

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ **ТОЧКА!** БРЯНСК

www.tochka-bryansk.ru

Рекламно-информационный журнал

№ 2 (194) февраль 2023



стр. 12–13

**ОЛЬГА ЕРИНА, ОСНОВАТЕЛЬ
АКАДЕМИИ ЭТИКИ И ЭТИКЕТА:**

SIC PARVIS MAGNA! (ЛАТ.)

ВЕЛИКОЕ НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОГО!

16+





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

Гранд коттедж – формат отдыха для ценителей новых ощущений. Это локация впечатлений для всей семьи и большой компании. Коттеджи оборудованы системой «Умный дом». Распорядиться освещением, телевизором и не только поможет голосовой помощник Алиса. Можно попросить Алису включить свет или зажечь камин, зачем вставать с дивана для таких простых действий?!

В вашем распоряжении три отдельные спальни и большая уютная гостиная с камином. Дополнит впечатления панорамное остекление с видом на просторную террасу. Только естественные цвета и натуральные материалы, ничего лишнего! Ловите момент, чтобы отдохнуть от городской суеты с панорамным видом на зимний лес!

В ПАРК-ОТЕЛЕ MILLWOOD ПОПОЛНЕНИЕ! ВСТРЕЧАЙТЕ – GRAND COTTAGE!

Понимаем, не всегда получается найти время на полноценный отпуск, но даже один–два дня в MillWood наполнят вас новой энергией!

- Подогреваемый бассейн под открытым небом
- Согревающие душу бани и сауны
- Расслабляющие спа-процедуры
- Авторская кухня в ресторане «Мельница»
- Захватывающие экскурсии на квадроциклах



Если нужна настоящая перезагрузка – мы ждем вас в парк-отеле MillWood!

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



ALBERTO

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ УСПЕХА!

- Одежда от ведущих мировых брендов
- Красивая и качественная одежда, которая прослужит не один сезон
- Уникальный ассортимент, соответствующий модным мировым тенденциям
- Профессионализм сотрудников поможет найти свой стиль, не нарушая своих правил
- Ежемесячные акции* для покупателей
- Бесплатный подшив (брюк, поло)

**ЖДЕМ ВАС
ПО АДРЕСУ:**

📍 **Брянск,
Красноармейская, 41**

☎ **+7-930-736-07-33**

ИП Бурмистрова Е. М.

*Предложение действительно до 31.12.23.





КЛИНИКА ЦИФРОВОЙ СТОМАТОЛОГИИ
ПЕРФЕКТ 32
СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЕТ

с Международным
днем стоматолога
и Днем защитника
Отечества!



Павел Николаевич ПИСАРЧЕНКО,
генеральный директор ООО «Клиника цифровой
стоматологии «Перфект32», врач-стоматолог.

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ И ЖИТЕЛИ ГОРОДА БРЯНСКА И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ!

Сейчас представить жизнь современного человека без услуг врача-стоматолога уже практически нереально, а его ценность и вклад в жизнь общества невозможно переоценить. Именно благодаря врачам-стоматологам, их знаниям и трепетному отношению к пациентам, ежедневно по всему миру зажигаются тысячи тысяч счастливых, а главное – здоровых улыбок. Они – как рыцари медицины, стоящие на страже здоровья, крепости и эстетической привлекательности зубов, всегда готовы прийти на помощь!

Коллектив клиники цифровой стоматологии «Перфект32» от всей души поздравляет коллег города Брянска и Брянской области с Международным днем стоматолога! Мы искренне желаем вам и вашим близким счастья, радости, семейного и материального благополучия, мира и любви в доме.

Помимо профессионального праздника стоматологов в феврале еще с прошлого столетия принято отмечать День защитника Отечества. Это день, когда мы поздравляем наших дорогих мужчин, военнослужащих и военнообязанных граждан, говорим им теплые слова благодарности и желаем всего самого лучшего.

В настоящее время наша страна проводит СВО на территории Украины. Отдать долг Родине были призваны тысячи храбрых солдат по всей России. Мужество и самоотверженность, отвага и героизм, само желание наших ребят защитить семью и Родину отождествляет как сам праздник, так и весь несгибаемый русский дух.

Уважаемые мужчины и военные, поздравляем вас с Днем защитника Отечества! Живите долго и счастливо! Пусть ваша жизнь будет наполнена яркими красками радости, здоровье всегда только крепнет, а любовь близких и родных людей дарит мир и покой в душе. С праздником!

📍 Брянск
пр-т Станке Димитрова, 40
корпус 1

☎ +7 (4832) 32-09-32

perfect32.ru

Работаем ежедневно: 08:00–20:00



В 2023 году Экспобанку исполняется 29 лет, а операционному офису в Брянске, по улице Дуки, 58А – два года. Сегодня управляющий брянским офисом Татьяна Губанова рассказывает журналу «Точка!» о том, как банк помогает региональному бизнесу справляться с вызовами и что делает с быстро растущим спросом на услуги внешнеэкономической деятельности.

УПРАВЛЯЮЩИЙ ЭКСПОБАНКОМ В БРЯНСКЕ: МАСШТАБНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ – ЭТО ОКНО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ БИЗНЕСА

– Татьяна Викторовна, расскажите что происходило с бизнесом в регионе в прошедшем году?

– Конечно, бизнес в Брянской области, как и в целом по всей России, в 2022 году столкнулся со сложностями и вполне реальными вызовами. Те предприниматели, которые работают с зарубежными партнерами, имеют дело с множеством ограничений, необходимостью перестраивать логистику, искать альтернативных поставщиков и новые рынки сбыта. Быстро адаптировались те, кто увидел в сложившейся ситуации не столько трудности, сколько возможности, а они действительно есть.

Для выхода на территориально новые рынки, как и для перестройки системы расчетов с прежними партнерами, всегда в первую очередь ставится вопрос взаимодействия с банками. Именно поэтому с прошлого года мы наблюдаем рост спроса на банковские услуги по ВЭД. В целом база активных контрактов с иностранными контрагентами клиентов Экспобанка – участников внешнеэкономической деятельности, с начала 2022 года выросла в разы.

– С чем связан бизнес клиентов и с какими странами в основном сотрудничает?

– Один из ключевых торговых партнеров российского бизнеса – Китай. Это подтверждают данные таможенного управления КНР: товарооборот между двумя странами по итогам девяти месяцев вырос на 33 процента, до рекордных

150 миллиардов долларов. На своей базе клиентов мы видим еще большие темпы роста. С начала года объем расчетов наших клиентов с партнерами из КНР вырос почти в 20 раз.

Клиенты Экспобанка работают с широким перечнем стран по расчетам ВЭД. Но большая часть расчетов приходится именно на Китай (31%), а еще Казахстан (7,1%), Белоруссию (6,7%) и Турцию (6,5%).

Речь идет как о крупных экспортерах и импортерах, так и о предприятиях малого и среднего бизнеса, которые только выходят на международные рынки: это производители или импортеры пищевой продукции, комплектующих запчастей для автомобилей и сельхозтехники, сантехнического оборудования, сельхозпродукции, бытовой химии, удобрений, металлических изделий.

– Какие виды валюты для расчетов использует бизнес?

– Основной тренд, который наблюдается сейчас и, вероятнее всего, будет продолжаться, – это переход расчетов по ВЭД в национальные валюты контрагентов по сделке. Очевидно, что спектр национальных валют, используемых при международных расчетах, будет только расширяться.

Банк проводит конверсионные операции в китайских юанях, армянских драмах, сербских динарах, турецких лирах, казахских тенге, белорусских рублях и дирхамах ОАЭ. При этом Экспобанк идет в ногу со временем и активно развива-

ет свои корреспондентские отношения с банками различных юрисдикций.

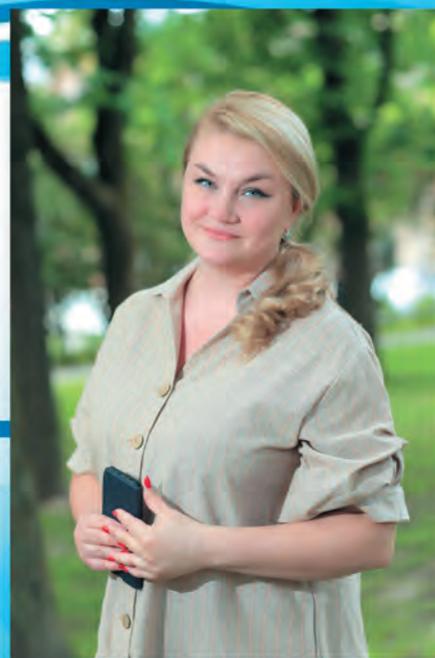
– Чем еще банк может помочь бизнесу, ведущему внешнеэкономическую деятельность?

– Внешнеэкономическую деятельность предприятий и организаций в принципе невозможно представить без банка. Банк помогает своему клиенту не только выйти на зарубежные рынки, но правильно выстроить финансовые взаимоотношения с иностранными бизнес-партнерами с учетом требований валютного законодательства. Менеджеры Экспобанка могут подсказать, в какой валюте выгоднее проводить расчеты, помочь с международными документарными операциями. Кроме того, каждому клиенту мы можем предложить индивидуальный курс при конвертации, бесплатно поставить контракт на учет, предоставить персонального валютного контролера и качественное дистанционное банковское обслуживание. Сейчас для участников ВЭД мы предлагаем скидки на расчетно-кассовое обслуживание и кредитование.

На мой взгляд, такие масштабные изменения на рынке – это распахнувшееся окно возможностей для активного развития бизнеса. Мы вместе с нашими клиентами уверенно справляемся со всеми вызовами, находим новые точки роста в новых экономических условиях. Поэтому я с уверенностью могу гарантировать высокий клиентский сервис и индивидуальные решения для каждого клиента.



Вертикаль



Ольга СЕЛЕЗНЕВА,
директор ООО «Вертикаль».

С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ, ПАРТНЕРЫ, ДРУЗЬЯ!

Это праздник настоящих мужчин: тех, кто строит наше будущее не только на поле боя, но и в обычной повседневной жизни, тех, кто дарит нам уверенность в завтрашнем дне, тех, кто берет на себя решение проблем, позволяя нам оставаться женщинами.

Пусть ваша жизнь будет наполнена яркими событиями, успехами и достижениями, а сердце согрето вниманием, любовью и заботой родных и близких!

**От всей души
поздравляем
с ПРАЗДНИКОМ МУЖЕСТВА,
БЛАГОРОДСТВА И ЧЕСТИ –**

**с ДНЕМ
ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА!**



ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!

Тот подвиг, который вы совершили и совершаете сегодня, обеспечивая нашу безопасность, – это неотъемлемая часть истории нашей великой страны.

Мы благодарим ветеранов всех войн, а также ребят, которые сегодня, не щадя своих жизней, отстаивают независимость родной земли. Говорим спасибо тем, кто выбрал нелегкий и почетный путь защитника Родины, тем, кто посвятил жизнь военной профессии, тем, кто в трудную минуту готов подставить свое плечо.

Мужчины, искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, долголетия, благополучия, позитивного настроения, успехов во всех начинаниях и любви близких. Пусть на вашем пути не будет преград, всегда смело шагайте к своим целям! С праздником!

Коллектив ГБУЗ «Брянский областной кожно-венерический диспансер».



Примите искренние поздравления с Днем защитника Отечества!

ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!

Этот праздник – один из самых почитаемых в нашей стране. Ведь защищать Родину, дом, семью – почетная обязанность каждого мужчины.

В этот день мы поздравляем мужественных и сильных духом людей, беззаветно преданных нашему Отечеству. Отдаем дань уважения и признательности тем, кто в суровые годы, как и сейчас, стоит на защите его интересов. Спасибо тем, кто служил, служит и собирается служить на благо родной земли.

Желаю вам крепкого здоровья, долголетия, неисчерпаемой жизненной энергии, а тем, кто защищает сейчас нашу Родину, вернуться живыми домой! Тепла, любви, согласия и благополучия вашим семьям!

Екатерина КЛИМОВА,
директор Брянского филиала САО «ВСК».



От всей души поздравляем с Днем защитника Отечества!

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ПАРТНЕРЫ И ДРУЗЬЯ!

23 Февраля – это не просто рядовой праздник, когда мы поздравляем военнослужащих и военнообязанных граждан, но и напоминание о жертве и самоотверженности нашего народа. Защита Родины и ее культурного наследия, сохранение суверенитета государства и людей, в нем живущих, – это главные ежедневные задачи, которые стоят перед гражданами, призванными выполнить свой долг.

В первую очередь это праздник сильного, мужественного и храброго человека, вставшего горой за прошлое и будущее своей Родины и семьи, за все, что дорого и мило его сердцу и где он находит покой.

Компания ООО «Селтинг» желает всем мужчинам, военным и военнообязанным, принявшим и принимающим участие в СВО, долгих лет жизни и храбрости, богатырского здоровья и благополучия им и их семьям. Всем, кто служил или несет службу, желаем удачи, любви, счастья и мира во всем мире! Пусть ваши жизни будут наполнены радостными моментами, а во взгляде читаются гордость и отвага.

ООО «Селтинг».



Журнал «Точка! Брянск»
№ 2 (194) февраль 2023 г.
Тираж 3000 экземпляров.
Заказ № 23-00489.
Выход в свет 7.02.2023 г.
Цена свободная. Распространение:
именная офисная доставка.

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

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

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

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

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

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

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

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ
ТОЧКА!
БРЯНСК



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

ДОБРЫЙ ДЕНЬ, НАШИ ЛЮБИМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Перед вами первый номер 2023 года!

Февраль – последний суровый месяц зимы, и значит, не за горами долгожданное солнышко и тепло.

Весь наш февральский номер посвящен любимым защитникам – нашим мужчинам. Кто-то сейчас на передовой защищает нашу свободу и честь, кто-то на своем рабочем месте делает все для дальнейшей жизни. Сейчас для всех нас стоят две задачи: беречь свое тело и беречь свое дело! Сохранить рабочие места, платить налоги, заботиться о семьях, удерживать спокойствие и замечать простые радостные моменты в обычной жизни: объятия ребенка, улыбка коллеги или близкого человека. Редакция журнала «Точка! Брянск» всегда готова порадовать жителей города очередным свежим номером.

Дорогие наши мужчины! Будьте всегда здоровы, счастливы и любимы!

А мы, ваши женщины, всегда будем рядом, будем поддерживать и согревать вас душевным теплом!
С ПРАЗДНИКОМ!

РЕКЛАМНАЯ ГРУППА:



Ирина Комилягина



Валерия Михалева

ФОТОГРАФЫ:



Михаил Антонов



Алексей Володин

ДИЗАЙНЕР



Елена Осипова

*Коллектив
Управляющей
компании «Кварц»
сердечно поздравляет
с днем
рождения
своего руководителя
Юлию
Александровну
КУЗНЕЦОВУ*



Дорогая Юлия Александровна!

От всей души желаем оставаться таким же прекрасным, очаровательным, душевным и сердечным руководителем, каким мы Вас знаем, любим и ценим!
Желаем Вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, успешного воплощения самых смелых и ярких идей, позитива и оптимизма! Пусть все Ваши начинания будут успешными!
Пусть всегда рядом с Вами будут близкие люди, верные друзья и надежные партнеры.
Успехов Вам, радости, добра и огромного человеческого счастья!

**Коллектив
ООО «Кварц».**



НАШИ ИСКРЕННИЕ



АВЕРИН
Валерий
Николаевич

генеральный
директор ПСК ООО
«ГостСтрой»



БОГОМАЗ
Александр
Васильевич

губернатор
Брянской области



БОНДАРЧУК
Павел
Михайлович

директор
ООО «Русский
фейерверк-Брянск»



БЛАГОДЕТЕЛЕВА
Любовь
Александровна

владелец
апартаментов
Flats-Line



ВИКТОРОВА
Елена
Викторовна

генеральный
директор ООО
«Эстейт-Сервис»



ГАВРИЧКОВ
Евгений
Александрович

генеральный
директор
«Надежда
девелопмент»



КУЗНЕЦОВА
Юлия
Александровна

директор
ООО «Кварц»



КУЛЕШОВА
Татьяна
Владимировна

заместитель
губернатора
Брянской области



ЛОКТЮШИНА
Виктория
Леонидовна

руководитель
«Студии
взгляда»



МАКАРОВ
Александр
Николаевич

глава Брянской
городской
администрации



МАЧЕХИН
Виктор
Яковлевич

директор
ООО «Фрегат-
Брянск»



МИХАЙЛОВА
Наталья
Владимировна

директор
ООО «Бульвар»

День защитника Отечества – поистине объединяющий праздник! Защита Родины – это святой долг каждого гражданина страны без исключения.

