

**САМАРА**

# НАША

№2 / 2019



**Александр  
КОЛШАНОВ**

---

директор Института инновационного  
развития СамГМУ, профессор РАН



Компания «Виктория» – это профессиональное производство, продажа мягкой и корпусной мебели, изготовленной по самым высоким стандартам качества.



Тольятти, ул. Автостроителей, 596,  
тел. 8 (8482) 71-61-60



Диван «Честер»

# ЛЕТО — ВРЕМЯ ОБНОВИТЬ МЕБЕЛЬ



Диван «Зара»

- Эксклюзивная мебель
- Экологически чистые материалы
- Высокое качество ткани
- Удобство и практичность
- Индивидуальный дизайн
- Гарантия качества



Тумба винтаж

РЕКЛАМА



8

### ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ

Александр КОЛШАНОВ:  
«СамГМУ – драйвер развития российского здравоохранения и экономики региона»



ГУБЕРНАТОР Д. И. АЗАРОВ ПОДПИСАЛ ПОСТАНОВЛЕНИЕ О СОЗДАНИИ НОЦ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ. ОН БУДЕТ СОЗДАН В ФОРМЕ КОНСОРЦИУМА, И САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОШЕЛ В ЧИСЛО ЕГО УЧАСТНИКОВ.

САМАРА

# НАША

№2 / 2019

ЖУРНАЛ

## Содержание

### ВАШЕ СТРАХОВАНИЕ

11

Михаил Засыпкин:  
«Надежная защита от «МАКС-М»

### ГОРДОСТЬ РЕГИОНА

30

Юрий Петрович Краснобаев:  
«Жигулевский заповедник – место, которое стоит посетить!»

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

16

Георгий Михайлович Сресели:  
«На страже женского здоровья»

### ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

45

ГБОУ ООШ № 19 имени Героя Социалистического Труда А. С. Федотовой: «Доброта спасет мир»

### ВАШ ЭТИКЕТ

20

Светлана Лазарева:  
«О деловом этикете»

### ВАШ БИЗНЕС

52

Профсоюз предпринимателей России:  
«Внимание, предприниматель!»



14



15



22



59

Журнал «Наша Самара». Учредитель и издатель: ООО «Издательский дом Руссо и Ко». Главный редактор: Олег Владимирович Колышкин. Адрес редакции: 443041, Самарская область, г. Самара, Московское шоссе 51, офис №113. Адрес учредителя и издателя: 445031, Самарская область, г. Тольятти, ул. 70 лет Октября, д. 48, кв. 161. Телефон: 8 (846) 254 07 92. Отпечатано в типографии. ООО «ПД «ДСМ», 443070, Самарская область, г. Самара, ул. Верхне-Карьерная, д. 3а, корп. 2. Тираж: 5000 экз. Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области 05.04.2019г., регистрационный номер ПИ № ТУ 63-00959. Номер выпуска 2 (4) 2019. Дата выхода в свет 24.06. 2019 г. 16+. РАСПРОСТРАНЕНИЕ БЕСПЛАТНО. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Все рекламные товары и услуги подлежат обязательной сертификации и лицензированию. Все медицинские и фармацевтические товары и услуги требуют консультации врача. Перепечатка и использование авторских и рекламных материалов, опубликованных в данном издании, возможны только с письменного разрешения издания. Точка зрения авторов может не совпадать с мнением редакции. За содержание рекламных и информационных материалов, публикуемых с использованием макетов заказчиков, редакция ответственности не несет. За качество печати ответственность несет типография.

РЕКЛАМА



Модный дом. СпортелиКитцбюэль

# Fashion House

бутик-салон

Самара, Самарская, 188А (Самарская площадь)  
8 (846) 337 78 25, 242 02 09





## Будьте здоровы!

На протяжении всей своей жизни человек сталкивается с различными заболеваниями – от банального ОРВИ до генетических. И единственный, кто может помочь в борьбе с недугом, – это врач. Профессию врача принято называть героической, и это действительно так. Всем известны подвиги врачей во время вспышек инфекционных заболеваний, перерастающих в пандемию. Они настоящие ангелы-хранители на поле боя. А сколько врачей проводили опыты на себе, пытаясь найти лекарство от различных заболеваний! Значимость этих людей в белых халатах неоценима. Они благородно исполняют свой долг по отношению к каждому. Антон Павлович Чехов писал: «Профессия врача – это подвиг. И она требует чистоты души и помыслов. Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически». Мы отдаем дань уважения нашим героям в белых халатах и посвятили этому специальный выпуск для тех, кто трудится в сфере здравоохранения нашей области и на просторах России. Совсем скоро в Самарском регионе пройдет замечательное событие – вторая медицинская премия «Признание», где в торжественной обстановке назовут имена лучших врачей нашей области. Поверьте, врачей, которых по праву можно назвать лучшими, у нас немало, и порой очень трудно определить нам, обычным людям, самого лучшего.

### Медицины сердца!

*Наши дорогие! Чуткие! Спасатели наших жизней! Вы отдаете свое время, душу, заботу и любовь на благо сотен и даже тысяч людей, нуждающихся в помощи. Желаем вам сердечной любви, крепкого здоровья, профессионального роста и благополучия! Пусть каждый ваш рабочий день будет шагом в сторону профессионального роста и развития. Будьте счастливы, здоровы и успешны! Низкий вам поклон!*

Команда журналов «Наша Самара» и «Наш Тольятти»



Perfecto  
CATERING

ВЫЕЗДНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ  
РЕСТОРАННОГО  
УРОВНЯ

Тел +7(927)715 03 23

perfectogroup

perfecto-group.ru

РЕКЛАМА

Perfecto  
DESSERTS  
& BAKERY

Наша кондитерская -  
это ваши идеальные сладости.  
Уникальный дизайн  
и потрясающий вкус  
одновременно -  
это реально.

Кондитерская Perfecto Group -  
с уважением к Вам  
и Вашему вкусу.

979 85 15

@perfectogroup\_desserts  
perfecto-group.ru



# СамГМУ – драйвер развития российского здравоохранения и экономики региона



Самарский государственный медицинский университет избрал нового ректора. В ходе борьбы из четырех кандидатов одержал победу директор Института инновационного развития, заведующий кафедрой оперативной хирургии и клинической анатомии с курсом инновационных технологий, профессор РАН Александр Колсанов. Мы поговорили с Александром Владимировичем о его видении развития университета.

**Александр Владимирович, поздравляем Вас! Все медицинское сообщество региона следило за выборной кампанией. Сложилось впечатление настоящих, конкурентных выборов. Как Вы оцениваете кампанию?**

– Было очень непросто. Все кандидаты были достойны победы: профессионалы с образовательным, научно-исследовательским, клиническим и управленческим опытом за плечами. Для меня кампания стала важным этапом в жизни. Выйти победителем с такой конкуренцией было действительно сложно. И я, конечно, выражаю глубокую благодарность за поддержку академику РАН Геннадию Петровичу Котельникову, всему коллективу нашего университета, кто меня поддержал на выборах. Я благодарен и тем делегатам, кто поддержал других кандидатов. Это их право, это говорит о том, что выборы были демократичными и объективными. Со своей стороны могу сказать, что моя основная задача как ректора будет состоять в консолидации всех сотрудников в единую команду СамГМУ. Для всех сотрудников СамГМУ – лучший университет в мире! Так было, есть и будет.

**Руководство региона делает ставку на медицину, на IT-медицину в частности. Как Вы сами оцениваете возможности университета по реализации всех возложенных на него задач?**

– IT-медицина становится такой же визитной карточкой Самарской области, как аэрокосмическая, нефтехимическая отрасли, автомобилестроение. Вы знаете, что СамГМУ и региональные IT-компании при поддержке нашего губернатора Дмитрия Игоревича Азарова и правительства Самарской области формируют новую отрасль региона «Информационные технологии в медицине». Совокупная выручка предприятий, входящих в кластер медицинских и фармацевтических технологий, ежегодно растет на 10-15%. Растет доля выпуска инновационной продукции. Увеличивается количество новых высокотехнологичных рабочих мест. И роль СамГМУ в работе кластера главенствующая. Университет объединяет вокруг себя научные школы, клинические учреждения, производственные и IT-компании, выстраивает диалог с органами власти, федеральными и региональными институтами развития, венчурными фондами. В моих планах продолжить работу в этом направлении.

**Как это повлияет на университет в целом?**

– СамГМУ 2 года назад был отобран победителем открытого федерального конкурса, и сейчас в вузе реализуется программа трансформации в университетский центр инновационного и технологического развития региона в рамках приоритетного проекта «Вузы как центры пространства создания

инноваций». Это значит, что вуз является стратегически важным для Самарской области, его деятельность должна учитывать запросы экономики и социального развития и гибко интегрировать их в учебный, научный и клинический процессы.

**Учебный процесс будет меняться? Каким образом?**

– Запрос на высококвалифицированные кадры для современного здравоохранения крайне велик. Это требует как повышения качества подготовки на существующих направлениях подготовки, прежде всего в сторону практикоориентированности, так и открытия новых направлений, факультетов, разработки и внедрения новых форм и средств обучения. В университете за столетнюю историю накопились уникальные традиции, сформировались научно-педагогические школы, реализуется идеология наставничества. Все лучшее будет сохранено и продолжит развитие. Мы должны еще более плотно работать с практическим здравоохранением, учитывать запросы в подготовке на дипломном и после-

**IT-медицина становится такой же визитной карточкой Самарской области, как аэрокосмическая, нефтехимическая отрасли, автомобилестроение. Вы знаете, что СамГМУ и региональные IT-компании при поддержке нашего губернатора Дмитрия Игоревича Азарова и правительства Самарской области формируют новую отрасль региона «Информационные технологии в медицине». Совокупная выручка предприятий, входящих в кластер медицинских и фармацевтических технологий, ежегодно растет**

## на 10-15%

дипломном уровнях. В рамках реализации национального проекта «Здравоохранение» нам необходимо подготовить и внедрить образовательные программы по бережливым технологиям, по телемедицинским технологиям, по работе с медицинскими информационными системами и многому другому. В то же время нельзя не учитывать новые тренды в образовании. Программы сетевого обучения в СамГМУ и других авторитетных вузах России и мира, практика двойных дипломов, технологии дистанционного обучения, развитие академической мобильности – вот неполный список необходимых изменений в обучении врачей нового поколения. Мы должны сделать все возможное, чтобы в СамГМУ поступали талантливые абитуриенты с высокими баллами ЕГЭ, а лучшие выпускники оставались работать здесь же – в университете, в родных клиниках.

**Какие нововведения, на Ваш взгляд, нужны клиникам медицинского университета?**

– Собственные клиники есть далеко не у каждого медицинского вуза. Это наша гордость. Сколько известных на всю страну врачей и ученых вышло из этих стен! У нас очень сильные научно-педагогические и клинические школы. Всем сложившимся направлениям необходима системная поддержка, а также должно быть и развитие новых. Считаю задачей первой необходимости обеспечить всем сотрудникам вуза – врачам и медицинскому персоналу в том числе – достойную заработную плату и возможность постоянного профессионального развития. Будет расширено участие в программах государственных гарантий и оказания высокотехнологичных видов медицинской помощи, увеличение числа инообластных пациентов. Развитие новых медицинских направлений и повышение качества медицинских услуг позволит начать работу по их экспорту для зарубежных пациентов. И такая потребность есть. Безусловно, продолжится программа оснащения отделений современным лечебно-диагностическим оборудованием.

**В Самарской области создается Научно-образовательный центр Самарской области с последующим участием в конкурсе по отбору в НОЦ мирового уровня. Какое место займет СамГМУ в нем?**

– Губернатор Д. И. Азаров подписал постановление о создании НОЦ Самарской области. Он будет создан в форме консорциума, и Самарский государственный медицинский университет вошел в число его участников. Головным индустриальным партнером стала госкорпорация «Ростех», соответствующее соглашение подписано. Участники НОЦ будут заниматься подготовкой высококлассных специалистов, разработкой и трансфером наукоемких технологий в промышленный сектор, развитием конкурентоспособных разработок. Этой деятельностью СамГМУ особенно активно занимается последние пять лет. Поэтому для нас опыт взаимодействия с предприятиями реального сектора экономики будет особенно ценным в кооперации.

**СамГМУ уже работает с предприятиями госкорпорации «Ростех». Как развивается сотрудничество?**

– Не так давно мы заключили соглашение о передаче еще одной нашей инновационной разработки в серийное производство ИМЦ Концерна «Вега» (ГК «Ростех»). Ранее в серию было передано наше реабилитационное оборудование. Вообще же мы сотрудничаем более чем с 50 авторитетными российскими и зарубежными организациями. Среди них концерны ГК «Ростех», такие как «Вега», «Швабе», «Техмаш», крупные федеральные компании (ПАО Сбербанк, ПАО «Ростелеком», ПАО «МТС»), десятки средних и малых инновационных компаний. Так, на базе Самарского электромеханического завода развернута производственная площадка. Мы передали предприятию в серийное производство несколько своих медицинских изделий по программе «Конверсия» Фонда развития промышленности Минпромторга РФ.

**Губернатор Д. И. Азаров подписал постановление о создании НОЦ Самарской области. Он будет создан в форме консорциума, и Самарский государственный медицинский университет вошел в число его участников.**

**В своей предвыборной программе Вы заявили, что Ваша цель – вывести СамГМУ в международные рейтинги вузов. Насколько она реалистична и что для этого необходимо?**

– Топ-100 лучших медицинских вузов мира – высокая цель, но не менее амбициозная – войти в тройку лучших медицинских вузов страны. Вся программа развития, о которой я частично рассказал выше, будет работать на это. СамГМУ будет двигаться по пути устойчивого развития, упрочнения позиций как ведущего образовательного, научно-инновационного и медицинского центра страны, драйвера развития российского здравоохранения и экономики региона.



**Уважаемые коллеги, поздравляю вас с Днем медицинского работника!**

*Наша профессия во все времена была уникальной, была призванием для многих поколений специалистов. Миллионы медицинских работников в нашей стране ежедневно и ежечасно помогают людям. Студенты, выбирая эту специальность и впервые надевая белый халат, связывают свою жизнь с исследованием и открытием нового, с поиском и принятием сложных решений. И настоящим, и будущим медицинским работникам желаю сохранять выдержку, холодный ум и горячее сердце при встрече с каждым пациентом. Пусть хватит сил, мудрости и главное - здоровья нести свет людям!*

Александр Владимирович Колсанов,  
профессор РАН, директор Института инновационного развития СамГМУ



Лицензия: ОС № 2226-01 от 23 января 2017 г.

