

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ

# ТОЧКА!

БРЯНСК

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

Рекламно-информационный журнал

№ 6 (198) июнь 2023



стр. 12–13

16+



**АЛЕКСАНДР ШУБИН: «БРЯНСКИЙ  
КОНДИТЕР» – ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС:  
КОГДА ПОЛЕЗНО И ВКУСНО**



# CARCADE

ГРУППА ГАЗПРОМБАНК ЛИЗИНГ

В любой самой трудной экономической ситуации есть флагманы, которые доказывают, что можно быть сильнее обстоятельств и развиваться вопреки. В середине лета Брянское представительство лизинговой компании CARCADE отметит два года.



## CARCADE лизинг: мы чувствуем тренды и опережаем рынок

Пандемия, общий мировой экономический спад, санкции, перераспределение игроков на рынке. Даже удержаться на плаву в таких обстоятельствах – задача не из легких, но брянской команде CARCADE удается развиваться. Буквально за несколько первых месяцев работы они с нуля вошли в тройку лидеров, а после с отрывом стали одними из первых в регионе.

– В 2022 году, по данным, компания CARCADE стала лидером в сегменте автомобильного российского лизинга, – рассказала **директор департамента продаж Брянского представительства лизинговой компании CARCADE Майя Мельниченко**. Первые месяцы 2023 года уже подтвердили этот результат.

Брянское представительство не отстает. Оно раньше других сумело увидеть мощный потенциал в китайском автопроме. Это было время поиска быстрых и эффективных решений, и компания его не упустила.

– По результатам работы в апреле этого года мы профинансировали более 300 миллионов рублей на при-

обретение техники, – поясняет Майя Мельниченко. – Преимущественно это современная сельскохозяйственная и дорожная китайская техника, которая ни в чем не уступает популярным еще несколько лет назад европейским и американским маркам. Но она доступнее по цене, поэтому покупают ее гораздо охотнее. В марте наш регион посетил представитель крупной китайской корпорации. Губернатор Александр Васильевич Богомаз подчеркнул, что Китай для Брянщины – стратегический партнер, сотрудничество будет активно развиваться. И мне очень приятно осознавать, что наша компания чувствует тенденции и движется в одном направлении с экономикой региона.

– 300 миллионов в месяц – это колossalная цифра, рекорд, – подчеркивает **заместитель директора Александр Владимирович Потемкин**. – Это больше, чем суммарный результат ряда крупных игроков нашего сегмента в регионе. Нам удалось наладить сотрудничество со всеми ключевыми импортерами Китая, а здесь, не только в

Брянской области, но и в других регионах, нашими партнерами нередко становятся государственные предприятия, крупные сельхозпроизводители и дорожные строительные компании.

Но мы не забываем о среднем, мелком бизнесе. В последние месяцы гораздо чаще мы стали помогать клиентам приобретать в лизинг легковые автомобили.

– Прекрасные результаты достигнуты благодаря грамотному руководству и кадровой политике, – подключается к разговору **ведущий менеджер по лизингу Юлия Артеменкова**. – Мы все вместе пережили очень сложные времена, но справились, сохранили высокопрофессиональный коллектив. У нас огромный опыт за плечами, потрясающие результаты, люди преданы своей работе, делают ее с душой, получают высокую зарплату. В отличие от многих компаний в нашем сегменте, мы не потеряли сотрудников. Наоборот, приходят новые, талантливые специалисты. Например, к нам присоединилась **Юлия Боровских**. Ей удалось заметно продвинуть сферу лизинга легковых машин.

Здесь всегда найдут оптимальное решение для любой задачи. Репутация лидера обязывает быть на шаг впереди.



«АКАДЕМ-СИТИ»

ул. Дуки, 65, оф. 111/2  
8-920-600-06-57



Papilio

Изящая  
для  
 торжественного  
 случая

В ОТДЕЛЕ



Alena Goretskaya

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

# **С ДНЕМ РОССИЙСКОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА!**

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ!**

Малое и среднее предпринимательство является движущей силой экономического роста, вносит значительный вклад в достижение национальных целей и стратегических задач комплексного развития нашей великой страны.

Сегодня в условиях беспрецедентного санкционного давления органы государственной власти оказывают всестороннюю помощь отечественному бизнесу, способствуют улучшению предпринимательского климата в России, работают над расширением возможностей для высокотехнологичных компаний, поддерживают индивидуальные предпринимательские инициативы.

Брянские предприниматели успешно работают над развитием собственного дела, созданием современных производств и новых рабочих мест, активно участвуют в реализации программ импортозамещения, национальных и федеральных проектов, создании инноваций и обеспечении продовольственной безопасности, оказании помощи мирным жителям и военнослужащим в зоне специальной военной операции.

Мы выражаем слова глубокой признательности всем представителям регионального бизнес-сообщества за созидающую энергию, трудолюбие, деловой подход к решению сложных профессиональных задач, социальную ответственность и инициативность.

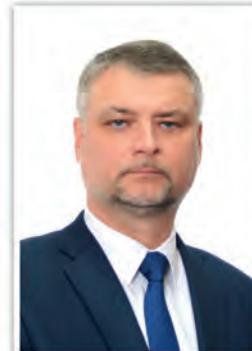
Желаем всем предпринимателям крепкого здоровья, мира, добра, благополучия и дальнейших успехов в развитии своего дела!



Губернатор  
Брянской области  
**А. В. БОГОМАЗ**



Председатель Брянской  
областной думы  
**В. В. СУББОТ**



Главный федеральный  
инспектор по Брянской области  
**А. С. ДЬЯЧУК**



## ПРИМИТЕ ТЕПЛЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ с Днем России!

УВАЖАЕМЫЕ ЗЕМЛЯКИ!

12 июня наша страна отмечает главный государственный праздник – День России! Справедливо эту дату считать точкой отсчета развития государственности, которая основана на свободе, независимости, верховенстве закона.

Современная Россия – это результат огромного труда и тяжелейших потерь, итог военных и мирных подвигов множества народов, объединенных общей Родиной. Наши предки не раз спасали Отечество, ценой своих жизней отстаивали его неприкосновенность. Отмечая

День России, мы чтим их патриотизм и мужество.

От всей души желаю всем доброго здоровья и благополучия. Пусть вас всегда сопровождают мир, согласие и уверенность в завтрашнем дне!



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



## С Днем России!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы все очень разные, у нас разные мечты, интересы и судьбы, но всех нас объединяет то, что мы граждане России – великого государства.

Наша страна велика и прекрасна, она такая большая и удивительная, как и вся наша жизнь в ней, все это складывается из многих деталей, порой мелочей, из поступков каждого из нас. В День России я желаю всем нам быть здоровыми и благополучными, жить в мире и спокойствии. Счастья нашей любимой Родине!



Наталья ТАРАСОВА,  
директор туристического  
агентства «Саквояж».

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО  
**САКВОЯЖ**

Журнал «Точка! Брянск»  
№ 6 (198) июнь 2023 г.  
Тираж 3000 экземпляров.  
Заказ № 0455.  
Выход в свет 9.06.2023 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 в типографии ООО «КВАТРО»  
398017, Россия, г. Липецк, ул. 9 Мая,  
д. 14а, пом. 10, оф. 6.

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. Софиי Перовской,  
д. 83, офис 222.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 241050, г. Брянск,  
ул. Софии Перовской, д. 83, офис 222.  
E-MAIL РЕДАКЦИИ:  
[tochka-bryansk@bk.ru](mailto:tochka-bryansk@bk.ru)

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

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

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕРВЫХ ЛИЦ  
**ТОЧКА!**  
БРЯНСК



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

## ЛЕТО – ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ...

В России такое короткое лето. Поэтому, простите, мне не хочется лишних слов. Хочется выключить комп и уйти до самого сентября: копаться в огороде, путешествовать по нашей удивительной брянской природе, вдыхать всей грудью теплый летний воздух.

Июньская «Точка!» посвящена нашим дорогим медикам. Огромное спасибо за ваш ежедневный героический труд! От всей души желаю вам большого счастья, жизненного благополучия и новых побед! Здоровья и долголетия вам, вашим семьям и пациентам!

С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

## РЕКЛАМНАЯ ГРУППА:



**Ирина Комилигина**



**Валерия Михалева**

## ФОТОГРАФЫ:



**Михаил Антонов**

**Алексей Володин**

## ДИЗАЙНЕР



**Елена Осипова**



Владелец апартаментов Flats-line Любовь БЛАГОДЕТЕЛЕВА  
и ее супруг Владислав ШУВАЛОВ.



*с Днем России!*

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!  
КОМПАНИЯ FLATS-LINE\* ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕТ  
ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ БРЯНСКА С ПРАЗДНИКОМ!

Наша Родина – это красивая и щедрая земля, ставшая общим домом для многонационального народа-героя, народа-созидателя. Сегодня наша страна решает сложные, стратегически важные задачи. Наш общий долг – передать нашим детям и внукум сильную, крепкую и единую Россию! Желаем вам крепкого здоровья, мира, благополучия и уверенности в завтрашнем дне!



\*флэйтс лайн

📞 8-910-330-74-85, 8-906-505-64-33, 8(4832) 37-12-88 🌐 [www.flats32.ru](http://www.flats32.ru) 📩 [info@flats32.ru](mailto:info@flats32.ru)



Приглашаем к сотрудничеству собственников жилья, желающих сдать квартиры в аренду на длительный срок, а также приглашаем к сотрудничеству юридических лиц, для размещения командированных сотрудников. Выдаем отчетные документы для бухгалтерии, работаем по безналичному расчету.

# НАШИ ИСКРЕННИЕ



**БОНДАРЧУК  
Оксана  
Ивановна**

директор  
ТЦ «Брянский»



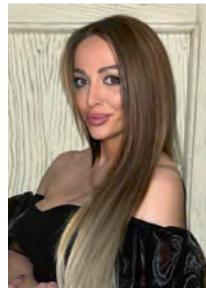
**ВОЛЬПЕР  
Леонид  
Викторович**

генеральный  
директор  
группы компаний  
«Варяг»



**ГАВРИЛОВА  
Евгения  
Валерьевна**

сексолог, семейный  
психолог, вдаделица  
интим-магазинов  
«Тайные желания»



**ЕВДОКИМОВА  
Светлана  
Владимировна**

руководитель  
сети ресторанов  
«Паназия&Суши-  
Рум»



**ЕМЕЛЬЯНЕНКОВ  
Дмитрий  
Николаевич**

директор  
ООО  
«ТК Эверест»



**ЗЕЛЕНИН  
Павел  
Владимирович**

директор филиала  
ПАО «Ростелеком»  
в Брянской  
и Орловской  
областях



**МАТАНСКАЯ  
Виктория  
Александровна**

директор ПАО  
«Лизинговая  
компания  
«ЕВРОПЛАН»  
в Брянске



**НЕМКОВА  
Анжелика  
Геннадьевна**

генеральный  
директор  
ООО «Фирма  
«Бухгалтерское  
дело»



**РЯБЫХ  
Елена Сергеевна**

региональный  
директор ДО  
«Брянский» ПАО  
Промсвязьбанк



**СИДОРОВА  
Ирина  
Викторовна**

директор магазина  
«Дом фарфора  
и керамики»



**СКЛЯР  
Ирина  
Владимировна**

руководитель  
гриль-бара  
«Ребрышная»



**СТЕПИНА  
Оксана  
Петровна**

генеральный  
директор  
ООО «ПРОФИ  
Консалтинг»

**У нас новый адрес: Брянск, ул. Фокина, 193**

ДОРОГИЕ БРЯНЦЫ!

Поздравляем вас -  
с Международным  
днем защиты детей!

Директор ООО ОК «ВарМи»  
А. А. КОЛОТОВКИН



# ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



**ЗИМАКОВА  
Елена  
Владимировна**

управляющая сети  
салонов  
«Забота  
о пальчиках»



**КЛЮЕВ  
Юрий  
Александрович**

директор  
Брянского  
лицея № 1  
им. А. С. Пушкина



**ЛУКАШОВА  
Елена  
Валентиновна**

директор клиники  
лазерной хирургии  
«Варикоза Нет»  
в Брянске



**ЛУЧКИН  
Николай  
Сергеевич**

заместитель  
губернатора  
Брянской области



**МАКСИМОВ  
Михаил  
Викторович**

генеральный  
директор  
ООО «СовТранс»



**МАЗУРОВА  
Екатерина  
Александровна**

руководитель  
агентства семейных  
путешествий  
«На одной волне»



**ТАРАСОВА  
Наталья  
Вениаминовна**

директор  
туристического  
агентства  
«Саквойж»



**ТИТЕЛЬМАН  
Игорь  
Михайлович**

директор  
загородного клуба  
«Раздолье»



**ТРИФАНЦОВ  
Иван  
Федорович**

генеральный  
директор АО МП  
«Совтрансавто-  
Брянск-Холдинг»



**ТЮРИН  
Сергей  
Вячеславович**

к.м.н.,  
заслуженный врач  
РФ, врач-ортопед  
ООО СК «Тест»



**ЦАЦУРИН  
Аркадий  
Владимирович**

генеральный  
директор  
ООО  
«ГК Авангард»

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

Редакция  
журнала  
«Точка!»

КРАСИВЫЕ ОКНА – ДЛЯ КРАСИВЫХ ДОМОВ

ДИЗАЙН. ЭСТЕТИКА. ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

МОЩНОСТИ ЗАВОДА ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЛЮБЫХ ИНЖЕНЕРНЫХ ЗАДАЧ

ТЕПЛЫЕ  
ОКНА



29 мая Брянскую область с рабочей поездкой посетили председатель Государственной Думы Российской Федерации Вячеслав Володин, председатели профильных комитетов Госдумы – комитета по транспорту и развитию транспортной инфраструктуры Евгений Москвичев и комитета по обороне Андрей Картаполов.



В Брянском государственном техническом университете председатель Государственной Думы Вячеслав Володин провел встречу с ректорами и проректорами по воспитательной работе вузов области. Обсуждалась реализация поставленной Президентом задачи увеличить число бюджетных мест по инженерным специальностям.

Во время встречи Вячеслав Володин подчеркнул, что Брянская область

По материалам интернет-сайтов.

ЕВРОБУМ  
МАГАЗИН ОДЕЖДЫ ИЗ ЕВРОПЫ

Подробности по телефону  
**64-33-40**  
Ежедневно с 10:00 до 19:00

## Евробум на Дуки, 60

Одежда из Европы для всей семьи!  
производства Швейцарии, Италии, Австрии, Канады, Германии.

**БРЕНДОВЫЕ ВЕЩИ, СТОК!  
ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ!**

- Широкий ассортимент мужской, женской, детской одежды, обуви и аксессуаров
- Одежда больших размеров
- Размерный ряд одежды для активного отдыха
- Кожаные куртки, пальто, дубленки из Австрии

**НЕДЕЛИ СКИДОК до 20%!**  
\*на определенные категории товаров, подробности и сроки проведения уточняйте в магазине.

Прием брендовых вещей на комиссию  
Разгрузи свой гардероб с пользой, подари вещам вторую жизнь!  
Комиссионный магазин «Гардероб» на Дуки





– единственный регион, где уже на протяжении восьми лет выплачивается ежемесячное пособие родителям и вдове погибшего военнослужащего в размере среднемесячной заработной платы по экономике, сегодня это 39 тыс. рублей. По 200 тыс. рублей из областного бюджета получают все участники специальной военной операции, 2 млн рублей – семья погибшего.

1 июня в Брянске официально открывается купальный сезон. Он продлится до 31 августа 2023 года.

Соответствующее постановление подписал глава Брянской городской администрации Александр Макаров. Эти сроки могут быть скорректированы с учетом погодных условий и температуры наружного воздуха.

На территории областного центра для массового отдыха и купания на водных объектах будут оборудованы семь традиционных мест:

**в Володарском районе**  
– пляж у железнодорожного

вокзала Брянск-Орловский (левый берег реки Десны);  
– пляж на озере «ДСК»;  
– пляж на карьере бывшего завода керамзитографии;

**в Бежицком районе**  
– Центральный пляж (в районе городской больницы № 1);  
– пляж на озере «Орлик-5»;

**в Фокинском районе**  
– пляж на озере «Мутное»;  
– пляж на озере ГРЭС в Белых Берегах.



ГАЛЕРЕЯ  
БИЗНЕС-ЦЕНТР

**ПРИГЛАШАЕМ  
К СОТРУДНИЧЕСТВУ  
АРЕНДАТОРОВ**

**71-81-81**

ОТДЕЛ АРЕНДЫ  
тоцгалерея.рф

# Про «ТОЧКУ!» и подписку



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

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

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

# РЕБЕНКУ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ!

**Алина ПРОХОРЕНКО, 4 года.**

Живет в Брянске.

**Диагноз:** расстройство психологического развития с аутистическими нарушениями (аутизм), сенсомоторная алалия. Ребенок до сих пор не говорит ни одного слова, по уровню развития отстает на 2 года.

