только с 15 апреля по 15 мая!

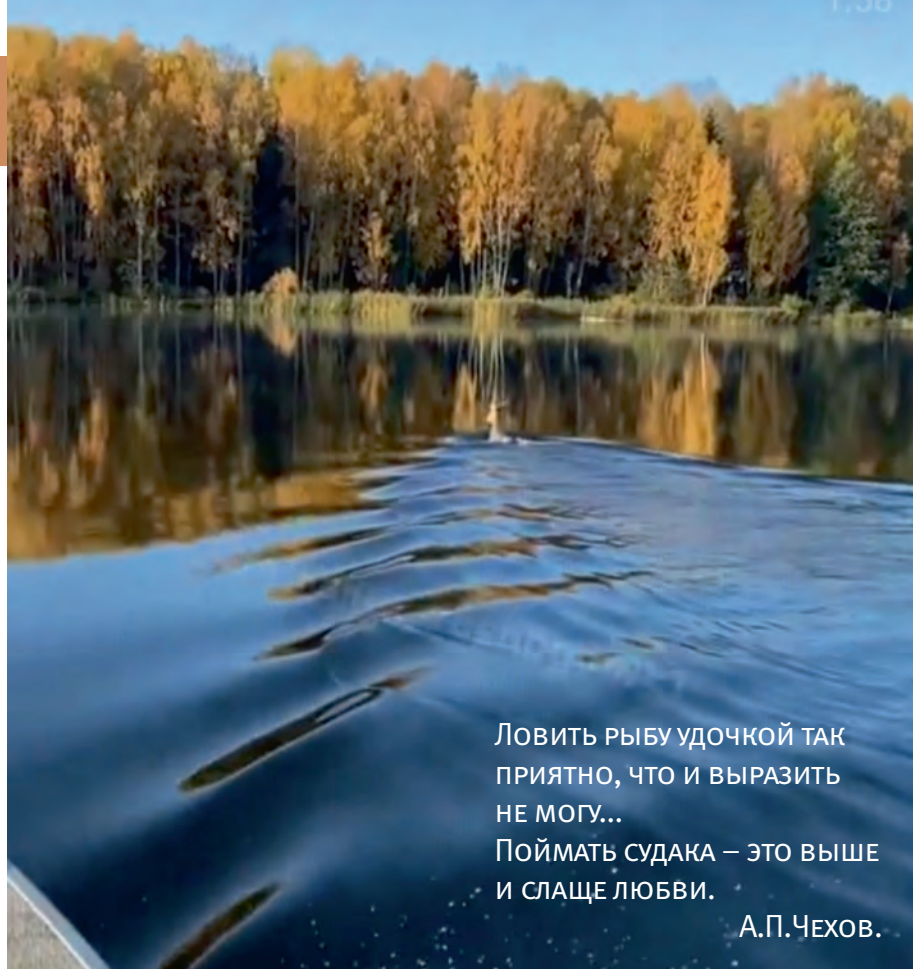
Подпишитесь на нас в ВК, напишите в личном сообщении «Точка!» и ФИО РЕБЕНКА и получите детский билет в Парк Сказок в ПОДАРОК!



На Смоленской земле, возле города Десногорска, расположен уникальный незамерзающий водоем – Десногорское водохранилище. Это большой водоем, площадью 44 квадратных километра с живописными берегами и почти нетронутой природой. Про многообразие рыб мы писали в прошлых статьях. Хотелось бы рассказать об Александре — человеке, который знает этот сложный водоем и умеет ловить хищную рыбу на спиннинг.



Александр – профессиональный гид по ловле хищной рыбы, мастер спорта РФ по ловле на спиннинг, изучил этот водоем досконально. Он знает места обитания щуки, окуня и судака в



Ловить рыбу удочкой так приятно, что и выразить не могу...
Поймать судака – это выше и слаще любви.
А.П.Чехов.

разное время года и с успехом ловит огромные трофеи (были трофейные щуки и судаки за 10 килограммов), на каких глубинах стоит хищник в течение дня, на какую приманку лучше ловить, как ее лучше подать. Для своих гостей он имеет в распоряжении вместитель-

ный катер с мощным мотором, эхолот для поиска рыбы, надежные спиннинги и уловистые приманки. Если вы хотите поймать хищника, может, даже трофейного, то вам к Александру!

На берегу Десногорского водохранилища много баз отдыха, где можно с





комфортом разместиться. К услугам гостей баня, беседки для отдыха, мангал, различные развлечения. Вашей семье не будет скучно, пока вы рыбачите.