**Расскажите, пожалуйста, о том, как АО «МАКС-М» обеспечивает гарантии медицинской страховки.**

– Обращаясь в медицинскую организацию, пациент должен иметь ясное представление о мере своих гарантий. Чаще всего больной человек в силу обстоятельств не может разобраться во врачебных назначениях, сроках очередности на плановые исследования и госпитализацию, обоснованности взимания платы за те или иные медицинские услуги.

Очень важно иметь третью сторону, которая может объективно оценить ситуацию, подсказать, организовать при необходимости, а чаще защитить и обеспечить законное право на получение бесплатной своевременной и качественной медицинской помощи.

Для этого в области организована работа страховых представителей в формах «пост» и «визит».

В первом случае для сотрудников страховых компаний организуется постоянное стационарное место, что очень удобно для пациентов, посещающих поликлинику.

составляют около половины. Чтобы свести к минимуму риск развития гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, атеросклероза и, соответственно, таких грозных осложнений этих заболеваний, как инфаркт миокарда и острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт), каждый человек должен знать факторы риска, устранение которых позволит увеличить продолжительность жизни и сделать ее более комфортной. Факторы риска включают повышенные показатели: артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.), высокое содержание холестерина в крови (верхняя граница нормы 5,0 ммоль/л), сверхнормативное содержание сахара в крови натощак (нормальный уровень глюкозы в крови от 3,3 до 5,5 ммоль/л). Однозначно, факторами риска также являются курение, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, избыточный прием жирной и соленой пищи. В большой степени отрицательно влияют на здоровье абдоминальное ожирение, которое можно определить по окружности талии. У мужчин окружность талии не должна превышать 102 см, а у женщин – 88 см.

**Что еще актуально для застрахованных лиц?**

– Особое внимание хочется обратить на важность прохождения профилактических мероприятий, поскольку они, в том числе диспансеризация, направлены на выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение риска развития осложнений. Страховые медицинские организации активно участвуют в информировании пациентов о необходимости и возможности бесплатного прохождения диспансерных осмотров и диспансерного наблюдения. Эта работа строится путем СМС-информирования, телефонных обзвонив и обходов по домам. Только в 2018 году таким образом были оповещены более 800 тысяч застрахованных в АО «МАКС-М», за четыре месяца текущего года – уже более 150 тысяч жителей. Во многом благодаря таким адресным действиям диспансеризацию ежегодно проходят более 500 тысяч наших застрахованных граждан.

**Важно!**

При возникновении вопросов оказания медицинской помощи вы можете обратиться к нашему страховому представителю по бесплатному телефону горячей линии 8-800-555-44-03. Кроме того, граждане имеют возможность обращаться в страховую медицинскую организацию на ее сайте [www.maks-m.ru](http://www.maks-m.ru) по любым поводам, в том числе по вопросам защиты прав пациентов, диспансеризации, профилактических осмотров, диспансерного наблюдения.

# Надежная защита от «МАКС-М»

**У каждого владельца полиса ОМС должен быть свой страховой представитель, который не только защищает права гражданина на получение бесплатной медицинской помощи и осуществляет его информационное сопровождение на всех этапах оказания помощи, но и информирует об участии в диспансеризации и профилактических мероприятиях. Из этого складывается авторитет и надежность страховой компании. Эта тема стала доминантной в нашей беседе с и. о. директора филиала АО «МАКС-М» в г. Самаре Михаилом Засыпкиным.**

Форма «визит» предполагает выезд страховых представителей в медицинскую организацию по графику.

**Что особенно волнует владельцев полиса ОМС?**

– Чаще всего их беспокоят вопросы, связанные с льготным лекарственным обеспечением, условиями и сроками оказания медицинской помощи по ОМС, в том числе – с возможностью попасть на прием к врачам узких специальностей, пройти диагностическое обследование. Каждое обращение рассматривается, проводятся контрольно-экспертные мероприятия, и заявителю направляется мотивированный ответ.

Всего в прошлом году в страховые компании и Территориальный фонд обязательного медицинского страхования поступило около 917 тысяч обращений. Более 90% граждан обращались по поводу выбора и замены страховой компании, 7,5% консультировались по вопросам организации и качества медицинской помощи.

**Какие заболевания чаще всего в зоне риска?**

– В Самарской области в структуре смертности болезни системы кровообращения



г. Самара,  
ул. Молодогвардейская, 139,  
тел. (846) 313 03 30

УСЛЫШАВ ФРАЗУ «СЕЛЬСКАЯ МЕДИЦИНА» ИЛИ «СЕЛЬСКАЯ БОЛЬНИЦА», МНОГИЕ МОГЛИ БЫ СТЕРЕОТИПНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ БОЛЕЕ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ, МРАЧНЫЕ, НЕУДОБНЫЕ И СТАРЫЕ ЗДАНИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ. ОДНАКО ВРАЧИ И СОТРУДНИКИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ РАЙОННОЙ БОЛЬНИЦЫ СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, КОТОРОЙ ИСПОЛНЯЕТСЯ В ЭТОМ ГОДУ 30 ЛЕТ, СОВЕРШЕННО НЕ СОГЛАСНЫ С ЭТИМ. ДА И ТЫСЯЧИ БЛАГОДАРНЫХ ПАЦИЕНТОВ ЭТОЙ БОЛЬНИЦЫ ПОДДЕРЖАТ ИХ: НЕТ И МАЛЕЙШЕГО ПОВОДА ТАК ДУМАТЬ. О ТОМ, ЧЕМ ЖИВЕТ СЕЛЬСКАЯ МЕДИЦИНА СЕГОДНЯ, КАКИЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАЧИ РЕШАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ, МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ РАЙОННОЙ БОЛЬНИЦЫ СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ **МАЛКИНОЙ ЛИЛИЕЙ ГЕННАДЬЕВНОЙ**, ВРАЧОМ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ, ОТЛИЧНИКОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

## Сельский врач – это призвание

**Расскажите о Центральной районной больнице Ставропольского района.**

– Ставропольская ЦРБ была построена 20 июня 1989 года, и вот уже 30 лет мы являемся своеобразным спутником города Тольятти, где помогаем людям нашего Ставропольского района. Но именно спутником, а не младшим братом в медицинском обслуживании. Ведь делить людей на категории и тем самым снижать планку предоставления медицинской помощи нельзя.

Что такое Ставропольский район, который мы обслуживаем? Это территория 3 697,5 квадратных километров. В его состав входит 51 населенный пункт, объединенный в 24 сельских поселения. На территории района, который обслуживает наша больница, проживают более 75 тысяч человек. Много это или мало? Конечно, это почти в 10 раз меньше, чем живет в самом Тольятти. Но стоит учесть как разброс поселков относительно нашей больницы (а он доходит до 200 км в обе стороны), так и социальную специфику и наличие возраста наших пациентов. Такие населенные пункты, как Выселки, Нижнее Санчелево, Жигулевск, Ягодное, Узюково, Сосновый Солонец, Хрящевка, Васильевка, Тимофеевка, Бахилово, Подстепки, Зеленовка, Валы, Севрюкаево и др., и, как ни странно, сам город Тольятти – все это зона ответственности наших врачей.

Но несмотря на это, сегодня ГБУЗ СО «Ставропольская ЦРБ» – это эффективное многопро-

фильное медицинское бюджетное учреждение здравоохранения, оказывающее первичную медико-социальную помощь, специализированную медицинскую помощь, плановую, неотложную и экстренную медицинскую помощь. У нас созданы все условия для проведения не только лечебных мероприятий, но и широкого спектра профилактических мер, что дает возможность взрослому и детскому населению сохранить здоровье на долгие годы. Здесь трудятся 109 врачей и 249 медицинских сестер, из них 5 кандидатов медицинских наук, 3 отличника здравоохранения, 27 врачей с высшей квалификационной категорией.

**Какие изменения происходят в вашей больнице?**

– Мы не стоим на месте и постоянно меняемся. И меняемся в лучшую для пациентов сторону. Наши отделения модернизируются, мы покупаем медицинское оборудование и инвентарь, повышаем профессиональный уровень сотрудников.

Конечно, пациенты стареют, становятся маломобильными, но это не значит, что они должны оставаться не охваченными нашим вниманием. Было создано и активно действует собственное отделение реабилитации, для того чтобы социализировать и адаптировать пациентов после перенесенного инсульта. Для полноценного функционирования здесь рабо-

тает мультидисциплинарная бригада и имеются необходимое оборудование и инвентарь.

Без внимания не остаются и ветераны войны. Для них мы стараемся сделать максимально удобным контакт с медициной и быстро решить те вопросы, которые у них возникают.

Для жителей деревень организована выездная форма работы. Созданы медицинские бригады, которые выезжают со всем необходимым оборудованием. Задействован передвижной флюорограф, медицинский мобильный комплекс.

Мы помним и про доступность и определенные трудности, связанные с расстояниями, и поэтому мы обязательно учитываем ситуацию в районе: сколько там молодого населения и пожилого, сколько родителей с детьми, попутно осуществляем диспансеризацию разных возрастных групп жителей, а также учитываем, сколько нетранспортных и даже какой план реабилитации у амбулаторных больных.

Можно долго перечислять количество стационаров, койко-мест, различных отделений, и все это будут сухие цифры статистики. Но за этими цифрами стоят человеческие жизни, человеческие судьбы и, что немаловажно, качество жизни нашего сельского жителя. Знаете, как приятно, когда твой труд оценивают не просто начальство или руководство, а простые жители, когда они говорят тебе спасибо. Это очень дорогого стоит!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сегодня ГБУЗ СО «Ставропольская ЦРБ» – это эффективное многопрофильное медицинское бюджетное учреждение здравоохранения, оказывающее первичную медико-социальную помощь, специализированную медицинскую помощь, плановую, неотложную и экстренную медицинскую помощь. У нас созданы все условия для проведения не только лечебных мероприятий, но и широкий спектр профилактических мер, что дает возможность взрослому и детскому населению сохранить здоровье на долгие годы.



Здесь трудятся  
**109** врачей и  
**249** медицинских сестер,

из них:

**5** кандидатов  
медицинских  
наук,

**3**  
отличника  
здравоохранения,

**27** врачей  
с высшей  
квалификационной  
категорией.

**Стоит ли остро кадровый вопрос?**

– Наше главное достояние – это наши сотрудники. Это было всегда, и это мы никогда не забываем. И я знаю, что наши сотрудники лучшие. Сельская медицина – это работа 24 часа в день и 365 дней в году, напряженный график, сверхурочная работа и дежурства. Село нужно любить, нужно чувствовать, и это призвание. Многие не до конца понимают, что такое сельская жизнь, и здесь попытаться сделать прямой слепок с городской жизни и взаимоотношения городского врача нельзя. Это в городе все строго по часам: отработал смену, закрыл кабинет и ушел. В деревне это просто невозможно. Когда один сельский доктор обслуживает несколько сел, то здесь более остро встает ответственность врача и его отношение к каждому проживающему.

Могу сказать, что если специалист работает в нашей больнице три года, то это уже будет означать, что он прижился в коллективе и нам с ним по пути. В нашей работе все имеет свое значение: и материальная сторона, и, что

немаловажно, социально-психологическая составляющая.

А лучших работников у нас действительно много. Например, Каштанова Наталья Владимировна получила премию Национальной медицинской палаты в номинации «Земский доктор» – заняла I место в 2017 году; Поливанова Анна Михайловна получила заслуженную «бронзу» в региональном рейтинге среди педиатров области в 2019 году.

Конечно, проблему с кадрами никто не отменял, но это не повод быть беспомощным наблюдателем. Да и проблемы с кадрами все-таки решаемы. В целом в 2016 году в сельские больницы региона было привлечено 111 врачей. Наибольшее число прибыло в муниципальные районы Волжский, Кинельский, Красноярский и Ставропольский.

Нами ведется совместная работа с министерством здравоохранения Самарской области, администрацией района по ликви-

дации кадрового дефицита путем повышения как материальной заинтересованности, так и привлекательности профессии и социальной защищенности. Осуществляется оплата жилого помещения, занимаемого молодыми специалистами по договору найма. А участковым врачам и медицинским сестрам выделяются земельные участки под строительство жилья. Помимо этого, оплачивается проезд на работу в размере 30% из одного населенного пункта в другой, частично компенсируется стоимость лечения в санатории. Мы проводим конкурсы на лучшего медицинского работника года по оказанию медицинской помощи с поощрительной премией. С 2016 года оказываем меры социальной поддержки студентам и ординаторам, заключившим договоры на трудоустройство в ЛПУ Ставропольского района по окончании института. Принято 35 специалистов по программе «Земский доктор» с компенсационной выплатой 1 000 000 рублей, и это действительно большой пласт специалистов, идущий на смену.

*Пользуясь случаем, хочу поздравить всех медицинских работников с профессиональным праздником – Днем медицинского работника.*

*Уважаемые коллеги, сотрудники, ветераны здравоохранения! От всей души поздравляю вас с праздником. Желаю, чтобы ваши надежды и мечты сбывались. Чтобы радость от занятия любимым делом приносила вдохновение и стимул. Чтобы каждый рабочий день был шагом в сторону профессионального роста и развития. Будьте здоровы, счастливы, успешны. Спасибо большое за ваш труд!*

# Знание — это сила

**Анна Анатольевна, за последний год Вы провели множество образовательных семинаров для всех желающих и неравнодушных к своему здоровью людей. Почему у Вас возникла эта идея?**

— Еще со студенческой скамьи я хотела донести до пациента, как там все устроено — внутри нас. Я тогда уже понимала, что знания пациента о происхождении симптомов и механизмах болезни мотивируют выполнять рекомендации врача. Кроме того, на мой взгляд, важно сориентировать пациента в том, что любая проблема решаема и никогда нельзя опускать руки и уходить в болезнь. Кстати говоря, еще в советские времена врачи всегда учили пациентов в школах для беременных, диабета и т.д. Поэтому я ничего нового не придумала, а лишь стараюсь возобновить традиции старой школы.



Гердт А.М., Берестнева О.Г., Дегелева О.М., Одинокова Л.С., Холодова А.А.