Поздравляю всех с этим замечательным праздником!

Будьте добросовестными защитниками сами и не забывайте воспитывать этот дух у молодежи.

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



ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



ДАВИДЧУК
Наталья
Вадимовна

кинолог, заводчик,
основатель
питомника
«Лакшери
Фаворит»



ДЕГТЕРЕВ
Максим
Николаевич

директор и
художественный
руководитель ГАУК
«Брянская областная
филармония»



ЕРИНА
Ольга
Игоревна

основатель
«Академии
этики и этикета»



КЛИМОВА
Екатерина
Леонидовна

директор
Брянского
филиала
САО «ВСК»



КОСТЯШИНА
Елена
Валерьевна

директор
туристического
агентства
«Флагман-Тур»



КУЗНЕЦОВА
Мария
Павловна

руководитель
компании Best of
Brands и института
красоты Babor



НИКИШИН
Николай
Александрович

директор
ООО «Юнитранс»



НОВИКОВА
Наталья
Александровна

заместитель
руководителя,
начальник отдела
естественных
монополий и рекламы



ПАСЕЧНИК
Алексей
Васильевич

арбитражный
управляющий НП
СРО Арбитражных
управляющих
ПАО ЦФО



СИРОТКИН
Михаил
Васильевич

директор
ООО «Навля Трак
центр»

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

**Редакция
журнала «Точка!»**

Скидка*
15%
на первый заказ
для новых клиентов

**Полезное питание
под разные цели.
В пакете 5 приемов пищи,
включая десерт!**

Доставка бесплатно* – 1 раз в 2 дня



рассчитай
на нашем сайте
с помощью
калькулятора
калорий свой нужный
тариф

сделай заказ
на сайте или по
телефону

вечером
привезем 2
пакета, в каждом
5 приемов пищи

наслаждайся,
ешь, экономь
время и худей

☎ 424-004
📍 бульвар Щорса, 1
📠 esh_hudey32
🌐 eshхудей32.рф



Предложения
действительны
до 31.12.2023
ООО «Бульвар».

В январе 2023 года Заместитель Председателя Правительства РФ – министр промышленности и торговли Денис Мантуров, полномочный представитель Президента РФ в ЦФО Игорь Щеголев и губернатор Александр Богомаз осмотрели выставку продукции промышленных предприятий Брянской области.

ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ ПО-БРЯНСКИ



На площадках БМЗ представили свою продукцию ведущие предприятия региона: Жуковский веломотозавод, Клинцовский автокрановый завод, Группа Кремний Эл, Карачевский завод «Электродеталь» и другие. На выставке была представлена только часть продукции, которая сегодня производится в Брянской области. Это

говорит о том, что в регионе развиваются и машиностроение, и радиоэлектроника, и химия, и металлургия. Брянские предприятия вносят весомый вклад в российскую экономику и отечественное машиностроение. К примеру, Брянский машиностроительный завод занимает 100% рынка магистральных грузовых

тепловозов и 88% маневровых тепловозов, Брянский автомобильный завод – 100% специальных колесных шасси и тягачей тяжелого класса. Брянский арсенал – 48% автогрейдеров; Жуковский веломотозавод – 60% квадроциклов, 70% велосипедов и 60% снегоходов; Клинцовский автокрановый завод – 32% автомобильных кранов.

Коллектив ООО «Юнитранс» сердечно поздравляет своего руководителя с ЮБИЛЕЕМ!



**Дорогой
Николай Александрович!**

Вот уже более 25 лет Вы занимаетесь международными автомобильными перевозками. Вы – учредитель и бессменный директор нашей общей организации «Юнитранс». Вы пользуетесь заслуженным авторитетом у коллег и партнеров.

Вы – счастливый человек. У вас есть любимое дело, любимая семья, двое прекрасных внуков, которые дорожат каждой минутой, проведенной вместе с Вами.

В этот праздничный день от всей души желаем Вам доброго здоровья, бодрости духа, оптимизма, душевного комфорта и неиссякаемой энергии. Пусть Вам во всем сопутствует удача, сбываются самые заветные мечты, а жизнь будет наполнена яркими впечатлениями и радостными событиями.

Успехов Вам, радости, добра и огромного человеческого счастья!

Коллектив компании ООО «Юнитранс».





**Телефон для справок:
8 (4832) 71-81-81**

Деловой центр расположен в исторической части города. Это самая широкая пешеходная улица областного центра, которая соединяет центральную площадь Ленина с парком-музеем имени А. К. Толстого удобной транспортной развязкой, откуда без труда можно добраться в любую часть города. Рядом с бизнес-центром – ряд административных зданий: городская администрация, районный и арбитражный суды, почта России и так далее. Безусловно, это одно из существенных преимуществ для любого вида бизнеса.

Бизнес-центр «Галерея» – здание, построенное в классическом стиле, гармонично вписавшееся в местную архитектуру и сочетающее в себе многофункциональность, соседство офисных и торговых галерей.

Комфорт и привлекательность атмосферы внутри центра создают широкие просторные галереи, высокие потолки, витражное остекление. Техническое оснащение здания представлено системами кондиционирования, вентиляции, системами пожарно-охранной сигнализации, системой контроля и управления доступом, видеонаблюдения, охранной сигнализацией.

В здании предусмотрена гостевая многоуровневая подземная парковка на несколько десятков машиномест, которые предоставляются за дополнительную плату в аренду. Офисные помещения имеют базовый ремонт.

Арендаторы заключают прямой договор с собственником. По запросу потенциальным арендаторам возможно предоставление юридического адреса.

Дополнительная инфраструктура первого этажа центра представлена наличием отделения «СБЕРА», многочислен-

Задумывались ли вы о том, каким должен быть идеальный офис? В первую очередь – комфортным для вас и доступным для ваших клиентов. Это и многое другое можно найти в бизнес-центре «Галерея» на бульваре Гагарина в Брянске.

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

ными магазинами, туристическими агентствами и бюро переводов, кафе и кофейнями, банкоматами.

Все это делает ваше пребывание в бизнес-центре «ГАЛЕРЕЯ» комфортным, безопасным и продуктивным.

– Мы приглашаем к сотрудничеству представителей малого и среднего бизнеса, как начинающих, так и уже состоявшихся, которые ценят свое время, комфорт и уют, – резюмировала Елена Викторовна ВИКТОРОВА, директор делового центра «Галерея».

**От всей души поздравляем
с Днем защитника Отечества!**

ДОРОГИЕ МУЖЧИНЫ!

САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО ЕСТЬ В
НАШЕЙ ЖИЗНИ, – ЭТО МИР И
СТАБИЛЬНОСТЬ.

День защитника Отечества
– праздник, который является
символом мужества, достоин-
ства и чести.

Мы гордимся и уважаем
вас!

Примите наши искренние
пожелания здоровья, мира и
благополучия!



8-906-696-82-17

ETIKA.OLGAERINA

SIC PARVIS MAGNA (ЛАТ.)

ВЕЛИКОЕ НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОГО

Мечты, стремления, начинания порождаются мыслью. Искра зажигает идею, которая разрастается в нас, проникая в каждую клеточку, заставляет бурлить кровь, мозг вырисовывает причудливые картины будущего, и мы не можем не действовать!

Именно так, из желания изменить мир, казалось бы, наивная и даже фантастическая мечта, и возникла идея создания уроков по этике и этикету для детей, а потом уже и для взрослых.

«Кому это нужно?» «Сколько вас, желающих учиться манерам?» «В Брянске есть люди, которые могут заинтересоваться этикетом?» «Не смей меня!»

Конечно, такие фразы, долетавшие с разных сторон, должны были сеять зерна сомнений. Возможно и так, но почему-то на все выпады мне хотелось лишь улыбаться и придумывать занятия еще больше, еще интересней прописывать моменты взаимодействия, чтобы каждый урок был не лекцией о морали, а погружением в удивительный и многогранный мир!

Мир, который делает нас чище и лучше, помогает глубже чувствовать, видеть прекрасное вокруг и больше понимать окружающих. Ничто нам не мешает при всем этом иметь свое мнение и отстаивать его!

Всю мою сознательную жизнь мне было интересно узнавать и открывать для себя что-то новое. Наука этика на-

столько обширна, что ее можно изучать всю жизнь, и она стала для меня в первую очередь помощником в понимании людей. Как и почему происходит влияние одного человека на другого? Почему один поддается на провокации, а с другим такие манипуляции не проходят? Как можно предотвратить спор и как выйти из нелепой ситуации? Особенно тщательно мне хотелось останавливаться на изучении вопроса, если в неловкую ситуацию я попала сама!

Любое замечание, взгляд, вопрос заставлял и заставляет меня брать книгу в руки и искать на него ответ! Бесконечно благодарна за это своему папе – Ерину Игорю Геннадьевичу. Он не только книголюб, но и писатель!

4 года существует Академия этики и этикета, пройден большой путь, и даже зарегистрирован товарный знак!

Обучение этике и этикету, чтение классической литературы, творческие

вечера, исторические мероприятия, занимательные игры – все эти увлекательные занятия проходят для детей и взрослых!

К счастью, разговоров о том, что мое увлечение никому не интересно, больше не слышу! Самое время шагнуть дальше! Но об этом, уважаемые читатели, я вам расскажу чуть позже.

ЭТИКА ОТКРЫВАЕТ В НАС ЛУЧШЕЕ. МЫ УЧИМСЯ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМИ ДЕТЬМИ, ВЕРНЫМИ ДРУЗЬЯМИ, ОТВЕТСТВЕННЫМИ И МУДРЫМИ НАСТАВНИКАМИ. МЫ УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОБИВАТЬСЯ ИХ. ЗНАТЬ ЦЕНУ СЛОВУ И ВЛИЯТЬ НА СИТУАЦИЮ! КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫ МЕНЯЕМСЯ! НЕ БОЙТЕСЬ ЭТИХ ПЕРЕМЕН В СЕБЕ. МЕНЯЯ СЕБЯ, МЕНЯЕШЬ МИР!



**И помните,
великое начинается с малого!**

С УВАЖЕНИЕМ, ОЛЬГА ЕРИНА!



23 ФЕВРАЛЯ ДАВНО УЖЕ СТАЛО ПРАЗДНИКОМ РОССИЙСКОГО ВОИНСТВА, СИЛЬНЫХ ДУХОМ ЛЮДЕЙ, СПОСОБНЫХ ЗАЩИТИТЬ ОТ ЛЮБЫХ НЕВЗГОД. ЗАЩИТНИК – ЭТО ТОТ, КТО В МИНУТУ НАПАДЕНИЯ ЗАКРОЕТ СОБОЙ ЛЮБИМЫХ И СЛАБЫХ, КТО НЕ ПОЗВОЛИТ ОБИДЕТЬ, ОБЕСПЕЧИТ КОМФОРТ, ПРИМЕТ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ.

23 ФЕВРАЛЯ СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ОТМЕЧАЕТ ГУБЕРНАТОР БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ АЛЕКСАНДР БОГОМАЗ. ВОТ УЖЕ ДЕВЯТЫЙ ГОД ОН ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЯ И ЗАЩИЩАЕТ ИНТЕРЕСЫ ЦЕЛОГО РЕГИОНА И ЕГО ЖИТЕЛЕЙ.

Родиться в День защитника – это предназначение

Мы не будем пересказывать биографию главы региона, все знают его путь от токаря на заводе дорожных машин до депутата Государственной Думы и губернатора. О мужчинах судят даже не по поступкам, а по результатам этих поступков. О них и поговорим на примере прошедшего 2022 года.



Брянщина – лидер по «Чистой воде»

В России действует одноименный национальный проект, призванный

обеспечить жителей качественной питьевой водой. По итогам 2022 года наша область стала лидером по числу построенных и реконструированных

объектов. Было введено в эксплуатацию 23 объекта.

Квартиры детям сиротам

Много лет положенное по закону жилье этим детям не давали, очередь была огромной. За последние восемь лет квартиры на Брянщине получили 2239 человек. Это стало возможно благодаря бюджетному финансированию и договоренности с застройщиками о планировке подходящих по площади квартир в строящихся домах.





Новый транспорт

За пять лет для Брянска приобрели 500 новых современных автобусов. В 2022 году на улицы областного центра вышли и новые троллейбусы тоже. Регулярно обновляется парк «скорой помощи», МЧС, лесников, других специальных служб, школьных автобусов.

построен качественно и в срок, он уже принял первых юных спортсменов и взрослых любителей здорового образа жизни.

Мемориал летчикам-героям

Его при поддержке властей создали на добровольные пожертвования в

23 февраля в этот мир пришли многие известные люди, которые сыграли большую роль в истории.

Например, знаменитый художник Казимир Малевич, автор «Черного квадрата», любимец страны, актер Олег Янковский. Патриарх Алексей II и композитор Евгений Крылатов – автор бессмертных «Крылатых качелей».

Инвестиционные проекты

В рамках Петербургского международного экономического форума в 2022 году подписан ряд инвестиционных соглашений. Среди них – строительство крупного зерносушильного комплекса с финансированием 1,4 млрд рублей. Еще



Новые школы и детсады

В 4-м микрорайоне Брянска возводят современную школу, которой со временем присвоят номер 72. За последние годы в области построено несколько новых школ, множество пристроек, открыты детские сады и ясли. Очередь, которая сохранялась годами, ликвидирована.



сквере имени легендарного аса Павла Камозина. Таким образом увековечили имена всех, кто защищал свою страну, сражаясь в небе.

един проект – в 2,9 млрд рублей предусматривает создание нового комплекса по переработке мяса птицы.

Открыт Дворец единоборств

Это беспрецедентное для Брянщины спортивное сооружение всероссийского значения. Большой комплекс



Аэропорт «Брянск»

Несмотря на временное ограничение полетов, в международном аэропорту началась масштабная реконструкция. Региону выделено 3,6 млрд рублей. Напомним, в последние годы предприятие осуществляло пассажирские рейсы по многим направлениям.





Александр Иванович ГАВРИЧКОВ,
заслуженный строитель РФ, почетный строитель
России, депутат Брянской областной думы.



**НАДЕЖДА
ДЕВЕЛОПМЕНТ**

От всей души поздравляем
губернатора Брянской области
**Александра Васильевича
БОГОМАЗА
С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**

Под Вашим руководством Брянская область стала стремительно набирать обороты в промышленности и сельском хозяйстве, развитии инфраструктуры и модернизации жилищно-коммунального комплекса. Успешно реализуются новые проекты, внедряются программы федерального значения. Присущие Вам профессионализм, целеустремленность, ответственность, искренняя забота о благосостоянии населения Брянщины служат примером для подражания руководителям всех уровней.

Желаем Вам неиссякаемой творческой энергии, перспективных начинаний и дальнейших успехов в решении стоящих сегодня перед регионом задач. Пусть поддержка жителей вверенного Вам края, богатый практический опыт, активная жизненная позиция будут тому верным залогом. Крепкого Вам здоровья, счастья, добра и благополучия!



Евгений Александрович ГАВРИЧКОВ,
генеральный директор
«Надежда девелопмент».





Александра МОКРОУСОВА,
руководитель
ТНВ «Сыр Стародубский».

Уважаемый Александр Васильевич! ПРИМИТЕ СЕРДЕЧНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

За годы плодотворной работы на посту губернатора Брянской области Вы добились больших успехов в развитии социально-экономического потенциала региона и снискали уважение своих земляков. Мы знаем Вас как руководителя самого высокого уровня, которого отличают компетентность и умение воплощать в жизнь новые идеи, реализовывать самые смелые планы на благо родного края.

Уверена, что Ваши высокий профессионализм, богатый практический опыт, активная жизненная позиция и глубокое понимание проблем региона будут и в дальнейшем способствовать развитию и процветанию Брянской области.