**Требуется лечение в Израиле, в центре еврейской медицины Beer David.**

**Стоимость только лечения 12 000 евро.**

Это единственная надежда, что ребенок сможет победить эту неизлечимую тяжелую болезнь.

**Реквизиты для помощи:**

номер карты Сбера **2202 2004 2981 7313** Светлана (мама).

**Тел. 8-900-361-89-97** (карта привязана к этому номеру).

**Дальнейший отчет  
будет опубликован в журнале  
«Точка! Брянск».**



**Помогите ребенку обрести здоровое будущее!**

С глубоким прискорбием сообщаем, что 31 мая 2023 г. в возрасте 71 года ушел из жизни

**Юрий Григорьевич Расин,**  
руководитель ОАО «Брянскпромбурвод».

Семья, родные и близкие скорбят об утрате близкого человека, которого многие знали, любили и уважали. Он был добрым другом, отцом, мужем и дедушкой, талантливым руководителем, отзывчивым и внимательным к своим сотрудникам. Память о Юрии Григорьевиче навсегда останется в наших сердцах.



ДАЖЕ НА САМОЙ СТРОГОЙ  
ДИЕТЕ ЗЕФИР ИНОГДА  
ДОПУСКАЕТСЯ – ОН ВЕДЬ ИЗ  
ЯБЛОЧНОГО ПЮРЕ, КАЛОРИЙ  
НЕМНОГО. НА САМОМ ДЕЛЕ  
КАЧЕСТВЕННЫЙ ДЕСЕРТ ДАЖЕ  
ПОЛЕЗЕН. О ТОМ, КАК,  
СОБЛЮДАЯ ГОСТ, ДЕЛАТЬ  
НЕМНОГО СЧАСТЛИВЕЕ  
ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ,  
РАССКАЗАЛ УПРАВЛЯЮЩИЙ  
БРЯНСКОЙ ЗЕФИРНОЙ  
ФАБРИКОЙ АЛЕКСАНДР ШУБИН.



## ВАНИЛЬНЫЕ ОБЛАКА ПО-БРЯНСКИ

### **Мимо не пройдешь**

Небольшое предприятие в экологически чистом районе под Брянском можно найти, что называется, по запаху. Ванильный сладкий аромат слышен издалека. Хочется заварить терпкого чайку и порадовать себя кусочком нежногосливочного десерта. Или в шоколаде? Или малиновым? А может, со вкусом манго?

**– Александр, какой зефир самый лучший?**

– Это вопрос предпочтений, у нас более 20 видов наименований, а по просьбе заказчика можем сделать десерт особым и брендированным, у нас есть такая возможность. Самое главное, что и зефир, и пастилу мы производим в строгом соответствии с ГОСТами и используем только проверенные и качественные ингредиенты.

**– В основе, как и положено, яблочное пюре?**

– Конечно, мы закупаем его в Тульской области, там же, где и знаменитая на весь мир Белевская фабрика. Используем хо-

роший сахар брянских производителей, это тоже немаловажно. У нас американская патока, во-первых, она высочайшего качества, а во-вторых, ее производство позволяет сохранить массу полезных веществ – витаминов и микроэлементов. То же самое можно сказать о желеобразователе – яблочном пектине. Поэтому состав получается натуральным. Да, в нем есть сахар, но мы соблюдаем пропорцию, и наш зефир приторным точно не назовешь. А вот полезным – это вполне справедливо.

**– У вас ведь покупают его для детского питания?**

– Да, нашу продукцию используют в детских садах и школах Брянской и Московской областей. Это значит, что к качеству всегда приковано повышенное внимание, его дополнительно и регулярно проверяют на безопасность. Особенно строго с этим в Москве. Но мы и сами постоянно следим за составом, у нас на предприятии практически с самого начала внедрена система ХАССП – это система отслеживания безопасности пищевой продукции. Мы ежедневно берем пробы,



проводим мониторинг качества, работает собственная лаборатория.

### **Автоматическая точность**

**– На заре перестройки были анекдотичные ситуации, когда предприятия закупали импортное оборудование по производству мороженого, например, а оно не могло работать, так как продукты**

### **Где купить**

ЗЕФИР, ПАСТИЛУ И КОНФЕТЫ МАРКИ «БРЯНСКИЙ КОНДИТЕР» ЛЕГКО НАЙТИ В БРЯНСКОЙ СЕТИ МАГАЗИНОВ «Калита», «Атлас», ЕСТЬ ПРОДУКЦИЯ НА ПОЛКАХ ГИПЕРМАРКЕТОВ «Линия», В РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНАХ.



## Как французы у русских зефир слямзили

Вообще у воздушного и нежного десерта несколько историй происхождения – одна другой занимательнее. Так название происходит от имени древнегреческого бога западного ветра Зефира, что явно указывает на легкость взбитого лакомства. По легенде, обитатель Олимпа людям его и даровал.

Восточные страны – родина рахат-лукума, тоже присваивают себе авторство, но есть и более правдоподобная версия, не лишенная детективности.

На Руси придумали готовить угощение из яблочного пюре и меда. Позже стали использовать и ягодное пюре, а для придания воздушности и белого цвета вводили в смесь взбитые куриные белки. Сушили десерт на открытом воздухе, и он покрывался аппетитной корочкой. Рецепт, как водится, хранили в секрете.

Но французские кондитеры не дремали, каким-то образом они узнали о составе пасты, изменили пропорции, вместо меда стали использовать сахар. В итоге десерт стал более легким и белым. И чтобы окончательно запутать следы, французы назвали его зефиrom.



**воровали. Это действительно так, роботы следят за составом?**

– Конечно, у нас полностью автоматизированная линия, участие людей минимальное, забор и смещивание ингредиентов роботизировано, поэтому изменить пропорции просто невозможно. Приготовление, отсадка зефира, сушка до необходимой влажности, все этапы строго регламентированы. Наша продукция соответствует требованиям Технических регламентов Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции», «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогатель-

ных средств». Есть декларация о соответствии, выданная на основании протоколов испытаний в «Центре гигиены и эпидемиологии в Брянской области». А также Экологический сертификат Брянской торгово-промышленной палаты, признающий всю выпускаемую продукцию ООО «Брянская зефирная фабрика» экологически чистой с повышенной полезностью.

**– Вы сказали, у вас широкий ассортимент, какой именно зефир выходит под маркой «Брянский кондитер»?**

– Это классический зефир с разными вкусами, вплоть до самых экзотических, есть несколько видов глазированного шоколадом зефира с наполнителями из мармелада и вареной сгущенки. Также мы производим классическую и глазированную пастилу, а еще сливные конфеты, наподобие «Птичьего молока».

**– У вас и упаковка достаточно экологичная.**

– Да, мы стараемся использовать бумагу, картон, то есть перерабатываемую упаковку, которая не вредит ни здоровью человека, ни окружающей среде. Кроме того, она красивая и коробочку такого зефира вполне можно использовать в виде презента.

**– А новинки планируете?**

– Сейчас популярно здоровое питание, многие отказываются от сахара, по-



этому уже скоро мы порадуем их сортом зефира с безопасным для здоровья сахарозаменителем.

### Пробовали за океаном

**– Раз есть международные стандарты качества, значит ли это, что брянский зефир экспортируется в другие страны?**

– У нас довольно большая география поставок, до недавнего времени был даже опыт сотрудничества с США и Канадой, Японией и Израилем. Сейчас наши основные партнеры – это Беларусь и Казахстан, Киргизия. Завершаем переговоры с Узбекистаном и Китаем. Приятно, что наш десерт везде получает высокие оценки и положительные отзывы. В планах у нас экспорт в Турцию, Иран, Индию, страны Африки.

У брянского зефира масса поклонников в нашей стране, но экспорт – это дополнительные возможности для развития предприятия, импульс к дальнейшему совершенствованию.



**БРЯНСКАЯ ОБЛ., БРЯНСКИЙ Р-Н, д. МЕРКУЛЬЕВО, ПЕР. ВОИНСКИЙ, 7**



**+7 980 308 40 44**



**+7 (4832) 309 400**



**BZF.COMPANY@MAIL.RU**



**BRYANSKIYKONDITER.RU**

# Лихие



Получить книжку  
можно,  
сделав предзаказ  
в мессенджере  
на странице  
Юрия Фаева  
ВКонтакте.

# девяностые

Известный брянский журналист и писатель Юрий Фаев выпустил завершающую книжку в своей исторической серии по брянской истории. Она называется «Лихие девяностые». Возможно, традиционную историю брянских девяностых еще составят профессиональные историки. Здесь же предложена попытка описания нравов в жестокое время, которое трудно пережили все наши земляки без исключения.



Новая книжка — попытка собрать осколки разбитого зеркала прошлого. Истории, рассказанные Фаевым, дополнены и материалами других брянских авторов, в большинстве его друзей по легендарной газете «Брянское время».

Ранее вышедшие — все в карманном формате — занимательные книжки из серии брянская «Всемирная история с древнейших времен до наших дней» были хорошо приняты читателями.

Планируемая цена

новой книжки

300 руб. за экз.

БЫВАЕТ ЛИ В СОВРЕМЕННОМ БИЗНЕСЕ ТАКОЕ, ЧТО ВЫ ПРИШЛИ К СПЕЦИАЛИСТАМ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ И ВМЕСТО УСЛУГЛИВОГО СЕРВИСА ПОУЧИЛИ РЕЗКУЮ КОНКРЕТИКУ И ЧЕТКУЮ ОЦЕНКУ СИТУАЦИИ ПО СИСТЕМЕ «ТОЧНЫЙ ВОПРОС – ТОЧНЫЙ ОТВЕТ»? Я ДУМАЮ, ЧТО НЕЧАСТО, ВЕДЬ ЭТО ОТТАЛКИВАЕТ МНОГИХ КЛИЕНТОВ.

# ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА ОЦЕНОЧНУЮ КОМПАНИЮ «ВАРМИ»

ОЦЕНОЧНАЯ КОМПАНИЯ «ВАРМИ», РАСПОЛОЖЕННАЯ В БРЯНСКЕ ПО УЛ. ФОКИНА, 193, РАБОТАЕТ КАК РАЗ ИМЕННО ПО ТАКОМУ ПРИНЦИПУ. ДЛЯ НИХ ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА – ЭТО РЕШИТЬ ПОСТАВЛЕННУЮ ПРОБЛЕМУ, А НЕ ДУМАТЬ О ТОМ, КАК «СЛАДКИМИ РЕЧАМИ» ЗАВЛЕЧЬ КЛИЕНТА, «СОДРАВ» ПОБОЛЬШЕ ДЕНЕГ. ОНИ ПРЯМОЛИНЕЙНО И ЧЕСТНО СКАЖУТ, ЧЕГО СТОИТ ЖДАТЬ В СЛОЖИВШЕЙСЯ ОБСТАНОВКЕ.

Для работы специалисту в «ВарМи» нужны только голые факты, а не предыстории и различные «сказки», которые только мешают сделать работу успешно и быстро. С одной стороны, такие черты характера для оценщика, как прямолинейность, пристрастность и независимость, необходимы для качественного выполнения поставленной задачи, а с другой, вам может показаться, что это просто «неудобная» компания с хамоватыми сотрудниками. Оценщики выполняют работу независимо от вашего мнения, а главное – предвзятой и субъективной точки зрения. Они воспринимают лишь конструктивную критику и, имея огромный опыт за плечами, не будут долго объяснять, почему в вашей ситуации следует поступить должным образом, а не иначе. Принцип работы «либо правильно и по закону, либо никак» – в действии. Но при обращении за помощью к ним вам же в первую очередь важен результат, поэтому просто доверьтесь профессионалам, и вы его получите.

Как показывает опыт работы с этой компанией, получить даже развернутую консультацию не так просто. Все оценщики постоянно заняты: либо на выезде, либо в судебных процессах, либо заняты расчетами. Поэтому, если у вас проблема, требующая подробного внимания, вам нужно обязательно предварительно записаться, чтобы вам было уделено

достаточное количество времени! Стоит отметить, что директора компании застать свободным просто невозможно, он общается с клиентами только удаленно. Все личные консультации расписаны на месяц вперед. Это и неудивительно, так как он является одним из самых востребованных судебных экспертов в самых сложных и громких судебных процессах Брянской области.

Так почему же многие все равно выбирают «ВарМи» среди множества других фирм Брянска, обращаясь за помощью в компанию, несмотря на ее принципиальность и жесткие правила? Потому что оценка – это независимый подход, без заранее договоренного результата. Профессионалы всегда сами найдут лучшее решение, подберут необходимую стратегию с учетом специфики вашей проблемы и обеспечат качественную независимую оценку или экспертизу.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ КОМПАНИЯ «ВАРМИ»  
РАСШИРЯЕТ СВОЙ ШТАТ СПЕЦИАЛИСТОВ  
И ПЕРЕЕЗЖАЕТ В НОВЫЙ ОФИС ПО АДРЕСУ:  
БРЯНСК, УЛ. ФОКИНА, 193. НЕСМОТРЯ НА ПРЯМОТУ И НЕКОТОРУЮ ГРУБОСТЬ, ОНА ЗАБОТИТСЯ  
ОБ УДОБСТВЕ СВОИХ КЛИЕНТОВ. ПРИ ВСЕХ СВОИХ  
«НЕУДОБНЫХ» ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЧЕРТАХ,  
«ВАРМИ» РАБОТАЕТ НА РЫНКЕ УЖЕ БОЛЕЕ  
10 ЛЕТ. ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ «ВАРМИ» ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛУЧШЕЙ ОЦЕНОЧНОЙ КОМПАНИЕЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОЦЕНКА НЕДВИЖИМОСТИ» ЦЕНТРАЛЬНОГО  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА СРЕДИ МАЛЫХ КОМПАНИЙ,  
ПО ДАННЫМ РЕЙТИНГА, СОСТАВЛЕННОГО  
НА ОСНОВАНИИ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПРОВОДИМЫХ  
СРО «РУССКОЕ ОБЩЕСТВО ОЦЕНЩИКОВ».



ООО ОК «ВАРМИ»

📍 Брянск, ул.Фокина, 193

📞 (4832) 30-13-85

🌐 WWW.VARMI.RU

✉️ INFO@VARMI.RU



**S** **Софтрансавто**



Уважаемый Иван Федорович!

Трудовой коллектив  
АО МП «Софтрансавто-Брянск-Холдинг»  
**от всей души поздравляет Вас  
с 85-летием со дня рождения!**

Свыше 50 лет Вы успешно руководите нашим предприятием, развивая международные автомобильные перевозки не только в Брянской области, но и в России.

За многолетний весомый социально-экономический вклад в развитие Брянского региона и жителей области Вы удостоены высоких званий «Почетный гражданин города Севска» (1998 г.), «Почетный гражданин Брянской области» (2004 г.), «За заслуги перед городом Брянском» I степени (2013 г.), «Заслуженный работник транспорта Брянской области» (2021 г.), а также медали Брянской Епархии РПЦ «Святого Благоверного князя Олега Брянского» I степени (2012 г.).

За трудовые подвиги на протяжении пяти десятилетий в производственно-экономической сфере сначала Правительство СССР, а затем и Правительство Российской Федерации наградило Вас орденом Трудового Красного Знамени (1986 г.), орденом Почета (1998 г.), орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени, почетным званием «Заслуженный работник транспорта РФ» (1994 г.).

Достойное внимание Вами всегда уделяется меценатской деятельности подшефной школе, включая ежегодную именную премию шести лучшим ученикам, храмам, больницам, участникам СВО и другим лицам.

На протяжении всего периода руководства предприятием Вы никогда не забывали о членах трудового коллектива. В непростые 1990-е годы для нуждающихся работников в Фокинском районе Брянска за средства холдинга построено два жилых дома на 234 квартиры. На протяжении последних 30 лет свыше 330 пенсионеров предприятия ежемесячно получают материальную поддержку. Несмотря на санкционный запрет для перевозчиков по въезду в страны Европы с апреля прошлого года, благодаря высочайшему профессионализму Вам удается сохранять рабочие места, обеспечивать работников достойной заработной платой, в рамках коллективного договора продолжать систематически оказывать дополнительную социальную поддержку.

В этот праздничный для Вас, уважаемый Иван Федорович, день мы желаем Вам крепкого здоровья, благополучия, дальнейших профессиональных успехов, активного долголетия, поддержки родных и близких, простого человеческого счастья!

С искренним уважением и признательностью,  
члены трудового коллектива.



**ТОЧКА!**  
БРЯНСК

Уважаемый Иван Федорович!  
Редакция журнала  
присоединяется  
к поздравлениям!  
Здоровья Вам и долгих  
счастливых лет!





Уважаемый  
Иван Федорович!  
**Разрешите от всего  
сердца поздравить  
Вас с юбилеем –  
85 лет!**

Целеустремленность, новаторство и честное руководство Ивана Федоровича Трифанцова достойны восхищения! Для многих он стал не только многоуважаемым партнером, но и мудрым наставником, примером. Именно благодаря сильному характеру, стремлению к получению новых знаний, взаимному уважению сотрудников и коллег, он руководит одним из лучших предприятий международных перевозок в Брянской области уже более пятидесяти лет!