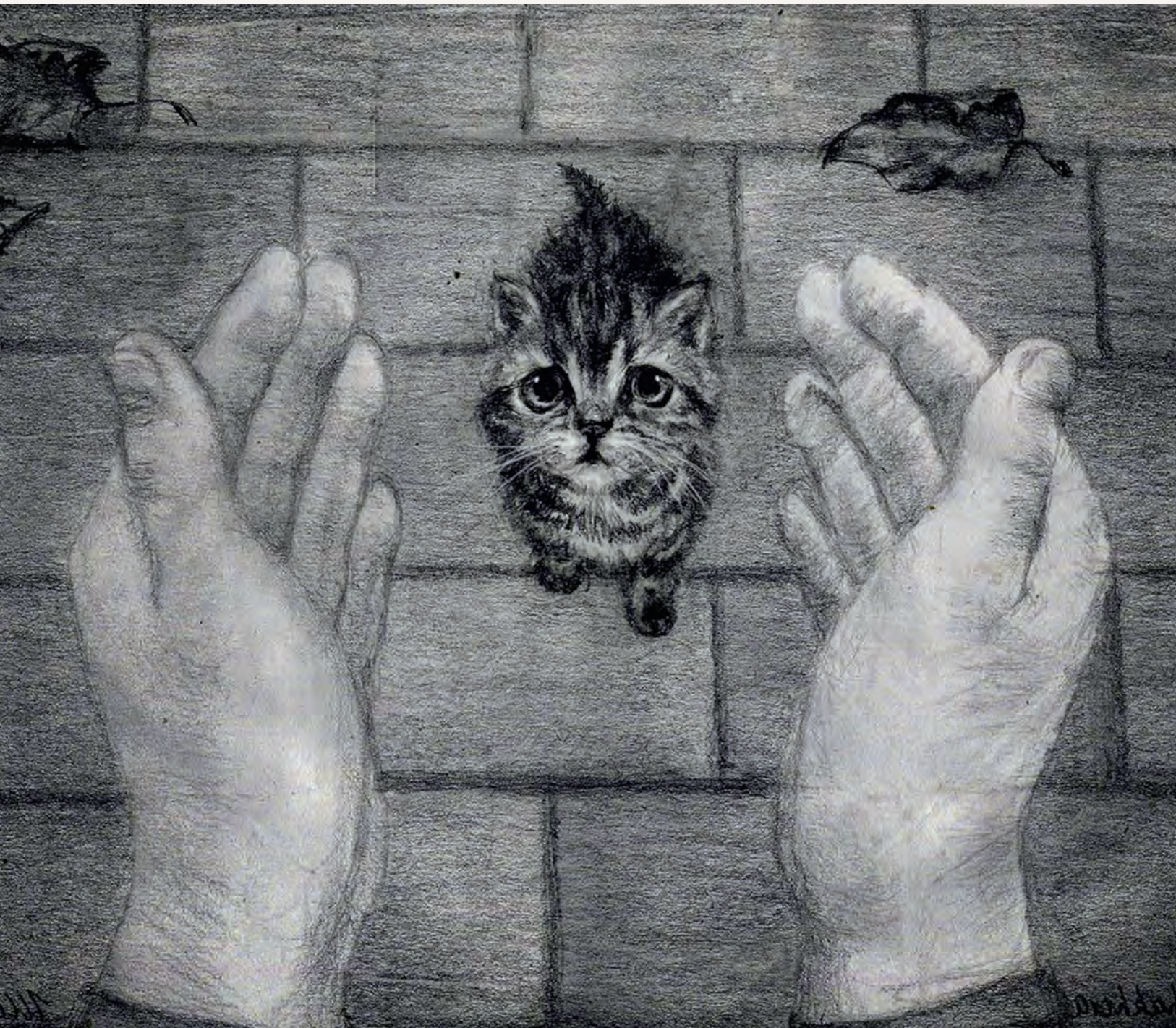


И САМОЕ ГЛАВНОЕ, ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕНЬ, ПРОВЕДЕННЫЙ НА РЫБАЛКЕ, В ЗАЧЕТ ЖИЗНИ НЕ ИДЕТ!



Контакты Александра
(гид по ловле хищной рыбы на спиннинг)
☎ 8-905-641-64-41.
📍 RIBALKADESNOGORSK

КАК ОДНА ДЕВУШКА ХОТЕЛА КУПИТЬ КОТЕНКА



АННА КИРЬЯНОВА

Одна девушка хотела купить котенка. Не простого, а золотого, так сказать.