Желаю Вам крепкого здоровья, благополучия, удачи во всех начинаниях и дальнейших успехов в созидательной деятельности!



Леонид Иванович ГРАНКИН,
председатель совета директоров
АО «Брянсксельмаш».

От всей души поздравляем
губернатора Брянской области

**Александра Васильевича
Богомаза**

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

УВАЖАЕМЫЙ АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ!

Под Вашим руководством произошли значимые позитивные изменения в социальной, экономической, политической жизни нашего региона. Вы являетесь примером огромной самоотдачи, мудрости и большой любви к своему краю. Мы гордимся успехами и достижениями, которыми славится сегодня наша область.

Александр Васильевич, благодарим за самоотверженный и созидательный труд.

Желаем Вам крепкого здоровья, семейного благополучия и успешной реализации намеченных планов! Пусть Ваша деятельность на посту главы региона приносит Вам моральное удовлетворение, служит неиссякаемым источником вдохновения и энергии для дальнейших свершений во имя процветания Брянского края.



Андрей Сергеевич ШИЛИН,
и. о. генерального директора
АО «Брянсксельмаш».



БРЯНСКСЕЛЬМАШ





Евгений Александрович ПУЦКО,
генеральный директор
ООО «Фермерское хозяйство
Пуцко».

**УВАЖАЕМЫЙ
АЛЕКСАНДР
ВАСИЛЬЕВИЧ!**

*Примите самые добрые
и сердечные поздравления
с днем
рождения!*

Вы по праву являетесь одним из самых авторитетных и уважаемых представителей губернаторского корпуса России. Под Вашим руководством Брянская область добилась высоких результатов в социально-экономическом развитии, вошла в число лидеров в промышленности, строительстве и сельском хозяйстве. Приятно осознавать тот факт, что на протяжении нескольких лет Брянской областью руководит неравнодушный человек, любящий Брянский край, знающий изнутри его нужды и проблемы, бесконечно преданный ему, искренне заботящийся о духовном развитии его жителей и сохранении его великого культурно-исторического наследия.

Уверены, что Ваш высокий профессионализм, богатый практический опыт, активная жизненная позиция, компетентность, знание проблем региона будут и в дальнейшем способствовать развитию и процветанию Брянской области.

Желаем Вам прекрасного настроения, душевного подъема, успехов и оптимизма. Пусть Ваши знания, накопленный жизненный опыт и мудрость помогают Вам принимать верные решения в любой ситуации.

Крепкого Вам здоровья, долголетия, успехов, бодрости и оптимизма!



УВАЖАЕМЫЙ
АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ!

**Примите
сердечные
и искренние
поздравления
С ДНЕМ
РОЖДЕНИЯ!**



За годы плодотворной работы Вы проявили себя как мудрый политик, грамотный руководитель, человек с неукротимой энергией, твердыми принципами и убеждениями. Ваше уверенное руководство приумножило богатство и развитие нашего региона!

Мы искренне рады отметить, что всегда ощущаем Ваши поддержку и понимание, которые помогают развиваться нашему предприятию.

Желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, больших достижений, новых решений, интересных проектов, замечательных встреч. Пусть в Вашей жизни будет больше приятных моментов, которые подарят Вам радость и уверенность в завтрашнем дне!

Юрий БОРОНОВСКИЙ,
генеральный директор ООО
«Дубровская швейная фабрика».



Поздравляем губернатора Брянской области
Александра Васильевича
БОГОМАЗА

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

УВАЖАЕМЫЙ АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ!

Плодотворная деятельность на посту губернатора обеспечивает Вам заслуженный авторитет среди участников производственного комплекса Брянской области. Мы знаем Вас как человека, всей душой преданного делу развития нашего региона. Не могу не отметить и Ваши высокие человеческие качества – выдержку, настойчивость в достижении цели, высокий профессионализм и ответственность.

Желаю Вам, Александр Васильевич, здоровья, долголетия, семейного счастья! Пусть Вас неизменно сопровождают новые идеи и мудрые решения, а успехи и профессиональная удача являются Вашими верными спутниками!

Ольга КУЖЕЛОВА,
генеральный директор
ОАО «Консервсушпрод».



ТОЧКА!
БРЯНСК

Уважаемый Александр Васильевич!
Редакция журнала
присоединяется к поздравлениям
с наилучшими пожеланиями!



УВАЖАЕМЫЙ
АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ!

**Примите
искренние и теплые
поздравления
С ДНЕМ
РОЖДЕНИЯ!**



Александр Викторович БАРАНОВ,
генеральный директор АО «Стройсервис».

В наши дни нет более сложной работы, чем нести ответственность за целый регион, за судьбы сотен тысяч людей, за стабильность экономики и работу областных предприятий. Вы всегда справлялись с этими обязанностями достойно, но сейчас перед Вами встают особо сложные задачи. Как глава приграничного региона, Вы ежедневно сталкиваетесь с необходимостью быть примером лидерства, личного мужества и выдержки. И одновременно оставаться чутким к трудностям и переживаниям других людей.

Хочется пожелать Вам крепкого здоровья, сил, благополучия. Поддержки со стороны коллег и близких, а также неиссякаемой энергии и успехов в новых важных для Брянской области делах и свершениях!



СТРОЙСЕРВИС
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

– Мне очень откликнулся пост Захара Прилепина о том, что если бы не СВО, то мы бы так и думали, что герои нашего времени это – при всем уважении, современные артисты кино и эстрады, – делится заместитель губернатора Брянской области Татьяна Кулешова. – А у меня после февраля и знакомства со многими нашими брянскими мужчинами сознание перевернулось.

ЧЕСТЬ ИМЕЮТ!

Накануне всенародно любимого Дня защитника Отечества и, так уж сложилось, годовщины СВО, мы побеседовали с куратором внутренней политики региона об истинном мужестве, патриотическом воспитании и признаках настоящего мужчины.

Человеческий подвиг

– **Татьяна Владимировна, вы весь этот год тоже в некотором смысле на передовой: провожаете, утешаете, поддерживаете...**

– Конечно, никто из нас не верил, что придется столкнуться с подобной бедой. После февраля прошлого года у меня в корне изменилось отношение к нашим мужчинам, особенно молодым. Такие личности встретились за этот год, что я не могу выразить всю глубину моего уважения к ним. А те, кого давно знала, открылись совершенно с другой стороны, о которой я не догадывалась.

Когда началась мобилизация, мы все выезжали на призывной пункт провожать наших ребят. Вот это, конечно, было сильное впечатление, там такие человеческие подвиги! Идет сын, за ним идет отец. Или идут два брата, мама провожает. Вместе идут друзья, никто не убегает. Почему Брянщина одной из первых выполнила план мо-

билизации? У нас никто не прятался, не убегал, никто не иммигрировал экстренно в страны Кавказа. Есть, конечно, отдельные персонажи, но не массовые случаи, как в других регионах.

Я познакомилась с Максимом Васюковым – это сын главы Сельцо, молодой лейтенант – 25 или 26 лет – уже получил медаль «За отвагу». Не было у этого настоящего мужчины ни тени сомнений в том, что он делает правое дело, что он идет Родину защищать. Я разговаривала с ним и восхищалась целым поколением в его лице.

Председатель Молодежного парламента Брянской области, помощник депутата Госдумы Ярослав Сердюк. Мог бы воспользоваться бронью, но не стал этого делать. Получил повестку и сейчас на передовой. Иногда удается пообщаться, он так достойно держится!

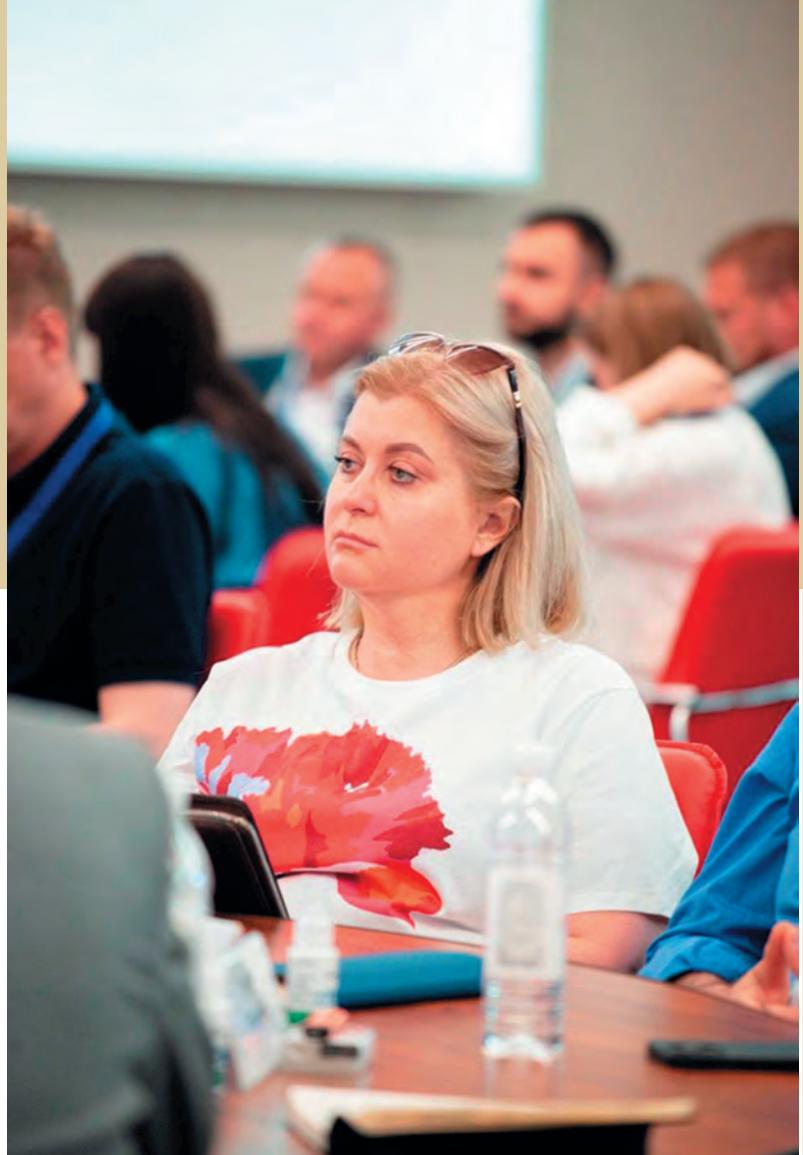
Депутаты Брянской областной Думы, тоже многие достаточно молодые мужчины, звонят, предлагают не только

материальную помощь, но и личное участие. А мы небрежно называли это поколение потерянными.

Наш губернатор Александр Васильевич Богомаз ездит на границу иногда несколько раз в неделю. Рискует жизнью, там снайпер может «снять» в любую минуту. Но он там нужен, и ездит.

– Вы тоже бывали на освобожденных территориях?

– В Брянке. Там сейчас обычная мирная жизнь, люди работают, ходят в кино. Хотя нет, неправильно, там другая мирная жизнь. Мы были в ходе визита в здании администрации. Я осталась одна в кабинете, подошла к окну. Лето, тепло, во дворе на качелях двое детей. Маленьких, а взрослых рядом – никого. Вдруг страшный гул летящего снаряда, и взрыв, снова гул, и снова взрыв. Я выбегаю во двор, кричу детям, чтобы прятались у нас в администрации или бежали домой, если близ-



ко. А дети, не останавливая качелей, мне отвечают: «Не бойтесь, это же «от-ветка». Вот такая там мирная жизнь, в которой маленькие дети по звуку различают свои и чужие снаряды.

У них на Донбассе неприлично не служить. С 2014 года в любой семье на передовой побывал хотя бы один мужчина. Если за восемь лет никто не воевал, это кидает тень на семью, потому что они защищают свой язык, свою независимость.

Любовь к Родине – это действие

– Патриотизм можно воспитать?

– Из педагогики мы знаем, что детей учат не словами, а собственным примером. Почему-то сложился стереотип, что патриотическое воспитание – это обязательно изучение устава, хождение строем и умение собрать и разобрать автомат. В любом месте можно воспитать любовь к Родине. В танцевальном коллективе, если танцевать про Россию, надевать национальные костюмы, узнавать о жизни наших бабушек, дедушек. А русская народная песня? Я недавно была на юбилейном концерте фольклорного коллектива «Зарянка»: дети поют великолепно, на сцене держатся так искренне, непосредственно. Разве через народную песню они не любят Родину? Да больше, чем многие взрослые, которые ничего об этих традициях не знают.

Или художественные школы. Обычный пленэр с заданием нарисовать любимый уголок природы, русский пейзаж, рассказ о пронизанных национальным духом картинах Сурикова, о былинных богатырях Васнецова. Патриотизм во всем, если хотеть его видеть. И точно так же в самом распиренном патриотическом лагере можно научить не любить свою Родину. Все зависит от учителей.

Знаете, как я познакомилась с Алексеем Ворониным из центра патриотического воспитания «Витязь 32»? Это были одни из первых похорон нашего погибшего воина в марте 2022 года. У семьи брянские корни, но сами они

служили в Тамбовской области, поэтому на церемонии в Антоновке было очень много людей – только близкие и мы с военным оркестром и почетным караулом. Окраина, много-много снега, и вот мы видим, как по белому полю в нашу сторону движется огромная толпа людей, несколько сотен. Все в милитаристской одежде, крепкие на вид мужчины. Я оцепенела, подумала, что провокация. Выхожу, говорю траурную речь, стоит гробовая тишина. И вдруг один из пришедших просит слова. Было совершенно непонятно, что сейчас произойдет. Алексей Воронин представился и пояснил, что все эти люди по собственной инициативе пришли попрощаться с незнакомым им защитником и отдать его мужеству дань уважения. Я думаю, что из той огромной группы ребят большинство сейчас на фронте.

– Психологи отмечают, что современных мужчин воспитывают женщины: дома, в детсадах, в школах и институтах. Что, в таких условиях стать настоящим мужчиной – никаких шансов?

– Психологи, как всегда, правы. И хорошо, конечно, если мужчина как образец есть в семье. Только у нас, к сожалению, очень много неполных семей. Но я смотрю на матерей и жен наших погибших ребят и понимаю, почему Россия женского рода. Только на таких мамах она и держится, только такие мамы могут родить достойных сыновей. Я читала стихи погибшего в Сирии брянского офицера Федора Журавлева, я представить не могла, что мальчик, который с детства грезил погонами, может писать столь глубокую лирику, такие проникновенные строки про жизнь, про маму.

Сейчас на слуху «16 строчек» еще одного нашего героического мальчика – Никиты Самойлова, стихотворение, которое заканчивается словами «Честь имею!». А ведь их воспитали мамы!

Какой на этих женщин лег груз, какая тяжесть потери... И как достойно они продолжают жить. Как нужно лю-



Никита САМОЙЛОВ, заместитель командира разведывательного взвода, гвардии старший лейтенант.

Офицер в третьем поколении. Погиб в ходе СВО 5 марта 2022 года. Вызвал огонь на себя.

ЧЕРНИЛ ОСТАЛОСЬ
НА 16 СТРОЧЕК...
И РВАНЫЙ, ВЕСЬ В КРОВИ
КЛОЧОК ЛИСТОЧКА...
НАШ ПОЛК КОЛЬЦО ВРАГА
ПРОРВАТЬ ПЫТАЛСЯ.
МЫ НЕ СМОГЛИ... И Я ОДИН
В ЖИВЫХ ОСТАЛСЯ...
12 СТРОК И СТОЛЬКО ЖЕ
ПАТРОНОВ...
СО МНОЙ МОИХ ДРУЗЕЙ –
ГОРА ЖЕТОНОВ.
Я ЗНАЮ, ЧТО ОНИ УЖЕ НЕ ДЫШАТ,
НО ДО СИХ ПОР ИХ ГОЛОСА
Я СЛЫШУ.
ВАМ ПИШЕТ НАШ БЕССМЕРТНЫЙ
ПОЛК ГВАРДЕЙЦЕВ –
ПОЛК ВОИНОВ, СОЛДАТ,
КРАСНОАРМЕЙЦЕВ.
СЕГОДНЯ МЫ ВРАГА
НЕ ПОБЕДИЛИ,
НО МЫ ЛЕЖИМ, ЧТОБ
ВЫ ПОЖИЛИ
2 СТРОЧКИ...
НЕ БОЮСЬ, Я ВСЕ СУМЕЮ!
ДЕРЖИСЬ, ФАШИСТ! ПРОЩАЙТЕ!
ЧЕСТЬ ИМЕЮ!