**Наш организм — это одно целое, а не отдельные органы. Заболевание любого органа или системы органов приведет рано или поздно к сбою других, так как в организме все взаимосвязано. Поэтому я разделяю мнение о том, что необходимо рассматривать человека в целом, а не частями, деля его на органы.**

**Осознающий пациент дает лучшие результаты в лечении... Интересно.**

— Конечно же, не только это. Очень важно рассказать человеку, как можно предотвратить недуг. У пациента всегда должен быть выбор.

**Что означает интегративный подход, который Вы так часто упоминаете в своих публикациях и на семинарах?**

— Интеграция — это объединение частей в единое целое. В случае такого подхода в медицине все становится понятно. Наш организм — это одно целое, а не отдельные органы. Заболевание любого органа или системы органов приведет рано или поздно к сбою других, так как в организме

все взаимосвязано. Поэтому я разделяю мнение о том, что необходимо рассматривать человека в целом, а не частями, деля его на органы.

**Например, заболевания кишечника могут привести к проблемам с кожей или дыханием? А головная боль — это тоже следствие какого-то сбоя совсем в другом месте?**

— Именно так. Интеграция в медицине — это широкий взгляд на проблему, который позволяет увидеть первопричины многих недугов. А ведь именно устранив причину заболевания, можно говорить об излечении.

**Что же получается? Что один врач может или должен лечить все болезни?**

— Конечно же, нет. В любой специальности есть свои тонкости, но это не мешает оценивать состояние здоровья пациента через призму интегративного подхода. Сейчас у нас сложилась дружная команда интегративных врачей разных специальностей, каждый из которых ориентирован на лечение больного, а не болезни. Основная задача — поиск причины и устранение основных факторов, которые разрушают здоровье конкретного пациента.

**Как интересно! Допустим, про эндокринную систему все понятно. Гормоны управляют нами. А как же быть с дерматологией, неврологией, гинекологией и другими областями медицины?**

— Я понимаю ваш интерес, поэтому с удовольствием поведаю о том, что, например, невролога мы в шутку прозвали «кишечным» неврологом. «Какая тут взаимосвязь?» — спросите вы. Однако она есть. Имея воспаление в кишечнике, невозможно, как выяснилось, успешно лечить мозг, потому-то плохая микрофлора и плохо переваренная пища являются токсинами для чувствительного мозга. То же касается дерматологии, трихологии, кардиологии и других специальностей. Везде свои взаимосвязи.

**Познакомьте нас со своими единомышленниками.**

— Невролог А. М. Гердт — очень чуткий и грамотный доктор, длительное время работала с инсультами больными, окончила аспирантуру. Сейчас помогает детям с аутизмом, синдромом



Холодова А.А. @Holodova.endo

гиперактивности и дефицита внимания. Получены хорошие результаты при лечении аутоиммунных, нейродегенеративных заболеваний, таких как деменция, болезнь Паркинсона.

Не могу обойти вниманием врача О. М. Дегелеву. Мы познакомились год назад, и тогда этот доктор сказала, что все не так очевидно с бесплодием, как нам кажется. Мы вели совместно много женщин, потерявших надежду забеременеть, и результат такой командной работы не заставил себя ждать.

С нами два прекрасных дерматолога, которые понимают, что в дерматологии, как и в трихологии, все, что некрасиво выглядит снаружи, изнутри еще хуже, и просто намазыванием мазей и болтушек на кожу проблему не решить.

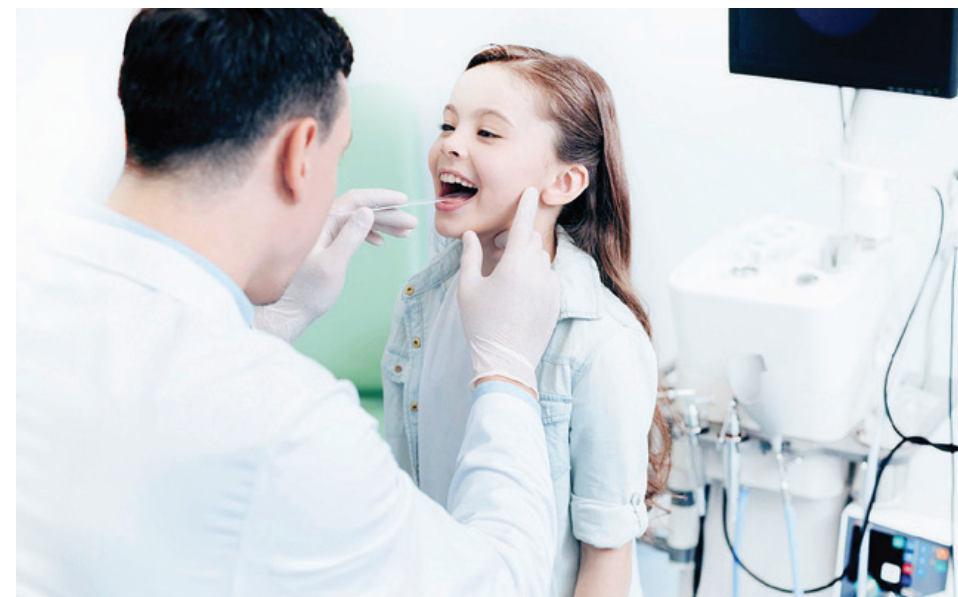
**Анна Анатольевна, что для вас самое важное в медицине?**

— Мне кажется, что коллегиальность, чувство локтя — когда ты можешь рассчитывать на поддержку смежного специалиста. И конечно же, возможность учиться. Знание — это сила, а для врача еще и безграничные возможности на пути к здоровью пациента.

Поэтому мы от души ждем докторам любых специальностей иметь эту возможность. И в преддверии Дня медика от всей команды ИНТЕГРАТИВНЫХ врачей поздравить докторам, их семьям, их детям здоровья, здоровых отношений, здорового окружения, здоровых мыслей.

## Мы заботимся о самом ценном

Лор-отделение ГБУЗ «Самарская областная детская клиническая больница им. Н. Н. Ивановой» оказывает ежедневную экстренную и плановую помощь детям города Самары и Самарской области. В отделении активно используются видеэндоскопические методы диагностики и лечения при острых и хронических синуситах, хронических средних отитах, патологии носоглотки, патологии гортани, инородных телах верхних дыхательных путей и пищевода. Евгений Ильич Слюсарев — заведующий отделением, врач-оториноларинголог — рассказал нашим читателям про лор-отделение и дал несколько советов родителям по уходу за здоровьем детей.



**Каким современным оборудованием оснащено отделение для эффективного лечения заболеваний лор-органов?**

— Современное отоларингологическое оборудование — залог эффективного функционирования отделений, оказания пациентам качественной, полноценной помощи и полного восстановления функциональности лор-органов. Наше отделение оснащено современным сертифицированным оборудованием, что позволяет осуществлять качественную диагностику и лечение лор-заболеваний.

**Стало ли сейчас больше сложных случаев в вашей практике и каких?**

— Наиболее часто встречающаяся экстренная ситуация в детской оториноларингологии — это инородные тела дыхательных путей, инородные тела пищевода. В ряде случаев это грозное состояние требует экстренной помощи, особенно инородные тела пищевода (батарейка в виде таблетки), когда в течение часа происходит поражение слизистой оболочки пищевода вплоть до перфорации и требуется хирургическое лечение, а затем длительное восстановление. В типичных случаях диагноз не представляет трудностей. Важными анамнестическими данными являются указания родителей ребенка на аспирацию им того или иного предмета. Клинические явления зависят

от характера, размера и локализации инородного тела. Ведущим симптомом служит кашель, который возникает сразу после аспирации. Первоначально почти все инородные тела баллотируют в трахее и потому развивается бурная картина удушья и судорожного кашля. В дальнейшем, если инородное тело перемещается в бронх, приступы кашля становятся реже или прекращаются. Трахеобронхоскопия должна производиться с диагностической целью при наличии сомнительных клинических признаков инородного тела и во всех случаях его нахождения в дыхательных путях для удаления. Для инородного тела пищевода ведущими симптомами являются: слюнотечение, рвота либо позывы на рвоту, отказ от приема пищи. Наилучшим методом является удаление инородных тел пищевода (особенно острых и имеющих неправильную форму) при помощи эзофагоскопа. Прогноз при ранней диагностике и своевременном удалении предмета обычно благоприятный; в случае перфорации стенок пищевода развитие гнойного воспаления может быть серьезным.

**Даже самое современное оборудование не заменит роли специалиста в выздоровлении пациента. Расскажите о персонале вашего отделения.**

— В нашем отделении работают семь врачей, у троих из них высшая квалификационная категория.

Оториноларингологическое отделение относится к хирургическому профилю. Все врачи проводят хирургические вмешательства различного уровня сложности, а также принимают активное участие в российских и международных конференциях.

**Какие советы вы можете дать родителям, чтобы они могли сохранить здоровье ушей, горла, носа у своих детей?**

— Патология уха, горла и носа является одной из самых распространенных в детском возрасте. Основными факторами, способствующими формированию лор-заболеваний у детей, являются возрастные особенности строения и функционирования лор-органов, а также склонность детей дошкольного возраста к острым респираторным заболеваниям. На фоне ОРВИ нередко развиваются патологические процессы в лор-органах; повторные заболевания способствуют хронизации процесса: 65% часто болеющих детей имеют хронические лор-заболевания. В свою очередь, наличие патологии лор-органов предрасполагает к частым затяжным респираторным заболеваниям. Затруднение носового дыхания, выделения из носа, периодически возникающие боли в ушах — все эти оториноларингологические симптомы наблюдаются у большого количества детей, и нередко родители не придают им значения, не представляя возможных последствий. Однако даже небольшое снижение слуха у ребенка раннего возраста отрицательно влияет на его речевое развитие, заболевания верхних дыхательных путей способствуют формированию хронической бронхо-легочной патологии, очаг хронической инфекции ослабляет защитные силы организма и может стать причиной заболеваний внутренних органов. Негативные последствия заболеваний лор-органов могут быть предупреждены своевременно начатым и правильно проведенным лечением. От родителей не требуется умения распознавать и лечить лор-болезни, но они должны вовремя обратить внимание на возникновение патологических симптомов и обратиться за помощью к специалисту.



В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И СОЦИАЛЬНОМ СТАТУСЕ ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ И ЖЕЛАННОЙ. НО, КАК ПРАВИЛО, МНОГИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ПРЕКРАСНОГО ПОЛА В ЖИТЕЙСКОЙ СУЕТЕ НЕ УДЕЛЯЮТ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, А МЕЖДУ ТЕМ СКРЫТЫЕ И ВОВРЕМЯ НЕ ВЫЯВЛЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ВЕСЬМА ПЕЧАЛЬНЫМ, ПОРОЙ НЕОБРАТИМЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ. МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МИОМЫ И ВПОСЛЕДСТВИИ РОДИТЬ РЕБЕНКА, ВЫЛЕЧИТЬ СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ И ВЕРНУТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ? НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ «НС» ОТВЕТИЛ ЗАВЕДУЩИЙ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ СОКБ ИМ. В. Д. СЕРЕДАВИНА **ГЕОРГИЙ МИХАЙЛОВИЧ СРЕСЕЛИ**.

## На страже женского здоровья

### ДЕРЖИМ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

О гинекологическом отделении СОКБ им. В. Д. Середавина знают не только самарские пациентки. С благодарностью о работе акушеров-гинекологов этого отделения вспоминают многие женщины постсоветского пространства, которым посчастливилось доверить свое здоровье настоящим профессионалам своего дела. На особом счету работа врачей и в Министерстве здравоохранения. Оно и понятно, ведь процент оперативной активности отделения – более 96-98%.

– На сегодняшний день у нас работают 4 врача акушера-гинеколога и врач-уролог, – знакомит нас с коллективом заведующий гинекологическим отделением Георгий Михайлович Сресели. – Отделение имеет плановый профиль; в данное время к нам госпитализируются женщины, уже прошедшие диагностику и имеющие показания к оперативной помощи. Бывает, что экстренно госпитализируем санавиацией женщин со сложными случаями из дальних районов и городов области. Стараемся, что называется, держать руку на пульсе. По-другому и нельзя: за нашей оперативностью стоит здоровье и жизнь пациенток. Как правило, в день у нас проходит более 14 операций.

### ШАНС СТАТЬ МАМОЙ

– Чаще всего женщины репродуктивного возраста поступают с такими заболеваниями, как миома матки различной локализации, кисты яичников, – рассказывает Георгий Михайлович. – Безусловно, мы стараемся сохранить женщине возможность стать матерью, проводим органосохраняющие операции. Например, у женщины шеечная беременность, что представляет серьезную угрозу не только для здоровья, но и для жизни больной. Ранее при такой беременности, чтобы спасти женщину, выполняли экстирпацию, то есть удаление матки; сейчас мы можем, прибегая к современным технологиям, устранить эмбрион и сохранить женщине ее возможность стать матерью.

### ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ И СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Современное оборудование и технологии дают возможность врачам совершать настоящие чудеса, о новшествах новых методик многие женщины даже не подозревают. На сегодняшний день в отделении выполняются оперативные вмешательства различными способами: лапаротомным, лапароскопическим, влагалитическим доступом. Также на вооружении опытных врачей рентгенхирургия, дающая возможность сохранить репродуктивность женщине еще долгие годы.

*Каждая женщина должна знать, что с началом половой жизни кабинет гинеколога необходимо посещать минимум один раз в год, даже если ее ничего не беспокоит.*



– Действительно, рентгенхирургия дает возможность сохранить не только орган, но и шанс на рождение ребенка в будущем. Ранее выявленная миома, как правило, убиралась двумя способами: полное удаление матки или миомэктомия, то есть удаление самой миомы оперативным путем. Благодаря рентгенхирургии мы можем использовать более щадящий метод – ЭМА, эмболизации маточных артерий. Без лишних разрезов через тонкий катетер, мы вводим специальный препарат по маточным артериям, таким образом блокируем кровоснабжение миомы, и она прекращает свой рост. При этом здоровые ткани матки не страдают, так как получают питание из других источников.

### РАСТИМ МОЛОДЫЕ КАДРЫ

Помимо основного состава врачей, асов, в отделении всегда есть место молодым специалистам, которым необходима поддержка опытного наставника и хорошая практика.

– Времена меняются, создаются и внедряются новые технологии, о которых нам жизненно важно знать. Поэтому в нашем отделении постоянно проводится работа по повышению квалификации кадров. Наши врачи активно принимают участие в различных медицинских конференциях, где коллеги из других городов и стран обмениваются опытом. А также ежегодно в отделение приходят работать молодые специалисты, которые в течение года осваивают все виды операций и самостоятельно выполняют за год большое количество операций различной сложности. Думаю, что это положительный момент в подготовке кадров для всей акушерско-гинекологической службы в целом.