Очень редкой породы, очень дорогого. Ну вот такое у нее было желание.

Она долго выбирала. Наконец выбрала. И потом еще пришлось долго ждать очереди.

И стоил этот котенок чрезвычайно дорого, поверьте, очень дорого.

Это был престижный котенок, такие есть только у богатых людей. Девушке даже пришлось копить деньги довольно долго, чтобы купить именно этого котенка. И уже осталось ждать несколько дней, ей уже позвонили и сказали, что скоро можно будет забрать – ее очередь подошла.

Она обрадовалась. Представила, как она будет любить своего котенка. Как в Инстаграм выложит фотографии с ним. Как купит ему всякие прелестные кошачьи вещички. Потом вышла во двор выносить мусор и на помойке нашла котенка. Ужасно некрасивого, со сломанной лапкой. То ли он сам сломал, когда полз под дождем и упал. То ли его кто-то ударил, кто его знает. Он уже даже не мяукал, а сипел, открывая ротик. И шерсть сваялась и промокла от дождя, он как скелетик был. И глаза гноились, и уши. Какой-то больной котенок.

Она его подобрала и взяла себе. Ни секунды не раздумывая. Принесла домой и положила в шикарную постель, приготовленную для котенка-принца. Дала теплого молока и вызвала ветеринара на дом. А потом

позвонила хозяевам дорогого котенка и спросила: можно ли отказаться? Те даже обрадовались, потому что у них сильно просил шикарного котенка один знакомый богач. Даже удачно все получилось очень. Хотя девушка все равно купила бы дорогого котенка, если бы его никто не хотел покупать. И было бы два кота. И она бы обоих любила, наверное.

Но она выбрала. Так получилось. Хотела одно, а получила другое. Совершенно другое. Маленькое, грязное и больное. Которое она взяла на руки – и полюбила.

И вылечила. И спасла. И сейчас у нее есть громадный кот с желтыми глазами, такой, полосатый, – самый обычный.

Самый любимый. Лучше него никого нет. Так судьба распорядилась.

И это – история про любовь. Про девушку, которая хотела одного, а нашла другое. И очень счастлива теперь. Так бывает в жизни. Это любовь. И где ее найдешь – никогда не знаешь...



EVOFOOD

Для теста:

Картофель – 800 г

Соль – по вкусу

Перец черный молотый – по вкусу

Мука пшеничная высшего сорта – 0,5 стакана

Для начинки:

Шампиньоны – 300 г

Лук – 1 шт.

Масло рафинированное – 30 мл

Картофельный крахмал – 20 г

Количество порции: 6

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ

ГОТОВИМ ТЕСТО

Очищенный картофель отварите в подсоленной воде и натрите на терке. Добавьте пшеничную муку, картофельный крахмал, специи и тщательно перемешайте.

ГОТОВИМ НАЧИНКУ

Шампиньоны сполосните и протрите бумажным полотенцем. Грибы и лук мелко нарежьте. На сковороде в растительном масле обжарьте лук и шампиньоны. Посолите, поперчите и тушите до готовности.

В небольшое количество картофельного теста положите начинку и защипите края. Заготовку обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Зразы доведите до готовности в духовом шкафу в течение 8 минут при температуре 180°C.

Приятного аппетита!

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, кКал/кДж
3,6	8,6	21,7	178,6/747,1

РЕСТОРАННЫЙ ГИД



**Закрыли
«Макдоналдс» —
не беда!
В «ГОСТИНОМ
ДОМЕ»
есть вкусные
бургеры
ВСЕГДА!**

ул. Волочаевская, 1Б
61-41-51
www.gd-hotel.ru

Кондитерская студия *Анютиной Анастасии* **CakeTime** БРЯНСК

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ ТОРТЫ НА ЗАКАЗ,
изготавливаемые в кондитерской студии

Профессиональный кондитер Анастасия Анютина готова сделать
для вас истинное лакомство на любой случай.

СВАДЕБНЫЕ • ДЕТСКИЕ • ПОДАРОЧНЫЕ ТОРТЫ

Исключительное качество и оформление,
уникальная рецептура, которая
не оставит вас равнодушными.
Все это CakeTime может предложить вам!