Встреча с матерями
погибших солдат.

бить Родину, чтобы отдать ей самое дорогое, что у тебя есть – ребенка. Примириться, никого за это не винить, чувствовать гордость за сына...

Верить и позволять проявляться

– Что в такие дни делать женщинам?

– Женщинам – рожать детей, воспитывать их. Верить в своих мужчин и помогать, позволять им проявляться. СВО – это одна из самых серьезных возможностей в жизни ощутить себя мужчиной от начала и до конца. Не для вида, не чтобы сохранить лицо, а для себя лично принять решение: если тебя позвала страна, должен ли ты встать на ее защиту? Это ведь невероятно сложно. Представьте, это же обычные мальчики, которые выросли совсем недавно, ходили на работу в какой-то офис, что-то планировали, слушали музыку, мечтали. И вот им нужно оставить родных, переобуться в берцы и поселиться в окопе. По-другому спать, есть, бегать в полной выкладке, душ, в лучшем случае, раз в неделю... И они с этим справляются!

– Настоящий мужчина, для вас он какой?

– Такой, который смог и справился. А самый главный мужчина в моей жизни – это внук Максим. Самый лучший



Внук
Максим.

человек на свете и самый настоящий мужчина! Он и мне, и второй бабушке, и прабабушке говорит, что всегда будет нас защищать, любить и беречь. Играет в хоккейной школе «Динамо-юниор» в Санкт-Петербурге. Он маленький, но знает, что происходит, что мы воюем за жизнь и свободу. Объясняет, что если бы мы не пошли туда защищаться, то пришли бы к нам. «Ты живешь в Брянске, у вас граница, поэтому первыми бы напали на Брянск, а там и до Москвы недалеко», – такие у него рассуждения.



Захар ПРИЛЕПИН
(пост в Телеграм-канале):

Если бы не все эти катастрофические события, в России так и думали бы, что образец мужчины – это, скажем, Данила Козловский, а не мужики из ЧВК «ВАГНЕР», у нас бы так и не было улицы Захарченко и школы имени Арсена Моторолы, Макаревич так и был бы отцом русского рока, люди так и думали бы, что современные поэты – это Моргенштерн и Ая Астахова, а российское кино продолжало бы поставлять сериалы про заградотряды и вечный Левиафан, не было бы даже надежды на то, что хоть какие-то изменения возможны в Минкульте, где треть театров возглавляют люди, ненавидящие страну,

Даня Милохин так бы и рекламировал крупнейший банк, а огромное лицо Дудя как символ успеха и знания о сути вещей высылось бы над всеми в Шереметьево, половина списка «Форбс» так и торчала бы в России, делая вид, что они лучшие люди державы, мы бы не вспомнили, как буряты, якуты, тувинцы, калмыки и башкиры могут рубиться за Россию, и все повторяли бы это ублюдское слово «многонационалочка», мы бы верили, что дружить надо с просвещенной Европой, а не с Ираном, Северной Кореей, Китаем и Кубой, наконец, миллионы людей в России так и не вспомнили бы, что они – народ.

– Журнал выйдет позже, но в начале февраля у вас день рождения, будете праздновать?

– Буду, я всегда праздную день рождения. В этот раз он выпадает на субботу, и мы соберемся очень близким кругом за городом. А накануне обязательно сходим на концерт Максима Дегтярева в драмтеатре. С детства помню слова своего дяди, что день рождения обязательно нужно отмечать, ведь никогда не знаешь, будет ли у тебя следующий? У нас в семье не принято совмещать праздники с алкоголем, нет традиционных длинных застолий, а теплые слова любви и благодарности мы говорим друг другу просто так, в любой день, нам не нужно особого повода.

– Скажите теплые слова нашим мужественным, достойным защитникам.

– Мы вас очень любим, верим в вас, гордимся и ждем. Возвращайтесь! Потом мы будем решать вопросы с реабилитацией, с трудоустройством и поддержкой. А пока просто возвращайтесь домой здоровыми и живыми!

Ольга КОРНЕЕВА.

С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

ДОРОГИЕ МУЖЧИНЫ – БУДУЩИЕ И НЫНЕШНИЕ ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА !

Этот день особенный для всех защитников Родины. Сегодня мы отдаем дань уважения и признательности российским воинам – тем, кто всегда берег и продолжает беречь нашу Родину. Мы говорим слова благодарности всем ветеранам всех войн и тем, кто сегодня оберегает нашу свободу и мирное небо.

В этот праздничный день от всей души желаем добра, согласия и благополучия каждой семье. Здоровья и долголетия ветеранам, успешной службы солдатам и офицерам. Пусть этот праздник отважных и мужественных людей всегда будет мирным и радостным!

Лариса ДУБИНИНА, генеральный директор
и коллектив ООО «РИРЦ» Брянской области.



ООО РИРЦ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ



«Все может родная земля: и напоить из своих светлых родников, и накормить своим хлебом, и удивить красотой цветущих садов, вот только одного не может – защитить себя. И сделать это должен тот, кто пьет ее воду, ест ее хлеб и любит ее красотой». Эти слова Александра Васильевича Суворова вспоминаются всякий раз, когда проходишь мимо Брянской гимназии № 7, на стене которой установлены две памятные доски в память о выпускниках, которые погибли, защищая свое Отечество.



Сергей Василев.

Один из них – **Сергей Василев**, командир отделения шестой роты 104-го гвардейского парашютно-десантного полка. Закрывая выход из Аргунского ущелья, вместе со своими боевыми товарищами он бился до последнего и погиб как герой. Сегодня его имя носит гимназия, в которую когда-то пришел на свой первый урок семилетний Сережа, уже тогда мечтавший быть по-настоящему смелым. Чтобы испытать себя, он однажды после уроков спрятался в классе под партой и остался в закрытом помещении. Когда его поздно вечером обнаружили после долгих поисков родители и учителя, он с гордостью сказал, что ему совсем не было страшно одному в темном кабинете. Вот так формировался твердый характер будущего Героя России Сергея Владимировича Василева, шагнувшего в бессмертие 1 марта 2000 года.

Эстафету мужества от своего старшего товарища подхватил недавний выпускник гимназии **Михаил Новиков**. Веселый, добрый, отзывчивый паренек с голубыми глазами, душа класса, он мечтал стать военным и добился поставленной цели. Окончив Казанское высшее танковое командное училище, прослужив какое-то время в Смоленской области, М.Н. Новиков, командир танковой роты, с февраля 2022 года принимал участие в специаль-



Михаил Новиков.

ной военной операции. В одном из боев старший лейтенант получил смертельное ранение, спасая своих ребят, которые попали под обстрел. Отважный воин Новиков М.Н. за совершенный подвиг награжден орденом Мужества посмертно.

Гимназия гордится своими выпускниками-героями, чтит их память и стремится на их примере воспитывать настоящих патриотов своей страны, в любой момент готовых встать на ее защиту.

Эту важную и трудную задачу в первую очередь помогают выполнять учителя, представители сильного пола, которых, к сожалению, в современной школе не так много. Однако те из них, кто пришел в профессию и остался ей верен, – настоящие Мужчины, на которых стремятся быть похожими их ученики.

Один из них – **Василий Иванович Петроченко**, учитель информатики и ИКТ,

Есть такая профессия – быть мужчиной

заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Вот уже 24 года он преподает самый современный предмет в школе. Он стремится пробудить в детях способность к творчеству – важнейшему качеству современного человека. Именно поэтому он прежде всего учит обучающихся думать, сомневаться, вести научный спор, принимать самостоятельно решения. Кроме того, Василий Иванович – помощник и для учителей в вопросах информационных технологий. А помогать коллегам – дело простое и ответственное. Педагоги гимназии считают Петроченко В. И. мастером на все руки: он с легкостью способен отремонтировать сломавшийся компьютер, поможет с электронным журналом, даст грамотную консультацию по любому вопросу... Словом, этот мужчина – интеллектуальный кладёзь гимназии, позволяющий поддерживать онлайн-контакт со всем миром!



Петроченко Василий Иванович.



Степаниденко
Александр
Иванович.

Человеком, к которому стремятся ребята не только на урок, но и после занятий, является учитель физики **Степаниденко А. И.** Дети обожают этого гениального педагога. В лаборантской Александра Ивановича кипит серьезная исследовательская работа. Ребята вместе со своим педагогом-наставником что-то изобретают, строят, решают каверзные задачи, ведь главный конек учителя – исследовательская, проектная деятельность, а также подготовка к олимпиадам разного уровня и успешное в них участие. Часто допоздна засиживаются с любимым учителем увлеченные физикой молодые исследователи – будущее российской науки.

Школа – своеобразная модель семьи, в которой важную роль играет мужчина, придерживающийся принципа «Не над детьми, не вместо них, а вместе с ними». Таким учителем является преподаватель-организатор ОБЖ **Кашарин А. Г.** Алексей Григорьевич не так давно переехал из родного ему города Челябинска в Брянск и вот уже в течение трех лет работает в гимназии № 7. Главное, считает педагог, – воспитание любви к Отечеству и к своей национальной культуре. Образом, который воплощает эти ценности, по его глубокому убеждению, является воин, богатырь – надежный щит родной земли, разящий меч для врагов, которые посягают на мир в его Доме.

Быть учителем физкультуры – призвание, которое угадал в себе много лет назад **Воеводин В. С.**, ныне заслуженный учитель РФ. Почти полвека он преподает один из самых нужных для любого человека предметов. Виктор Сергеевич – значи-

мая фигура не только в родной гимназии, но и в Брянске. Он стоял у истоков развития школьного спорта в городе и многое сделал для популяризации физической культуры среди подрастающего поколения. Педагог убежден, что от него во многом зависит состояние здоровья подрастающего поколения, физическое развитие, двигательная подготовленность, уровень духовно-нравственного воспитания, моральное состояние учащихся. Свой богатый опыт заслуженный учитель передает своим молодым коллегам.



Трищенко
Валерий
Анатольевич

Так, пришедший в нынешнем учебном году учитель физкультуры **Трищенко В. А.**, также понимая, что школа имеет уникальную возможность решения задачи сохранения здоровья детей, включился вместе со старшим коллегой в процесс реализации этой благородной цели.

Есть в школе предмет, который лучше подходит именно мужчинам в силу их физического развития, аналитического склада ума, – это технология. **Курятников Е. В.** преподает его в гимназии более двадцати лет. Он учит ребят на практике применять знания, которые они получили на уроках физики, химии, геометрии, информатики. Кроме того, он учит мальчишек быть мужчинами: уметь забить гвоздь, починить, если надо, то, что сломалось в хозяйстве, не бояться и тяжелой физической работы. А все это готовит их к будущей взрослой жизни.

В каждом доме должно быть тепло,

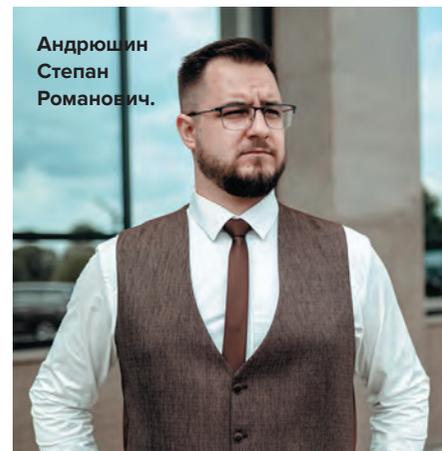
светло и уютно. **Кормилицын Кирилл Олегович** – заместитель по административно-хозяйственной части. От крыши до подвала, от футбольного поля до сложнейшего оборудования – это зона его ответственности. Особое внимание он уделяет благоустройству территории гимназии. И для двух тысяч членов большой гимназической семьи он самый незаменимый.

А еще он член байкерского сообщества – на зависть многим мальчишкам и девочкам.

Кирилл Олегович не равнодушен к красотам природы, любит рыбалку.

За свою человечность и ответственность он снискал всеобщее уважение педагогов, учащихся и родителей.

К счастью, приходят в гимназию и молодые учителя, уверенные, что именно здесь место для настоящих мужчин. Три года назад переступил порог гимназии молодой учитель математики **Андрюшин С.Р.** Уже первые уроки, проведенные Степаном Романовичем, показали, что в образова-



Андрюшин
Степан
Романович.

тельное учреждение пришел эрудированный и очень способный педагог. Он сразу стал душой коллектива, тем человеком, который объединил вокруг себя творческих детей и учителей. Степан Романович возглавил гимназическую команду КВН, которая стала призером регионального фестиваля «Академия КВН собирает друзей». Помимо этого, молодой математик стремится к своему профессиональному росту и в прошлом году стал победителем районного конкурса «Педагогический дебют».



2022 год проходил под эгидой Года культурного наследия народов России. Брянская область всегда была богата на народные таланты: от декоративно-прикладного творчества до фольклора. Главная задача, которая стояла перед Брянским областным методическим центром «Народное творчество», являющимся одним из главных координаторов мероприятий года, – представить все грани народной культуры Брянщины. И с этой задачей, по общему мнению, он справился, за что весь коллектив был удостоен благодарности заместителя губернатора Брянской области Елены Валерьевны Егоровой.



ВСЕ ГРАНИ НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА БРЯНЩИНЫ

Торжественная церемония закрытия Года культурного наследия в Брянской области прошла 19 декабря во Дворце культуры БМЗ. В нее вошли самые яркие и значимые мероприятия, посвященные изучению и сохранению народных традиций, аутентичного фольклора, разнообразию направлений декоративно-прикладного творчества. О некоторых из них подробнее.

Не просто карта

Наш регион принял участие в масштабном Всероссийском проекте «Вышитая карта России», а центр «Народное творчество» стал инициатором проведения областного проекта «Вышитая карта Брянской области». Над картой работали 30 рукодельниц из разных



районов области. Творческую группу возглавила заведующая отделом декоративно-прикладного искусства, народный мастер России Ирина Аниканова. Презентация уникального полотна прошла 5 июля, в День образования Брянщины. Она – наглядное отражение уникальности и самобытности нашего края.

Сама карта теперь хранится в народном музее этнографии и ремесел центра, а проект получил продолжение: каждое муниципальное образование сейчас работает над собственной вышитой картой. Уже в наступившем



году каждый уголок Брянского края обретет очертания вышитых карт.

О прошлом по-современному

В День славянской письменности и культуры на Славянской площади Брянска открылась фотовыставка традиционного народного костюма Брянской области. Гости и жители города прямо под открытым небом могли увидеть большие информационные стенды с фотографиями комплексов традиционных народных костюмов разных районов области. А чтобы получить больше информации о том или ином костюме, любой желающий мог отсканировать QR-код и прочитать соответствующее описание.

В таком интерактивном формате выставка прошла благодаря реализации регионального проекта «Творческие люди» национального проекта «Культура».



Кстати, «Книгой года» стала первая часть издания «Традиционный народный костюм Брянской области конца XIX – начала XX века», над которой работали специалисты центра «Народное

творчество» и регионального департамента культуры. А совместный проект центра с Брянским центром казачьей культуры – видеоцикл «Потоканка. Лоскутное одеяло памяти» – стал победителем Всероссийского конкурса визуального творчества «Русь нарядная» Министерства культуры.

Фольклорное наследие

Сразу четыре фольклорно-этнографические экспедиции в девяти районах области прошли в этом году. В них приняли участие специалисты из Центра русского фольклора ГРДНТ имени В.Д. Поленова, кафедры истории русской музыки Московской государственной консерватории имени П.И. Чайковского и заведующий сектором традиционной народной культуры Регионального центра «Народное творчество» Иван Булаткин.





В ходе экспедиции участники беседовали с настоящими носителями традиции. Зафиксированные образцы не только сохраняются на различных аудионосителях, но и публикуются. В этом году изданы сразу два выпуска из серии «Антология фольклора Брянской области», посвященные певческой традиции Стародубского и Злынковского районов, и буклет «Народные песни Стародубского района Брянской области К.Г. Свитовой».