### ЗДОРОВЬЕ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН

Как предупреждают акушеры-гинекологи, многих хирургических вмешательств можно избежать, если женщины регулярно будут следить за своим здоровьем.

– Каждая женщина должна знать, что с началом половой жизни кабинет гинеколога необходимо посещать минимум один раз в год – даже если ее ничего не беспокоит. Но мало просто прийти на осмотр к акушеру-гинекологу, так как многие болезни (например, гиперплазия или полип эндометрия) долгое время могут протекать бессимптомно. Поэтому нужна хорошая, комплексная диагностика: необходимо раз в год делать УЗИ органов малого таза, проходить кольпоскопию, а также сдавать анализы. «Позаботьтесь о своем будущем уже сейчас и будьте здоровы!» – пожелал нашим читательницам Георгий Михайлович Сресели.



**Денис Анатольевич ЧЕРНОВ**, мануальный, телесно-ориентированный специалист, специалист терапевтического тейпирования, член Международной ассоциации специалистов терапевтического тейпирования (МАСТЕРТ), член Российского межрегионального общества по изучению боли (РОИБ).

### ИСТОРИЯ

Слово «кинезиотейп» образовано от слов kinesio (с греческого – движение) и tape (с английского – лента). Термин «тейпирование» означает наложение ортодинамических лент.

Кинезиология – наука о движении человека.

Лейкопластырь (греч. leukos – светлый, emplastron – мазь) впервые появился в 1882 году. Создал его немец Пауль Карл Бойерсдорф путем нанесения на кусочек льняной тряпки природного каучука, сосновой смолы и окиси цинка. Он же придумал своему изобретению название. Позже появился процесс лечения лейкопластырем: патент № 508560 был выдан в США 14 ноября 1893 г.

Джозеф Комп получил патент на клейкую ленту 11 августа 1970 года № 3523859.

Патент на клейкую ленту для тела № 5861348 от 23 июля 1996 года получил Кензо Касе, а патент на эластичную терапевтическую ленту №2014028396 от 13 августа 2012 года – Мэттью Хикен.

В 1973 году японский доктор Кензо Касе изобрел метод тейпирования и назвал его «кинезиотейпинг». Он также основал Ассоциацию кинезиотейпирования.

В 2005 году Кензо Касе прилетел в Москву с выступлением об этом уникальном методе лечения, который совершил прорыв в медицине. В настоящее время в этой ассоциации состоят Япония, США, Великобритания, Испания, Португалия, Германия, другие европейские страны, в которых данная практика перешла в сферу доказательной медицины – то есть подлежит страхованию и является общепризнанной.

### ПРЕИМУЩЕСТВА

Основными преимуществами терапевтического тейпирования при безусловно правильном наложении и владением данной техникой являются:

- получение положительной динамики в значительно короткое время;
- непрерывное лечебное воздействие на пациента в процессе ношения тейпа – то есть в течение 24 часов в сутки;
- возможность использования различных методов тейпирования;
- отсутствие ограничений жизнедеятельности пациента.

### Эффекты, получаемые в процессе лечения наложением кинезиотейпа:

- регуляция функции мышцы посредством изменения ее тонуса;
- улучшение крово- и лимфообращения;
- уменьшение застойных процессов, отеков, гематом и сдавливания тканей;
- стабилизация суставов;
- облегчение движения суставов;
- лифтинг, ослабление болевых ощущений;
- увеличение амплитуды движений.

Основным отличием терапевтического тейпирования от кинезиологического является то, работая с пациентом, специалист терапевтического тейпирования не просто наносит аппликацию на место травмы, очага хронического воспаления, места дисфункции мышц, проблемного сустава, а выполняет восстановление работы анатомии данного сегмента и организма в целом. Мы не меняем анатомию пациента, а восстанавливаем ее, идем за ней, заставляя организм переучиться работать правильно, выполняем редукацию.

# Движение – жизнь

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Абсолютные противопоказания: злокачественные опухоли (онкология), инфекции, открытые раны, тромбоз глубоких вен, варикозное расширение вен.

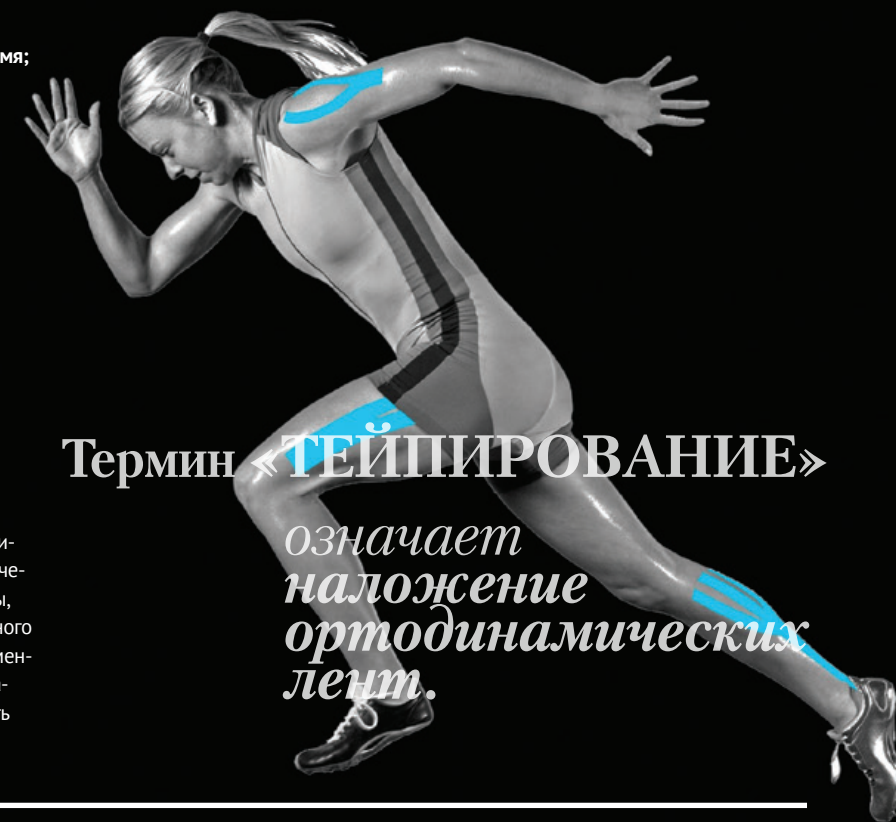
Относительные противопоказания: сахарный диабет, заболевания почек, сердечная недостаточность, ИБС и изменения в сонной артерии, заболевания кожи, аллергические реакции.

### ОБУЧЕНИЕ

В настоящее время в России есть одна-единственная академия терапевтического тейпирования с наличием своей образовательной программы. Она находится в городе Москве, руководит ею профессор Фидель Александрович Субботин. Академия готовит и выпускает единичных специалистов в области терапевтического тейпирования.

[www.chernovdenis.ru](http://www.chernovdenis.ru)  
 +7(902) 375-23-76 (WhatsApp)  
[manual.chernov@yandex.ru](mailto:manual.chernov@yandex.ru)

## КИНЕЗИОЛОГИЯ – наука о движении человека.



Термин «ТЕЙПИРОВАНИЕ»

означает наложение ортодинамических лент.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# РАДО помогает помогать

**РЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ДЕЛОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ 23 ГОДА ЗАНИМАЕТСЯ ОБУЧЕНИЕМ В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

**ОДНО ИЗ УТП РАДО – ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ.**

**ЕСЛИ ВЫ РАССМАТРИВАЕТЕ ВАРИАНТ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТО СЛЕДУЕТ УЧЕСТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

■ Обучение в индивидуальном темпе – скорость изучения устанавливается самим учащимся в зависимости от его личных обстоятельств и потребностей.

■ Свобода и гибкость – учащийся может выбрать любой из многочисленных курсов обучения, а также самостоятельно планировать время, место и продолжительность занятий.

■ Доступность – независимость от географического и временного положения обучающегося и образовательного учреждения позволяет не ограничивать свои образовательные потребности.

■ Мобильность – эффективная реализация обратной связи между преподавателем и обучаемым является одним из основных требований и оснований успешности процесса обучения.

■ Технологичность – использование в образовательном процессе новейших достижений информационных и телекоммуникационных технологий.

■ Социальное равноправие – равные возможности получения образования независимо от места проживания, состояния здоровья, престижности и материальной обеспеченности обучаемого.

**Одно из актуальных направлений – непрерывное медицинское и фармацевтическое образование – наиболее востребовано и успешно реализуется благодаря большому выбору образовательных программ и их невысокой стоимости: более 300 образовательных программ от 2000 рублей.**

**С большой ответственностью и профессионализмом специалисты академии подберут подходящую программу обучения.**

**Если интересующей программы не окажется в нашем перечне, специально для вас мы разработаем ее в кратчайшие сроки силами собственных высококлассных специалистов по разработке программ или с привлечением компетентных преподавателей-экспертов.**

**РЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ДЕЛОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**



## **Дорогие работники медицины!**

*Примите искренние поздравления в ваш профессиональный праздник – День медицинского работника!*

*Здоровье – главное богатство, без которого невозможна счастливая и полноценная жизнь, поэтому ваш труд будет всегда востребованным и уважаемым. Тысячи людей обязаны вам не только избавлением от болезней, но и спасенными жизнями. Желаем вам любви и внимания близких, успехов в работе, благодарных пациентов и простого человеческого счастья!*

**Коллектив Региональной академии делового образования**



**РЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ДЕЛОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РЕКЛАМА

**Региональная академия делового образования предлагает пройти обучение по программам:**

- Управление охраной труда. Техносферная безопасность
- Техносферная безопасность. Организация и ведение гражданской обороны, предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций
- Требования охраны труда для работников организаций
- Требования охраны труда для руководителей и специалистов
- Требования охраны труда для уполномоченных (доверенных) лиц по охране труда профессиональных союзов и иных уполномоченных работников представительных органов
- Оказание первой помощи при несчастном случае
- Пожарно-технический минимум для руководителей и ответственных за пожарную безопасность в учреждениях
- Пожарно-технический минимум для рабочих и служащих организаций

## **Одно из наших преимуществ – дистанционная форма обучения:**

- позволяет обучаться без отрыва от работы, что существенно экономит ваше время
- в комфортной обстановке, там, где удобно именно вам с удобной именно вам скоростью освоения материала
- знания, полученные во время обучения, вы можете сразу же применить на практике в своей непосредственной работе
- мы гарантируем вам полное сопровождение и индивидуальное консультирование по любым вопросам
- стоимость дистанционного обучения ниже стоимости очной/заочной форм обучения
- выдаем документы о квалификации установленного государством образца на бланках, являющихся защищенной полиграфической продукцией

**СПЕЦИАЛИСТЫ ЖДУТ ВАШЕГО ЗВОНКА УЖЕ СЕЙЧАС!**

Телефоны (звонок по РФ бесплатный):  
**8 (800) 500-76-99; 8 (800) 350-38-82;  
 8 (800) 707-99-45.**

**<http://radoacadem.ru>**

[vk.com/raobe](https://vk.com/raobe) | [ok.ru/raobe](https://ok.ru/raobe) | [instagram.com/academy\\_rado](https://instagram.com/academy_rado)

# Деловой этикет

Преуспеть в бизнесе поможет знание делового этикета. С этим доводом согласятся многие, потому что, активно интегрируясь в мировое бизнес-сообщество, мы просто обязаны уметь грамотно выстраивать коммуникации, учитывая при этом национальные особенности и культурные традиции партнеров из других стран. В деловой сфере из-за незнания элементарных правил этикета прекращаются деловые отношения и даже срываются сделки. О тонкостях делового этикета нам рассказала **Светлана Лазарева**, сертифицированный специалист по этикету и протоколу, автор серии мастер-классов и обучающих программ для взрослых и детей, член Национальной ассоциации специалистов по протоколу (НАСП), основатель и руководитель «Европейской школы этикета» в городе Тольятти.



На правах рекламы

## ПРИВЕТСТВИЕ

Большинство из нас здороваются много раз в день, не особенно задумываясь о порядке приветствий и о том, кто протягивает первым руку для рукопожатия. Давайте разберемся. Необходимо помнить о том, что в деловом этикете общение ведется между профессионалами, а не между мужчинами и женщинами, поэтому первым здоровается (имеется в виду словесное приветствие) тот, кто ниже по статусу. Что касается рукопожатия, тут с точностью до наоборот: это прерогатива старшего по статусу участника встречи. Никогда не спешите протягивать руку.

Рукопожатие всегда производится правой рукой (даже если вы левша). Мужчины перед рукопожатием снимают перчатки. И мужчины, и женщины встают, чтобы пожать вошедшему руку. И не забывайте сохранять зрительный контакт с визави во время рукопожатия. Следующий важный шаг – представление. В мире бизнеса младшего по служебному положению представляют старшему. Тот, кому вас представляют, инициирует рукопожатие первым. Четко произносите имена и фамилии каждого человека. Произнося имя человека, смотрите на него.

## ВИЗИТКА

При деловом знакомстве обмен визитными карточками обязателен. Первым вручает визитку младший по должности, а если должности равны – младший по возрасту. При вручении визитку передают лично в руки (не перемещают по столу, не передают через соседа). Визитка вручается правой рукой или обеими (если это представители Японии, Кореи или Китая) таким образом, чтобы новый знакомый мог сразу прочитать текст. Категорически запрещено

класть в присутствии владельца визитку в задний карман брюк и тем более мять ее, делать на ней какие-то пометки.

Визитная карточка – «носитель» вашего профессионального и личного имиджа. Один из важных маркетинговых инструментов.

В соответствии с действующими международными стандартами имя на визитке указывается первым. Не стоит делать визитку двуязычной. Бизнесменам, работающим с иностранными партнерами, стоит напечатать визитные карточки на языке партнеров.

## СТОЛОВЫЙ ЭТИКЕТ

Сегодня мы не можем назвать себя на 100% культурными людьми, если не владеем элементарными знаниями столового этикета. Что можно, а чего категорически нельзя делать за столом, как правильно пользоваться льняной салфеткой, красиво есть любое блюдо, виртуозно владея столовыми приборами, и о чем позволительно вести беседу во время застолья?