В первую очередь, хочу пожелать Вам крепкого здоровья, благополучия как на работе, так и в семье, успехов и процветания дела Вашей жизни и безграничной любви близких людей. С ПРАЗДНИКОМ!

**Виктор Васильевич  
САМОХВАЛОВ,**  
главный инженер Главного  
управления международных  
автомобильных сообщений  
«Совтрансавто» в 1978–2017 гг.

Дорогой  
Иван Федорович!  
**С Днем рождения  
и юбилеем!**

Иван Федорович Трифанцов – это профессионал высшего класса, уникальный человек, заслуженный и почитаемый ветеран в мире международных перевозок не только в Брянской области, Российской Федерации, но и всей Европы. Его авторитет на рынке международной логистики непрекращает. Несмотря на сильный и волевой характер, меня всегда поражали его удивительные скромность и душевность, с которыми он относится ко всем людям и особенно к водителям, коллегам и партнерам.

Искренне желаю Вам, уважаемый Иван Федорович, и всей Вашей дружной, большой семье огромного здоровья, счастья и всяческих успехов во всех делах и начинаниях. Пусть предприятию «Совтрансавто-Брянск» всегда сопутствуют удача и процветание.

**Владимир Александрович  
КАЯКИН,**  
коммерческий директор  
ООО «Бестлогистик – ИТЭ».



Уважаемый  
Иван Федорович!  
**От всей души  
поздравляю Вас  
с юбилеем!**

Трифанцов Иван Федорович – это человек с большой буквы и добрым сердцем. Его отточенный профессионализм складывается из пятидесяти лет усердной и честной работы как успешного и глубокоуважаемого руководителя. Он всегда находит решение в самых трудных, порой даже безвыходных, ситуациях благодаря силе воли и острому уму, а затем стремится к покорению новых вершин в мире международных перевозок, в сотый раз показывая свое исключительное мастерство.

Желаю Вам самого крепкого здоровья, как и прежде, уверенного и успешного преодоления санкционных проблем, возникших на предприятии, и радовать своих коллег и партнеров успехами предприятия. Пусть в Вашей жизни царят благополучие и мир, а «Совтрансавто» растет с каждым годом!

**Николай Константинович  
САРВИРО,**  
первый заместитель  
председателя областного  
Совета ветеранов войны, труда,  
вооруженных сил и правоохра-  
нительных органов.



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

УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

**ООО «РОСТРАНСАВТО-САРАТОВ»  
от всего сердца поздравляет Вас  
с 85-летием!**

Вы настоящий человек-легенда!

Ваши профессионализм, ответственность и стремление никогда не останавливаются на достигнутом, неиссякаемая энергия, заботливое отношение к людям, с которыми Вы работаете, достойны уважения и восхищения.

Вы настоящий пример умного, авторитетного и уважаемого руководителя.

Желаем Вам дальнейших успехов в реализации всех планов, замыслов и начинаний.

Пусть Вашими постоянными спутниками будут крепкое здоровье, счастье, удача и семейное благополучие.



Дмитрий Вячеславович  
КАЛИНИЧЕВ,  
управляющий дополнительным  
офисом «Брянский»,  
Банковская группа ТКБ.

УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

**От имени Банковской группы  
ТКБ поздравляю Вас  
с знаменательным юбилеем –  
85-летием!**

Все главные дороги Вашей жизни связаны с развитием международных перевозок. Как человека огромной энергии и таланта, Вас отличает неравнодушие к работе и окружающим Вас людям.

Ценим наше долгосрочное и продуктивное сотрудничество, рады работать с Вами и командой настоящих профессионалов «Совтрансавто-Брянск-Холдинг»!

Вы пример настоящего лидера, человека с мудрым умом и широким кругозором, которым восхищаются коллеги и близкие.

От всей души желаем Вам здоровья, счастья и благополучия. Продолжайте дарить свою энергию и опыт молодым поколениям, чтобы они могли развивать нашу работу для блага страны.





30 лет действуй  
каждый день

УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

*От всей души поздравляем Вас  
со знаменательной датой -  
85-летием!*

Вся Ваша деятельность, вся жизнь тесно связаны с транспортом, дорогой, перевозками.

Вы прошли серьезную профессиональную школу, накопили огромный опыт, состоялись как компетентный руководитель, искренне любящий свое дело, радеющий не только за благополучие коллектива, но и развитие всей транспортной отрасли Брянской области.

Мы очень рады плодотворному сотрудничеству с предприятием под Вашим руководством.

Дорогой Иван Федорович! Мы желаем Вам крепкого здоровья, благополучия, бодрости духа и неиссякаемой энергии! Пусть Ваша мудрость и впередь будет твоей путеводной звездой, которая приведет нас к новым целям и высотам!

Брянский филиал САО «ВСК».



Екатерина КЛИМОВА,  
директор Брянского филиала САО «ВСК».



УВАЖАЕМЫЙ ИВАН ФЕДОРОВИЧ!

*Поздравляю Вас с днем рождения  
и юбилеем - 85-летием!*

Иван Федорович Трифанцов – это мудрый учитель, настоящий профессионал, преданный своему делу, который добрыми советами и сильным примером помог многим предпринимателям стать первоклассными руководителями. Мы все учились у него, ведь в мире международных грузоперевозок ему нет равных! Несмотря на сложные периоды в жизни предприятия, он сохранил и «Совтрансавто» в его истинном виде, с неизменными принципами, и коллектив, продолжающий плодотворно работать на благо всей организации.

Желаю Вам, Иван Федорович, богатырского здоровья, непрерывного роста предприятия «Совтрансавто» и успехов во всех начинаниях! Пусть Ваша жизнь будет наполнена только самыми яркими и солнечными днями, а близкие и дорогие люди радуют Вас каждый день! С ПРАЗДНИКОМ!

Владимир Петрович  
ХАЛЕЕВ,  
генеральный  
директор  
и коллектив ООО  
«Мертранс».





# ОЛЕГ НОСОВ: НАДЕЖНОЕ ЭНЕРГОСНАБЖЕНИЕ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ ОСТАЮТСЯ НАШИМИ ПРИОРИТЕТНЫМИ ЗАДАЧАМИ

1 июня 2014 года филиал «Брянскэнергосбыт» ООО «Газпром энергосбыт Брянск» получил статус гарантировщего поставщика электроэнергии в Брянской области. В 2023 году компания отмечает 9-летие в этом статусе. Директор филиала Олег Носов рассказал о ключевых результатах работы и поделился планами на будущее.

## Наш результат – стабильность и надежность

Показатель эффективности гарантировщего поставщика электроэнергии

– это прежде всего надежное энергоснабжение населения, предприятий, организаций и учреждений региона. Мы стабильно справляемся с возложенной

на нас миссией по обеспечению бесперебойного снабжения потребителей Брянщины электроэнергией. За 9 лет работы мы ни разу не поставили под сомнение правильность решения в выборе нашей компании в качестве единственного гарантировщего поставщика.

Более того, на протяжении всего периода деятельности мы удерживаем позицию самой крупной энергосбытовой компании в Брянской области. Мы обслуживаем более 600 тысяч бытовых абонентов и около 15 тысяч юридических лиц. И с каждым годом число наших

потребителей растет. Так, за 4 месяца 2023 года клиентская база выросла на 6700 потребителей.

Филиал «Брянскэнергосбыт» уверенно движется по пути цифровизации и автоматизации бизнес-процессов. Мы внедряем современные технологии и программные продукты, развиваем дистанционные сервисы и интеллектуальную систему учета электроэнергии. В этом нам помогает управляющая организация АО «Газпром энергосбыт Тюмень». Наши коллеги помогают нам выстраивать четкие планы развития, делятся опытом и координируют наши действия.

## **Потребители в приоритете**

Одна из ключевых целей – клиентоориентированность, взаимодействие с нами должно быть максимально удобным для потребителей. Сеть очного обслуживания мы расширили до 33 клиентских офисов. Благодаря этому жители каждого муниципального округа могут получать консультации специалистов и оформлять необходимые документы.

Мы учитываем интересы и тех клиентов, которые предпочтуют дистанционное общение. Для них предлагается целий спектр интерактивных сервисов: личные кабинеты клиента, чат-боты, передача данных прибора учета с помощью SMS-сообщения, виджеты по передаче показаний и оплате электроэнергии без регистрации в ЛКК. Служба клиентской поддержки принимает тысячи звонков по многоканальному телефону – 8-800-100-88-32. С нынешнего года по этому номеру можно передавать показания в тоновом режиме, не дожидаясь ответа оператора. Для этого после ответа робота необходимо нажать цифру «1».

Для предприятий и организаций, которые находятся на обслуживании гарантированного поставщика, доступен сервис «Личный кабинет клиента для юридических лиц», функционал которого позволяет дистанционно управлять расходами и обмениваться документами в рамках заключенных договоров энергоснабжения.

## **Борьба с неплательщиками – вынужденная часть работы**

Надежность работы любой региональной энергетической системы напрямую зависит от платежной дисциплины потребителей. Поэтому хочется поблагодарить наших многочисленных добросовестных клиентов, которые вовремя вносят плату за электроэнергию.

С должниками ситуация остается сложной. На сегодняшний день дебиторская задолженность перед филиалом «Брянскэнергосбыт» составляет более 2 млрд рублей, из них 67% – это долги юридических лиц.

Мы постоянно ведем работу по повышению платежной дисциплины, применяя все предусмотренные законом способы воздействия на должников. Предприятия отрасли ЖКХ и управляющие компании имеют неоплаченную задолженность за поставленную электроэнергию в размере более 1,2 млрд рублей. Мы регулярно формируем и публикуем на

сайте «белый» и «черный» списки управляющих компаний региона. Жителей многоквартирных домов, которым не повезло с управляющими компаниями, мы активно переводим на прямые расчеты с гарантированным поставщиком. В 2023 году по инициативе филиала 17 управляющих компаний были лишены лицензий и не смогут в дальнейшем осуществлять свою деятельность и выводить деньги собственников.

Важными элементами борьбы с должниками являются мероприятия по ограничению энергоснабжения потребителей-неплательщиков и претензионно-исковой работе. Для их реализации в структуре филиала созданы отдел коммерческого диспетчирования и центр взыскания дебиторской задолженности.

## **«Умные счетчики» – это точность учета электроэнергии**

ООО «Газпром энергосбыт Брянск» с 2019 года устанавливает бытовым абонентам интеллектуальные приборы учета. Они позволяют гарантированному поставщику автоматически получать показания счетчиков, освобождая собственников от обязанности ежемесячно направлять данные о расходе электроэнергии, и не допускают внешнего вмешательства в работу устройства.

Филиал устанавливает «умные» приборы учета в многоквартирных домах Брянской области в рамках исполнения 522-ФЗ и утвержденной региональным правительством инвестиционной программы по развитию системы интеллектуального учета электроэнергии. Система учета полностью автоматизирована и самостоятельно «снимает» показания со всех подключенных к ней устройств. Полученные показания передаются на сервер сетевой компании по защищенной линии с использованием двух резервных каналов.

Начиная с 2022 года, мы реализуем новую пятилетнюю инвестиционную программу, которая значительно увеличит число подключенных к системе объектов и в итоге позволит перевести на современный учет 60% многоквартирных домов Брянской области.

## **В будущее – с уверенностью**

Мы не останавливаемся на достигнутом и расширяем нашу деятельность, предлагая предприятиям и организациям внедрение современных энергоэффективных технологий в рамках договоров энергоаудита и энергосервисных контрактов, активно выходим на рынок услуг по расчетно-кассовому обслуживанию и взысканию долгов.

Конечно, наша деятельность не ограничивается профессиональной работой в электроэнергетике. В рамках ежегодных соглашений с Правительством Брянской области мы успешно реализуем благотворительную программу «Светлое сердце», оказывая помощь детским учреждениям региона, благотворительным фондам и их подопечным, а также адресную помощь тем, кто в ней остро нуждается.



УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ  
СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ!

Своим ежедневным нелегким и ответственным трудом вы спасаете человеческие жизни, сохраняете здоровье граждан, способствуете внедрению новых форм и методов лечения, вносите значимый вклад в совершенствование деятельности медицинских организаций.

Для динамичного развития системы здравоохранения и повышения качества оказываемых услуг в нашем регионе системно обновляется медицинский автотранспорт, приобретаются специализированные реанимобили, машины скорой помощи и автомобили для участковых врачей. Открываются новые ФАПы и корпуса больниц, в медицинских учреждениях проводятся капитальные ремонты и устанавливается современное лечебно-диагностическое оборудование.

Уважаемые работники системы здравоохранения! Примите слова глубочайшей признательности за ваш благородный труд, высокий профессионализм, терпение, внимательное отношение к пациентам и преданность избранному делу.

Мы искренне благодарим ветеранов региональной системы здравоохранения, которые посвятили медицине многие годы своей жизни, воспитали достойную смену и сегодня продолжают щедро делиться опытом с молодыми коллегами.

Отдельное спасибо – врачам, которые не смогли остаться равнодушными и поехали в зону специальной военной операции добровольцами. Сегодня гражданские медики из нашего региона работают плечом к плечу с военными коллегами.

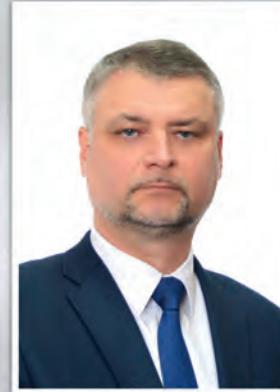
В этот праздничный день мы желаем всем вам крепкого здоровья, мира, добра и благополучия!



Губернатор  
Брянской области  
А. В. БОГОМАЗ



Председатель Брянской  
областной думы  
В. В. СУББОТ



Главный федеральный  
инспектор по Брянской области  
А.С. ДЬЯЧУК

# *С Днем медицинского работника!*

УВАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ И КОЛЛЕГИ!

Сердечно поздравляю всех, кто связал свою судьбу с благородной профессией медика. Со временем Гиппократа врачевание души и тела остается самым благородным делом, ведь результат – это улыбки и уважение пациентов за чуткое отношение и спасенные жизни.

Желаю вам, дорогие коллеги, крепкого здоровья, оптимизма, профессиональных успехов, личного счастья, мира и любви!



Лариса ТРЕТЬЯКОВА,  
руководитель исполнкома ОНФ  
в Брянской области, президент  
БРОО «Ассоциация сестринского  
персонала Брянщины».

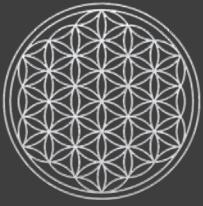


# *С Днем медицинского работника!*

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Примите искренние поздравления с профессиональным праздником. Возвращая пациентам главную ценность -- здоровье, пусть и в ваших семьях всегда царят мир, покой и благополучие. Желаем оставаться верными своей профессии. Позитивных эмоций вам, радостных событий в жизни, здоровья, душевного тепла и любви!

Коллектив ГБУЗ «Брянский областной кожно-венерологический диспансер».



## КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

Частная практика доктора  
А. В. Поплавского

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



# ЛУЧШЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!



В Клинике Эстетической Стоматологии доктора Поплавского большое внимание уделяется профилактике здоровья полости рта.

Мы решили узнать у стоматологических гигиенистов Казенковой Снежаны Петровны и Афанасенковой Елены Николаевны все тонкости профилактической чистки.

– Если человек чистит зубы 2 раза в день, зачем нужно делать чистку в клинике?

– Увы, домашней гигиены для поддержания здоровья полости рта недостаточно. Экология меняется, меняет-

ся наш рацион. На зубах образуется такой налет, который невозможно убрать зубной щеткой. А если налет не убирать в течение долгого времени, то он превращается в зубной камень, под которым кариес развивается со

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ССПЕЦИАЛИСТОВ

стремительной скоростью. Микроны вызывают воспаление десен, разрушают эмаль зуба. И проблема в том, что ни нитью, ни щеткой, ни ирригатором избавиться от такого налета уже нельзя. Сделать это можно только в клинике при помощи специальных стоматологических инструментов.

**– Как же понять, что пришла пора провести профилактическую гигиену?**

– Гигиену нужно проводить регулярно. К сожалению, многие даже не подозревают, что к доктору нужно приходить не тогда, когда зуб начинает болеть, а взять за правило посещение клиники для профилактического осмотра и чистки 1 раз в полгода. Конечно, у каждого есть свои особенности. Кто-то очень хорошо ухаживает за полостью рта, а у кого-то налет образуется очень быстро, поэтому точную периодичность сможет определить врач.

Кстати, чистку нужно делать еще перед непосредственным лечением кариеса, перед установкой брекетов, коронок, перед прохождением хирургического лечения.