Они дополнены аудиоприложениями, в которых песни звучат в том объеме и контексте, как их довелось услышать и запечатлеть для потомков фольклористам во время этнографических экспедиций.

Впервые на базе Дворца культуры БМЗ центра «Народное творчество» прошел зональный отборочный этап Всероссийского фестиваля-конкурса любительских творческих коллективов в рамках национального проекта «Культура». Среди победителей – заслуженный коллектив народного творчества, народный ансамбль танца «Калинка».



Он стал первым лауреатом в регионе.

Единый День фольклора – новый праздник. Он направлен на сохранение, развитие и популяризацию традиционной народной культуры. Ярko и широко этот праздник прошел во всех уголках региона. Фестивали, концерт-

ные программы и тематические акции с участием фольклорных коллективов сел и деревень организовали культурно-досуговые учреждения на местах. Гостей ждали встречи с народными исполнителями, мастер-классы, выставки и экскурсии. Все это ради сохранения интереса к местной народной культуре.

И прикладное искусство

С каждым годом растет число брянских умельцев. В день закрытия Года культурного наследия народов России свидетельства о присвоении звания «Мастер декоративно-прикладного искусства, народных промыслов и ремесел Брянской области» вручили еще четырем рукодельницам: Юлии Зиновченковой, Ольге Лашиной, Светлане Муратовой, Ларисе Агеевой. Теперь в галерее мастеров 49 имен.





Оксана ЯСТРЕБОВА, врио директора Брянского областного методического центра «Народное творчество»:

– Изучение народной культуры не может регламентироваться одним годом, оно будет продолжаться и дальше. Возвращение к народным истокам – основа культурной памяти народа, его бесценное наследие. А 2022 год помог широко и ярко представить все грани народного творчества Брянщины, акцентировав на нем общее внимание и показав необходимость его существования для будущих поколений.



Еще одним ярким примером развития и сохранения интереса к народной культуре на местах стало открытие в Жуковке Центра народной культуры и ручного ткачества. Здесь постоянно проходят мастер-классы по овладению навыками ткачества, экскурсии, во время которых сотрудники приобщают посетителей к истокам русской народной культуры. Проект Жуковского центра «Под знаком ткачества» стал победителем регионального этапа и Всероссийского ведомственного проекта Минкультуры «Дом культуры. Новый формат» подпроекта программы «Культурная инициатива».





Наши женщины от природы красивы, с этим никто не станет спорить. Технологии в современном мире развиваются очень активно – это тоже неоспоримый факт. В сети клиник «Этель» сумели соединить две эти аксиомы и поставить научный прогресс на службу красоте и здоровью.

Углекислый газ творит чудеса

Со школьных уроков биологии все мы помним, что наши легкие забирают из вдыхаемого воздуха кислород, а выдыхают, как что-то организму ненужное, углекислый газ. На самом деле человеку он не просто нужен, но и полезен, поскольку участвует во многих биохимических процессах: отвечает за активность гормонов и ферментов, влияет на качество крови и т.д. Поэтому в лечебных целях диоксид углерода используют со времен средневековья и до сегодняшнего дня, причем во многих отраслях медицины.

– Несмотря на то что это газ, его использование в эстетической медицине абсолютно безопасно, – поясняет **врач-косметолог, хирург клиники «Этель» Ирина Цевменкова**, – CO₂ не поддерживает горение, не взрывается, а оборудование, на котором мы с ним работаем, принадлежит последнему поколению.

Процедуры с углекислым газом в бьюти-индустрии получили название

карбокситерапия. Подкожное введение CO₂ способствует расширению сосудов, усилению кровотока, скорейшему выведению продуктов метаболизма, уменьшается нервная возбудимость, улучшается клеточное дыхание, выравнивается уровень pH. Поскольку к процедуре карбокситерапии добавляют введение коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты, которые после нее гораздо лучше усваиваются, состояние кожного покрова в целом существенно улучшается, усиливается неоколлагеногенез.

– Новый усовершенствованный аппарат позволяет использовать подогрев смеси, что снижает дискомфорт, неприятные ощущения во время процедуры, – поясняет Ирина Цевменкова. – Есть счетчик, который строго контролирует подачу газа, что очень важно при работе с лицом. Но карбокситерапия используется и для коррекции тела, способствует жиросжиганию и улучшению контуров фигуры. Конечно, как самостоятельной процедуры для похудения ее недостаточно, но в ком-

ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ КРАСОТЫ

плексе с другими видами терапии она очень эффективна.

Что касается лица, то особо стоит отметить влияние CO₂ на качество межклеточной жидкости. В результате преобразуется цвет кожи, уходят отеки, выравниваются морщинки. Справляется процедура и с распространенными «синяками» под глазами.

– Это нетравматичная, доступная и недорогая процедура, – подчеркивает врач, – она оказывает антистрессовый, седативный эффект. Следов не остается, мы используем очень тонкие иглы. У пациентов до 40 лет очень хороший результат можно наблюдать уже после 1-2 процедур. А вообще курс состоит из 6–12 сеансов, один раз в неделю, потом можно поддерживать полученный эффект, повторяя карбокситерапию раз в месяц. Пациентам старше 40 лет мы рекомендуем посещения два раза в неделю.

Конечно, у процедуры есть и противопоказания. Это тромбофлебит и флеботромбоз, тяжелая сердечная, печеночная и почечная недостаточность, беременность и лактация, тяжелое ожирение, периоды реабилитации после инсультов и инфарктов.

Магнитно-волновой удар по целлюлиту

Еще одна суперсовременная новинка клиники – это аппарат, который с помощью ударно-волнового воздействия позволяет совершенствовать тело. Методика показывает хорошие результаты при борьбе с целлюлитом, жировыми отложениями на бедрах, в уменьшении шрамов, послеоперационных рубцов, растяжек.

– Сжатый воздух создает ударную волну, и ею мы воздействуем на кожу пациента, – рассказывает **массажист клиники «Этель» Светлана Кузнецова**. – В результате улучшается кровоснабжение, увеличивается выработка собственного коллагена и эластина, качество кожи заметно улучшается.

– Поскольку это механическое воздействие, – продолжает Светлана Кузнецова, – использовать аппарат может только квалифицированный обученный специалист. Необходимо также знать, что противопоказаниями являются тромбоз, опухоли, полипы, полиневропатия, острые воспаления и беременность. Ряд лекарственных препаратов также несовместим с этим методом терапии, поэтому мы тщательно собираем анамнез пациента прежде, чем приступить к процедуре. Не рекомендовано использовать ударно-волновой метод в районе позвоночника, сердца, печени и других внутренних органов.

В клинике «Этель» вас обязательно проконсультируют, расскажут о преимуществах и противопоказаниях разных методов коррекции, а также подберут самую эффективную процедуру именно для вас.



Еще один аппарат из числа фаворитов стройнеющих – это электромагнитная замена фитнес-тренировок. Воздействуя на конкретные мышцы, аппарат приводит их в тонус, помогает сжигать жир и формирует красивый рельеф тела.

– Наше оборудование кардинально отличается от мио-стимуляции, – поясняет массажист, – минуя кожу, он воздействует именно на мышцы, даже на самые глубокие слои. Тридцатиминутная программа построена таким образом, что постепенно наращивает нагрузку на мышцу, защищает ее от перенапряжения, а затем плавно сводит на нет к концу сеанса. За одну процедуру оборудование позволяет провести 20 тысяч сокращений, согласитесь, в условиях реальной тренировки такое невозможно.

Электромагнитная стимуляция позволяет не только вернуть стройность, создать красивое тело, подкачать ягодичцы и пресс, но и решить такую неприятную проблему, как диастаз – это расхождение прямых мышц живота, которое встречается после родов или перенапряжения.



ЦЕНТР КРАСОТЫ
И МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

- 📍 +7 (4832) 67-51-67 📍 ул.Ромашина, 32
- 📍 +7 (4832) 67-52-67 📍 Б-Р 50 ЛЕТ ОКТЯБРЯ, 1
- 📍 +7 (4832) 67-53-67 📍 ул. Дуки, 59/10
- 🌐 ETEL37.RU

Поздравляю с профессиональным праздником – с Международным днем стоматолога!



Николай ИВКИН,
главный врач Брянской
городской стоматологической
поликлиники № 3.

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Стоматология – уникальная отрасль медицины, которая дает возможность дарить людям здоровую, открытую, белоснежную улыбку, повышать качество жизни и делать счастливыми. Эта профессия требует очень высокого уровня знаний и навыков, умения концентрироваться, постоянно осваивать новые технологии, конечно же, опережать своим пациентам.

Дорогие друзья! Желаю вам терпения, ежедневного вдохновения, успехов и новых побед в профессиональном плане. Пусть ваши глаза всегда светятся от радости, а сложных и проблемных ситуаций будет как можно меньше.

Здоровья, счастья и благополучия вам и вашим семьям!



С Международным днем стоматолога!

ТЕСТ



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ И ПАРТНЕРЫ!
ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА БРЯНСКА И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ!

Здоровые зубы сейчас – это визитная карточка современного человека. Часто за здоровьем зубов и полости рта кроется кропотливая работа врачей-стоматологов. Именно благодаря их исследованиям, знаниям, трепетному отношению и ответственному подходу к работе люди обретают свое обаятельное украшение – счастливую улыбку.

Стоматологическая клиника «ТЕСТ» сердечно поздравляет коллег, партнеров и своих пациентов с Международным днем стоматолога! Желаем вам крепкого здоровья, счастья и больших успехов во всех начинаниях. Пусть фортуна улыбается вам всегда, а в доме вечно царят мир и благополучие. С праздником!

Лилия Вячеславовна ТЮРИНА,
заслуженный врач РФ, директор ООО СК «ТЕСТ»
и коллектив стоматологической клиники.



От всей души поздравляем всех представителей
стоматологического сообщества Брянска и Брянской области
с **Международным днем стоматолога!**

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Высокий профессионализм, самоотверженность, чуткость, ответственность и умение правильно понимать и последовательно принимать решения – это лишь малая часть требований, которым сегодня должен отвечать врач-стоматолог. От мастерства стоматологов зависит не только здоровье человека, но и душевный комфорт. Не секрет, что красивая улыбка дает человеку возможность чувствовать себя уверенно, находить общий язык с окружающими и добиваться успеха.

Мы желаем, чтобы все наши пациенты широко улыбались и искренне вас благодарили! Пусть в работе вас ждут только успех и признание! Желаем профессиональных побед, материального благополучия, стабильности! Здоровья вам и вашим близким!
С праздником!

Иван и Анна САВЧЕНКО, руководители
и коллектив стоматологической клиники WELLDENT.





Татьяна Михайловна Каминская, заместитель главного врача по медицинской части

Стоматологическое здоровье – это здоровье всего организма человека в целом, его качество жизни и уверенность в себе. О том, чем сегодня живет организация здравоохранения, рассказывает заместитель главного врача по медицинской части ГАУЗ «БГСП № 4» Татьяна Михайловна КАМИНСКАЯ.

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ – НАША РАБОТА!

Специалистами ГАУЗ «БГСП № 4» оказывается высококвалифицированная специализированная медицинская стоматологическая помощь: терапевтическая, хирургическая, ортопедическая, ортодонтическая, пародонтологическая, проводятся ежегодные профилактические осмотры в школах района.

Поликлиника обслуживает население Фокинского района и жителей других районов города и области.

В нашей организации медицинскую помощь получают взрослые и дети. Квалифицированные специалисты со стажем работы и молодые врачи лечебно-профилактического отделения ведут детский прием, находят понимание с непростыми маленькими пациентами.

2023 год для ГАУЗ «БГСП № 4» юбилейный. 40 лет назад в Фокинском районе города Брянска открылась первая самостоятельная Городская стоматологическая поликлиника № 4 (до того времени имелось стоматологическое отделение в общей поликлинике № 5). Возглавил работу поликлиники главный врач Цыбанков А. К. С начала деятельности в поликлинике работали врачи Сировская В. И. – первый врач-стоматолог района, зубные врачи – Афонина Л. А., Мерзлова Е. М. Много лет стоматологической службой района руководила врач-стоматолог, заслуженный врач Дюбо Л. М. До сих пор в нашей организации работают сотрудники, стоявшие у истоков, и мы благодарны ветеранам за их многолетний самоотверженный труд.



Игнатий Игоревич Сучков, стоматолог-хирург.



Врачи лечебно-профилактического отделения.

С тех пор многое изменилось. Мы работаем в новом 4-этажном просторном здании, на современном оборудовании. Возглавляет теперь уже Государственное автономное учреждение здравоохранения «Брянская городская стоматологическая поликлиника № 4» молодой перспективный главный врач Ковалев Михаил Леонидович. Умелый руководитель и профессионал высокого класса.

У нас дружный, сплоченный, работоспособный и в основном молодой коллектив. Это замечательные специалисты, грамотные, ответственные, творческие, с вниманием и заботой относящиеся к пациентам. Мы стараемся создавать им условия для их работы по новым технологиям и методикам, с применением современных материалов.



Ветераны
поликлиники.

В поликлинике имеются такие современные аппараты как:

- высокоточный рентгеновский стоматологический томограф для более точной и результативной диагностики патологических изменений челюстно-лицевой области;
- аппарат Аэр-Фло для ультразвуковой профессиональной чистки зубов и отбеливания;
- аппарат АФЦ для выявления патологии десен и слизистой оболочки полости рта на ранней стадии путем люминисцентной стоматоскопии.

Сегодня у нас 7 врачей выполняют работы по имплантологии. За 2022 год проведено более 170 операций по установке имплантов и изготовлению протезов на

них. Специалисты нашей поликлиники проводят лечение различных патологий зубочелюстной системы, десен, слизистой оболочки полости рта, патологий прикуса. Успешно выполняются работы по эстетической стоматологии – это художественная реставрация зубов, это виды работ, которые делают улыбку наших пациентов лучезарной.

В поликлинике постоянно получают практические навыки студенты медицинских университетов, будущие стоматологи, зубные техники.

Мы гордимся нашими молодыми коллегами и желаем им больших успехов в профессии.

**При поддержке администрации
Брянской области и Департамента**

здравоохранения Брянской области постоянно совершенствуется и обновляется техническая база поликлиники. За 2022 год приобретено:

- 6 современных стоматологических установок ;
- 3 автоклава для стерилизации инструментария – полностью обновлено оборудование централизованного стерилизационного отделения;
- аппарат хирургический ультразвуковой с оптикой для проведения современных бескровных операций;
- аппараты для стерилизации инструментария на рабочих местах;
- визиограф и современный рентгенаппарат для изготовления прицельных рентгеновских снимков.

В своей работе мы стараемся, чтобы каждому пациенту, обратившемуся в нашу поликлинику, была оказана помощь в полном объеме, внимание и забота его здоровью.



Михаил КОВАЛЕВ,
главный врач Брянской
городской стоматологической
поликлиники № 4.

*Сердечно поздравляю
с профессиональным праздником –
с Международным
днем стоматолога!*

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Каждый день вы увеличиваете количество красивых и счастливых улыбок, дарите людям здоровье и радость. Ваша работа почетна, сложна и ответственна, она требует высокого профессионализма, огромных знаний и ювелирного мастерства.

Дорогие друзья! Пусть ваши добрые, чуткие руки никогда не знают усталости, а ваше сердце – забот, волнений и тревог. Пусть работа, в которую вы вкладываете душу, приносит вам удовлетворение и достойный доход.

Счастья вам, здоровья, благополучия и удачи! Также поздравляем наших пациентов с праздником и желаем им мира и красивых, счастливых улыбок..





Конец зимы – начало весны – когда накопленные во время солнечного сезона силы заметно тают. Как достойно выйти из «зимовки», не болеть и встретить весну здоровым и крепким? На что нужно обратить внимание в феврале: что сейчас организму не хватает, как его поддержать?

Не передайте

Зима – время, когда практически нет солнца, серое небо, и многие проблемы начинаются с погоды. Больше всего в это время года человеческому организму не хватает витаминов.

И проблема в том, что люди инстинктивно пытаются восполнить эту нехватку витаминов за счет пищи: чем больше ее съест, тем больше витаминов попадет в организм. Заканчивается это тем, что человек просто переедает, у него изменяется метаболизм,

ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКО: ИЩИ ЕГО В МИСКЕ!

увеличивается масса тела. А он получает пустую пищу.