*Ответы на эти и многие другие вопросы вы сможете узнать из обучающих программ Европейской школы этикета.*



☎ 8 987 459 45 87

✉ lazareva787@yandex.ru сайт etiks.ru

📍 slazareva1212 📌 Европейская школа этикета

Узнай, о чём расскажут твои гены!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Генетический тест

*“Активное долголетие”*

«Волга Бьюти»  
клиника современной  
косметологии

VBeauty

г. Самара, ул.Вилоновская,40  
Тел.8(846)250-50-40  
www.volgabeauty.ru



Ло-63-01-004156 от 22 февраля 2017 г.

## Современная медицина активного долголетия



ВСЕ ХОТЯТ ЖИТЬ ДОЛГО, НО НИКТО НЕ ХОЧЕТ БЫТЬ СТАРЫМ И БОЛЬНЫМ. ВСЕГДА МОЛОДОЙ, ВСЕГДА АКТИВНЫЙ – ЭТО УЖЕ НЕ МЕЧТА, А РЕАЛЬНОСТЬ, К КОТОРОЙ СТРЕМИТЕЛЬНО НАПРАВЛЯЕТСЯ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА. НАСТУПЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ СЛУЧАЯХ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ И ТАКИМ ОБРАЗОМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ. ЭТО СТАНОВИТСЯ ВОЗМОЖНЫМ БЛАГОДАРЯ ОСОБЕННОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ, О КОТОРОМ РАССКАЖЕТ НАШ ГОСТЬ – **НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА ЗОЛОВОИЦКАЯ**, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ, ЧЛЕН ОСЭМ, ДИРЕКТОР КЛИНИКИ «ВОЛГА БЬЮТИ».

## Исследование ваших генов – это дорожная карта вашей жизни, на которой мы ставим флажки и движемся по безопасному пути.

### На что сейчас делает упор современная медицина?

– В основе современной медицины лежит концепция о предиктивной, превентивной и персонализированной медицине. Эта концепция подразумевает развитие индивидуальных подходов к пациенту, в том числе до развития у него заболеваний. Основной вопрос медицины «Чем болен пациент?» превращается в задачу «Чем может заболеть этот человек и что следует предпринять сегодня, чтобы этого не допустить».

### Что предлагает современная медицина для предупреждения развития тех или иных заболеваний?

– В настоящее время в превентивной медицине выделяют несколько направлений. Первое, с чего надо начинать, – это генетика. Генетическое исследование выявляет наследственную предрасположенность к определенным заболеваниям, связанным с возрастом, и позволяет минимизировать риски их развития. Второе – диетология. Пациенту проводится подбор индивидуальной диеты, исключаются продукты, вызывающие аллергию или скрытую пищевую непереносимость. Для продления продолжительности жизни рекомендуется ограничение калорийности питания на 20-30% от существующих норм. Третье направление отвечает за уровень физической активности, а если точнее, за подбор упражнений и составление расписания занятий, подходящих конкретному пациенту для его наилучшей физической формы. Четвертое сориентировано на поддержание гормонального статуса – его проверку и корректировку в зависимости от пола и возраста. Пятое – это детоксикация, то есть очищение организма от токсинов и коррекция влияния окружающей среды. Шестое – соблюдение биоритмов и нормализация ночного сна. Отсутствие ночного сна, позднее засыпание, после 23 часов, особенно опасное для женщин, приводит к снижению выработки гормона мелатонина, который обладает онкопротективным действием, влияет на репродукцию и продлевает долголетие. Седьмое – регуляция и активизация мышления, внимания, творческих способностей. Это особенно необходимо для активного долголетия и профилактики старческого слабоумия. Восьмое – это пептидная регуляция процессов старения.

### Как можно узнать о будущих заболеваниях? Существует ли специальное исследование?

– Да, сегодня медицина предлагает новый подход к диагностике. В частности, существует генетический тест «Активное долголетие». Генетические факторы в значительной мере влияют на продолжительность жизни и прогноз течения возрастных заболеваний. Генетический тест «Активное долголетие» рассматривает предрасположенность к возрастной патологии и является незаменимым инструментом для разработки научно-обоснованной программы профилактики заболеваний. Данный

тест был разработан сотрудниками Basis Genotech Group (Новосибирск) совместно с Институтом цитологии и генетики СО РАН, Новосибирским государственным медицинским университетом, Институтом химической биологии и фундаментальной медицины, ООО «МБС-Технологии».

### Какие заболевания можно определить с помощью этого исследования?

– Благодаря этому исследованию можно узнать о предрасположенности к долголетию, оценить степень риска развития атеросклероза и нарушения обмена липидов, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2-го типа и его осложнений, остеопороза, болезни Альцгеймера, сосудистой деменции, возраст-зависимых заболеваний глаз (макулярная дистрофия, катаракта), саркопении (возрастная потеря мышечной массы тела), венозных тромбозов, бронхиальной астмы у пожилых, возраст-зависимых заболеваний у женщин (ранняя менопауза и раннее истощение яичников) и возраст-зависимых заболеваний у мужчин.

Еще один интересный раздел генетического теста «Активное долголетие» – это работа системы антиоксидантной защиты. Если в организме накапливается большое количество свободных радикалов, то это может стать причиной ускоренного старения. Свободные радикалы вызывают воспалительные процессы в тканях. Нарушается деятельность нервной и иммунной систем. Действие свободных радикалов приводит к преждевременному старению и гибели клеток, развитию онкологических заболеваний, болезней сердца, ускоренному старению организма и иммунному дефициту. С окислительным стрессом непосредственно связан обмен таких витаминов как А, С и Е. Защищают клетки от свободных радикалов и ферменты с антиоксидантной активностью. Они активно расщепляют перекиси, обезвреживают супероксидрадикалы, осуществляют восстановление коэнзима Q10 и многое другое.

В тесте исследуется активность семи ферментов – антиоксидантов и витаминов А, С и Е.

### Какие задачи стоят перед пациентом после исследования?

– По результатам исследования проводится консультация и составляется план обследования, посещения узких специалистов, даются необходимые рекомендации. Это позволит продлить молодость и сохранить вашу активность на долгие годы. Становится возможным замедлить процессы старения за счет своевременных мер и минимизировать риски развития возраст-ассоциированных заболеваний.

ул. Вилоновская, 40

тел.: + 7 (846) 205-50-40, + 7 (987) 955-50-40

# Начните прыгать от радости, а не от боли!

**ПОДОЛОГИЯ – ЭТО РАЗДЕЛ МЕДИЦИНЫ, В КОТОРОМ ИЗУЧАЮТСЯ И ЛЕЧАТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ СО СТОПАМИ. СПЕЦИАЛИСТЫ ЭТОЙ ОБЛАСТИ ЗАНИМАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПЕДИКЮРОМ. ОНИ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СТУПНЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ СУЩЕСТВЕННО ИСПОРТИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.**

Многие люди постоянно уделяют внимание своему лицу, шее, области декольте. Большинство знают, что такое трихология, поскольку тщательно ухаживают за своими волосами. А ногам зачастую внимание уделяется только в теплое время года, когда можно носить открытую обувь. Но стопы требуют к себе большего внимания, чем мы думаем. Игнорирование таких «мелочей», как уход за ногтями и кожей стоп, может вылиться в прогрессирующие заболевания, с которыми справиться будет довольно трудно. Именно для этого и приходят к нам на помощь специалисты, которых называют подологами или подиатрами.

До недавних пор в России мало кто слышал о таком направлении современной медицины, как подология, хотя в странах Европы оно является довольно распространенным. В России этому направлению чуть более 10 лет, но до сих пор многие не знают, к какому врачу обращаться, если появились проблемы со ступнями.

На первый взгляд, такая узкая специализация не оправдана. Ну какие проблемы могут быть у стопы? Однако на состоянии этой конечности отражаются многие патологические процессы, происходящие в других органах и системах. Стопа оказывается очень уязвимой вследствие своего расположения. Она выдерживает такую нагрузку, как вес человека. Ее суставы, сосуды, кожный покров с каждым шагом подвергаются испытаниям, поэтому стопе присуще так много заболеваний.

Многие люди на личном опыте убедились, как трудно справиться с различными проблемами стопы. Сделать в домашних условиях простой педикюр получается далеко не у всех, а уж если речь идет о вросших ногтях, мозолях или других проблемах, то с ними без помощи специалиста справиться практически невозможно. По привычке потенциальные пациенты обращаются в клинику, где им приходится путешествовать от кабинета к кабинету, пока не найдется специалист, который разрешит проблему.

С другой стороны, выбрать подолога, да чтобы не просто специалист, а экспертного уровня, достаточно нелегко. Ведь иногда за этим названием может быть обычный мастер педикюра, а это значит, что вы можете просто потерять драгоценное время и упустить возможность для решения своей проблемы.

Но в Тольятти решить проблему со стопами вполне возможно. И сделать это можно на высоком экспертном уровне. Ведь здесь активно работает центр подологии «Здоровые ногти». Его руководитель и основатель



**Елена Вещева,** подолог, лауреат медицинской премии «Призвание-2018», лауреат премии «Топ-15. Успешные женщины Тольятти», руководитель, основатель центра подологии «Здоровые ногти».



**ЕЛЕНА ВЕЩЕВА** является экспертным подологом более 10 лет. Она оказывает уникальную услугу «Скоба Фрезера», создает индивидуальные ортезы при деформации суставов стоп, является руководителем и основателем центра подологии «Здоровые ногти».

Специалисты центра постоянно пополняют свои знания и повышают квалификацию. Они оказывают такие услуги, как: обработка стоп с грибковыми поражениями, синдромом диабетической стопы и псориазом; безболезненная коррекция вросших ногтей с помощью специальных коррекционных систем; обработка различных видов мозолей, натоптышей и трещин. В центре рады видеть людей и без явных проблем, ведь, как считает сама Елена Вещева, проводить профилактику и грамотно ухаживать за своими стопами нужно непременно всем.



Вещева Елена Евгеньевна – экспертный подолог с более чем 10-летним опытом! Она является мастером медицинского аппаратного педикюра и маникюра, оказывает уникальную услугу «Скоба Фрезера» (выход для всех людей, знакомых с проблемой вросшего ногтя) и создает индивидуальные ортезы при деформации суставов стоп.

Такие услуги, как обработка стоп с грибковыми поражениями, синдромом диабетической стопы, псориазом, а также безболезненная коррекция вросших ногтей с помощью специальных коррекционных систем, обработка различных видов мозолей, натоптышей и трещин – вся эта обычная, но в то же время сложная работа специалистам центра вполне по плечу, тем более что под рукой новейшее немецкое оборудование.

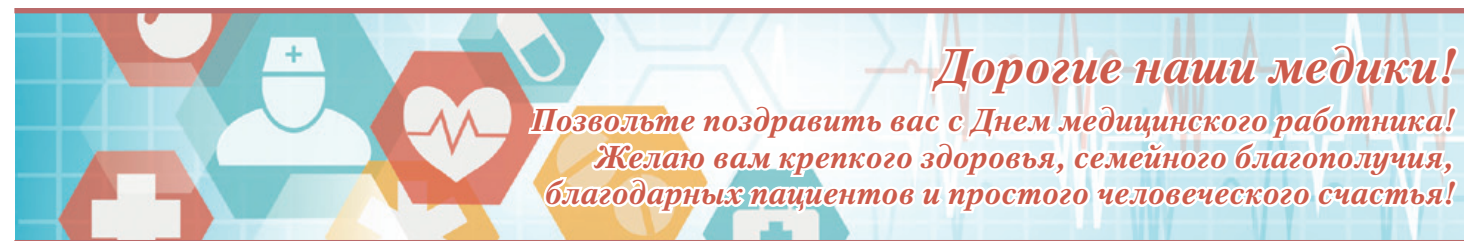
**В центре «Здоровые ногти» работают спасатели ног и даже ручек, здесь берегут ваше здоровье и не дают шанса болезням вернуться вновь.**

Сама Елена Вещева говорит о своей профессии так: «Для меня важнее всего видеть, как пациент улыбается, когда педикюр для него перестает быть испытанием. Сложные случаи, которые встречаются в моей практике, показывают, что нет ничего невозможного и что решение всегда за пациентом, а моя задача – помочь восстановить ощущение здоровых ног. Это вполне возможно – справиться с любыми нюансами ногтевой пластины, решить любые вопросы медицинского педикюра, протезирования ногтей, коррекции вросшего ногтя. Мы превращаем традиционный педикюр в полноценный уход».

Большинство из нас не хотят видеть проблему, не хотят признавать или принять ситуацию и попробовать разрешить ее. Не нужно жить с такими трудностями, надеяться на их благополучный исход и саморазрешение. Обратитесь к профессионалам, и жизнь ваших ног станет ярче и легче.



Тольятти, ул. Ленина, 67  
Тел. 71-75-85



## Волшебное питание для умных и красивых

Компания «Активная Жизнь» – содружество единомышленников, объединенных общей идеей: служить истине и людям, быть хозяином своей жизни и жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Разработчик, идейный вдохновитель, организатор – биолог **Елена Повереннова**. Она создает свои уникальные продукты совместно с группой технологов крупного производственного предприятия Самарской области. Мы выяснили у Елены Анатольевны, каковы секреты этого целебного питания.

### Елена, расскажите, в чем преимущества органического питания.

– Все наши продукты содержат только натуральные компоненты. Они созданы по древним рецептам с использованием инновационных технологий, позволяющих максимально сохранить все целебные свойства растений. Сырье собирается на Кавказе, Алтае, в Сибири, Жигулевских горах, Греции. Травы для чаев собираются вручную. Сырье для масел и коктейлей выращивается без применения химикатов и пестицидов методом щадящего земледелия. Производство размещено в Красноярском районе Самарской области. Вся продукция сертифицирована, лицензирована и имеет декларации Таможенного союза.

### Какие продукты вашей компании способствуют оздоровлению?

– Мы предлагаем уникальные продукты: 12 видов каш, 7 наименований чая, 8 зерновых и 2 белковых коктейля, 8 видов масла, хлебцы, снеки, печенье, а также полезные сладости. Занимаемся выращиванием тыквы, расторопши, льна, амаранта, полбы, гречихи. И делаем из них тыквенные конфеты, мультизерновые коктейли, в том числе безглютеновые напитки, и много еще нового и полезного.