На необходимость чистки указывают: кровоточивость десен любой степени, зуд и боль в деснах, ощущение шероховатости зубов, повышенная чувствительность зубов, наличие камня, окрашенного налета на зубах, застревание пищи между зубами и неприятный запах изо рта.

Если у вас есть хотя бы один из этих признаков, то стоит прийти в клинику хотя бы на консультацию.

**– Больно ли делать чистку? Как долго длится процедура?**

– Иногда. Болезненные ощущения могут быть у пациентов с повышенной чувствительностью зубов, большим количеством зубного камня, с воспалением десен и так далее. При отсутствии патологических процессов в полости рта и здоровых деснах гигиена, как правило, безболезненна.

Процедура длится от 40 до 60 минут. Вначале мы с помощью ультразвука удаляем зубной камень. Затем специальным порошком снимается мягкий налет. После этого зубы полируются, их поверхность станов-

ится идеально гладкой, благодаря чему остатки пищи прилипают к ним существенно меньше!

**В Клинике Эстетической Стоматологии доктора Поплавского сейчас проходит акция на профилактическую гигиену полости рта и отбеливание зубов!**

ул. Октябрьская, 38

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

Мы работаем ежедневно  
с 8:00 до 20:00  
по предварительной  
записи





В БРЯНСКЕ ТОРЖЕСТВЕННО  
ОТКРЫЛИ УНИКАЛЬНЫЙ,  
ЕДИНСТВЕННЫЙ В ГОРОДЕ  
ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ЦЕНТР  
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО,  
КОТОРЫЙ СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ  
НА ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИ-  
КЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И  
КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМ  
ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА БЕЗ  
МЕДИКАМЕНТОЗНОГО И ОПЕРА-  
ТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА.

Символическую ленточку по адресу:  
улица Фокина, 108а (<https://vk.com/lfk32>) перерезал сам Сергей Михайлович, который специально впервые приехал в Брянск накануне открытия, а также директор нового центра Светлана Боровикова.

– Рад, что в вашем городе появился центр восстановления качества жизни, где оказывают медицинские услуги, направленные на продление здоровья и молодости. Все легальные не пиратские центры указаны на

# ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

сайте. Мы ждем здесь не только пациентов с хроническими заболеваниями суставов и отделов позвоночника, но и тех, кто хочет предотвратить их появление. В том числе и детей, особенно от 6 до 12 лет – это самый важный возраст для предотвращения проблем со здоровьем в будущем, – обратился к присутствующим в своем

вступительном слове Сергей Бубновский.

Два этажа с просторными залами, оборудованными новенькими тренажерами, системами вентиляции и кондиционирования, прекрасные раздевалки с саунами, кабинеты массажа, много света в уютном холле и вежливый администратор на ресепшен. С ходу можно





## СПРАВКА

СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВИЧ БУБНОВСКИЙ – ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ РУДН, ЗАВЕДУЮЩИЙ ЛАБОРАТОРИЕЙ, СОЗДАТЕЛЬ НОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ В МЕДИЦИНЕ – СОВРЕМЕННОЙ КИНЕЗИТЕРАПИИ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОФИЛАКТИКА И БЕЗМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ И БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, АВТОР 12 ПАТЕНТОВ И БОЛЕЕ 20 НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫХ КНИГ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ.

принять за престижный тренажерный зал. Но на деле все обстоит совсем иначе, не зря здесь кабинеты врачей.

– Здесь по методу Бубновского мы проводим восстановительные и профилактические программы, направленные на устранение травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также убираем разные патологические изменения, связанные с возрастом, родами и другими причинами, – поясняет Светлана Боровикова.

Все программы разные, их подбирают и постоянно корректируют исключительно индивидуально для каждого пациента и только после предварительной диагностики врачи центра. Штат специалистов полностью укомплектован и состоит из прошедших обучение и постоянно повышающих квалификацию у преподавателей института профессора Бубновского. Все они готовы помочь жителям не только Брянщины, но и соседних регионов, в которых такого центра пока нет.

– Ближайший лицензированный центр находится в Смоленске, – продолжает Светлана Боровикова, – поэтому

нам на лечение приезжают даже из соседней Орловской области.

На торжественном мероприятии присутствовали и посетители центра, некоторые посещали его с первых дней технического открытия, которое состоялось гораздо раньше. В числе тех, кто на личном опыте убедился в эффективности методики Бубновского, оказался доктор технических наук, профессор Алексей Болдырев.

– С возрастом у меня, как и у многих, усугубились проблемы со здоровьем. В частности, стали беспокоить сосуды, – рассказывает пациент брянского центра. – Из-за варикоза были постоянные отеки, несколько лет назад даже пришлось убирать вену хирургическим путем и носить специальное компрессионное белье. Думал, это уже не лечится! В клинику обратился по рекомендации знакомого. Эффект появился уже через месяц-полтора после начала прохождения курса. Ушли отеки, да и в целом состояние организма значительно улучшилось. Это подтвердили и анализы. Чтобы эффект был еще более заметным, пришлось пере-

смотреть свой привычный образ жизни: перейти на правильное питание и заняться скандинавской ходьбой. Теперь даже без компрессионного белья обхожусь. Метод Бубновского реально работает!

В честь открытия своего центра в Брянске после официальной части мероприятия Сергей Михайлович провел для всех желающих жителей города бесплатный семинар, собравший более 200 человек, на котором рассказал о своей уникальной методике, дал рекомендации по сохранению здоровья и разыграл призы и подарки среди присутствующих.



ПРИХОДИТЕ В ЕДИНСТВЕННЫЙ В БРЯНСКЕ ЦЕНТР  
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО, НАШ АДРЕС: УЛИЦА ФОКИНА, 108А.

ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ТЕЛ.:

8 4832 505-195 или +79679705105.

ВСЕ ЛЕГАЛЬНЫЕ, ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ ЦЕНТРЫ БУБНОВСКОГО  
УКАЗАНЫ НА САЙТЕ [HTTPS://BUBNOVSKY.ORG/](https://bubnovsky.org/).



НА ОДНОМ САЙТЕ! СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!

# ЦВЕТЫ И ПОДАРКИ

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



Мгновенный заказ:

[klumba32.ru](http://klumba32.ru)  
+7-910-333-67-77



ул. Пересвета, 15  
[vk.com/club45423512](https://vk.com/club45423512)  
[ok.ru/klumba32br](https://ok.ru/klumba32br)



КАКАЯ ПРОФЕССИЯ САМАЯ ВАЖНАЯ? Каждый ответит по-разному. А если спросить, какая самая трудная и напряженная, пожалуй, в первую очередь назовут тяжелые мужские специальности, вспомнят о пожарных, спасателях, полицейских. Но существуют люди, работа которых объединяет все названные характеристики. Дело их жизни – самое необходимое, самое трудное и ответственное, требующее постоянного совершенствования. Это люди, перед которыми стоят важнейшие задачи – распознавать, лечить, предупреждать болезни, обеспечивать сохранение и укрепление здоровья человечества, спасать жизни. И люди эти – врачи.

# ОБ АНГЕЛЕ-ХРАНИТЕЛЕ В БЕЛОМ ХАЛАТЕ

Самопожертвование и готовность оказать помощь в любое время у докторов в крови, а Эмилия Владимировна Самедова была тем врачом, которому хотелось доверить самое важное в жизни каждого человека – свое здоровье.

С 1988 года Эмилия Владимировна, будучи многодетной матерью, приступила к работе в качестве акушера-гинеколога в стенах женской консультации горбольницы № 2 Брянска и начала помогать женщинам. Еще в те далекие годы у нее были задумки открыть центр репродукции и помочь нуждающимся женщинам стать матерями с помощью метода ЭКО. Было видно, она нашла свое призвание в этом мире, так как сама всегда восхищенно отзывалась о своей работе, утверждая: «Акушерство – это точно мое!». Ее знали не только в родном городе, но и за его пределами благодаря чуткому отношению и высокому профессиональному.

— Она полностью посвятила свою жизнь работе: с самого начала и до последнего дня своей жизни лечила людей. К ней, трудолюбивой, влюбленной в свое дело, умной женщине, исключительно акушеру-гинекологу и первоклассному диагносту, на прием приезжали пациенты из Москвы и смежных городов Брянской области. И как бы она не уставала, все равно всегда приходила каждой на помощь. Она просто не могла по-другому, — рассказывает Галина Александровна, ее

коллега, с кем они работали вместе в Брянске с 1991 года.

В 1986 году, когда произошла авария на Чернобыльской АЭС, Эмилия Владимировна одной из первых отправилась работать в новозыбковскую ЦРБ. Там она помогала появиться на свет детям в родильном доме на протяжении двух месяцев, рискуя своей жизнью. За многолетний труд была награждена грамотой Министерства здравоохранения России.

Эмилия Владимировна Самедова была обладателем высокого интеллекта, поэтому не могла переносить в людях неграмотность. При знакомстве она каждому в шутку давала пройти небольшой тест и уже после делала выводы, но при этом всегда оставалась тактичной. Дочь Галины Александровны, Екатерина Владимировна, поделилась воспоминаниями о враче, которую все так любили и уважали.

— С Эмилией Владимировной я познакомилась в начале 90-х годов. Мне было чуть больше десяти лет. При первом знакомстве она у меня спросила формулу скращенного умножения: «Катя, а чему будет равно «а» плюс «б» в квадрате?» Я была отличницей в школе, мне не составило труда моментально ответить на вопрос правильно, и она меня похвала, — с улыбкой вспоминает Екатерина. — Так завязалась наша дружба. Она всегда пророчила мне успех в разных сферах, и ее слова исполнялись. Она тонко чувство-



вала людей и реально оценивала обстановку, а хорошее чувство юмора скрашивало даже самую тяжелую ситуацию. Ее навсегда запомнят как отзывчивого и первоклассного врача, но мне кажется, что она была бы профессионалом в любой сфере, чем бы ни решила заниматься.

*Ты спасала людей не раз  
Жизнь свою для других  
отдавшая.  
  
Ты достойная честных фраз  
Врач, светлайшая  
и величайшая.*

Слова, написанные на могиле Самедовой Эмилии Владимировны. Ее не стало 28 сентября 2019 г.

# Идеальный отдых: свобода от гаджетов



Летний городской детский лагерь в Центре образования NEO предлагает детям от 6 до 13 лет не только хорошо отдохнуть, но и пополнить свой багаж знаний и умений.



## В ПРОГРАММЕ ЛАГЕРЯ:



прогулки по парку «Соловьи», походы, мастер-классы по программированию и английскому языку, создание поделок своими руками, а также дворовые и развивающие игры.

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДЕТОКС :

Одним из главных принципов лагеря является отсутствие компьютерных игр и социальных сетей, что позволяет детям насладиться природой и общением с товарищами.

## ВСЕ ЗАНЯТИЯ

проводятся опытными и квалифицированными педагогами.



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

### ЗВОНИТЕ!

Все подробности  
уточняйте по тел.

**8-960-561-88-85**

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ ЕСТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ. ПРОСТО УСТРАНИТЬ ПРОБЛЕМУ НА МЕСТЕ И ВЫПОЛНИТЬ РАБОТУ ХОРОШО – УЖЕ НЕДОСТАТОЧНО. КУДА БОЛЕЕ ЦЕННЫМ НАВЫКОМ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ И ОБОЙТИСЬ МАЛОЙ КРОВЬЮ. ТЕПЕРЬ ВРАЧИ ИЗ КЛИНИКИ «ТЕСТ» ПРЕВРАЩАЮТ ПРИЕМ В НАГЛЯДНОЕ, ДЕТАЛЬНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ПАЦИЕНТА БЛАГОДАРЯ ПЕРВОКЛАССНОМУ ОБОРУДОВАНИЮ, УВЕЛИЧИВАЮЩЕМУ ОБЛАСТЬ РАБОТЫ. КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?



# СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ТЕСТ»: МИКРОТЕСТ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

В процессе всегда участвуют оба: врач и пациент. Пока первый занят лечением с помощью микроскопа, второй лежит и наблюдает за работой стоматолога от первого лица через 3D-очки. Микроскоп, который используют специалисты в «Тесте», – это современная оптическая система для стоматологии нового дня, где трехмерное выявление деталей значительно превосходит двухмерное, а 10-кратный оптический и 40-кратный цифровой зум гарантирует идеальную визуализацию. Это поможет предельно точно диагностировать скрытую, но развивающуюся проблему и незамедлительно устраниить, сохранить не только

ваше стоматологическое здоровье, но и финансы, а также найти оптимальное решение даже в самой критической ситуации. 3D-картина позволяет специалисту погрузиться в микромир корневой системы при 40-кратном увеличении, а вам оказаться внутри самого процесса. Космическое ощущение для любознательных пациентов. Доверие к врачу поднимается на абсолютно новый уровень. Благодаря регулярному повышению квалификации врачей и приобретению технологических новинок, стоматологическая клиника «Тест» выходит на новый, более высокий и современный уровень оказания стоматологической помощи.

СВЯЗЬ СВОЮ ЖИЗНЬ С МЕДИЦИННОЙ – ЭТО ВСЕГДА БЛАГОРОДНОЕ РЕШЕНИЕ. ОЧЕНЬ ВАЖНО БЫТЬ ВРАЧОМ НЕ ТОЛЬКО ПО ОБРАЗОВАНИЮ, НО И В ДУШЕ. УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ ДАЮТ НАМ ЗНАНИЯ, А ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ И САМООТВЕРЖЕННОСТЬ ВЗРАЩИВАЮТ В НАС ДОЛГ И ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ. ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ И ДАРИТЬ НАДЕЖДУ – ЭТО ТО, ЧЕМ МЫ ЖИВЕМ И ДЫШИМ, ТО, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ МЫ С ГОРДОСТЬЮ НОСИМ НАШИ БЕЛЫЕ ХАЛАТЫ.

С 1.06 по 31.07.23  
ПРОВОДИМ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПО ЛЕЧЕНИЮ НА МИКРОСКОПЕ

ООО СК «ТЕСТ»



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!  
ОТ ВСЕГО СЕРДЦА ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС

## с Днем медицинского работника!

Здоровья вам, творческих успехов  
и достижений в своей профессии.  
Пусть здоровье ваших пациентов  
всегда восстанавливается,  
а в вашем доме царят гармония  
и благополучие!

Директор ТЮРИНА  
Лилия Вячеславовна и коллектив  
стоматологической клиники «Тест».

# ТЕСТ

ВРЕМЯ РАБОТЫ:

пн.–пт. 08:00–20:00,  
сб. 09:00–17:00.

- 📍 ул. Дуки, 65
- 📞 +7 (4832) 64-94-64
- 📞 +7 (4832) 34-03-43
- 📞 +7 (4832) 77-04-26
- 🌐 SK-TEST.RU

Весной в Брянске открыли инновационный сосудистый центр – клинику Федеральной сети лазерной хирургии «Варикоза Нет». Здесь современное оборудование, высококвалифицированный коллектив и особый подход к пациентам. Неудивительно, что за несколько месяцев работы клиника уже приобрела отличную репутацию.

### Наши преимущества

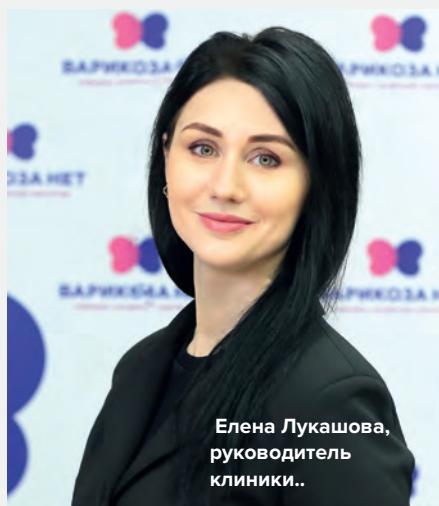
– Конечно, главное наше преимущество, – рассказывает **руководитель клиники Елена Валентиновна Лукашова**, – это молодой и талантливый хирург, фелболог Мехровар Килемиддинович Алиев. Он получил образование в одном из ведущих медицинских вузов страны – Новосибирском государственном медицинском университете, несколько лет работал в Москве. Врач обладает актуальными знаниями, владеет самыми современными протоколами лечения, хорошо разбирается в оборудовании последнего поколения. Поэтому операции и последующая терапия, которые он проводит, всегда эффективны.

В центре установлено новейшее оборудование для диагностики и лечения сосудистых заболеваний. Оно позволяет быстро выявить проблему, тщательно исследовать ее характер и выбрать подходящую стратегию помощи.

Каждый пациент получает особый комплексный подход исходя из своих потребностей. Администратор запишет на прием и подробно проконсультирует о том, как к нему подготовиться. Пациент проходит диагностику, сдает анализы в одном месте, не нужно ходить в разные медучреждения, это экономит время и деньги. Здесь же, в клинике «Варикоза Нет», ему подберут индивидуальное компрессионное белье, которое будет решать именно его, персональную, проблему. По итогам диагностики врач со-



# Сосудистый центр по системе «Все включено»



Елена Лукашова,  
руководитель  
клиники..