А, Д и С спешат на помощь

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОРГАНИЗМУ В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА А.

Проявляется его дефицит тем, что отмечается сонливость, вялость, депрессия. Снижается иммунитет, что особенно опасно при росте вирусной заболеваемости. Обязательно включайте в свой рацион морковь, салат, печень, сыр.

СЕРАЯ ПОГОДА ВЛИЯЕТ И НА ВЫРАБОТКУ ВИТАМИНА Д.

Он и так практически не синтезируется в организме. А важность его огромна: он отвечает за происходящие в кишечнике процессы, за остеобразование, крепость

и рост костей и зубов. В зимний период особенно важно принимать этот витамин.

Он сегодня очень популярен, и не зря: доказано его свойство повышать иммунитет. Чтобы иметь его достаточно, нужно регулярно употреблять яйца,





сливочное масло и рыбу жирных сортов.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В находятся в мясных и растительных продуктах, в горохе и бобовых, зерновых и в большом количестве – в орехах.

ВИТАМИН С.

Самое большое его количество находится в болгарском перце. В цитрусовых и вполне доступных сегодня экзотических фруктах – киви, манго, авокадо.

Так что ешьте и выбирайте продукты, богатые витаминами, легкоусвояемые. Мясные – печень и красное мясо. Изделия из них в виде паштета. А также

молочнокислые – молоко, творог, сыр твердых сортов.

Витамины из аптеки

А надо ли в эту серую пору налегать на витамины из аптеки? К сожалению, надо. Не то чтобы «налегать», но без аптечных препаратов, по-видимому, не обойтись.

Идеальный вариант – подобрать универсальный комплекс, чтобы все необходимые витамины и минералы в нем присутствовали, вдобавок рекомендую к ним цинк. Это в совокупности повышает иммунитет, не дает страдать разным органам.

И совсем необязательно покупать супердорогой препарат, возможны различные варианты. Они работают практически одинаково.

Не забывайте также о простых правилах закаливания – физической зарядке, прогулках на свежем воздухе, процедуры с контрастными температурами.

Колбаска с паприкой

А вот бывает – так хочется колбаски копченной. Но ее наделяют массой отрицательных свойств, и кто-то действительно боится съесть кусочек. А ведь это организм подсознательно требует жиров.



- Коттеджи разной категории
- Банный комплекс
- Ресторан
- Мангальная зона

Кстати, их нехватку можно попробовать восполнить молочными продуктами – йогуртами, простоквашей, варенцом. Если хочется именно копченостей – то, видимо, у вас падает «хороший» холестерин. Восполнить его можно с помощью авокадо, орехов, красной рыбой, сливками, наконец.

Рекомендуется употреблять с пищей различные специи – куркума, корица, имбирь, они принесут только пользу. Добавим к ним еще паприку – красную копченую, и хмели-сунели.

В них содержатся определенные флавоноиды, которые подстегивают организм к более активной деятельности. Единственное, с осторожностью нужно их применять людям с заболеваниями желудка: прислушивайтесь к тому, не вызывают ли специи негативную реакцию. При раздражении желудка придется воздержаться от употребления специй.

Также зимой хороши смеси сухих трав: итальянские, прованские. А также разнообразные местные – иванчай, чабрец, мята. Все это полезно для практически здорового организма.

Без воды никак

Какое количество воды нужно употреблять зимой? Не стоит ориентироваться именно на два литра. Существует норма воды на килограмм веса человека. Средняя норма – полтора–два литра, это физиологическая потребность в свободной жидкости в сутки.

Летом она увеличивается за счет жары, особенно на юге, когда нужно по-



• НАПИТКИ ФЕВРАЛЯ

• Смузи из ягод с йогуртом

Сейчас в каждой семье есть возможность взбить фрукты в блендере, есть морозилки для замораживания фруктов и ягод на зиму. И вот рецепт.

Ягоды – клубника, смородина, вишня – замораживаются методом шоковой заморозки – тогда в них сохраняется максимальное количество витаминов. А еще они содержат важное вещество пектин. Разморозили – и в блендер. Добавляете легкую жировую основу типа йогурта – получается прекрасный витаминный напиток.

• Смузи из свежей зелени

Так же можно делать напиток, смешав в блендере сельдерей, шпинат плюс жировая основа. Растительный или животный жир необходим для лучшего усвоения этого состава.

треблять и более двух литров. Зимой нет такой потребности, но нужно помнить, что вода составляет 80 процентов нашего организма и нельзя ограничивать себя в ней. От этого зависит состояние внутренних органов. Это и наша кожа, и мышцы, которые без достаточного количества влаги становятся дряблыми.

Зимой лучше пить травяные чаи, соки без сахара, компоты из сухофрук-

тов, минеральную, в том числе газированную воду (если нет противопоказаний). Углекислая кислота способствует ряду метаболических процессов и процессу пищеварения.

Традиционным всегда считается отвар из шиповника. В нем кладется витамин С. Но есть и другие исследования, которые говорят о том, что большое потребление этого напитка способствует вымыванию из организма определенных минеральных веществ. Так что злоупотреблять отваром шиповника не следует.

В народе популярны также напитки из различных грибов – чайного, молочного. В них много полезных продуктов кисломолочного брожения и витаминов. Но это как бы бабушкины рецепты.

Из новенького – популярный и приятный смузи. Сейчас в каждой семье есть возможность взбить фрукты в блендере, есть морозилки для замораживания фруктов и ягод на зиму.





*Вкусно сотрудникам,
выгодно компании!*

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИИ

- от 50 сотрудников
- меню на неделю выбираете сами
- более 500 блюд в ассортименте

Компания EVOFOOD является одним из лидеров российского рынка поставок готовых блюд и сопутствующих товаров в сегмент HoReCa. Мы предоставляем профессиональные консультации по использованию поставляемой продукции, организуем экскурсии на производство, знакомим с новинками рынка, информируем о специальных акциях.

Наша продукция продается в торговых сетях: «Орбита», «Меркурий», «Гурман», «Вкусняша», «Океан», «Охотно».

8 (4832) 58 32 32
evofabrika.ru

Поздравляем с Днём защитника Отечества!



На коже человека большое количество невусов – родинок, различных пятен и новообразований. Одни из них совсем безобидны, другие способны видоизменяться и провоцировать серьезные проблемы со здоровьем. В Брянской области появилась возможность контролировать этот процесс с высочайшей точностью. О новом уникальном цифровом видеодерматоскопе рассказала главный врач Брянского областного кожно-венерологического диспансера Людмила Леонидовна Федотова.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

– Людмила Леонидовна, для Брянщины в целом актуальна проблема меланомы и других злокачественных заболеваний кожи?

– Рак кожи – самое часто встречающееся онкологическое заболевание, при этом отмечается устойчивая динамика роста заболеваемости злокачественными новообразованиями кожи. В Российской Федерации рак кожи занимает первое место в структуре онкологических заболеваний. Поэтому для Брянщины проблема также актуальна, как и для любого другого региона. Учитывая социальную значимость этой проблемы, Правительство Брянской области совместно с департаментом здравоохранения Брянской области приняло решение о закупке цифрового видеодерматоскопа. При этом хочу отметить, что только единичные регионы могут похвастаться таким оборудованием. На сегодняшний день в России активно развивается дерматоскопия и оптическая диагностика кожи. И Брянская область не отстает в этом вопросе.

– Что умеет это оборудование?

– Это уникальный аппарат: на смену оптической дерматоскопии приходит высокоточная цифровая дерматоскопия. Он позволяет рассмотреть проблему буквально на клеточном уровне, сделать снимки, сохранить эту информацию в базе цифрового дерматоскопа для наблюдения пациента в динамике. Кроме того, оборудование позволяет сделать снимки всего тела пациента, зафиксировать все невусы (родинки), оценить их потенциальный риск, а также наблюдать, какие из них растут, видоизменяются, перерождаются с течением времени.

Все это позволяет снизить смертность от меланомы и других ЗНО кожи. При этом, в отличие от рентгенографии, ника-

кой дополнительной нагрузки при исследовании пациент не несет.

– Кто может воспользоваться такой услугой?

– Этой услугой может воспользоваться каждый человек в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, если у него есть для этого показание, обратившись на прием к врачу-дерматологу-венерологу нашего учреждения.

Хочу отметить, что программное обеспечение видеодерматоскопа выступает умным помощником врача, оно самостоятельно анализирует снимки, дает дополнительные рекомендации по контролю и срокам следующего обследования. Наш новый аппарат позволяет увидеть то, что не видно при других видах диагностики, к примеру, меланому определяет с точностью до 90 процентов. Все вместе существенно по-

вышает качество ранней диагностики злокачественных образований кожи и снижает смертность. Это важно, потому что своевременная диагностика и профилактика потенциально смертельных заболеваний позволяют излечить на ранних стадиях.

– При других заболеваниях это оборудование может применяться?

– Цифровые дерматоскопы также эффективны для оценки лечения псориаза, других сложных дерматологических заболеваний, в том числе заболеваний кожи и волос. Хорошие результаты приносит такая диагностика в случаях алопеции – потери волос. Эта проблема в последние годы очень актуальна не только среди мужчин, но и женщин.

Повторюсь, при любых нарушениях ранняя диагностика и профилактика существенно повышают шансы на долгую и здоровую жизнь.



ЦВЕТЫ и ПОДАРКИ

DIVO

studio.com

ПРОДАЖА и ДОСТАВКА



пр-т Ленина, 63

8 (4832) 33-41-21

8-910-333-41-21 

**СПЕШИТЕ СДЕЛАТЬ ЗАКАЗЫ
к Дню влюбленных и 8 Марта!**



Когда чувства можно обнять!



БРЯНСКИЙ
ФЛЕБОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Здравствуйте, дорогие читатели. Меня зовут Иван, мне 23 года. И я столкнулся с серьезной для своего возраста проблемой, которой не должно быть в столь раннем периоде созревания (тем более если гормональных проблем в половом плане нет). Я обошел множество платных клиник и врачей в сфере урологии, неврологии и эндокринной системы. Все разводили руками и не знали, что со мной делать. Я был в полном отчаянии, пока однажды не увидел интересную передачу по телевидению о Брянском флебологическом центре под руководством Анатолия Константиновича Малашенко. А подозрения были, что проблемы с венами и нарушения эрекции в целом взаимосвязаны.

После обращения в центр мне сделали УЗИ вен нижних конечностей, и было обнаружено значительное их расширение. Доктор предположил, что мои проблемы с потенцией на фоне нарушений венозного механизма – так называемая венозная утечка. Она возникает вследствие тазовой ве-

ВЕНОЗНАЯ ИМПОТЕНЦИЯ — ВСЕ РЕШАЕМО

Данный диагноз достаточно редкий для нашего города и звучит как приговор, но немногие знают, что эта серьезная патология связана с варикозным расширением вен напрямую. Это подтверждает история одного из наших пациентов.

нозной гипертензии на фоне венозного расширения вен нижних конечностей. Мне посоветовали подтвердить диагноз в специализированной клинике в Москве. После соответствующих исследований предположения подтвердились. Там мне сделали операцию по перевязке вен полового органа, но операция мне помогла лишь на время, далее случались рецидивы. Я вернулся в наш город и повторно обратился в Брянский флебологический центр. Зная о моем уникальном случае, мной заинтересовался флеболог Сергей Анатольевич Малашенко, он провел дополнительные исследования и посоветовал лазерную операцию и склеротерапию вен нижних конечностей. Оперативное вмешательство прошло абсолютно безболезненно, через 40 минут я уже встал на ноги и начал ходить. Три дня реабилитации в обычном режиме, и я начал жить в привычном порядке. Главное, что нарушения потенции полностью прекратились. Случилось чудо, которого я очень долго ждал! Операция по склеротерапии стала финальной стадией моего лечения импотенции венозного характера.

Я очень благодарен всему административному составу Брянского флебо-

логического центра, а также главному руководителю Анатолию Константиновичу Малашенко за то, что его сын – настоящий профессионал своего дела. Я готов помочь любому человеку, который столкнулся с данной неприятной патологией, и рассказать, где делал исследование и через что мне пришлось пройти. Мои контакты для обратной связи вы можете взять у Сергея Анатольевича, помощь будет абсолютно безвозмездной.

Дорогие друзья, хотелось бы сказать, чтобы вы тщательно следили за своим здоровьем и вовремя обращали внимание на любые проблемы с венами, не боялись обратиться к нужным специалистам, которые обладают современными технологиями. Желаю крепкого здоровья и всего самого доброго.

пр-т Станке Димитрова, 65

**ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ
МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ**

8-930-820-02-87

**ИЛИ НА НАШЕМ САЙТЕ:
phlebocentr32.ru**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Вам в подарок – здоровье!



У ВАС ЕСТЬ УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОЖЕЛАТЬ, НО И ПОДАРИТЬ НЕОГРАНИЧЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖЕЛАЕМОГО ЗДОРОВЬЯ, А БОНУСОМ К НЕМУ И ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ! СПОРТПАРК «ВАРЯГ», С ЕГО МНОГОЧИСЛЕННЫМИ СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ В ЦЕНТРЕ СОВЕТСКОГО РАЙОНА БРЯНСКА, С РАДОСТЬЮ ПОМОЖЕТ ВАМ В ЭТОМ.



● Крытый от осадков, но открытый для свежего воздуха каток на искусственном льду, с пунктом проката и обслуживания коньков. 200-метровая трасса тюбинга (надувные санки «ватрушки») с подъемником.

● Четыре горнолыжных склона с подвесной пассажирской канатной дорогой, системой искусственного оснежения, пунктом проката и сервисного обслуживания горнолыжного снаряжения и сноубордов.

● Горнолыжный «лягушатник» для начинающих.

● Всесезонно работают и с удовольствием дарят здоровье:

– спа-центр, который включает в себя финские сауны, турецкий хамам, русскую баню у озера, три бассейна (один из которых открытый, с теплой водой даже в зимние морозы), джакузи, купель, различные водные аттракционы в виде гидромассажа, противотока, «Гейзера», излива «Кобры» и т.п.;

– фитнес-центр, который включает несколько залов: универсальный игровой (футбол, волейбол, теннис), два тренажерных, зал художественной гимнастики, хореографии,

танцевальный, два зала единоборств и хоккейной подготовки;

- скалодром;
- веревочный парк;
- детский городок;
- тир (лазер, пневматика, страйкбол);
- площадка для пейнтбола и лазертага;
- теннисные корты с покрытием «грунт»;

футбольное поле на искусственной траве, батутный центр, площадка для роликов и скейтбордов, закрытое озеро с благоустроенным пляжем.

● На территории парка расположен гостевой дом.

● На всех наших спортивных объектах работают дипломированные тренеры и сертифицированные инструкторы с многолетним опытом, которые проводят как групповые, так и индивидуальные занятия более чем по 20 видам спорта.

● Возрастной диапазон наших постоянных

посетителей – от трех недель (грудничковое плавание) до возрастных людей с пенсионным стажем.

● **На все вышеперечисленные удовольствия в СП «ВАРЯГ» имеются подарочные сертификаты – карты номиналом от 500 до 5000 рублей*.**

● Высокий уровень блюд, приготовленных в кафе «БАЛКОН» и пиццерии «ПАПАДЖОНС», входящих в инфраструктуру СП «ВАРЯГ». Разнообразие и качественное обслуживание спортивных объектов, а также месторасположение парка в восточной части рощи «Соловьи». Все это поможет вам сжечь лишние калории, восстановить энергию и жизненный тонус.

*цена действительна до 31.12.23.



Подарите себе и тем, кто вам дорог, здоровье и отличное настроение вместе с спортпарком «ВАРЯГ»!



www.sportpark.varyag.net

Спортпарк «ВАРЯГ»



+7(4832) 777-111





Скидки
до
60%



Alena Goretskaya

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

*Чистофр

Ч Чистoff



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

Сушить желательно в потоке теплого воздуха, постоянно встряхивая.



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

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

Советов много, но большинство из них никак не помогает достичь желаемого результата. А все потому, что они кочуют из одной статьи в другую без понимания сути процесса стирки и сушки пуховиков. Например, использование мячиков при

В ЧИСТОМ ПУХОВИКЕ ТЕПЛЕЕ!