### Как давно вы занимаетесь этим направлением в сфере здоровья?

– На самом деле с детства. Главный пример – бабушка, которая вела прием людей и оздоравливала в самых тяжелых случаях. Сейчас я биохимик, диетолог, специалист по антивозрастной терапии, подбору препаратов, их применению. При необходимости составляю индивидуальное меню для укрепления здоровья и коррекции конкретных систем организма, а также предложу диету для детей, для беременных и кормящих женщин, для людей с аллергией, дерматитом, диабетом.

Здоровье – залог счастливой жизни. Мы рады, что благодаря нашим продуктам люди продлевают молодость и обретают здоровье, радость жизни и энергию для реализации новых целей, меняются к лучшему.

В нашей компании каждый найдет свой любимый продукт и получит консультацию специалиста бесплатно.



### Это интересно

Древнее слово «ка» - призыв к взаимодействию. «Ша» означает «защита». Кашей называлось древнее собрание, совет, на котором решали вопросы защиты семьи, общества и при этом ели пророщенные злаки, которые давали все необходимые вещества для жизни. Поэтому для производства наших каш мы тоже проращиваем злаки и делаем живой продукт без варки. Представляю кашу «ЗОЛУШКА» – хрустящие частички, прекрасный вкус и аромат делает этот продукт любимым многими. Целебный состав: промытое цельное зерно кукурузы, пшеница (пшеница), овса, мука из цельных семян тыквы, льна, порошок куркумы, корицы, имбиря. Очищение организма, бодрое самочувствие, хорошее настроение, свежий цвет лица гарантированы!

Мы производим 8 видов масел. Масло «Омега 9,6,3» рекомендуется для профилактики и комплексного лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, варикозного расширения вен, инсульта, инфаркта, воспалительных заболеваний сердца и кровеносных сосудов, способствует нормализации уровня холестерина, повышает иммунитет и др. Состав: смесь натуральных растительных масел расторопши, тыквы, льна, амаранта и экстракта прополиса. Эти масла имеют замечательный вкус и отличные целебные свойства. Употребляя их в готовых блюдах или отдельно по 1-2 ст. ложке в день, вы заметите, какое благотворное влияние они оказывают на ваш организм!

Известно ли вам, что название «чай» – от слова «чаяться», то есть надеяться и любоваться? Например, чай «Чистый ключ» имеет мягкий насыщенный вкус, подходит взрослым и детям, выводит токсины, подходит для ежедневного применения. Состав: иван-чай, лист березы, брусники, ягоды можжевельника, почки сосны, шиповник, плодово-вишневые. Иван-чай, как линза, усиливает свойства других трав. Выпив чашку ароматного чайного напитка, вы сможете не только получить наслаждение от неповторимого вкуса, но и оздоровиться!

К чаю есть тыквенные чипсы и конфеты, которые никого не оставляют равнодушными. Не содержат сахара, не полнят, поднимают настроение, улучшают зрение и пищеварение.

Russ-kashi.ru,

e-mail: russ-kashi@mail.ru

8-917-151-03-32, 8-927-771-15-51

Заказ с доставкой по Самарской области и РФ

## 12 шагов к свободе

Центр социальной адаптации «Свобода» оказывает помощь наркозависимым и зависимым от алкоголя в преодолении болезни через глубокую психологическую работу с использованием программы «12 Шагов». Директор центра Владимир Николаевич Клюев побеседовал с нами, отметив, что центр осуществляет комплекс мер, направленных на то, чтобы остановить это заболевание, восстановить изменения в психике и организме и вернуть больного в общество. Пройдя программу, человек становится способен навсегда отказаться от употребления наркотиков и алкоголя, вернуться к здоровым ценностям, к своим обязанностям в семье, в учебе, в профессии. Расширяется его кругозор и личностные ресурсы.



### По каким направлениям и какими методами проходит реабилитация в центре?

– Наш метод – глубокая психологическая работа над всеми проявлениями зависимости, предотвращение срывов и рецидивов болезни, обучение навыкам активной саморегуляции, конструктивного общения, формирование здоровой иерархии ценностей. Эту работу ведет команда специалистов под руководством врача психиатра-нарколога и психотерапевта. Помимо психологической сферы мы в своей работе направлены на улучшения по всем значимым направлениям: в сфере физического здоровья, эмоциональных проявлений, семейных отношений, сфере профессии, духовной сфере. Для решения этих задач у нас разработаны специальные мероприятия.

### Если человек, которому необходима помощь, не согласен лечиться, что делать?

– Если человек, которому необходима помощь, не согласен лечиться, мы обучаем родных эффективным способам мотивации. Мы начинаем помогать семейной системе не со стороны «носителя симп-

тома», пациента, а со стороны других членов семьи. Каким образом они, со своей стороны, могут повлиять на возникновение желания попросить о помощи. Это непростая задача, но она решается совместными усилиями.

### Расскажите о специалистах, которые работают в вашем центре.

– В нашем центре работают высококвалифицированные специалисты: психиатры-наркологи, психотерапевты, психологи, специалисты по реабилитации и работе с семьей.

### Лечение в центре проходит анонимно?

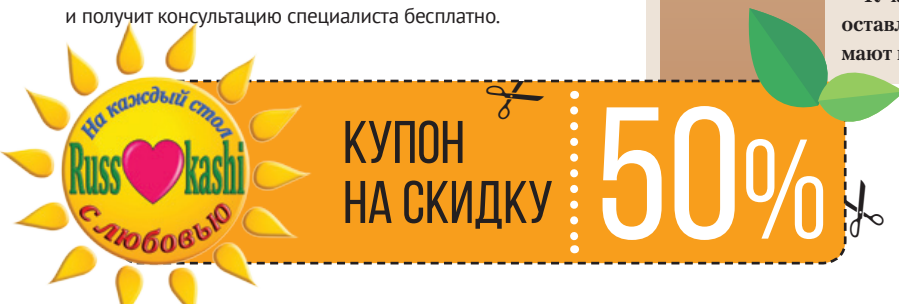
– Центр социальной адаптации «Свобода» гарантирует полную анонимность своих услуг. Реабилитация зависимых по нашей методике имеет высокие показатели эффективности. До 90% пациентов, которые прошли полную программу реабилитации, вернулись к здоровому образу жизни и успешно интегрировались в социум. При этом мы предоставляем пожизненную гарантию на свои услуги.

### Гарантируете ли вы пациенту избавление от каких-либо пагубных привычек?

– При полном прохождении программы социальной адаптации в нашем центре – при соблюдении всех сроков и рекомендаций – мы можем гарантировать избавление от любых пагубных пристрастий. Это касается любого разрушительного поведения – алкоголизации, наркотизации, курения, зависимости от азартных игр и прочих. Главным условием этого является сотрудничество пациента с терапевтической командой, доверие процессу и готовность к действиям.

центр социальной адаптации  
**СВОБОДА**

Тел.: 8(8482) 78-61-26, 8 927 268 61 26  
www.svoboda 63.ru



# Красота — это дисциплина

Сейчас много говорят о связи питания и ЗОЖ с внешним видом, что является действительно важным направлением. Многие женщины пытаются избавиться от отечности на лице, не зная при этом, что достаточно убрать сахар и легкие углеводы из питания, чтобы уменьшить эту проблему. **Ольга Богданова**, кандидат медицинских наук, косметолог с немаленьким стажем работы, поделилась с нашими читателями советами и рассказала о своих авторских проектах.

**Ваши авторские методики и проекты пользуются большой популярностью. Расскажите о них.**

— За последние десятилетия слишком много противоречивой информации об уходе за кожей поступало с экранов телевизоров, из интернета, из печатных изданий. Поэтому часто женщины теряются в потоке разноплановых советов и рекламных трюков. В своих проектах я рассказываю о системе домашнего ухода, который является важной составляющей повседневной жизни. Подавляющее большинство участниц спотыкается уже на первой теме, посвященной ежедневному очищению. Много лет я наблюдаю, как женщины используют слишком агрессивное умывание, даже не задумываясь о его колоссальном вреде. И переход на грамотное мягкое очищение позволяет улучшить кожу, убрать сухость, жирность, шелушение. А главное — сохранить кожу как орган, который дышит, выделяет и впитывает, полон своих собственных бактерий, без которых нам не выжить.

Консультационную работу онлайн я веду очень давно, что стало моей восточной просветительской деятельностью. Сначала это был популярный форум «Самарские родители», потом — разные социальные сети. В настоящее время все общение с широкой аудиторией сосредоточено в «Инстаграме», который подарил много возможностей для взаимодействия.

Основные проекты касаются правильного ухода за кожей лица и тела, формирования правильных привычек, употребления витаминов и нутриентов для красоты и здоровья. Ежегодно программа усложняется, совершенствуется и пополняется. Многие постоянные участницы раз за разом приходят за новой информацией, попутно закрепляя уже пройденные этапы. Например, весной был проект, направленный на работу не только лица, но и тела (целлюлит, отечность, дряблость). А осенью выйдет в свет большой проект по проблемам волос.

**Самые, на ваш взгляд, эффективные инновации, которые возникли в косметологии за последние годы?**

— Косметология как наука развивается семимильными шагами. Основное, с моей точки зрения, это совершенствование лазерных технологий, развитие пептидной косметики и появление различных транспортных частиц, которые позволяют доставить компоненты средства туда, куда раньше было бы невозможно.

**Ваш совет всем нашим читательницам по уходу за собой.**

— Основной совет, который давно стал моим девизом: красота — это дисциплина. Это касается как домашнего, так и профессионального ухода. И не так давно к нему прибавился еще один: красота — это удел умных. Потому что сохранить красоту и здоровье на долгие годы могут только умные и грамотные женщины, которые внимательны к себе во всех отношениях.

Instagram: [bogdanova\\_olga\\_kosmetolog](#) VK: [vk.com/id168364231](#)

Телефон: 8 (903) 303-29-12



**Ольга, расскажите о своей миссии в косметологии.**

— Когда женщина говорит, что не боится стареть, то я ей не верю. Потому что она либо слишком молода, а в молодости не веришь в старость, это ведь так далеко от тебя, либо она просветленная. В косметологии я работаю почти четырнадцать лет, и то, что начиналось как хобби, превратилось в дело моей жизни. Мне нравится вдохновлять женщину на красоту, открывать ей тайны косметологии и просто делать женщин и мир вокруг прекрасным.

Часто считают, что лицо женщины не зависит от состояния тела. Но если посредством физических упражнений и массажа наладить работу мышц и фасций, то и состояние лица улучшится в разы, ведь наш организм — это уникальная система, в которой все взаимосвязано. Также многие не знают, что лучшая профилактика и коррекция купероза (сосудистых звездочек) — это также исключение сахара, который делает стенки сосудов жесткими и портит коллаген. Поэтому, взяв на себя ответственность помогать женщинам в красоте, приглашаю всех на курсы по своей авторской методике.

*Сохранить красоту и здоровье на долгие годы могут только умные и грамотные женщины, которые внимательны к себе во всех отношениях.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# WORLD of BRANDS

РЕКЛАМА



Тольятти, ТРК «Вега», секция 109



ЖИГУЛЕВСКИЙ ЗАПОВЕДНИК – ПО-НАСТОЯЩЕМУ УНИКАЛЬНЫЙ УГОЛОК НАШЕЙ СТРАНЫ. ЕГО РУКОВОДИТЕЛЬ **ЮРИЙ ПЕТРОВИЧ КРАСНОБАЕВ** СЧИТАЕТ, ЧТО ЕГО ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА – СОХРАНЕНИЕ ЗАПОВЕДНИКА В ЕГО ЕСТЕСТВЕННОМ СОСТОЯНИИ. ЗАПОВЕДНИК – НЕПОВТОРИМЫЙ ПРИРОДНЫЙ ОБЪЕКТ НА ТЕРРИТОРИИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ. ЭТО ИЗЛЮБЛЕННОЕ МЕСТО НЕ ТОЛЬКО РОССИЯН, НО И ТУРИСТОВ СО ВСЕГО МИРА. ПРИРОДА ЗДЕСЬ ЗАВОРАЖИВАЕТ: МОЩНЫЙ ГОРНЫЙ МАССИВ, ЖИВОПИСНЫЕ ЛЕСИСТЫЕ ХОЛМЫ, РЕКА ВОЛГА, УНИКАЛЬНАЯ ФЛОРА И ФАУНА.

## Жигулевский заповедник – место, которое стоит посетить!

### Расскажите о научной работе и охране заповедной территории.

Основной задачей научного отдела является исследование естественных процессов в малонарушенных природных комплексах. Именно заповедники выступают природными лабораториями, в которых возможно выявить глубокие взаимосвязи между всеми организмами в экосистемах и механизмы влияния на них климатических условий.

Научная работа в заповеднике проводится по двум взаимосвязанным направлениям. Первое – мониторинг состояния природных комплексов. Каждый специалист выделяет фоновые и редкие виды живых организмов и регистрирует их состояние. Ежегодно обновляются списки видов охраняемой территории. Например, для таких групп, как беспозвоночные и грибы, возможно обнаружение значительного числа новых для заповедника видов. Второе направление – поисковые научные ис-

следования. Они посвящены изучению наиболее интересных аспектов биологии видов, и их результатом служат выявление фундаментальных закономерностей, существующих в живой природе. Таким образом, мониторинговые исследования служат контролю состояния конкретной природной территории, а фундаментальные научные исследования вносят вклад в развитие науки в целом.

Охрану заповедника осуществляет штатная государственная инспекция, которая обеспечивает соблюдение природоохранного законодательства на его территории. Кроме того государственная инспекция проводит мероприятия по выделению в натуре внешних границ особо охраняемой природной территории и оснащение ее аншлагами, слагабунами.

Для предупреждения нарушений режима заповедника осуществляется патрулирование его территории государственной инспекцией, в том числе с использованием мотопарапланов.



Основной вид нарушений – незаконное нахождение на территории заповедника. Ежегодно на нарушителей составляется до 35 протоколов. Перед началом пожароопасного периода проводится подготовка противопожарной техники и инвентаря. Для предотвращения возникновения лесных пожаров организуется уход за минерализованными полосами по границе заповедника. Кроме того, сотрудники отдела охраны участвуют в подготовке материалов лесохозяйственных мероприятий, проводимых на территории заповедника.

В зимний период с государственными инспекторами проводится техническая учеба по изучению правовых норм, природоохранного законодательства, их также знакомят с фауной и флорой заповедника и методиками наблюдений в природе.