На первом диагностическом приеме врач проведет визуальный осмотр, поговорит с пациентом, соберет анамнез, при необходимости проведет аппаратную диагностику. В первые месяцы работы клиники каждый обратившийся получает уникальный подарок – ультразвуковое дуплексное сканирование. Метод позволяет не только увидеть состояние вен, но и замерить интенсивность кровотока.

На ранних стадиях есть возможность ограничиться профилактическими мерами – подобрать качественное компрессионное белье, его можно сразу приобрести, а медсестры даже научат его правильно надевать и помогут это сделать. В настоящий момент компрессионные изделия – единственный эффективный метод профилактики и замедления развития заболевания. Качественные чулки или гольфы создают в разных участках ног нужное давление и помогают венозной крови течь к сердцу.

Если варикоз уже требует медикаментозного вмешательства, в клинике сделают все назначенные врачом уколы, поставят капельницу. Здесь прекрасно оборудованный комфортный процедурный кабинет со всеми мерами безопасности.

– При хирургическом лечении мы используем малоинвазивные, то есть малотравматичные методики, – рассказывает **Мехровар Алиев**. – Это так называемое лечение одного дня, без дли-

ствляет план лечения, рекомендации, подробно отвечает на любые вопросы. Если требуется хирургическое вмешательство, операция и последующие процедуры пройдут тоже в клинике. То есть весь комплекс услуг человек получает в центре «Варикоза Нет». При этом ценовая политика клиники очень демократичная и доступная, есть выгодные акции и система скидок.

### От диагноза до результата

К сожалению, сосудистые заболевания в последние годы сильно «молодеют». Если раньше первые проявления варикозного расширения вен, появление сосудистых сеточек были после 40 лет, то теперь с подобными проблемами нередко обращаются даже те, кому нет и тридцати. И это абсолютно правильно, запускать болезнь не стоит.



“  
Я, Пустовойтова И.М., была на приеме у врача, сердечно-сосудистого хирурга Алиева М.К. Хороший и грамотный специалист, качественно сделал УЗИ нижних конечностей. Сама клиника произвела хорошее впечатление. Внимательный и тактичный администратор Ивашина С.А. Рекомендую обследоваться в данной клинике.



Мехровар Алиев,  
сердечно-сосудистый хирург,  
врач-флеболог.



тельного реабилитационного периода. В современном ритме жизни такой подход важен и удобен.

#### ПРИ ЭТОМ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ, ЗАРЕКОМЕНДОВАВШИЕ СЕБЯ МЕТОДИКИ:

- Эндовенозная лазерная коагуляция – «запаивание» с помощью направленного лазера поврежденного сосуда. Кровоток в нем полностью прекращается, распределяясь по системе здоровых сосудов.
- Пенная склеротерапия (Foam-form) – позволяет избавиться от сосудистых звездочек и сеточек на ногах, а также от варикоза на начальных стадиях.
- Минифлебэктомия – щадящая операция по механическому удалению вены. Хирург делает прокол и через него иссекает и удаляет поврежденную вену. Кровоток перераспределяется по здоровым сосудам, а вы навсегда избавляетесь от боли.
- Склеротерапия ретикулярных вен и сосудистых звездочек – больше косметическая процедура. Сеточку синеватых тонких вен на поверхности кожи фелоболги часто не считают опасной, но внешний вид она определенно портит. При необходимости от звездочек можно избавиться таким безопасным способом.

#### Пакетное предложение

Разумеется, каждый случай индивидуален, но чтобы сделать помощь фелоболга доступной, в федеральной сети клиник «Варикоза Нет» разработали удобную форму работы по системе «все включено». В зависимости от клинической картины и сложности работы, специалисты подберут один из нескольких пакетов лазерного или иного хирургического лечения с фиксированной ценой. То есть стоимость никогда не



станет для вас неприятным сюрпризом. Вы заранее будете знать, сколько заплатите и что получите.

#### В ПАКЕТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ВИДА ВХОДЯТ:

- предварительное обследование, анализы – включены во все пакеты,
- непосредственно хирургическое вмешательство в нужном объеме,
- комплект компрессионного белья – оно необходимо после лечения,
- набор медикаментов,
- послеоперационная помощь и повторные осмотры.

Та же клиника проводит дополнительные выгодные акции. Например, снижает стоимость первого приема или предоставляет скидки пенсионерам. Увидеть актуальные акции можно на сайте лечебного учреждения.

“  
Я, Клесун Е. В., была на приеме у фелоболга. Все прошло хорошо. Операция сделана достойно. Очень внимательный персонал. Впечатление хорошее. Рекомендую эту клинику.

28.04.23



**ВАРИКОЗА НЕТ**  
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ КЛИНИК ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

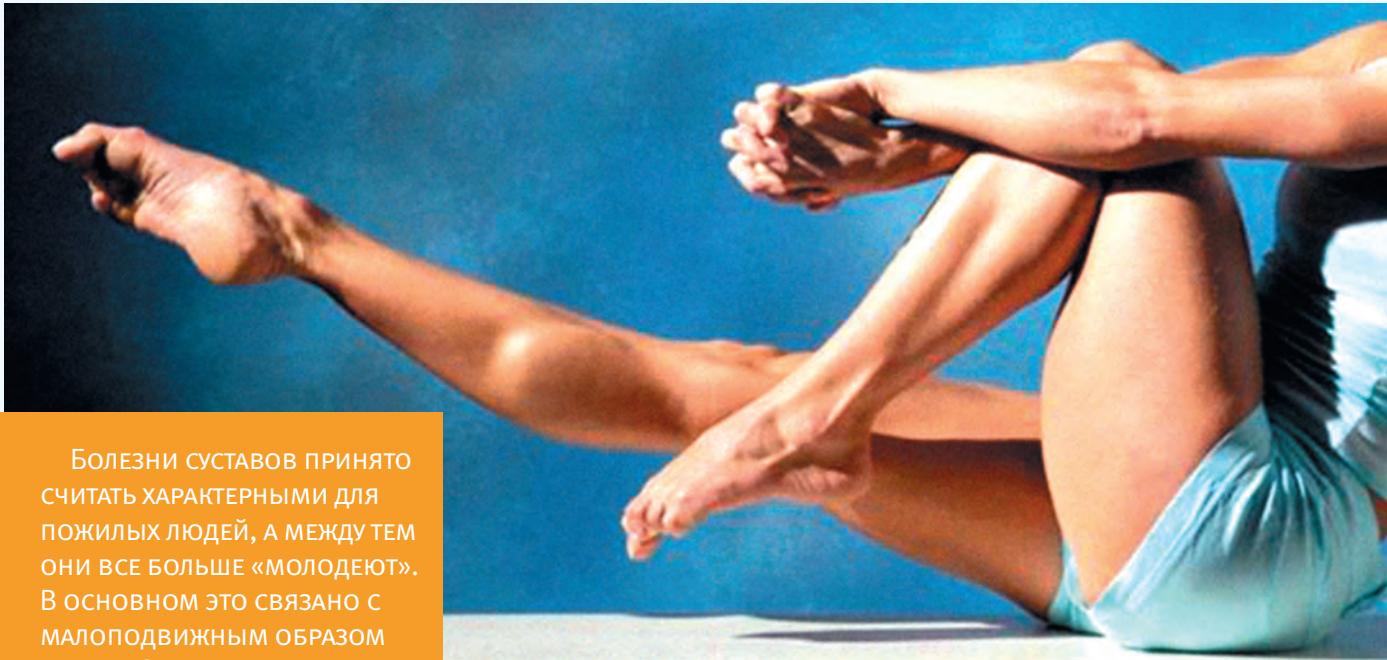
Позвольте себе здоровые вены  
и качественное лечение в родном городе!

📍 Брянск, Московский пр-т, дом 1,

корпус 1, помещение 2

📞 +7 (4832) 32-60-60

✉️ VARIKOZANET32@VK.RU 🌐 VARIKOZANET32.RU



Болезни суставов принято считать характерными для пожилых людей, а между тем они все больше «молодеют». В основном это связано с малоподвижным образом жизни. Однако большую роль играют и другие факторы: генетическая предрасположенность, старые травмы, плохая экология и т. д. Болезни суставов являются наиболее распространенными среди патологий, поражающих опорно-двигательный аппарат.

Чтобы сохранить здоровье суставов и предотвратить возникновение проблем с ними, мы должны должным образом заботиться о них, начиная с детских лет.

### Сбросить лишнее

Поддержание здорового веса является ключом к здоровью. Избыточный вес увеличивает риск возникновения различных проблем со здоровьем. Следите за весом. От избыточной массы тела организму нет никакой пользы. Чересчур калорийное питание приводит к сахарному диабету, повышает холестерин в крови, нарушает гормональные процессы, и это далеко не все. Суставы человека довольно устойчивы, но из-за лишнего веса быстрее изнашиваются. Уменьшение жи-

## БЕРЕГИ СУСТАВЫ СМОЛОДУ!

ровых отложений поможет уменьшить механические и биохимические раздражители, которые способствуют дегенерации суставов. Кроме того, потеря излишних килограммов пожилыми людьми с избыточной массой тела или ожирением, а также болеющих остеоартрозом коленного сустава, уменьшает нагрузку на колени. Если вы хотите сохранить суставы здоровыми до ста-

ности, задумайтесь о посещении диетолога и введении физических нагрузок.

### Активный образ жизни

Конечно, больше двигаться! Страйтесь не находиться в одной позе более 1 часа. Если у вас сидячая работа, делайте перерывы каждые 20 минут.

Чем чаще вы меняете свое положение за короткий промежуток времени,



тем менее жесткими будут ваши суставы. В то же время всегда слушайте свое тело и чувствуйте, когда пришло время для изменения своего положения. Когда вы работаете на компьютере, каждый час делайте перерыв на 10 минут. Кроме того, чаще меняйте положение, независимо от того, читаете, работаете или смотрите телевизор.

Благодаря физической активности происходит укрепление мышц и связок, окружающих и защищающих суставы. Здесь можно не ограничивать себя в выборе: подойдут любые занятия спортом, начиная от посещения тренажерного зала и бассейна и заканчивая скандинавской ходьбой. Если проблемы с суставами у вас уже есть, посоветуйтесь с врачом, какая гимнастика будет для вас более безопасной. Регулярные физические упражнения также делают кости более крепкими.

Кроме того, физические упражнения помогают снизить вес, что также уменьшает нагрузку и давление на суставы.



Малотравматичные формы кардиоупражнений, как ходьба, скандинавская ходьба, плавание, помогают укрепить кости и суставы. Вы можете делать эти упражнения в течение 5 дней в неделю, хотя бы по 30 минут в день.

Такие укрепляющие упражнения, как поднятие легких весов, можно делать два раза в неделю, смешанные с растяжками и упражнениями на расслабление.

Для сохранения суставов в хорошем состоянии очень важно укрепление мышц вокруг суставов. Сильные мышцы ног и рук создают мышечный корсет

вокруг костей и тем самым уменьшают нагрузку и давление на интенсивно используемые суставы. Сильные мышцы бедра могут в значительной степени снизить риск развития остеоартроза коленных суставов. Кроме того, сильные мышцы пресса и мышц спины помогают устойчивости тела, что уменьшает шансы упасть или получить травму. Попробуйте включить в программу тренировок упражнения пилатес и йоги.

### Правильная осанка

Позвоночник – это центр опор-

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

**Центральная Клиника**

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

**1 место**  
в рейтинге неврологов Брянской области  
по количеству пациентов на 1 июня 2022 г.

2022



ПРИЕМ ВЕДУТ КАНДИДАТЫ МЕДИЦИНСКИХ НАУК:

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

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

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

## НЕВРОЛОГИЯ • ТЕРАПИЯ РЕВМАТОЛОГИЯ

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

Брянск, ул. Красноармейская, 42, офис 2

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ: 8(4832) 42-03-66

[central-clinic32.ru](http://central-clinic32.ru)

[central.clinic32](http://central.clinic32)

но-двигательной системы человека. Как только вы начинаете горбиться, вес тела переходит на близлежащие мышцы и связки и создает им дополнительную нагрузку. Поэтому приучите себя сидеть, лежать и ходить ровно, и тогда вы не только спасете суставы, но и защитите себя от сколиоза. Осанка относится к положению вашего тела, которое вы сохраняете, когда стоите, сидите или лежите. Хорошая поза доставляет наименьшую нагрузку на поддерживающие мышцы и связки, когда вы двигаетесь или выполняете любой вид деятельности.

С другой стороны, плохая осанка может привести к жесткости, слабости мышц шеи, спины, рук и ног, а также скованности суставов. Если вы идете, сидите, лежите или выполняете физические упражнения, стремитесь поддерживать правильную осанку. На самом деле искусству хорошей осанки следует учить с раннего детства. Тем не менее вы можете научиться хорошей осанке в любое время.



что большую часть времени в течение дня вы находитесь на ногах и хождение в неудобной обуви может привести к проблемам с суставами. Это особенно вредно для мышц, суставов и связок в стопах, ногах, бедрах и спине.

Вы можете обратиться к ортопеду, чтобы помочь вам выбрать правильный тип обуви для вашего типа телосложения и состояния здоровья.

### Питание суставов и костей

Для того чтобы укрепить ваши суставы и кости, вы должны внимательно следить за своим питанием.

Употребление в пищу продуктов с

ванием коллагена и нормального развития костной ткани. Ешьте фрукты и овощи, богатые витамином С, такие как папайя, сладкий перец, брокколи, клубника, брюссельская капуста, ананас, апельсины, киви и дыня.

Для повышения плотности костной ткани ешьте продукты, богатые ВИТАМИНОМ К, такие как зелень, мясо, сыр и яйца.

ВИТАМИН D. Пока на дворе стоят летние дни, смело выходите на улицу позагорать, ведь организм человека синтезирует этот витамин под воздействием УФ-лучей. Ну а если такой возможности нет, то вводите в рацион такие продукты как креветки, яичный желток и сардины.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА улучшает усвоение кальция и метаболизм костной ткани. К хорошим диетическим источникам белка относятся молочные продукты, мясо и бобы.

ОМЕГА-3 жирные кислоты улучшают минеральную плотность костной ткани. Эти жирные кислоты в основном содержатся в жирной рыбе и некоторых орехах и семенах, таких как грецкие орехи и льняное семя.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛИЕМ, ФОСФОРОМ, МАГНИЕМ И ЦИНКОМ могут увеличить плотность костной ткани и помогают бороться с проблемами суставов.

Кроме того, включайте в свой рацион больше таких противовоспалительных продуктов, как куркума, лук, чеснок, цельное зерно, миндаль, зеленые листовые овощи и фрукты для предотвращения воспаления в организме, которое вызывает боли в суставах. Кроме того, не забывайте о важности потребления жидкости. Потребляйте жидкость для предотвращения обезво-



### Удобная обувь

«Красота требует жертв» – это высказывание как раз про женщин, которые приносят в жертву здоровье ног, надевая неудобные туфли на каблуках. Обувь на каблуках и высокой платформе должна быть праздничной, а не повседневной. Для ежедневной носки сделайте выбор в пользу удобной обуви с текстурированной подошвой. Удобная обувь имеет важное значение для здоровья суставов и костей. Помните,

высоким содержанием кальция, витаминов С и К, омега-3 жирных кислот, пищевого белка, магния и калия может значительно помочь сохранить суставы здоровыми и крепкими.

КАЛЬЦИЙ необходим для здоровья суставов. Ешьте зеленые листовые овощи, такие как брокколи, капуста, зелень, горчица, зелень свеклы, брюссельская капуста, мангольд и другая зелень, чтобы повысить потребление кальция.

ВИТАМИН С помогает в формиро-

Нельзя составить рейтинг эффективности вышеописанных способов – все они работают только в совокупности. Эти простые правила были установлены врачами, а их результативность подтверждают положительные отзывы людей. Страйтесь придерживаться каждого указанного выше пункта, и вам удастся сохранить здоровье суставов и костей.

Интересно то, что благодаря таким рекомендациям вы не только позаботитесь о своем опорно-двигательном аппарате, но и в целом вскоре почувствуете себя лучше.

Берегите суставы, здоровья вам!

живания, которое может повлиять на здоровье суставов.



### Ограничение потребления газированных напитков

Избыточное потребление газированных напитков может привести к снижению плотности костной ткани и повышению риска переломов. Любой вид переломов ухудшает здоровье суставов. Кроме того, избыточное потребление газированных напитков повышает уровень фосфата в крови, что приводит к уменьшению кальция в костях. Оно также препятствует нормальному усвоению кальция. Дисбаланс в соотношении кальция и фосфора в организме очень вреден для костей и суставов. Даже кофеин, содержащийся в газированных напитках, вреден для суставов. Слишком большое потребление газированных напитков может привести к хроническим болям в суставах. Кроме того, сахар, содержа-

щийся в газированных напитках, хранится в организме в виде жира и вызывает увеличение веса. Чем больше вес тела, тем больше давление на ваши суставы. Исследования показали, что у лиц, часто пьющих подслащенные сахаром газированные напитки, может увеличиться риск развития ревматоидного артрита.