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

стирке никак не способствует его «вспушению». Потому что пух сминается в основном в процессе отжима. Мячики следует бросать не в стиральную машину, а в сушильную. Только там они способствуют разбиванию комков пуха во время сушки.

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

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

АДРЕСА ПРАЧЕЧНЫХ В БРЯНСКЕ:

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

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

prachka.com

Нам 1 год!
Эксклюзивные украшения
и аксессуары ручной работы



Элен Арт

ШОУРУМ расположен
в ТЦ «СОЛОВЬИ», 2-й этаж

8-919-295-37-14

Создатель бренда: Елена СУХАРЕВА. Фотограф: Юлия ГОЛОВАЧЕВА.

 t.me/elenart32

Армия – это Внутренний Стержень и Правильный Вектор



Капитан запаса Сергей Морозов, директор ФБУ «Государственный региональный центр стандартизации, метрологии и испытаний в Брянской области» о романтике воинской службы, ночных полетах и красоте Дальнего Востока.



В Харьковское высшее военное авиационное училище радиоэлектроники я попал совершенно случайно. В выпускном классе школы человек 10-15 готовились к поступлению туда очень основательно. У меня и мыслей таких не было. А потом зачем-то поехал за компанию. И оказался единственным, кто поступил.

Не жалел. Армия – это сложно, но это такой мужской коллектив, который испытывает тебя без всяких скидок и поблажек, проверяет на прочность, формирует внутри очень прочный стержень, а еще правильный мужской вектор. И вот эти стержень и вектор остаются с тобой навсегда.



Выпуск совпал с тяжелыми временами для страны. Развал Союза, в армии тогда было особенно сложно. Мы сразу почувствовали, что нас далеко не все любят, иногда во избежание провокаций нам даже рекомендовали не ходить по Харькову в увольнении в форме. Кто-то из ребят хотел остаться служить



на Украине, я же хотел вернуться в Россию. Распределили меня на Дальний Восток, Приморский край, в отдельный разведывательный авиационный полк.



Молодость и романтика многое искупают. А мы были романтиками, видели невероятную гордость за



С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!



то, чтобы Родину защищать. Гарнизон у нас был интересный – летчики, танкисты... Особый дух опять же сугубо мужского коллектива. Все люди взрослые, с высшим образованием, все понимают, зачем и для чего они здесь находятся.

Было очень важно, что ты причастен к такому большому делу: там было максимально понятно, насколько на самом деле близко находится враг.



Я особенно любил моменты полетов: дневных, ночных – неважно. Как там в песне: «Взлетает красная ракета...». И огромный коллектив начинал работать как единый, слаженный механизм. Все двигалось в правильном порядке, и при этом никому не нужно было ничего объяснять. Каждый был на своем месте и на этом месте максимально важен. Твои товарищи зависели от тебя, а ты от них.



Благодаря армии я увидел красоту своей страны. Один Амур чего стоит! Однажды в такой дали во время учебного задания умудрились встретить земляков, удиви-

тельно! Меняли сухпайки на уникальную местную рыбу, жареные грибы – мне кажется, вкуснее ни до, ни после ничего не было.

Наш полк стал участником неординарной, прогремевшей на весь мир истории: вблизи наших морских границ в Японском море появился известный американский авианосец «Китти Хок» с десятками самолетов на палубе и в окружении других военных кораблей.

Так вот, на протяжении 20 минут два российских истребителя трижды пролетели над этой, как считали американцы, неуязвимой машиной на высоте всего 30 и 50 метров над палубой. Наши асы сделали множество снимков, на которых видно, как экипаж «Китти Хок» в панике бегают между самолетами. Разведывательная операция наделала много шума, вскрыли систему за-

щиты, застали экипаж врасплох. После этого многие высокопоставленные военные США лишились должностей.



Ситуация, которую мы наблюдаем в мире, произошла не сейчас, она давно готовилась. И показала, что защищать свою Родину необходимо даже тогда, когда жизнь кажется комфортной и благополучной.

Основная миссия мужчины – обеспечить и защитить свою семью и свою страну. Поэтому я хочу сказать ребятам на передовой: мы знаем, мы уверены, что вы все делаете правильно. Желаю вам здоровья! Стойте мужественно, побеждайте и возвращайтесь домой невредимыми – как славные защитники своего Отечества!



mimino

Кафе создано в лучших традициях
ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ



РЕКОМЕНДУЕМ!

Grill, BBQ,
крафтовое
пенное,
домашние напитки
и фирменные
десерты

- УЮТНАЯ АТМОСФЕРА для романтических и деловых встреч
- РАЗНООБРАЗИЕ БЛЮД С АВТОРСКОЙ ПОДАЧЕЙ от молодого и талантлившего шеф-повара, который применяет традиционные и современные методы приготовления блюд
- ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА

НУЖНО ЗНАТЬ!

Эмоции от ценителей вкусной еды мы видим ежедневно ПОТОМУ, ЧТО НАХОДИМ ПОДХОД К КАЖДОМУ ГОСТЮ И С ДУШОЙ ПРОВОДИМ ЛЮБОЕ МЕРОПРИЯТИЕ!

ул Фокина, 1 тел. 42-99-98
mimino-cafe32.ru



ДЕСЕРТЫ К ВАШЕМУ ПОРОГУ

Или к порогу ваших близких:

сейчас это обычная практика –

ДИСТАНЦИОННО ПОЗДРАВИТЬ С ПРАЗДНИКОМ
детей • родителей • сестер • подруг!

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

Кондитерская
«Пастичерия
мамаши
Петражицкой»

**ДОСТАВКА
БЕСПЛАТНО!**

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



+7(953)271-86-10

РЕСТОРАННЫЙ ГИД



Требуется заряд энергии и хорошего настроения?

Готовишься к подвигам?

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

Просто будь собой и чувствуй этот самый момент!

Кофейни СЕТЬ КОФЕ – останови время!

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



ГОСТИНИЧНЫЙ
КОМПЛЕКС



Свадьбы Банкеты Торжества

+7 (4832) 61-41-51 • www.gd-hotel.ru

ЛЕО СЕТЬ КАФЕ **ПИЦЦА**

ДОСТАВКА
ЛЮБИМОЙ ЕДЫ

62-97-00  **leopizza.ru**

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

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 31.12.23

20–26 февраля
МАСЛЕНИЦА

ВКУСНОЙ
МЯСЛЕНИЦЫ!

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА
ТОЧКА!
БРЯНСК



ПРИЧИНЫ ОТДАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА НА КАРАТЕ-КИОКУСИНКАЙ



” «ЕСЛИ ВЫ БИЛИСЬ НА ТАТАМИ КАРАТЕ-КИОКУСИНКАЙ – ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ В ЖИЗНИ БУДЕТ ЛЕГКО».

Идея заключается в том, что благодаря строгой подготовке познается самодисциплина, которая может быть применена к самосовершенствованию себя в других сферах жизни. Киокусин пытается научить своих учеников самозащите, но никак не использованию силы в корыстных целях. Киокусинкай – это целое философское течение со своим этикетом, запретами, это настоящий путь воина для познания абсолютной истины.

В наше время, пожалуй, уже не осталось тех, кто считал бы боевое карате просто способом мастерской драки.

Киокусин – это место, где учат организованности, умению контролировать эмоции и направлять мысли. Карате для ребенка является отличным средством физического развития и прекрасным способом воспитания характера. Во время тренировок способности ребенка открываются наилучшим образом. Ребята занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, преодолевают собственную лень и амбиции. Это вид полноконтрактокарате, где разрешены удары руками и ногами в корпус, запрещены броски, борьба, удушающие приемы и удары руками в голову. Дети будут защищены от тлетворного влияния улицы и безделья, станут меньше времени проводить за компьютером и больше общаться со сверстниками.

Преподавание карате для детей частично ведется на японском языке. Тренер здесь – авторитет и наставник. Он учит отвечать за свои поступки, держать слово, уважать старших, не использовать полученные о карате знания во вред другим, никогда не откажет в помощи. Техника карате очень разнообразна. Методы подготовки бойца включают в себя борьбу, акробатические и силовые упражнения, тренируют ловкость. Прорабатываются

и равномерно развиваются все мышцы тела.

Несмотря на все проблемы, с которыми можно столкнуться, стоять победителем на татами – это очень сильное чувство! Приятно осознавать, что вы в состоянии совершенствоваться, улучшать свои навыки и преодолевать трудности.

Уже сегодня вы можете отдать своего ребенка на тренировки во Дворец единоборств им. Артема Осипенко. Опытный тренер, мастер спорта России Максим Сергеевич Войтов (черный пояс, 1-й дан; стаж тренировок 14 лет, чемпион первенства России, чемпион первенства Европы, бронзовый призер первенства мира, призер чемпионатов России, вице-чемпион кубка Европы, чемпион международного турнира Varna Cup) поможет достойно пройти вам этот путь.



Каждый путешественник может подтвердить, как много нового можно узнать, когда мы путешествуем в те места, в которых мечтаем побывать. Мы знакомимся с людьми и культурой другой страны, изучаем местность не по картам и не по книгам, а на своем личном опыте. И никогда не передать на словах те чувства, которые ты испытываешь, когда собственными глазами изучаешь историю великого открытия. Но я постараюсь...



ПУТЕШЕСТВИЕ К МЕЧТЕ

жет быть... Звучит очень невероятно, но именно на такую встречу спешила и я в самом начале своего увлекательного путешествия, которое началось у меня с Германии и затем продолжилось в Австрии и Италии.

Много раз, когда я просматривала фотографии самых первых автомобилей, то представляла себе, как они могут выглядеть в действительности. Как жили люди в эпоху расцвета автомобильной промышленности в Европе? Как они одевались, какой образ жизни вели? Как стала меняться их жизнь с того момента, когда никому тогда неизвестный инженер Карл Бенц в 1886 году запатентовал свой первый автомобиль, а затем через год представил его на Парижской выставке. А сколько шума наделала поездка жены Карла Бенца, Берты Бенц, которую она со-

вершила в августе 1888 года со своими сыновьями Ойгеном и Рихардом из Мангейма в Пфорцгейм федеральной земли Баден-Вюртемберг, решив поддержать своего мужа и таким образом прорекламировать техническое изобретение, которое дало начало целой эпохе автомобильной промышленности. «А как все-таки мог выглядеть этот самый первый автомобиль?» – с такими мыслями я поднималась на лифте на самый верхний этаж музея Мерседес-Бенц в день, когда, отдохнув ночью в местной немецкой гостинице после утомительной дороги из России и преодолев все замысловатые пути штутгартского метро, наконец-то смогла добраться до самого известного многим ценителям немецкого автоконцерна хранилища автомобильной истории. Выйдя из лифта и увидев как раз таки



Давно ли вы спешили на крыльях любви на встречу, о которой так давно мечтали и которую так долго планировали? На встречу тет-а-тет со своим визави под мелодичную музыку и при приглушенном свете? На встречу, ради которой вы готовы были преодолеть тысячи километров на самых мыслимых и немыслимых видах транспорта – на поезде, метро, самолете, такси и автобусе? На встречу, которую вы так много раз проигрывали в голове и много раз представляли, какой она мо-





тот самый первый автомобиль, я начала погружаться в историю создания и становления компании Мерседес.

Моему удивлению не было предела не только тогда, когда я увидела многочисленные миниатюры на стенах, которые иллюстрировали то, как выглядели люди той эпохи, но и когда я услышала, как работает самый первый мотор.

Было неожиданно увидеть и автомобиль 1893 года выпуска с моим именем Victoria, который смотрелся очень элегантно и на котором я бы не отказалась проехаться однажды, если бы мне представилась такая возможность. Также меня поразило, что до наших дней сохранились многие официальные документы конца XIX – начала XX века, так или иначе связанные с историей компании Mercedes Benz: записи об основании компании Benz&Cie и Die Daimler-Motoren-Gesellschaft, различные чертежи и схемы. А также одно из первых водительских удостоверений, которые начали выдавать в Германии с 1909 года после введения закона «О движении моторных транспортных средств», хотя сам Карл Бенц получил его еще в 1888 году.

Слушая ненавязчивую музыку, я неспешно переходила от одного экспоната к другому. Мне очень понравилось читать про историю Германии, которая логично и кратко пересказывала прои-



зошедшие когда-то давно события, так или иначе связанные с развитием автомобильной индустрии или каким-то образом повлиявшие на нее.

Интересно было наблюдать, как со сменой различных эпох менялся внешний вид автомобилей: от роскошных и импозантных моделей, на которых ездили различные политические деятели (такие, как король Вильгельм II, китайский император Хирото, Иоанн Павел II), до вполне современных гоночных автомобилей, которые выстроились в ряд и прославляют победы различных гонщиков, например, Сэра Стирлинга Мосса, Кими Райкконена или Нико Росберга. Пройдя секцию автомобилей премиум-класса, я смогла увидеть тот самый знаменитый автобус, который в далеком 1974 году перевоз-

ил немецкую футбольную команду на чемпионате мира по футболу. В тот момент, когда я находилась возле огромных панорамных окон и смотрела на город и спешащие по дороге машины, мое молчаливое путешествие по музею прервало объявление о том, что музей скоро закрывается.

Мое пристрастие к тщательному изучению любой информации тут сыграло со мной злую шутку.

Медленно и вдумчиво вчитываясь в различные исторические факты, я совершенно не заметила, как мгновенно пролетело время, и мне уже было пора прервать встречу с одной своей мечтой и начать осуществлять другую цель моего путешествия.

Виктория ЧИЖОНКОВА.

Фотографии из архива автора статьи.



КАК ДЕЛА В СЕМЬЕ?



Сегодня в связи с возросшей напряженностью в мире, и в частности в нашем с вами обществе, у большинства людей происходит усиление уровня тревожности, снижается выдержанность, ментальные опоры начинают шататься. Эти состояния невольно привносятся и в семейную жизнь. Возможно, именно поэтому в последнее время в моей практике стало больше обращений от семейных пар или хотя бы от одного из супругов. Действительно, фактически почти в каждой паре на разных этапах жизни бывают достаточно сложные моменты. И исходя из своего опыта могу с уверенностью сказать, что в большинстве случаев ситуацию можно исправить и даже улучшить.

Конечно, любую негативную ситуацию лучше заранее предотвратить, чем потом разбираться с уже сформировавшейся проблемой. Именно об этом и хотелось поговорить в первую очередь.

Одна из основ гармоничных отношений в семье – это регулярное общение и совместное обсуждение различных контекстов жизни. «Купи хлеб, вынеси мусор, забери детей, а что на ужин?» – это не про общение. В данном случае под общением я подразумеваю разговоры о его или ее хобби, работе, друзьях, делах, задачах. В том общении, о котором сейчас идет речь, звучат такие вопросы:

- А что ты думаешь по этому поводу?
- А что тебе там понравилось или, наоборот, не понравилось?
- А как бы ты хотел или хотела?
- Как ты считаешь, что в этом важного?
- Почему это важно именно для тебя?

Важно обсуждать разные контексты жизни, рассматривать всевозможные ситуации, полезно обсуждать просмотренные фильмы или прочитанную книгу. Часто с годами коммуникация в семье упрощается, опускаясь до уровня бытовых нужд, и другое общение уже может казаться непривычным, а некоторым даже нецелесообразным. И тут важно, несмотря ни на что, выстроить регулярное общение, о принципах которого писалось выше.

И вот в этом общении есть один нюанс. Важно четко понимать: если вам показалось, что вы понимаете смысл сказанных вашим партнером слов, то это не совсем так, ведь даже в одно и то же слово абсолютно все вкладывают свои уникальные смыслы. Особенно это касается жизненных ценностей. Достаточно вспомнить, что счастье для каждого свое и уникальное. Также это касается и других номинализаций и ценностей, таких как свобода, безопасность, доверие, спокойствие, любовь. Действительно, каждый из нас воспринимает мир индивидуально. Поэтому при общении в семье помните: только позволяя человеку быть уникальным, быть самим собой и принимая его таким, какой он есть, со всей его уникальностью, вы создаете гармоничные отношения.

Эти превентивные и простые действия помогут избежать проблем в будущем, улучшив качество семейной жизни уже сейчас.