### Каким вы видите экологическое просвещение у себя в заповеднике: состояние, развитие, перспективы?

Эколого-просветительская деятельность направлена на формирование бережного отношения к окружающей среде и роли заповедника в сохранении биологического и ландшафтного разнообразия. Сколько бы ни говорили про значимость развития экологического и познавательного туризма, главная задача сотрудников Жигулевского заповедника – охранять природу, и цель развития туризма подчинена ей. Для гостей и жителей Самарского региона в заповеднике открыты для посещения следующие объекты: экскурсионные маршруты «Каменная чаша» и «Стрельная гора», вольерный комплекс «Городок барсуков», музей и визит-центр «Каменная Чаша».

### Сколько в Жигулевский заповедник приезжает туристов за сезон?

Количество посетителей экскурсионных маршрутов Жигулевского заповедника в 2018 году достигло исторического максимума – 60,5 тысячи человек, из них на Стрельную гору взойшли 48,9 тысячи человек. До этого рекордным был 2015 год, в экскурсионный период которого заповедник посетили 43,7 тысячи человек. Экскурсионный маршрут Жигулевского заповедника «Стрельная гора» был рекомендован болельщикам для посещения во время проведения ЧМ-2018 в городе Самаре. Но из болельщиков экскурсионный маршрут посетило немного – всего 163 человека, из них иностранцев 48 человек (Германия, Англия, Швеция, Испания, Финляндия, Гваделупа, Австрия, Колумбия, Польша, Ирак, Индия).

Экскурсионный маршрут Жигулевского заповедника «Стрельная гора» назван настоящей туристической жемчужиной Самарского края, обязательной для посещения всем мест-



В Жигулевском заповеднике охраняют уникальные экосистемы Жигулевских гор и лесостепных комплексов Среднего Поволжья, реликтовые и эндемичные растения, а также обитающих на этой территории зверей и птиц. Кроме природных объектов в Жигулевском заповеднике находятся старые штольни, в которых расположена самая крупная на территории Восточной Европы зимовка рукокрылых.



ным жителям и гостям региона – таковы результаты голосования, проведенного на платформе по взаимодействию граждан с органами власти «Вместе». В октябре 2018 года на телеканале Совета Федерации «Вместе РФ» в программе «Заповедники РФ» о Жигулевском заповеднике вышел новый фильм.

### Какие в этом году планируются знаковые мероприятия в работе заповедника?

Для жителей и гостей нашей области в этом году мы создали достаточно интересные проекты по экологическому просвещению. Один из них – фотоконкурс «Большой год» – многолетний проект, который был организован в целях привлечения внимания населения области к жизни птиц, популяризации знаний о них и формирования толерантного отношения к дикой природе. Проект «Птицы и люди» создан для тех, кто неравнодушен к судьбе заповедника, а также любит природу. Другие наши проекты – юбилейный детский слет друзей Жигулевского заповедника и создание музея науки «Тропюю Спрыгина», а также волонтерские проекты «Жигулевский берег» и «ЭкоАктивист».

### Расскажите о планах по благоустройству территории и экскурсионным маршрутам на ближайшие годы.

Планы заповедника по благоустройству территории и экскурсионным маршрутам на ближайшие годы не маленькие. На экскурсионном маршруте «Стрельная гора» – строительство нового КПП, ремонт дорожного покрытия. На территории администрации заповедника в части реализации проекта экскурсионно-познавательного комплекса «Бахилова Поляна» – введение в эксплуатацию уже строящейся крытой беседки-террасы «Островок особо полезной территории «ООПТ», сооружение детской спортивно-игровой площадки из экологических материалов.



# Кредит доверия

Любовь Викторовна Калинина,  
руководитель «Строительно-сберегательной кассы»

КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ «СТРОИТЕЛЬНО-СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ КАССА» БОЛЕЕ ТРЕХ ЛЕТ, С 2015 ГОДА, ПРИНИМАЕТ ЛИЧНЫЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ГРАЖДАН И ВЫДАЕТ ЗАЙМЫ. КПК УСПЕШНО РАБОТАЕТ В ДЕСЯТИ ГОРОДАХ ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА И РОССИИ. В КООПЕРАТИВЕ «СТРОИТЕЛЬНО-СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ КАССА» СЛАЖЕННЫЙ КОЛЛЕКТИВ ПРОФЕССИОНАЛОВ, ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСЯЩИХСЯ К КАЖДОМУ ПАЙЩИКУ. О НАПРАВЛЕНИЯХ РАЗВИТИЯ ЭТОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, СТРАХОВАНИИ И ЦЕЛЯХ КПК РАССКАЗАЛА РУКОВОДИТЕЛЬ «СТРОИТЕЛЬНО-СБЕРЕГАТЕЛЬНОЙ КАССЫ» **ЛЮБОВЬ ВИКТОРОВНА КАЛИНИНА.**



## Давайте уточним, что же такое кредитная кооперация?

– Движение это популярно во всем мире. Кредитный кооператив, попросту, это «касса взаимопомощи». Раньше это было распространенное явление на всех крупных предприятиях. Люди, которые имели свободные деньги, приносили их в «кассу» и получали с них доход. А кто нуждался в средствах, могли обратиться и получить займы под выгодные проценты, после выплаты которых останется и на достойную жизнь! Сегодня благодаря полученному опыту люди опять стали использовать дополнительную возможность для накопления сбережений, которая является отличной альтернативой банкам. Государство также пошло навстречу гражданам и одобрило федеральный закон № 190-ФЗ от 18 июля 2009 года «О кредитной кооперации», появилась возможность создавать еще более эффективные и современные союзы на благо пайщиков. Именно такой организацией и стал наш кредитный потребительский кооператив. КПК «СТРОИТЕЛЬНО-СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ КАССА» – это касса взаимопомощи в современном виде.

## Какое еще определение можно дать «Строительно-сберегательной кассе»?

– КПК «СТРОИТЕЛЬНО-СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ КАССА» – это коллектив профессионалов, который успешно работает на рынке сберегательных услуг, соблюдая закон № 190 ФЗ «О кредитной кооперации» и стандарты Центрального банка России. Сегодня благодаря слаженным и стабильным действиям КПК «СТРОИТЕЛЬНО-СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ КАССА» мы с уверенностью заявляем о высоком качестве услуг, серьезности намерений и богатых планах на дальнейшее развитие и сотрудничество.

## Как стать пайщиком ССК и какие гарантии вы даете вашим пайщикам?

– КПК занимается приемом сбережений граждан и выдачей займов под выгодные проценты. С каждым годом мы расширяемся, так что у всех желающих есть возможность посотрудничать с нашим кооперативом в своем городе. Стать пайщиком несложно: нужно прийти в любой офис кооператива с документом, удостоверяющим личность, и, после проверки данных и принятия положительного решения правлением КПК, оплатить символические вступительный и паевой взносы.

КПК является участником системы страхования сбережений пайщиков кредитных кооперативов. Сохранность средств пайщиков обеспечивается за счет договора страхования ответственности кредитного кооператива за нарушение обязательств по возврату денежных средств, привлеченных по договорам передачи личных сбережений.

## Незнание закона не освобождает от ответственности – все знают эту фразу, и каждый должен помнить об этом. Расскажите, пожалуйста, о законах ССК?

– Правовыми основами создания и деятельности кредитных кооперативов являются Гражданский кодекс Российской Федерации, Федеральный закон РФ от 18 июля 2009 года № 190-ФЗ «О кредитной кооперации», другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты, регулирующие отношения с участием кредитных кооперативов.

СТАТЬ ПАЙЩИКОМ  
НЕСЛОЖНО: НУЖНО  
ПРИЙТИ В ЛЮБОЙ  
ОФИС КООПЕРАТИ-  
ВА С ДОКУМЕНТОМ,  
УДОСТОВЕРЯЮЩИМ  
ЛИЧНОСТЬ, И, ПОСЛЕ  
ПРОВЕРКИ ДАННЫХ  
И ПРИНЯТИЯ ПОЛО-  
ЖИТЕЛЬНОГО РЕШЕ-  
НИЯ ПРАВЛЕНИЕМ  
КПК, ОПЛАТИТЬ  
СИМВОЛИЧЕСКИЕ  
ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ И  
ПАЕВОЙ ВЗНОСЫ.

По законодательству кредитный кооператив является некоммерческой организацией. Деятельность кредитного кооператива состоит в организации финансовой взаимопомощи членов кредитного кооператива (пайщиков) путем объединения паенакоплений (паев) и привлечения денежных средств членов кредитного кооператива (пайщиков) и иных денежных средств в порядке, определенном Федеральным законом «О кредитной кооперации», иными федеральными законами и уставом кредитного кооператива.

## В каких городах есть филиалы «Строительно-сберегательной кассы»?

– Наши подразделения работают в таких городах, как Самара, Тольятти, Сызрань, Пенза, Ульяновск, Димитровград, Жигулевск, Новокуйбышевск, Йошкар-Ола, Якутск. Независимо от географии мы работаем в интересах пайщиков и процветания нашего кооператива. КПК организует собрания, на которых разъясняются принципы кредитной кооперации, помогает разобраться в сложностях современной финансовой системы.

## В чем же суть кредита доверия, который оказывает ССК?

– Мы состоим в реестре Центробанка, который является основным регулятором деятельности кредитных потребительских кооперативов. Также являемся членом саморегулируемой организации «Центральное кредитное объединение», что повышает уровень нашей ответственности и доверие пайщиков. А главный аргумент – своевременно выплаченные проценты. Пайщики довольны.

## Без команды не делается ни одно дело. Каков ваш тыл? Какие люди работают в ССК?

– Наша команда самая ответственная: все – профессионалы и прежде всего люди с прекрасной душой. Наши специалисты проводят консультации финансовой грамот-

ности о законодательстве в кредитной кооперации, о том, как сохранить и приумножить свои сбережения. Кооператив учит, как защитить сбережения граждан от «неправильных» кооперативов.

Мы воплощаем социальные программы, оказываем поддержку пенсионерам, больным детям. Год назад, 6 июня 2018 года, в Тольятти при поддержке партнеров открыт клуб «Счастье Жить» для всех желающих провести время интересно, с пользой для здоровья и ума. Главным для нас является как стабильное финансовое положение пайщиков, так и добрая, дружественная атмосфера нашей большой команды. Наш кооператив как спасательный круг – всегда придет на помощь в сложной финансовой и жизненной ситуации.

## Вас знают как человека слова, ответственного в своем деле. Обычно все положительные отзывы строятся на делах. Как к вам пришло это доверие людей?

– Я всегда открыта для обсуждения и общения. Многим пайщикам известен мой телефон. Мы не просто общаемся, а работаем как партнеры ради успеха общего дела. Только так я могу завоевать доверие людей и оправдать его.

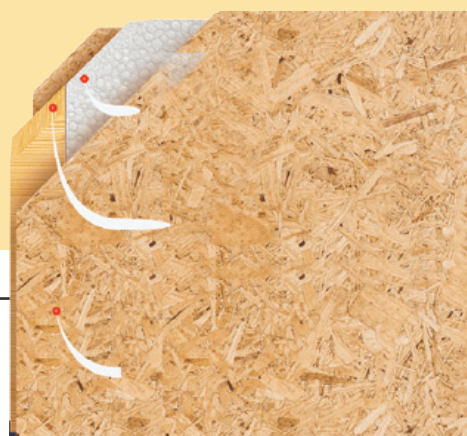


◆ **Собственное производство СИП-панелей строительно-производственной компании «Виктория»**

## Дома из СИП-панелей под ключ

Компания «Виктория» учитывает все пожелания и предпочтения клиента и уделяет большое внимание поиску оптимального решения в каждом конкретном случае.

Воплотим в реальность абсолютно любую дизайнерскую мысль, делая вашу мечту о собственном доме реальностью!



Строительство дома из СИП-панелей дает вам возможность выбрать необходимую площадь, этажность, внешний вид и планировку.



РЕКЛАМА

### Важные достоинства домов из СИП-панелей

Дома без усадки после монтажа

Высокая прочность дома

Экономия на отделочных материалах

Строительство в любое время года

Высокая теплоустойчивость дома

Строительство на любой почве

Быстрый срок строительства

Не требуется тяжелая спец-техника



**СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО СИП-ПАНЕЛЕЙ**

г. Тольятти, ул. Автостроителей, 59б

☎ 8(8482)71-61-60

## «Начни с себя... и будет мир прекрасней»

Детский сад «Радуга» – уютный островок экологического просвещения. Здесь применяются инновационные методики, позволяющие воспитать гармоничную личность. Заведующий структурным подразделением «Детский сад № 17» ГБОУ ООШ № 2 п. г. т. Новосемейкино **Светлана Викторовна Борисова** справедливо полагает, что только таким путем можно прийти к комплексному экологическому воспитанию.

### ЭКОАЗБУКА

Опираясь на природную любознательность ребенка и стремление к самостоятельности, педагоги помогают ему открывать мир через познание экологических связей, формируют экологическое мировоззрение. Создан и активно осваивается воспитанниками образовательный терренкур, в основе которого – экологическая тропа на участке детского сада и зеленая дорожка в помещении. Расширено экологическое пространство: создан искусственный водоем, огород с высокими грядками, а в специальном помещении функционирует живой уголок.

Сообщество педагогов детского сада, родителей и социальных партнеров расширяет общение ребенка с окружающим миром, в доступной, увлекательной форме знакомит детей с важнейшими понятиями народной философии и логикой природы. В 2016 году разработана и внедрена программа эколого-оздоровительного развития детей дошкольного возраста «Начни с себя... и будет мир прекрасней».

### ПЛОЩАДКА ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время на смену подвижным играм пришли компьютерные. Для ребенка потеря в движениях – это потеря в здоровье, знаниях, развитии. Именно использование детским садом неординарных здоровьесберегающих технологий, в том числе элементов настольного тенниса, естественной гимнастики для глаз, у детей фор-

мируется представление о здоровом образе жизни. Опыт детского сада представлялся на разных площадках как одно из экологических направлений. Настольный теннис дает потрясающий эффект, о котором многие не догадываются. Ребенок без принуждения самостоятельно начинает двигаться, и для него теннис становится и физкультурой, и увлекательной игрой, и оздоровительно-профилактической процедурой. Не случайно комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, служащих на благо здоровья людей.