### Отказ от вредных привычек

Сохранение здоровых суставов — еще одна веская причина бросить курить. Из-за вредных веществ, которые есть в сигарете, организм курильщика плохо усваивает кальций, который так нужен здоровым костям и суставам. Кстати, курение приводит и к проблемам с выработкой женских и мужских гормонов — эстрогена и тестостерона. А они тоже влияют на прочность и рост костей.



Практика пилатеса тренирует осознанность сама по себе. Чтобы выполнить движения самым эффективным образом, разум должен действовать в тесной связи с телом.

Пилатес подходит для людей с любым уровнем подготовки, помогает стать сильнее и пластичнее, увеличивает осознанность и меняет дыхательные привычки. Узнайте, какие еще преимущества для здоровья можно получить, регулярно занимаясь по этой системе.

## Осознанный пилатес — это путь к здоровому телу!

ПРИГЛАШАЮ НА ПРАКТИКИ  
В УТРЕННЕЕ ВРЕМЯ в Советском и Бежицком районах:

8-910330-0797  
DARI\_MIHALCHENKOVA  
RAZUMTELO32



Иллюстрация: Анна Нелюбина.

# ТАЙНА СТАРОГО ВРАЧА

Автор: Мария САРАДЖИШВИЛИ.

В открытое окно городской поликлиники Батуми ворвался порыв ветра с моря. Запахло рыбой. За столом немолодой человек в белом халате смотрел бумаги с результатами анализов. Перед ним сидела женщина и выжидающе смотрела на доктора.

– Что скажете, уважаемый Платон?  
– М-м-м, – доктор почему-то внимательно посмотрел на пациентку и спросил не относящееся к делу, — ваш муж на фронте?

– Да. Пятый месяц нет вестей.

Мимо окна кто-то прошел со свертком, завернутым в газету. В комнате запахло белым хлебом. И доктор, и пациентка на долю секунды взглянули в сторону источника аромата.

– Офицерский паек, видимо, кто-то отоварил, – произнесла пациентка, отводя глаза.

Доктор ничего не ответил, он что-то писал пером на зеленой бумажке. Потом приложил именную печать, на которой было выгравировано: «Платон Гигинеишвили».

– Вот вам рецепт. Лекарство возьмите в аптеке через дорогу. Там это есть, безусловно. Принимать три раза в день после еды. Через месяц снова зайдите ко мне на обследование. Всего хорошего. Позовите следующего.

Женщина вышла и передала очреди:

– Зайдите, кто следующий.  
Сидящая в очереди маленькая девочка вдруг спросила театральным шепотом:  
– Мама, а почему у тех тети белые

бумажки, а вот у этой зеленая? Что там написано?

– Это рецепт, детка. Не задавай глупых вопросов.

Пациентка вышла из поликлиники, зашла в указанную аптеку и подала рецепт. От ее внимания не ускользнула любопытная деталь.

Аптекарь, пожилой мужчина с залысинами, протянул микстуру, а ее зеленый рецепт отложил куда-то в сторону, отдельно от других рецептов.

– Сколько с меня?

– Нисколько. Вы свободны. Следующий.

Женщина пожала плечами и пошла к выходу. Голова лопается от проблем, где уж тут решать задачки на развитие логики.

Черный четырехугольный громкого-

воритель на столбе произнес голосом Левитана:

– От Советского информбюро. Наши войска после кровопролитных боев вынуждены оставить ряд населенных пунктов...

Люди постояли какое-то время и, понурив головы, разошлись по своим делам. Война только разгоралась, поглощая в свое ненасытное брюхо все новые и новые жертвы. 1941 год приближался к концу.

В конце месяца по своему обыкновению в ту самую аптеку вошел врач и сказал аптекарю:

– Посчитай мои рецепты... Сколько выходит?

Однорукий аптекарь достал счеты с костяшками, просмотрел бумажки с рецептами, пощелкал и назвал сумму.

Врач расплатился и вышел.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТЕРАПЕВТ Платон Гигинеишвили дожил до Победы и мирно скончался в 1949 году. Во время похорон неожиданно выяснилась удивительная вещь. Для выписывания рецептов и назначений у него было два блокнота: белый и зеленый. Всю войну он выписывал пациентам из семей фронтовиков рецепты на зеленых листках, а другим на белых. В конце каждого месяца он шел в аптеку и оплачивал из своих средств сумму, скопившуюся по зеленым рецептам. Это была его посильная лепта семьям защитников Родины, которую он тщательно хранил в тайне.

Об этом рассказал тот самый однорукий аптекарь, потому что не было смысла продолжать скрывать тайну старого врача.

ПОСЛЕ ЕГО СМЕРТИ НА МЕСТЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ БЫЛА УСТАНОВЛЕНА МЕМОРИАЛЬНАЯ ДОСКА – «ПЛАТОН ГЕОРГИЕВИЧ ГИГИНЕИШВИЛИ, 1879–1949, ИЗВЕСТНЫЙ ГРУЗИНСКИЙ ВРАЧ, ЖИЛ В ЭТОМ ДОМЕ В 1910–1949 ГГ.»

ПРОСТО  
СТРИЖКА

СЕТЬ ЯПОНСКИХ  
ПАРИКМАХЕРСКИХ

6

Каждая 6-я  
стрижка в подарок



Окрашивание от 800р



Маникюр с гелевым  
покрытием от 750р



Брови. Коррекция  
и окрашивание от 400р



ЛЮБАЯ СТРИЖКА  
**300-  
400р**

Советская, 66 | Дуки, 40  
Советская, 114 | Горбатова, 35  
По вопросам: +7 903 644-35-34

[prostostrigka\\_bryansk](#)

Цены действительны до 30.12.22

МОДА СТИЛЬ

# УКРАШЕНИЯ: МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ – 2023

УКРАШЕНИЯ ИГРАЮТ НЕ ПОСЛЕДНЮЮ РОЛЬ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ СТИЛЬНОГО ОБРАЗА. ЗАЧАСТУЮ ОНИ СТАНОВЯТСЯ ТЕМ САМЫМ ФИНАЛЬНЫМ ШТРИХОМ, КОТОРЫЙ ДОБАВЛЯЕТ ШАРМА ДАЖЕ В САМЫЕ ЗАУРЯДНЫЕ АУТФИТЫ. ИМЕННО ПОЭТУМО СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ УКРАШЕНИЯ И ОХОТНО ИХ НОСЯТ.



Люди  
с хорошим  
вкусом носят  
бижутерию.  
Всем остальным  
приходится  
носить золото.

Коко ШАНЕЛЬ.

## СТИЛЬНЫЕ НОВИНКИ – 2023

### **Асимметричные колье, браслеты, серьги**

Очень стильный тренд. Женские украшения с асимметрией – одна из ведущих модных тенденций – 2023. Для браслетов и колье она будет чаще всего проявляться в разомкнутости. Для сережек – в разной длине и форме.

Серьги в виде скелетов. Очень креативный, но своеобразный тренд. На любителя. Продвигать готический стиль взялись сразу несколько именитых брендов. Причем тематика может быть проявлена разнообразно. Тут встречаются и рыбные скелеты, и имитация человеческой руки.

### **Крупная моносерьга**

Длинная, большая, весомая. Такой вот в 2023 году находит необычный тренд. И ничего страшного, что он совсем не отвечает принципам минимализма. Носите это ювелирное украшение смело. Оно добавит оригинальности скучным повседневным аутфитам.

### **Брошь с застежкой-булавкой**

Ретро, которое возвращается на модный пьедестал. В большинстве образов, продемонстрированных на модных



# Элен Арт

*Эксклюзивные украшения  
и аксессуары ручной работы*

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

**8-919-295-37-14**

[t.me/elenart32](https://t.me/elenart32)

Фотограф: Инна РУДНЕВА,  
на фото создатель бренда: Елена СУХАРЕВА.





показах осень-зима 2022–2023, фигурировали броши. Причем не только в качестве украшения на груди, но и в качестве застежки. То есть броши теперь могут заменять пуговицы.

### Цепи

Красивые крупные цепи в качестве ожерелья или браслета на руку – еще один хит сезона–2023. Это стильное самостоятельное украшение может стать самой акцентной деталью вашего образа. Поэтому носите его с умом, без участия других ювелирных аксессуаров.

### Серьги-кольца

По-прежнему сохранят популярность в сезоне–2023. Это украшение можно считать классикой, оно уместно на все случаи жизни.

УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН, МОДНЫЕ В 2023 ГОДУ, ОТВЕЧАЮТ ВСЕМ ТРЕБОВАНИЯМ ВРЕМЕНИ. ОНИ НЕНАВЯЗЧИВЫ, ЭСТЕТИЧНЫ, ПОЗВОЛЯЮТ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ СОБСТВЕННУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И НАПРОЧЬ ЛИШЕНЫ ВЫЧУРНОСТИ, КОТОРАЯ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ НЕУМЕСТНА.

## КЛЮЧЕВЫЕ ТРЕНДЫ И ТЕНДЕНЦИИ

### Желтое золото немного «потеснится»

С лидерских позиций его сдвинет белый «собрат». Также в числе трендов будут: платина, серебро и металлические сплавы, имеющие аналогичный серебристый блеск.

### Фактурность

На выбор украшения с нарочитыми неровностями. Насечки, лазерная гравировка, замысловатые переплетения и узоры, молотковый эффект. Особенно будет цениться фактурный хэндмейд.

### Розовые драгоценные и полудрагоценные камни

Украшение, декорированное рубеллитом, гранатом, бледно-розовым топазом или даже самым обычным кварцем, поможет подчеркнуть нежность и женственность дамы.

### Однаковые браслеты на руках

Модные украшения для женщин в 2023 можно носить и попарно. Особенно это касается браслетов. Можно выбрать



*Magic*  
САЛОН КРАСОТЫ

Брянск, ул. Дуки, 37 ● 303-151

Ждем вас! 10:00 – 20:00, без выходных



Стрижки, прически, укладки  
любой сложности

Все виды окрашивания волос

Шугаринг, депиляция воском

Маникюр, педикюр

Наращивание ногтей

Услуги визажиста





те, что похожи по стилистике. Здесь же отметим многослойность и массивность, которые по-прежнему останутся на пике популярности.

#### **Фаланговые кольца**

Носить украшения можно как на одном, так и на двух-трех пальцах одновременно. Однако помните о сдержанности. Предпочтение стоит отдавать кольцам, выполненным в минималистичном стиле. Геометрия, лаконичные узоры, простые переплетения и этнические мотивы.

#### **Бахрома**

Украшения с висячими элементами, выполненными в виде цепочек, шелковых или кристаллических нитей, по-прежнему будут будоражить умы модниц. Серьги с длинной и короткой бахромой,

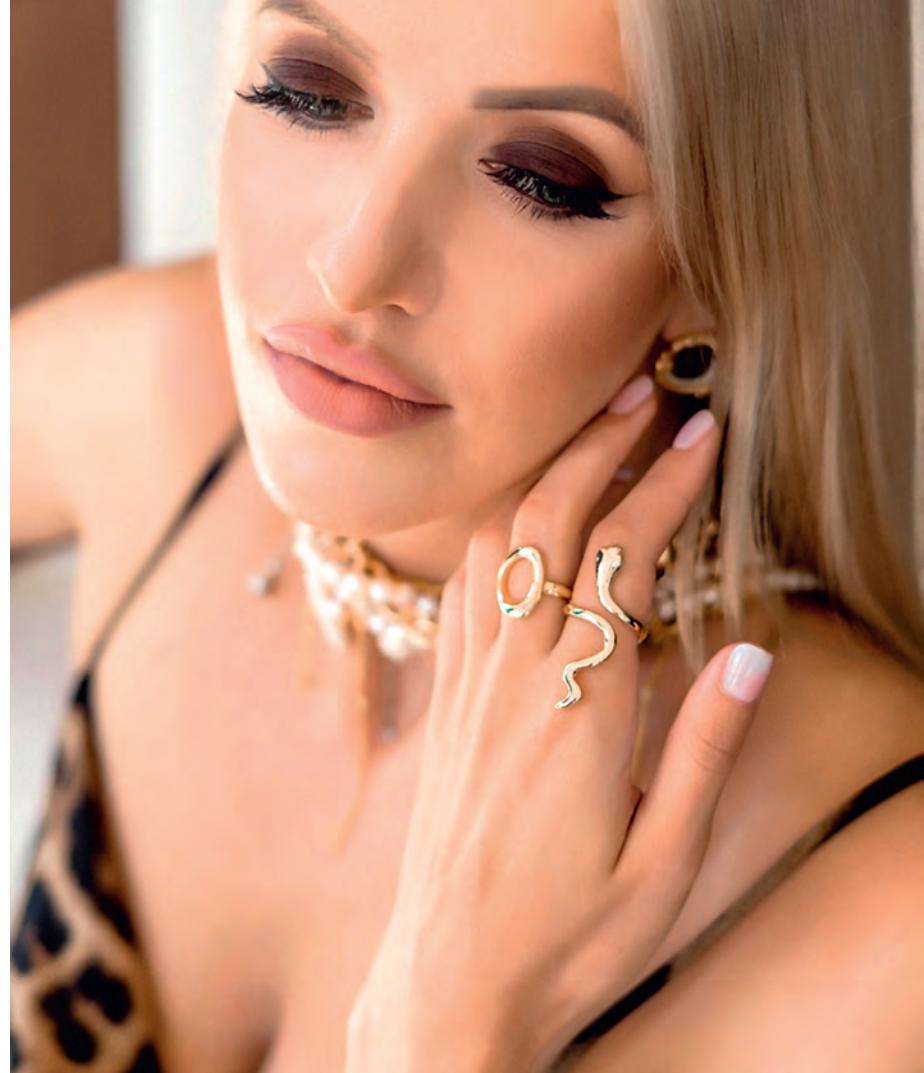
колье, анкеты, эполеты, браслеты для повседневных и вечерних нарядов. Этот тренд можно считать устойчивым.

### Жемчуг

Мода-2023 оказалась очень лояльна к перламутровому блеску. Причем здесь действует правило: жемчуга много не бывает. В качестве бус или ожерелья модные стилисты рекомендуют носить по принципу многослойности длинные нити жемчуга. Помимо них в тренде кольца и подвески с одной огромной жемчужиной.

Совсем молодым модницам следует быть осторожными с аксессуарами, декорированными крупным жемчугом. Скорее, такое украшение будет уместным для женщин за 50.

Фото предоставлены создателем бренда «Элен АРТ» Еленой СУХАРЕВОЙ, фотограф Инна РУДНЕВА.



ул. Дуки, 75 ☎  
8-919-290-80-08  
ул. III Интернационала, 6а ☎  
8-961-003-80-08  
пр-т Ленина, 39 ☎  
8-929-022-80-08

Сеть студий красоты  
**«АВОКАДО»**  
расширяет границы!



Теперь и в центре Советского района:  
проспект Ленина, 39

Запускаем проект с уникальной  
концепцией обслуживания клиентов на оборудовании  
нового поколения без изменений ценовой политики!

- Умные маникюрные столы, VIP-кабинет маникюра и педикюра
- Услуги стилистов, колористов и барберов
- Лазерная эпиляция, аппаратная коррекция фигуры
- Услуги бровиста и визажа
- Спа-комплекс





ВРЕМЕНА, КОГДА ЖЕНЩИНЫ БЫЛИ ОГРАНИЧЕНЫ СВОИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ, ДАВНО ПРОШЛИ. СЕГОДНЯ ЖЕНЩИНЫ АКТИВНО УЧАСТВУЮТ В НАШЕЙ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ И ОБЩЕСТВЕ, ОТКРЫТО ВЫРАЖАЮТ СВОИ МНЕНИЯ И СТРЕМЯТСЯ К САМОРАЗВИТИЮ. И ОДНОЙ ИЗ ФОРМ ЯВЛЯЮТСЯ ПУТЕШЕСТВИЯ.



## ПУТЕШЕСТВИЯ ПО МИРУ С CLUB4YOU



Каждый новый город и страна становятся для них интересным приключением, новым вызовом и возможностью. С Club4you всегда ездят профессиональный и опытный фотограф Юлия Борова. Они побывали в Калининграде, Грозном, Египте, Турции и теперь готовятся отправиться в Шри-Ланку.

Несмотря на то, что члены клуба имеют разные профессии и активно заняты своими делами, они находят время для путешествий и развлечений. Вместе наслаждаются природой, культурой и кухней разных стран. А когда возвращаются домой, они делятся своими положительными эмоциями с близкими, тем самым создавая уютную и дружескую атмосферу.