А для тех, кому эта тема действительно важна, для тех, кто нуждается в решении семейных проблем или терапии уже сегодня, но по каким-то причинам не спешит обращаться к специалисту или вовсе никогда до него не дойдет, я дам простое, но эффективное упражнение, которое можно сделать и в игровом формате. Необходимо взять лист, разделить на два столбика. Первый столбик будет называться «Что сделано хорошо», второй столбик «Что для меня в этом важного».

Что сделано хорошо	Что для меня в этом важного

Задача в следующем. В любом поступке и действии партнера заметить то, что было сделано хорошо, и записать в первый столбик. Нужно откинуть все негативное в конкретном поступке, выделив только позитивную его часть. После во втором столбике записать, что в этом позитивном и хорошем было важно именно для вас. Например: «Жена старалась, но приготовила невкусный завтрак. Что сделано хорошо? Жена делала завтрак с добрыми чувствами и позитивными намерениями. Что в этом важного для меня? Ее внимание, забота». Еще пример: «Муж нес тарелки в посудомойку, споткнулся, все разбил. Что сделано хорошо? Проявил инициативу и желание сделать домашние дела, старался. Что в этом важного для меня? Проявление поддержки в виде помощи по дому». В данном упражнении исключительно важно искренне выделять только то, что было сделано хорошо, без критики. Критика недопустима! Поверьте, в любом поступке есть то, что было сделано хорошо, главное – распознать это. Также важно в течение дня вести такой дневник обоим партнерам одновременно. А победит тот, у кого больше записей будет к концу дня. По окончании происходит обмен записями, обсуждение и подсчет баллов. Выполняя это упражнение правильно, вы удивитесь, насколько оно эффективно. Даже если у вас в семье все замечательно, то периодически практиковать данное упражнение также будет весьма полезно.

И в заключение. Так как этот номер по большей степени посвящен 23 февраля и мужской половине, то хочу сказать следующее: «Чтобы порвать отношения или все бросить, больших сил не надо, гораздо труднее отношения поддерживать или восстанавливать. Настоящая сила мужчины в отношениях – это планомерные системные действия, направленные на улучшение ситуации, и взятие на себя ответственности за это».

До встречи в следующем номере.
С уважением, ваш психолог
Владимир ЛЕБЕДЕВ.

ИТОГИ ГОДА

2022

СПАСИБО ВАМ
ЗА ТО, ЧТО ВСЕ
ЭТО ВРЕМЯ ВЫ
БЫЛИ С НАМИ!

«ТОЧЕЧНЫЕ» МОМЕНТЫ»

Минувший 2022 год был непростым, вряд ли кто-то с этим поспорит. Мы нашли в себе силы жить и работать в новых предложенных судьбой условиях.

Мы научились ценить мир, здоровье, общение с близкими людьми и радоваться каждому новому дню, не откладывая жизнь на завтра.



В начале нового года мы, как дети, верим в чудо, верим, что 2023 год принесет мир и радость. А мы, редакция журнала «Точка! Брянск», и дальше будем радовать своих читателей историями предпринимателей, людей-генераторов, которые, несмотря ни на что,



АДРЕСНАЯ ДОСТАВКА ЖУРНАЛА

СПИСОК ПЕРВЫХ ЛИЦ, УЧРЕЖДЕНИЙ,
КОМПАНИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ – НА НАШЕМ
ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛЕ tochka-bryansk.ru

ТОЧКА!

БРЯНСК

В ФОТОГРАФИЯХ

Спасибо
«Ростелекому»
за пионерский
лагерь для
взрослых
детей.



Валерия
Михалева,
пиар-журналист
журнала
«Точка! Брянск»
на бизнес-
завтраке.



работают, справляются с трудностями,
поддерживают здоровый моральный
дух в коллективах.



С Алексеем Смоляком,
региональным директором,
на открытии Альфа-Банка в Брянске.



Вечеринка
в стиле
«Великий
Гэтсби» с
Натальей
Рюминой,
владелицей
салона
«Ямайка».

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЛЬ
ГОВОРИЛ: «УСПЕХ – ЭТО
УМЕНИЕ ДВИГАТЬСЯ ОТ
НЕУДАЧИ, НЕ ТЕРЯЯ ЭНТУ-
ЗИАЗМА».

ТАК ЧТО ДВИЖЕМСЯ
ДАЛЬШЕ И ВЕРИМ В СЕБЯ!

Призеры шестого этапа проекта
«УМестный туризм», на пресс-туре
«Ростелекома».





ЗдравствуйТЕ!

Меня зовут Анна Бодеристова, я – психолог и куратор сообщества «Код публичности» в городе Брянске.

Три года назад все началось с мечты: мне очень хотелось объединить 100 интересных и ярких женщин нашего города. Уже с 2015 года я проводила женские завтраки, тренинги, а в конце 2019-го познакомилась с Аной Мавричевой и ее продуктами.

Меня впечатлила идея «Кода публичности»! Я закончила программы спикерского курса и курса SELF-продюсер. С этого момента начался мой личный путь внутренних изменений, который закрутил большие процессы изменений внешних.

Для того чтобы поддержать полученные результаты обучения, мне нужны были новое окружение и группа поддержки. Так собралась первая мастермайнд-группа.

Первые 10 женщин, которые доверились мне, получили свои крутые результаты, впоследствии также стали модерировать группы. И мы не конкурировали, а объединялись в общее поле, поддерживали и усиливали друг друга.

Мечта моя превратилась в цель, которая была выполнена и перевыполнена уже в первые полгода роста сообщества.

Мы очень спокойно пережили пандемию 2020 года, росли, несмотря ни на что, в 2021-м, и в 2022-м, когда внешняя обстановка была и остается довольно нестабильной и непонятно, что будет с нашими мужчинами завтра, мы много

работаем, зарабатываем и помогаем делать это другим женщинам.

Без рекламы и продвижений в нашем информационном Телеграм-канале уже более 400 женщин и более тысячи подписчиков в других социальных сетях.

И это все активные, успешные, интересные женщины нашего города. Мы стабильно растем, хотя уже давно не ставим целью рост количественный, а делаем ставку на качество участников, совершенствуем методологию работы, даем измеримые результаты.

Главная задача сообщества – рост публичности, узнаваемости и благосостояния каждого участника. Основной инструмент, используемый в сообществе, – мастермайнд.

Мастермайнд – это формат групповой работы, где каждый помогает друг другу в достижении личных и профессиональных

целей за счет обмена опытом, генерации идей и корректной обратной связи.

Участие в мастермайндах сообщества бесплатное, и это доступно для всех, кто разделяет наши ценности и смыслы. Мы не только для женщин, был у нас опыт и мужских групп, возможны и смешанные. Но так уж получается, что основная часть наших участниц – женщины.

Многие удивляются, почему бесплатно. Но ведь каждый вносит свой вклад: временем, ресурсом, знаниями и опытом. Сначала отдай, потом получи – наше внутреннее правило, которое позволяет сохранять экологичность взаимоотношений и обмена. Так работает закон кармического менеджмента: помоги другому, чтобы вырасти самому.

Все мы зарабатываем на своей профессии, в своем деле. Становимся яркими и востребованными экспертами,





предпринимателями. И чем больший результат получает каждая, тем круче результаты общие.

Мы – сообщество без границ!

Внутри нашего круга своих есть люди всех континентов, которые говорят на одном языке и понимают друг друга.

Потому что мы все хотим одного – быть здоровыми, любимыми, сильными, востребованными, полезными, счастливыми. Хотим найти свое любимое дело и заниматься им, творить, создавать свои продукты и быть финансово защищенными.

И каждая из нас в сообществе ценит эту непохожую ни что атмосферу, благодаря которой в любом городе или стране, где есть «Код публичности», тебе скажут: «Ты – молодец, у тебя все получится! Ты – звезда! Я в тебя верю!»

Для нас ценно не только реализоваться в своем деле, профессии, но и держать в балансе личную жизнь, семью, детей, близких, друзей.

Три удовольствия в день – наша базовая религия, которую мы переняли у нашего лидера и основателя сообщества Аны Мавричевой.

Женское сообщество «Код публичности» объединяет более 23 000 активных участников в 76 городах России, а также в 29 странах на 4 континентах.

154 точки в мире.

116 городов в России.

77 больших нетворкингов общим количеством более 3000 участников только за 2022 год.

За последние годы я выступала приглашенным спикером на нетворкингах и форумах сообщества на площадках Орла, Воронежа, Ростова-на-Дону, Ниж-



него Новгорода и Новосибирска. Мы дружим городами и странами. Поддерживаем связи.

Так и растем.

Прошел нетворкинг в Орле. Мой супруг, который сопровождал меня в поездке, после сказал: «Удивительно, мужики Брянска и Орла никогда особо не дружили, соревновались, конкурировали. То, что вы, женщины, творите, – это какой-то новый уровень взаимоотношений!» И это правда.

В конце прошлого года мы провели нетворкинг в Брянске.

Как всегда, на наши открытые мероприятия за неделю были проданы все билеты. Потому что мы все делаем на максимально высоком уровне и качественно совершенствуемся каждый год.

В этом году нас приехали поддерживать коллеги из сообществ Смоленска, Орла, Москвы. Нам приятно, что наше

комьюнити поддержали в этом году лучшие партнеры, которые видят, какую огромную работу мы делаем для города, в части развития предпринимательства и роста благосостояния участниц сообщества.

Это был настоящий праздник с шампанским, цветами, подарками, фуршетом и тортом! Ведущий Love-radio Евгений Курмашов.

Выступления спикеров – наших модераторов.

Каждая – звезда в своей нише!

На фото модераторы сообщества, с которыми мы творим и создаем все происходящее в сообществе города Брянска:

Анна Бодеристова – психолог, профайлер, куратор сообщества.

Ирина Московец – специалист по организации пространства и планированию удобной мебели.

Юлия Луценко – трихолог-эстетист, стилист по стрижкам.

Таисия Андросова – семейный и репортажный фотограф.

Мария Вербенец – копирайтер-смысловик, smm-специалист.

Марго Шитая – эксперт по раскрытию и проявлению личности в соцсетях

Мария Шипкова – специалист по личным финансам.

Наталья Фетисова – наставник экспертов, продюсер.

Ольга Стручкова – трансформационный коуч.

Ольга Ли – семейный и контент-фотограф.

Елена Мудрак – бизнес-маркетолог.

Екатерина Филиппова – финансовый консультант, специалист по страхованию.

ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ-2023

Овен

21 марта – 20 апреля

Комфортный период для Овнов, жизнь будет идти размеренно без каких-либо встрясок и неожиданностей. Старайтесь больше доверять своей интуиции, это поможет в нужный момент сделать верный выбор.

Телец

21 апреля – 21 мая

В профессиональной сфере все будет идти как по маслу. Тельцы ощутят прилив вдохновения, появится желание творить или придумать что-то оригинальное. Одиноким представителей знака ожидают романтические отношения.

Близнецы

22 мая – 21 июня

Хорошее время для начала чего-то грандиозного в вашей жизни, однако понадобится умение все взвешивать и планировать. Уберите из своей жизни все лишнее и ненужное, что отдаляет вас от цели, и сосредоточьтесь на самом главном.

Рак

22 июня – 22 июля

В феврале звезды рекомендуют Ракам контролировать эмоции, принимать волевые решения. Если вы сумеете отработать в полную силу весь этот период, то получите достаточно высокие результаты.

Лев

23 июля – 21 августа

Четко формулируйте цели, не разбрасывайтесь на мелочи и не бойтесь рисковать. В феврале Львам придется быть на виду и решать важные вопросы своего коллектива и семьи. Вы будете блистать!

Дева

22 августа – 23 сентября

В феврале Девы могут оказаться на развилке двух дорог. Помните: сейчас лучше сделать пусть и ошибочный, но шаг вперед, чем остановиться в нерешительности и упустить выгодные возможности.

Весы

24 сентября – 23 октября

Весов в феврале ждет много деловых контактов, встреч, переговоров. Возможно завязывание полезных для бизнеса знакомств. Это хороший период для построения долгосрочных планов.

Скорпион

24 октября – 22 ноября

В феврале, затеяв какое-либо дело, Скорпионам нужно тщательно взвесить свои шансы, а также свои финансовые возможности. Конец месяца – благоприятный период, чтобы начать поиск себя. Захочется перемен, причем кардинальных.

Стрелец

23 ноября – 22 декабря

Февраль вряд ли можно назвать спокойным для Стрельцов. Появится много забот, препятствий, преодоление которых потребует сил и времени. Вы справитесь! А выгодные сделки позволят вам ни в чем не нуждаться в течение долгого времени.

Козерог

23 декабря – 20 января

Для Козерогов наступает время самоанализа и самосовершенствования, захочется новых знаний и новых целей. Все это станет отличным трамплином для движения вперед. Звезды обещают интересные и полезные знакомства.

Водолей

21 января – 19 февраля

Проблемы, которые Водолеям приходилось решать раньше, в феврале постепенно будут сходиться на нет. Звезды советуют относиться к полученным деньгам и расходам менее эмоционально, чем прежде.

Рыбы

20 февраля – 20 марта

Для Рыб наступает пора активных действий, этот месяц может стать стартом для новых проектов и карьерного роста. Работы предостой много, но усилия не пропадут даром. Одиноким Рыбы могут повстречать свою вторую половинку.



Parfum & Cosmetics



СЕТЬ ПАРФЮМЕРНЫХ 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»
- WhatsApp icon: S_PARFUM_32_23
Globe icon: SPARFUM32.UDS.APP/C



тесто фарш

Кафе русской кухни!

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ АРОМАТА СВЕЖЕ-
СВАРЕННЫХ ПЕЛЬМЕНЕЙ ИЛИ ВАРЕНИКОВ?
НАВЕРНОЕ, ТОЛЬКО ИХ ВКУС! В КАФЕ «ТЕСТО-
ФАРШ» ДЛЯ ВАС ЕЖЕДНЕВНО ВРУЧНУЮ ИЗГО-
ТАВЛИВАЮТ СОЧНЫЕ И ВКУСНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ
СОГЛАСНО ВСЕМ ТРАДИЦИЯМ РУССКОЙ КУХНИ.

То, что ТАК ЛЮБЯТ МУЖЧИНЫ!

**Только ручная работа,
ведь это наша кухня!**



Пельмени горячо любят все от мала до велика! Взрослые любят их за сытность и самобытность, а дети потому, что это очень вкусно. К сожалению, лепить их дома занимает много времени. Поэтому ежедневно, с момента открытия кафе «Тестофарш», перед нами стоит важная задача – вкусно накормить гостей достойными яствами и качественными блюдами русской кухни. Благодаря соотношению 70% начинки на 30% теста, наши блюда ручной лепки выходят крайне сочными и пикантными, которые вы можете не только попробовать в кафе, но и купить домой. Попробовав однажды, обязательно вернетесь вновь!

Мы – за честность и качество

Все продукты, которые мы используем для приготовления блюд, поставляются только от производителей из Брянской области или закупаются напрямую из местных фермерских хозяйств. Мясо, сыр, творог и сезонные ягоды, используемые при приготовлении, – все выращено, изготовлено или собрано на территории нашей малой родины. Мы всегда за то, чтобы создать продукт, в качестве и вкусе которого нет сомнений!

**В центре города
«по-домашнему»**

Народная кухня всегда была верным спутником и близким по духу другом любого человека. Порой достаточно попробовать дорогое сердцу блюдо, как на душе становилось легче. «Тесто-

фарш» – как раз то место, которое смело можно назвать «по-домашнему» родным. Вам будет в радость проводить тут время: уютно пообедать с коллегами, привести семью после прогулки на Кургане, встретиться с компанией друзей. Ничто не мешает и самому насладиться привычной, но от этого не менее любимой едой, приготовленной с любовью для всех и каждого.

📍 ул. Дуки, 63,
ТЦ «Соловьи», 2-й этаж

☎ +7 (4832) 37-01-91

ВРЕМЯ РАБОТЫ:
пн.–чт., 10:00–20:00
пт.–вс., 10:00–21:00



BABOR

ASK FOR *more*.



МАКСИМУМ КРАСОТЫ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ.

*Попробовав раз, вы не согласитесь
на меньший результат.*

*ПРОСИТЕ БОЛЬШЕГО

ул. Ростовская, 4 ☎ 30-30-70