☎ 8-900-373-74-63 📧 anyutina_a_torty_bryansk



ПИВНОЙ РЕСТОРАН Бирхофф

**МЫ ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ,
ВЫ ЕДИТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!**



ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ-2022

Овен

21 марта – 20 апреля

В течение первой половины апреля вы можете предпринимать какие-либо активные действия, а уже во второй половине месяца анализировать последствия своих решений. В апреле будет самое удачное время для самореализации в творчестве и в спорте.

Телец

21 апреля – 21 мая

В течение этого месяца вы сможете проявить свое обаяние и заслужить расположение у окружающих. Во второй половине апреля усилятся ваши аналитические способности. Высокая активность ожидает Тельцов в решении вопросов, связанных с домом и семьей.

Близнецы

22 мая – 21 июня

Вам сейчас стоит обратить внимание на свой внутренний мир, заняться его развитием. События, которые могут сейчас происходить внутри вас, окажутся порой важнее внешнего мира. Сейчас вы готовы к открытому обсуждению любых тем.

Рак

22 июня – 22 июля

Апрель может принести романтические увлечения, новые знакомства. В существующих отношениях может появиться больше романтики и чувств. Беспокоить вас будут и вопросы, связанные с кредитами или инвестициями. Успешно решить их вы сможете с помощью своей активности.

Лев

23 июля – 21 августа

Стоит проявлять активность в сфере финансов. Сейчас вы сможете быть напористым в решении данных вопросов, открыто ставить перед собой некоторые задачи в материальном плане и с энтузиазмом их достигать.

Дева

22 августа – 23 сентября

Это прекрасное время для занятий спортом, особенно с целью поддержания себя в форме. Этот месяц будет благоприятным периодом и для вашей карьеры – возможно, ваши идеи могут оказаться весьма стоящими.

Весы

24 сентября – 23 октября

Этот месяц у Весов станет благоприятным периодом для обучения. Не исключено, что придется использовать прошлый опыт и знания для развития своих навыков. Неплохим периодом станет апрель и для активной заботы о своем здоровье.

Скорпион

24 октября – 22 ноября

Апрель поможет более активно реализовывать ваши планы и идеи. Хорошим этот период будет и для интимных отношений. В данной области вашей жизни будут царить гармония и понимание.

Стрелец

23 ноября – 22 декабря

Ваши взаимоотношения с коллегами заметно улучшатся. Постарайтесь не оставлять дела на потом, так как во второй половине апреля объем недоделанных дел может еще больше вырасти. Активность сейчас стоит проявить в получении новых знаний и опыта, это также неплохое время для новых экспериментов и стартапов.

Козерог

23 декабря – 20 января

В общении со своей второй половиной вы станете более прямыми и открытыми. Это может приводить и к ссорам, но сильных обид не будет. В отношениях с родственниками вы станете более обаятельными, вам будет проще находить общий язык с членами вашей семьи.

Водолей

21 января – 19 февраля

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

Рыбы

20 февраля – 20 марта

Этот период хорошо подходит для совмещения работы с активным отдыхом и занятиями спортом. В целом физические нагрузки полезны для всех, а для пассивных представителей Рыб будут живительно восстанавливающими. Будет много приятного общения с противоположным полом.

СТРИЖКИ
УКЛАДКИ
МОДНОЕ
ОКРАШИВАНИЕ

OLAPLEX
МАКИЯЖ



Gala
BEAUTY SALON

Брянск, ул. Репина, 13

644-969

8-905-177-00-21

gala32.ru

*бьюти салон

■ НАПИТКИ ВЕСНЫ



ЭТОТ ВАРИАНТ НАПИТКА СТАНЕТ ВАШИМ ЩИТОМ ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЕДЬ ОН СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА.

Для приготовления понадобится:

вода – 500 мл
мед – 3 столовых ложки
имбирь – 1/3 чайной ложки
лимон – 1/2
мята – 1/2 чайной ложки
немного корицы и гвоздики по вкусу

ИМБИРНО-МЕДОВЫЙ СБИТЕНЬ

- Натираем цедру и выжимаем сок из половинки лимона. Доводим воду до кипения и снимаем с огня.
- Добавляем к воде пряности, сок, цедру лимона и мед.
- Перемешиваем.
- Накрываем крышкой и настаиваем сбитень в течение 30 минут, перед употреблением процеживаем.

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.

Бронируйте
ЛУЧШУЮ
ДАТУ
уже
сегодня!

16+

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

ОМЭ



ВЕСНА-ЛЕТО 2022

Отдел «ЕМАЁ»
Объездная, 30,
ТЦ «Аэропарк», 2-й этаж