Это именно то, что делает дружный женский Club4you, который собирает всех единомышленниц вместе. Организаторы – Юлия Ковальчук и Наталья Рюмина – путешествуют по миру с резидентами клуба и открывают для себя новые горизонты, наслаждаются различными культурами, фотографируют ся в самых красивых локациях.





Путешествия для Club4YOU стали не только способом увидеть новое, но и укрепить дружбу, найти новых подруг и вместе получить заряд энергии. И это доказывает, что когда вы преодолеваете свои страхи, знакомитесь с другими людьми, то это может привести вас к самым удивительным путешествиям в жизни!



Обязательно  
присоединяйтесь  
к новому туру в Шри-Ланку  
в конце июня, подробности  
у организаторов  
по номеру телефона

+7 953 278-51-51



Финал проекта  
«Мисс и Миссис Россия  
Земля Брянск» состоялся  
14 мая в ресторанном  
комплексе «Фабрика».

# ФЕЕРИЧНЫЙ И ЯРКИЙ «МИСС И МИССИС



Открыли конкурс гимном России в исполнении заслуженной артистки Надежды Лысенко. Надежда Лысенко – советник президента МТС по социальным и культурным проектам, основатель и лидер первого Всероссийского бизнес-реалити для женщин «Сверхновая» (МТС и Ru.Tv), национальный директор и основатель культурно-социального проекта красоты «Мисс и Миссис Россия Земля», учредитель и основатель Национальной ассоциации культуры и красоты (НАКК), Миссис Москва-2016, Миссис Россия-2016, Миссис Вселенная-2016.



# ФИНАЛ ПРОЕКТА Россия Земля Брянск»

Участницы продемонстрировали дефиле – визитную карточку, представили зрителям зрелищный выход вместе с победительницами прошлых лет, атмосферный номер в русском стиле и, конечно, королевский выход в вечерних платьях также вместе с победительницами прошлых лет.

Участницы показали свои творческие номера.

Украсили мероприятие наши гости: автор и исполнитель прекрасных компози-



ций Татьяна Капустина, невероятная, талантливая артистка Дарья Пересвет.

В программе состоялся показ коллекции «Каменная сказка» от Народного театра моды Modus Ars Models, который является лауреатом всероссийских и международных конкурсов, входит в Ассоциацию лучших театров моды «Золотая игла». Руководитель – художник, дизайнер, лауреат всероссийских и международных конкурсов Элина Суржик.

Специально для участниц нашего про-





екта записали видеопожелание звезды шоу-бизнеса Прохор Шаляпин и Никита Джигурда.

Среди гостей был проведен розыгрыш специальных подарков от нашего официального спонсора – Группы компаний «Русский Сыр».

**ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ ОПРЕДЕЛЕНЫ:**

- «Мисс Россия Земля Брянск – 2023» – Маргарита Кизимова.
- «Миссис Россия Земля Брянск – 2023» – Дарья Власова.
- «Мисс Россия Земля Брянская область – 2023» – Анастасия Ольховская.
- «Миссис Россия Земля Брянская область – 2023» – Ольга Ковбасюк.
- «Первая вице-мисс Россия Земля Брянск – 2023» – Арина Ерохина.
- «Вторая вице-мисс Россия Земля Брянск – 2023» – Анастасия Яченко.
- «Первая вице-миссис Россия Земля Брянск – 2023» – Анастасия Бартуleva.
- «Вторая вице-миссис Россия Земля Брянск – 2023» – Екатерина Садовникова.

Победительницы получили главные призы от почетного спонсора проекта – ювелирной сети «Золото Изумруда» – золотые серьги с бриллиантами, золотую подвеску, подарочные сертификаты на ювелирные изделия; подарочный сертификат на двухдневное проживание с отдыхом в СПА от парк-отеля MillWooD. От генерального партнера проекта Группы компаний «Русский Сыр» победительницы получили корзины с вкуснейшей продукцией. Также были вручены премиум-наборы от международной компании эко-товаров Famal в лице представителя Ирины Мялкиной, подарочные сертифи-



цам публикации в журнале RB Awards и подарки.

Дирекция конкурса вручила благодарственные письма и памятные стелы постоянным главным партнерам конкурса: ГК «Русский Сыр», в лице директора коммерческого департамента Павла Юрьевича Андриянова, ювелирной сети «Золото Изумруда», в лице генерального директора сети Сергея Валерьевича Ушкалова, постороненному члену жюри Ольге Ефановой.

После мероприятия наших гостей жда-

каты от сети салонов красоты «Авокадо», «Эстетика маникюра».

Также победительницы получили шикарные короны ручной работы от бренда «Элен Арт» и его дизайнера Елены Сухаревой.

Также участницам проекта были вручены специальные призы от наших спонсоров и партнеров. Оценочная компания «ВарМи» вручила многодетной маме Юлии Сидоренко сертификат номиналом 15 000 рублей.

Ежегодно медиахолдинг «Свежий ветер. Брянск» выбирает «Девушку «Лав Радио». Ею стала Лилия Чурсинова.

Специального приза от салона красоты «Авокадо» в виде денежного приза в 10 000 рублей была удостоена Маргарита Кизимова.

Интеллект-тренер Елена Новоруссова



вручила двум участницам сертификаты на обучение и подарила авторский ежедневник.

Специальный гость Наталья Шабатько, основатель Всероссийской премии «Человек года», всероссийского журнала RB Awards, продюсерского центра Royal Birds, подарила двум участни-

ло зажигательное афтер-пати от девушки-диджея Натальи Столяровой, выпускницы Event Dj School.

Провели наше мероприятие несравненные, потрясающие ведущие Анна Монсеева и Илья Моргунов.

Региональный директор и организатор – Наталья Кривова.

## генеральный партнер



ЗОЛОТО ИЗУМРУДА



ЕДИНСТВЕННАЯ ПРЕДСКАЗУЕМАЯ ВЕЩЬ  
В РЫБАЛКЕ – ЭТО НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ.  
Кристина ЯНГ.



29 АПРЕЛЯ 2023 года  
ФЕДЕРАЦИЕЙ РЫБОЛОВНОГО  
СПОРТА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
был проведен Чемпионат  
ГОРОДА БРЯНСКА ПО СПИН-  
НИНГОВОЙ ЛОВЛЕ С БЕРЕГА.  
Турнир проходил на озере  
в Дарковичах. Помимо  
брянских спортсменов уча-  
ствовали гости из Калуги,  
Малоярославца, Орла, Тулы,  
Белгорода, Воронежа.

## ДУША ПОЕТ, КОГДА КЛЮЕТ



Соревнования состояли из трех туров продолжительностью по одному часу. На озере были разграничены 3 зоны. К зачету шла хищная рыба: окунь, судак, щука. Соревнования проводились как в личном, так и командном зачете (3 человека). Борьба было очень упорной.

В ЛИЧНОМ ЗАЧЕТЕ МЕСТА РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

- 1-е место** – Савосыкин Артем, г. Брянск.  
**2-е место** – Козлов Денис, г. Брянск.  
**3-е место** – Зайцев Александр, г. Тула.



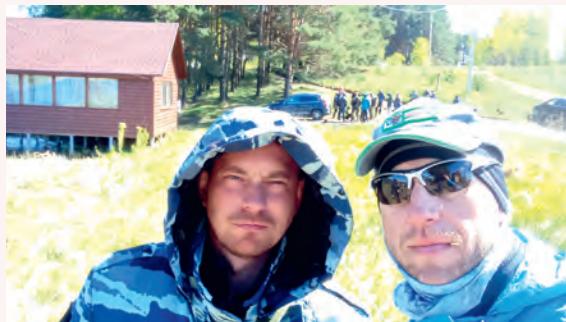


В КОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ:

**1-е место** – «Бит Бейт», Малоархангельск (Гончаров А., Синицын А., Гончаров В.).

**2-е место** – «Феникс 32», г. Брянск (Скиданов В., Шуликов Д., Мирошин В.).

**3-е место** – «Джиг Фишинг», г. Тула (Зайцев А., Манузин Д., Мурадов Ю.).



ФРСБО  
ФЕДЕРАЦИЯ РЫБОЛОВНОГО СПОРТА  
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ВЫРАЖАЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ СПОНСОРАМ ТУРНИРА:

- КОМПАНИЯ AVERS – ПРОИЗВОДИТЕЛЬ СИЛИКОНОВЫХ ПРИМАНОК;
- КОМПАНИЯ «Рыболовная Империя» – ПРОИЗВОДИТЕЛЬ СВИНЦОВЫХ ГРУЗОВ;
- YUMMY – ПРОИЗВОДИТЕЛЬ СИЛИКОНОВЫХ ПРИМАНОК;
- МАГАЗИН ЭКИПИРОВКИ «БЛОК ПОСТ»;
- СЕТЬ МАГАЗИНОВ «КЛЕВОЕ МЕСТО»;
- РЫБОЛОВНЫЙ МАГАЗИН «УГРА СПОРТ».

**Спасибо судейской коллегии! Все прошло на хорошем уровне.  
Ни хвоста, ни чешуи!**





А ЕСТЬ ЛИ ЦВЕТЫ, СПОСОБНЫЕ ЗАМЕНИТЬ БАРХАТЦЫ ПО СВОИМ ПОЛЕЗНЫМ СВОЙСТВАМ, ЭФФЕКТИВНЫЕ В ОТПУГИВАНИИ ВРЕДИТЕЛЕЙ, ПРИВЛЕЧЕНИИ ПОЛЕЗНЫХ НАСЕКОМЫХ-ХИЩНИКОВ? Да, конечно! Среди самых популярных уже упомянутые нами календула и хризантема. Та же принесут пользу ромашка аптечная, герань, шалфей, пиретрум девичий. Среди более требовательных – лаванда, рябчик, петуния и др. Выращивайте их в междурядьях или возле грядок, в открытом грунте либо кашпо – и вредители будут обходить ваш участок стороной!

## ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ И НЕПРИХОТЛИВЫЕ

Какие неприхотливые цветы можно посадить вместо бархатцев? Чтобы они были такими же ярко-желтыми или оранжевыми, цветли летом и желательно осенью тоже. Росли компактно невысокими кустиками. А если еще и пахнуть будут приятно, то вообще замечательно!

Бархатцы – прекрасные, легкие в уходе цветы, но иногда хочется чем-то разнообразить посадки либо посеять что-то более долговечное. Что ж, замена для этого растения есть, и вариантов немало. Мы выбрали несколько самых примечательных. Среди них есть как многолетники, так и однолетники. Все растения из нашего списка не потребуют сложного ухода, лишь некоторым нужно уделить чуть больше внимания. В награду они будут радовать своим цветением как минимум до августа, а часть из них – и до заморозков.

Яркие низкорослые цветы прекрасно подходят для оформления клумб, дорожек, миксбордеров, альпийских горок.

### Бессмертник

Заменить бархатцы лучше всего бессмертником прицветниковым (*Helichrysum bracteatum*). Именно этот вид отличается яркими цветами-корзинками. Хотя на самом деле это прицветники, привлекающие насекомых, а настоящие цветки находятся в самом центре. Прицветники бессмертника жесткие, поэтому растение прекрасно подходит для создания сухих букетов.

Выращивают бессмертник чаще как однолетник. Цветет он с мая-июня по октябрь соцветиями красного, оранжевого, белого, фиолетового, желтого, розового оттенков. Обладает легким пряным ароматом. Любит кислые почвы и солнечные места. В жаркую сухую погоду нуждается в поливе.

Низкорослые сорта бессмертника прицветникового имеют в высоту 20 см, высокорослые – до 90 см.





### Гайлардия

Кустики гайлардии до 30 см в высоту с яркими желто-оранжевыми цветами будут прекрасно смотреться в оформлении бордюров и альпийских горок. Чем не замена бархатцам? Растение многолетнее, неприхотливое, не боится засухи и морозов. Но лучше всего будет цветти при хорошем уходе: своевременном поливе и подкормках.

Почву любит легкую, не слишком влажную, нейтральной реакции. Место для посадки нужно выбрать солнечное, в тени цветение будет скучным. Яркие крупные цветки будут радовать с июля до сентября, иногда и до первых заморозков. На зиму кустики обрезают и прикрывают лапником или сухой здоровой листвой.

ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАМЕНИТ БАРХАТЦЫ гайлардия сортов Примавера, Аризона априicot, Кобольд, Аризона ред, Аризона сан.

### Гелениум

В качестве альтернативы бархатцам подойдут и низкорослые сорта гелениума высотой около 40 см. Это многолетнее травянистое растение с цветками осенних оттенков цветет с июля по октябрь.

Гелениум обладает приятным ароматом и привлекает насекомых-опылителей.

Место для посадки гелениума должно быть солнечным, с плодородной, нейтральной кислотности почвой. Растение любит влагу, но без заболачивания. Хорошо отзывается на подкормки. На зиму нуждается в укрытии.



## БЕНЗО- и ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ



- ПРОДАЖА ● ПРОКАТ
- РЕМОНТ  
в короткие сроки

**БОЛЬШОЙ ВЫБОР  
МАРОК МОТОБЛОКОВ**

**НОВИНКИ!**

**«Мир инструмента»**

**ул. Дуки, 60  
т. 68-15-78**



## Гербера

При выращивании в саду или квартире гербера обычно не превышает в высоту 30 см, а ее цветки насыщенных оттенков – желтые, розовые, оранжевые, красные – сохраняют свою свежесть до конца лета. Выращивать растение можно как однолетник или многолетник. В последнем случае на зиму гербера пересаживают в горшок и переносят в квартиру или зимний сад. Цветок прекрасно подходит для срезки.

Гербера любит светлые солнечные клумбы со слабокислым питательным грунтом. В период активного роста ей требуется обильный полив. Также будет благодарна за подкормки в течение сезона.

Гербера считается довольно требовательной, но на замену бархатцам можно высаживать, например, гербера Джемсона, которая особенно любима садоводами за неприхотливость.

## Хризантема

Среди разнообразия сортов садовой хризантемы есть похожие на бархатцы: Golden Ball, Branbeach Orange, Branbeach Sunny и др. Цветут растения с конца лета и до поздней осени и могут перезимовать даже без укрытия. Имеют терпкий горьковатый аромат.

Корейские хризантемы считаются самыми неприхотливыми и холодоустойчивыми.

Хризантема светолюбива, предпочитает плодородную суглинистую почву с нейтральной или слабокислой реакцией. Требует регулярного полива, но не любит застоя влаги. Для лучшего цветения кусты стоит подкормить примерно три раза за сезон.

Хризантемы – самые популярные цветы осеннего сада.



## Цинния

Среди разнообразия цинний есть компактные низкорослые сорта с красивыми цветками, которые успешно могут заменить бархатцы, например, Персидский ковер, Дюймовочка, Малышка, Ламбада.

Этот роскошный однолетник цветет с конца июня до самых заморозков. Любят солнечные участки, хорошо защищенные от ветра, с дренированной, нейтральной или слабокислой почвой. Полив необходим только в сильную засуху. Отлично подходит для срезки. Имеет приятный легкий аромат. Если выращивать циннию в контейнере, то на зиму ее можно переносить в помещение.



## Календула

Календула, или ноготки, любима дачниками за красивые цветы, длительное цветение до самых заморозков и множество полезных свойств. Это однолетнее растение приносит пользу и соседям по клумбе, отпугивая вредителей своим резким запахом, и человеку, помогая излечить болезни внутренних органов, нервную систему и т.д.

ВМЕСТО БАРХАТЦЕВ МОЖНО ПОСАДИТЬ СОРТА КАЛЕНДУЛЫ Патио, Солнечный закат, Лимон Твист, Калипсо, Пигми, Богиня Солнца и др. Растение предпочитает освещенные участки с питательной, хорошо дренированной почвой. При правильно подобранном месте выращивать календулу очень просто: достаточно иногда поливать и подкармливать растения, периодически пропалывать.

# Ч Чистофф

## БОЛЬШОЙ БАЛЕТ

все же лучше  
большой  
стирки

Стирка и глајка  
постельного белья

Готовность в течение дня!

ул. Бежицкая, 7, ТЦ «ВИВАТ», тел. (4832) 345-340

ул. Брянской Пролетарской дивизии, 20, тел. (4832) 343-340

[prachka.com](http://prachka.com)

590 ₽  
два комплекта  
белья

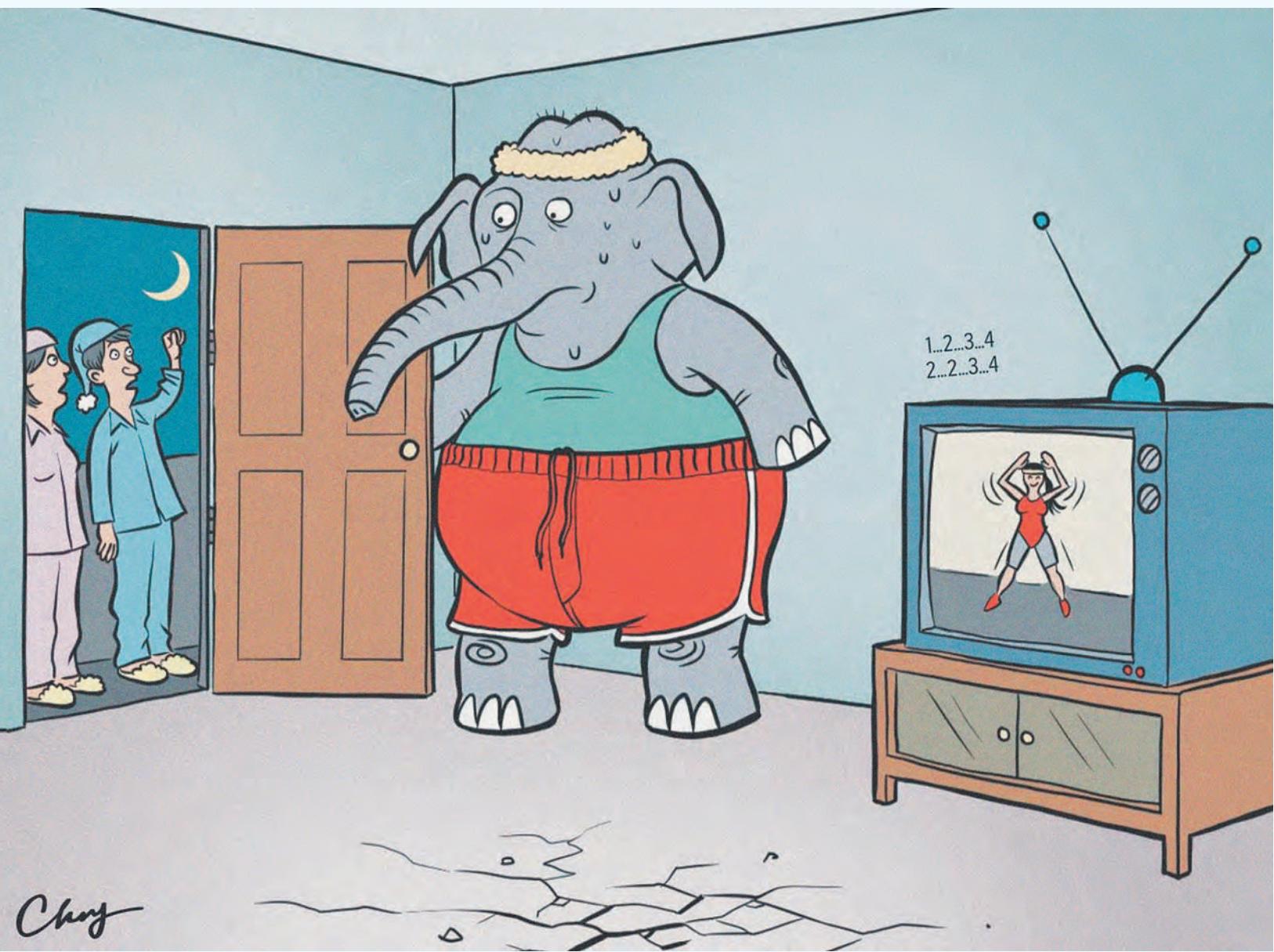
Подробности по телефону 345-340

Цена действительна до 31.08.23

ИП Туркин С. А. ИНН 402403433428

# ТИПИЧНЫЙ ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ МОИХ СОСЕДЕЙ СВЕРХУ

АВТОР: IGROK.



– Дорогой, уже 5 утра, пора вставать!

– Но мы же не ходим на работу, зачем опять в 5 утра?

– Да, но у тебя все равно много дел. Я сточила ножки у наших чугунных тарелок, таская их по полу. Нужно высверлить из этих чугунных глыб новые!

– Но ведь мне еще нужно доделать стену-соты! И ходи, пожалуйста, по-громче, на пятках. Вечно ты подкрадываешься, как индеец. Из-за моего нового перфоратора «Пенетратор 999» я тебя не слышу, и ты меня пугаешь!

– Хорошо, я буду ходить на пятках в своих новых свинцовых тапках! Кстати, стена-соты скоро будет готова? Третий год уже сверлишь!

– Ну еще год-два, там еще много дыр влезет. Приготовь-ка что-нибудь поесть и включи Орбакайт или Диму Маликова, я еще не выучил все их песни наизусть, а мне нужно тренировать память.

– Хорошо, но сначала я в душ. Правда, в ванной лежат жестяные тазы моей мамы. Надеюсь, я не уроню их, когда буду вынимать... хотя уроню, конечно... всегда роняю... Все 32, по три раза каждый. Эх...

– Надеюсь, на обед, как всегда, отбивные?

– И на завтрак тоже. Бутерброды с отбивными. В обед отбивные с пюре и суп из отбивных. А на ужин отбивные с салатом из отбивных!

– Прекрасно! Кстати, где вся коробка с бусами, которые я тебе подарил в прошлом месяце?

– Ой, я такая растяпа, я их все порвала. Зато они так весело скачут по полу!

– Ну ты даешь. Ладно, я пока буду ровнять кривые гвозди, чтобы прикопотить полку к полке в комнате с полками. Можно я буду ровнять их на жестяном тазу твоей мамы?

– Ну, конечно! Иначе попортишь наш новый напольный кафель. Кста-

ти, мама приедет вечером, наверное, устроим скандал или пьянку.

– После ваших с ней скандалов мы постоянно скандалим. Может, она будет приезжать не чаще двух раз в неделю?

– Не драматизируй. Лучше подумай, как еще можно передвинуть абсолютно всю мебель в квартире. Уже два дня не было перестановки.

– Ладно, но у меня сегодня еще много дел, поэтому раньше двух ночи не сможем начать.

Где-то в районе трех ночи:

– Уфф, ты просто супер! Наш пятиминутный секс еще никогда не был таким страстным, как сегодня.

– Это потому, что наша мраморная кровать на новом месте! На новом месте всегда все лучше идет.

– Точно. Ладно, давай спать. Завтра рано вставать.

– Ага, ну ничего, за два часа выспимся, спокойной ночи!



ПРОСТОЙ, СЫТНЫЙ, ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ! ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП С ЯЙЦОМ КЛАССИЧЕСКИЙ ОТЛИЧАЕТСЯ НЕОБЫЧНЫМ, СЛЕГКА КИСЛОВАТЫМ ВКУСОМ. НА ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЕ УХОДИТ СОВСЕМ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ. ЭТО ПЕРВОЕ БЛЮДО ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ОБЕДА.

## Суп из щавеля

**Щавель – 200 г**  
**Картофель – 2 шт.**  
**Масло растительное –**  
**1 ст. ложка**  
**Сметана – 2 ст. ложки**  
**Яйцо, сваренное**  
**вкрутую – 1 шт.**  
**Соль – 1 ч. ложка**  
**(по вкусу)**  
**Вода – 1 л**

- Поставить на огонь кастрюлю с водой, довести до кипения.
- Пока вода греется, картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.
- В кипяток опустить картофель, варить в подсоленной воде около 20 мин.
- Перебрать, очистить листья щавеля.
- Измельчить листья щавеля.
- Добавить промытые и измельченные листья щавеля и довести до кипения. Налить растительное масло.
- После этого снять суп с огня, дать постоять 15 минут.
- Разлить суп по тарелкам, добавить сметану и нарезанное дольками вареное яйцо. Посыпать зеленью при подаче.

Приятного аппетита!



*Поверните время вспять!*

# МАССАЖ ЛИЦА

## Сохраняет красоту:

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

## Восстанавливает здоровье:

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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОДѢЯЗАНІЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦІЯ СПЕЦІАЛІСТОВ



С УВАЖЕНИЕМ,  
ОЛЬГА ЕРИНА,  
эксперт в области светского  
и делового этикета,  
основатель «АКАДЕМИИ  
этики и этикета».



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

Отдых телом и душой необходим каждому! Для того чтобы он был более качественным, расскажем в рубрике «Все про этикет», как уменьшить раздражающие моменты и минимизировать неловкие ситуации.

# Отпуск и этикет

## И начнем мы с пляжа!

На пляже отдыхающие делятся строго на две категории: одни хорошо понимают, что находятся среди других отдыхающих, а вторые напрочь забывают даже о самых элементарных правилах поведения.

Значение слова «дресс-код» понятно всем, и в офисе или на мероприятиях мы его придерживаемся. Но подобные правила существуют и на отдыхе.

– Не стоит гулять по набережной в купальнике, обмотавшись полотенцем.

– Не стоитходить в таком виде в кафе в городе.

## Предлагаю уточнить!

Если в заведении есть на полу песок (бар на пляже), то достаточно накинуть парео. Если же на полу нет песка (даже если кафе стоит на береговой линии), правила этикета обязывают вас одеться полностью.

– В ресторане недопустимо появляться в пляжных шортах и майке, даже если так делает большинство.

Если вы проживаете в отеле, то на завтрак следует приходить одетым. Парео не считается одеждой, а на мужчине должна быть футболка. В халате можно спускаться только в спальню, но все же нужно уточнить, какой именно лифт идет на этот этаж (так как эти лифты не останавливаются на других этажах и вас никто не увидит в халате).

Нельзя складывать свои вещи на соседний лежак, кладем их только на свое место.

Многие любят загорать стоя. Если это относится и к вам, то стоит позаботиться о том, чтобы стоя вы не загораживали

вид на море, пляж или солнце для других загорающих.

Пляж – это общественное место, а значит, недопустимы крики, выяснения отношений, громкие разговоры по телефону. Мало кому из окружающих хочется знать подробности вашей личной жизни. В любом месте необходимо говорить вполголоса и избегать ненормативной лексики.

Различный мусор – косточки от фруктов, стаканчики и так далее – выбрасывайте только в урну, нельзя оставлять его на песке или камнях. Если вы не хотите каждый раз бегать к урне, то собирайте мусор в пакет и выбросите, уходя.

Пляж – отличное место, чтобы расслабиться и забыть обо всем. Но если вы приехали семьей, не оставляйте детей без присмотра.

## Ох уж этот песок!

Если на полотенце, на одежде или обуви есть песок, вытряхните его перед тем, как уйти с пляжа. Только не вытряхивайте его в местах, которые находятся слишком близко к другим людям, так как вы не хотите, чтобы песок попал им в глаза, на волосы или полотенца. Следите за направлением ветра и за тем, где окажется песок.

Будьте внимательны! Знаки, предупреждающие о запрете на купание, сильных течениях и медузах, существуют не просто так. А чтобы обезопасить вас и ваших товарищей по пляжу. Обращайте внимание на любые размещенные вывески. Помните, что погодные условия могут выглядеть идеальными, но когда люди пренебрегают осторожностью, то позже оказываются в ситуации, требующей вмешательства спасателей.

Все эти нехитрые правила помогут сделать отпуск еще более комфортным.

Пусть ваше путешествие оставляет за собой след теплых и приятных воспоминаний!



## Юлия НИЗИКОВА

предприниматель

опыт более 15 лет

бизнес-наставник, аромаэксперт

4 года  
сотрудничества  
с международной  
корпорацией  
dōTERRA



+7 953 274 69 44

- обучаем каждого партнера проверенной эффективной модели ведения бизнеса
- поставки организованы напрямую у производителя (вам не нужно иметь склады и торговые точки)
- нет вложений – компания решает все – логистика, производство, доставка клиентам, оформление, выплата бонусов в любой стране мира

## Эфирные масла – натуральные решения для здоровья

dōTERRA – эфирные масла  
терапевтического класса

- 100% НАТУРАЛЬНЫЕ (производство по всему миру фермерами 48 стран в местах естественного произрастания растений)
- ЧИСТЫЕ (нет синтетических добавок)
- ЭФФЕКТИВНЫЕ (помогают поддерживать физическое и эмоциональное состояние)
- ПРОСТЫ В ПРИМЕНЕНИИ (в современном мире можно быстро оказать себе помощь или поддержать с помощью ЭМ)

## Экологичный бизнес из любой точки мира

dōTERRA – международная корпорация представлена в 80 странах мира, в том числе в России

**Бизнес** с dōTERRA можно встраивать в **ЛЮБУЮ** вашу деятельность (наем, самозанятость, бизнес)  
**как второй источник дохода**



# ГОРОСКОП НА ИЮНЬ-2023

## Овен

21 марта – 20 апреля

Звезды советуют Овнам как можно больше времени посвящать отдыху и увлечениям. Отвлекитесь от дел, проведите время на природе, пообщайтесь с друзьями, занимайтесь тем, что радует душу. Это придаст сил, восполнит энергию.

## Телец

21 апреля – 21 мая

Тельцам звезды сулят продвижение по службе, стабильное финансовое положение и новый страстный роман. Страйтесь больше времени уделять активному отдыху: поездки за город, путешествия, турпоходы, новые знакомства пойдут на пользу.

## Близнецы

22 мая – 21 июня

Июнь приготовил для представителей этого знака немало приятных сюрпризов. Здоровье, финансы, работа, отношения с близкими будут радовать стабильностью. Одиночкам Близнецам звезды обещают романтическую встречу.

## Рак

22 июня – 22 июля

В июне Ракам удастся раскрыть все свои способности и проявить их в полной мере. Вы можете удивить сами себя! Страйтесь удерживать эмоциональное равновесие, и тогда ни одному конкуренту не удастся за вами

## Лев

23 июля – 21 августа

Логика и интуиция позволяют Львам закончить ранее начатые проекты. Возможны перемены во взглядах на жизнь. Но помните, что дела не должны оказывать влияния на семейные взаимоотношения.

## Дева

22 августа – 23 сентября

Первый месяц лета сулит Девам много позитивных перемен, которые затронут практически все сферы жизни – работу, бизнес, семью, отношения с окружающими людьми. Вас ожидают новые знакомства, проекты, увлечения.

## Весы

24 сентября – 23 октября

Хлопотный месяц ожидает Весов, но это будут приятные хлопоты: поездки, встречи с друзьями и родственниками. Но даже от положительных эмоций можно устать, так что не забывайте об отдыхе и позаботьтесь о своем здоровье.

## Козерог

23 декабря – 20 января

Для Козерогов июнь – удачный месяц в плане работы и зарплаты. Но не стоит транжирировать деньги на всякие мелочи. Страйтесь сохранять спокойствие в любых ситуациях и найдите время для отдыха, релакса, занятий спортом.

## Водолей

21 января – 19 февраля

Хороший месяц для Водолеев – в семье и на работе все будет складываться удачно. Пострайтесь не упустить шанс изменить свою жизнь к лучшему. Не отказывайте в помощи тем, кто в ней нуждается.

## Рыбы

20 февраля – 20 марта

Ваша энергия на высоте, проявляйте активность и смело идите вперед. Возможно, появится шанс, и не один, круто изменить свою жизнь в лучшую сторону, не упустите этой счастливой возможности.



# ДОМ на Счастливой

ЖК «Дом на Счастливой». Застройщик ООО СЗ «Стройкомплект». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф  
ИНН 7720740058



White box

отделка

37-10-77

## РЕСТОРАННЫЙ ГИД



Всегда рады приготовить  
для вас вкусные пельмени,  
сделанные с душой и по-домашнему!

# ПЕЛЬМЕНИ

## РУЧНОЙ РАБОТЫ

НАЧИНКА НА ВЫБОР:

СВИНИНА-ГОВЯДИНА • ГОВЯДИНА  
ИНДЕЙКА • КУРИЦА

8-920-662-20-17 [pelmeni\\_32](#)

Vaffel – это всегда:  
удобный завтрак и перекус,  
сытный обед и полезный ужин  
на каждый день!



norwegian waffles

Вафли – это универсальный норвежский стритфуд. Их любят все: взрослые и дети, мясоеды и вегетарианцы, сладкоежки и даже самые избирательные гурманы. 5 авторских видов теста отлично сочетаются с натуральными, свежими и сочными начинками.

ул. Куйбышева, 19 (напротив «БУМ-сити»)  
8-930-730-33-22 [vaffel.ru](#) [vaffel32](#) [vaffel32](#)

ПАВЛИН  
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

PAVLIN

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

Роскошные банкетные залы от 50 до 200 персон, благоустроенная закрытая территория с ландшафтным дизайном в центре города.

Удобный подъезд, парковка.

Праздничное меню.

Бронируйте лучшую дату уже сегодня!

Корпоративы к любому празднику

Яркая, зажигательная шоу-программа!

Праздничное меню в лучших традициях!

● Организация и проведение торжественных мероприятий под ключ на самый изысканный вкус!

● Качественный сервис.

● Отсутствие лишних переплат.

16+

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



ТРЦ «БУМ-СИТИ»  
3-й этаж  
LN Corner

ТРЦ «Аэропарк»  
2-й этаж  
LN Code

ТРЦ «Соловьи»  
1-й этаж  
LN Story



Модели Театра Моды «Образ» Вероника Манушевич,  
Ксения Мехедова, фотограф Юлия Ерохина.