### РИТМ РУССКОЙ ИГРЫ НА ЛОЖКАХ

Не случайно именно в этом дошкольном детском учреждении внедрена авторская программа обучения игре на ложках и других шумовых русских народных инструментах «Перестуки» педагога Ольги Алексеевны Дьячковой, почетного работника общего образования. Одна из задач формирования взглядов ребенка на себя и окружающий мир через элементы народной культуры. Это дает возможность увлечь малыша творческой деятельностью, вселяет в него уверенность в собственных силах через самостоятельное сольное или коллективное музицирование, придумывание собственных ритмов.

Программа является частью долгосрочного воспитательного проекта особой педагогической и общественной значимости «А мы с ложками, да с

трещотками...», получившего премию губернатора Самарской области. Проект осуществляется в детском саду более 15 лет.

Приобщение детей к истокам народной культуры означает сохранение традиций народа, преемственность поколений, в том числе и по отношению к своему здоровью. Через элементы народной культуры формируется система взглядов ребенка на себя и на окружающий мир. И в любом из этих элементов всегда подразумевается духовное и нравственное здоровье человека. Ложкари ансамбля «Перестуки» всегда участвуют в народных праздниках, посиделках, театрализациях народных сказок, костюмированных представлениях экологической направленности. Формирование отношения к здоровому образу жизни происходит опосредованно, исподволь, само собой.

В основе процесса театрализации сказок на материале фольклора стоит восприятие красоты в природе, в созданных человеком творениях, внутреннем мире и созидательных поступках самого человека. Эта система нацелена на культурно-экологическое образование детей, развитие в них начал духовности, богатой, творческой, саморазвивающейся личности. Дошкольники из фольклорного ансамбля ложкарей «Перестуки» принимают участие в различных спектаклях по мотивам русских народных сказок: «Гуси-лебеди», «Царевна-лягушка», «Теремок»; авторских сказок: «Конек-горбунук», «Аленький цветочек»... Со сказкой «Дудочка-звонкодочка» дети стали лауреатами Всероссийского конкурса «Зеленая планета» в Год экологии.

**Детский сад № 17 – лауреат областного конкурса образовательных организаций Самарской области, внедряющих инновационные программы дошкольного образования, «Детский сад года» в 2017 году в номинации «Формирование основ экологической культуры у детей дошкольного возраста», победитель областной общественной акции «Народное признание» в номинации «Экология и открытие», а также вот уже шестой год подряд победитель ежегодного регионального конкурса «ЭкоЛидер».**



**ДЬЯЧКОВА**  
Ольга Алексеевна,  
педагог



Фотограф Ирина Полова

## Открытие нового магазина «Политекс»

В магазине представлен широкий выбор рабочих перчаток, спецодежды, а также средств индивидуальной защиты.



**Г. Тольятти, б-р Туполева, 12А, ТЦ «Вояж»**  
Тел.: 55-89-85, 55-65-32, 55-17-87

[www.politeks-tlt.ru](http://www.politeks-tlt.ru)

# Научить можно тому, что любишь

ИЗНАЧАЛЬНО ШКОЛА № 139 ЯВЛЯЕТСЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКОЙ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА. ЗДЕСЬ ПОСТОЯННО ВНЕДРЯЮТСЯ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ, ПРОЕКТНО-ИННОВАЦИОННЫЕ, ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ. ОДИННАДЦАТЬ ЛЕТ, С 2008 ГОДА, В ШКОЛЕ С УСПЕХОМ РЕАЛИЗУЕТСЯ МОДЕЛЬ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

ШКОЛЕ В 2018 ГОДУ ИСПОЛНИЛОСЬ 30 ЛЕТ, И ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ ЕЮ РУКОВОДИТ ОТЛИЧНИК ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ, ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК ИРИНА ВИКТОРОВНА РАТКЕВИЧ. АТМОСФЕРА СТАБИЛЬНОСТИ, ОПТИМИЗМА, ЗАЩИЩЕННОСТИ И РЕБЕНКА, И ПЕДАГОГА – ОДНО ИЗ ДОСТОИНСТВ ЭТОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

ДЕВИЗ ШКОЛЫ – «НАША ШКОЛА – САМАЯ ЛУЧШАЯ, ПОТОМУ ЧТО ОНА – НАША!».

## ЛИНИЯ ДОБРА

В микрорайоне Солнечном, на краю реликтовой рощи, расположилось стандартное здание 80-х годов прошлого столетия – МБОУ «Школа № 139 г. о. Самара». Дата рождения школы – 1 сентября 1988 года.

С 2004 года учреждение стало школой-лабораторией, позже – экспериментальной, а с 2011 года – площадкой стажировки педагогов под эгидой департамента образования администрации г. о. Самара по проекту «Внедрение и развитие инклюзивного образования в массовой общеобразовательной школе».

Одно из интереснейших направлений деятельности школы – социально-инновационные проекты. Часть проектов, реализованных за последние годы, стали традиционными: «Посылка солдату», «Чистые окна», «Неделя добровольчества», «Весенняя неделя добра».

Однако если попытаться определить имидж 139-й, то это, конечно, инклюзия. С чего все началось? Представители ассоциации инвалидов-колясочников предложили как-то директору 139-й школы Ирине Викторовне Раткевич рассмотреть возможность обучения детей с ОВЗ. Так постепенно в 139-й школе возникла инновационная модель инклюзивного обучения. К тому же более десяти лет назад в нашей стране инклюзивная педагогика

стала одним из главных элементов образовательной системы. А школа № 139 вошла в национальный реестр ведущих образовательных организаций России. Ей было присуждено третье место по итогам IV Всероссийского конкурса «Лучшая инклюзивная школа».

## КОМАНДА, БЕЗ КОТОРОЙ НЕ ПРОЖИТЬ

С самого начала работы директором школы Ирина Раткевич искала единомышленников, формировала команду. В истории 139-й было немало сложностей, связанных и с перестроечными моментами, и с дефицитом финансовых средств. Но все это успешно преодолевалось. Ирина Викторовна считает, что основная ценность школы – сильная команда профессионалов. Больше половины учителей имеют стаж свыше 25 лет, это мощный, преданный школе костяк. Пять педагогов – выпускники 139-й школы. Вместе с тем в школу пришли 20 молодых специалистов, которые учатся опыту у таких педагогов, как Любовь Брыкина, Наталья Курганникова, Светлана Князькина, Наталья Белова.

Доминирует преемственность: учителя и выпускники приводят сюда своих детей, а теперь уже и внуков. Это команда, которая держится на любви, понимании, уважении и профессионализме.



## ИРИНА ВИКТОРОВНА РАТКЕВИЧ,

директор школы № 139, член совета по инклюзивному образованию при Самарской городской думе, победитель областной общественной акции «Благодарство»:

*– У меня есть несколько постулатов, известных моим коллегам. Не устаю повторять: зачем нужна школа, если ребенок, живущий в шаговой доступности, не может в ней учиться из-за отсутствия безбарьерной среды? Второй принцип: не дети для школы, а школа для детей, на этом построен весь образовательный процесс в нашей школе. И еще: сначала экзамен сдает школа, потом учитель и только потом ученик. Вот с этих позиций все эти годы мы рассматриваем свои успехи и недочеты.*

## НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

В течение 10 лет команда Ирины Раткевич проделала гигантскую работу во имя комфортной среды для детей с ОВЗ. Пандусы, электрический подъемник, оборудование для санузлов, микроавтобусы – все это в школе есть. Отрадно, что доступная среда постоянно совершенствуется, и на сегодняшний день администрацией г. о. Самара и рассматривается вопрос о строительстве лифта для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Люди осознали наши проблемы, поэтому есть положительный результат, – говорит директор. – За это им наша благодарность на всю жизнь. Ведь для детей это новое качество жизни.

Обустривая доступную среду для наших будущих учеников, мы столкнулись с массой проблем, начиная от розеток, установленных слишком высоко, и заканчивая расширением проемов, обустройством туалета и пандусов. Для ребят с серьезными нарушениями здоровья карантин или каникулы – наказание, потому что в коллективе они расцветают. А ведь у нас учатся не только «опорники». Мы принимаем и «детей дождя», страдающих разновидностями раннего детского аутизма, которым вообще трудно находиться в обычных школах.

Ирина Викторовна отмечает, что идеи инклюзивного образования разделяет бизнес. Так, школа № 139 вошла в совместный проект компании «ИКЕА» и московской ассоциации инвалидов-колясочников «Перспектива», благодаря чему появилось специальное оборудование для развития детей.



Для таких ребят карантин или каникулы – наказание, потому что в коллективе они расцветают. А ведь у нас учатся не только «опорники», мы принимаем и «детей дождя», страдающих разновидностями раннего детского аутизма, которым вообще трудно находиться в обычных школах.

## ДОБРЫЙ МИКРОКЛИМАТ

По мнению директора, сложным в организации инклюзивного образования является не только материальная часть, но и нюансы интеграции детей-инвалидов в школьную среду.

– Надо принять сердцем идею обучения ребенка – иногда с очень серьезной патологией – в классе, где учатся 25–30 человек, – объясняет она. – Надо подготовить детей и родителей к тому, что в их классе будет учиться особенный ребенок и ему нужна поддержка. К чести сказать, у нас никогда не было проблем с неприятием. Наверное, мы сумели заложить традиции добра, сформировать микроклимат, способствующий благоприятному включению в школьную среду.

– Перед тем как привести в пятый класс первого нашего ребенка-колясочника, мы провели с ребятами «профилактическую» беседу, сказали, какие вопросы задавать ему

не стоит, например почему он не ходит и так далее, – рассказывает Ирина Викторовна. – И вот мама вкатывает коляску в класс, ребята окружают мальчишку и начинают задавать вопросы, которые мы просили не задавать. Поговорив и прокатившись с ним по коридору, они успокоились. Более того, произошло, я считаю, чудо: одноклассники сразу, хотя никто им этого не предлагал, взяли на себя роль его покровителей, защитников. То пирожок ему тащат из буфета, то по этажам помогают передвигаться. Так теоретический принцип «Разные, но равные» был мгновенно реализован на практике нашими учениками. Я уверена, что совместное обучение даже больше, чем самим обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, нужно всем остальным, включая взрослых.

Ценный ресурс школы – использование театральных технологий в образовательном процессе, в том числе и в работе с «особенными» учениками. Исполняется 25 лет детскому театру «Наш дом» под руководством Ларисы Малаховой, более 10 лет существует учительский народный коллектив «Цветы запоздалые», а три года тому назад создан инклюзивный протейт «Мы вместе».

– Происходит «обыкновенное чудо», когда дети играют вместе с «особенными» сверстниками и, если нужно, подстраховывают их на сцене. Причем Лариса Олеговна, работая над спектаклем «Балаганчик» по Александру Блоку, сделала небольшие мизансцены для детей-инвалидов только для того, чтобы они вышли на сцену, – комментирует Ирина Викторовна. – Надо видеть, какое удовольствие все получают от игры на сцене, когда на самом деле исчезает социальный барьер.



**НИКОНОВА**  
Елена Александровна,  
заведующий

# Мир детей – ЭТО НАШ МИР

Все дети постоянно в движении, в поисках ответов на свои вопросы. Они исследователи, которые познают мир. В этом им помогают педагоги детского сада «Золотой ключик». В нынешнем году детский сад № 269 г. о. Самара отмечает юбилей – 55 лет. С момента открытия детский сад провел более 40 выпускных вечеров, более 1800 его выпускников стали первоклассниками. Заведующий **Никонова Елена Александровна** считает главным достижением в своей работе возникновение взаимопонимания с детьми и доверия родителей воспитанников. В нашей беседе Елена Александровна рассказала о динамичной игрушке, о своих принципах в работе и о достижениях детского сада.

## Сейчас много программ, методик, инновационных подходов к воспитанию ребенка. А какие из них используются в вашем детском саду?

– Сегодня наиболее актуальной становится тема технического творчества. Растет интерес к инженерным профессиям. С 2018 года детский сад активно работает по теме «Формирование у дошкольников предпосылок инженерного мышления посредством вовлечения детей в создание динамических поделок».

## Что такое динамическая игрушка?

– Это поделка с подвижными элементами, которая сама может иллюстрировать какое-либо физическое явление, построена или работает на его основе. Процесс изготовления такой игрушки становится средством познания мира. Например, конструируя планер, можно понаблюдать, как ширина деталей влияет на полет игрушки в помещении или на улице. Не обязательно, что ребенок тут же станет интересоваться, почему же планер умеет летать. Но если мы познакомим ребенка со свойствами воздуха, расскажем, что воздух есть везде и он может удерживать предметы, то будем способствовать формированию у ребенка научной картины мира, пока еще без серьезных научных обобщений, на уровне чувственного опыта и предсказуемости.

Чтобы конструирование и экспериментирование дополняли друг друга, педагогами используется СТЕМ-подход, который объединяет мате-

матические, естественнонаучные, инженерные и конструктивные знания. Это позволяет удовлетворять естественное детское любопытство и любознательность, потребность в игре и новых впечатлениях.

## Есть ли главный принцип, педагогическое кредо вашей работы?

– Каждый ребенок индивидуален и уникален. Результаты детской деятельности ценны и многократно используются в работе ребенком, педагогом и родителем. Как я уже сказала, все дети талантливы, и наш педагогический принцип – помочь каждому ребенку раскрыться и поверить в себя.

## Много ли достижений у «Золотого ключика»?

– Достижений у нашего детского сада на самом деле много. Вот некоторые из наград: победа в городском конкурсе муниципальных образовательных учреждений г. о. Самара, внедряющих инновационные образовательные программы дошкольного образования «Детский сад года» в номинации «Система формирования элементарных математических представлений у детей дошкольного возраста» в 2016 году; участие в областном конкурсе образовательных организаций Самарской области, внедряющих инновационные образовательные программы дошкольного образования «Детский сад года» в 2016 году; участие в форуме образовательных

инициатив «Проекты и инициативы в дошкольном образовании г. о. Самара: эффективные практики» в 2019 году; победа в 1-м этапе и участие во 2-м этапе городского смотра-конкурса «День технического творчества» в 2018 году.

## Насколько активно родители участвуют в жизни учебного заведения?

– Родители – участники образовательного процесса, соратники, соучастники. ДОО – территория открытого образовательного пространства. Для совместной деятельности детей и родителей организуются дни технического творчества, дни открытых дверей, открытые просмотры и совместные мастер-классы. С нового учебного года планируется открыть совместные мастерские, метеолабораторию.

## Стоит ли бояться детских садов? Родители, когда ведут свое любимое чадо в детский сад, очень переживают: новые возможные инфекции, новое питание, новый распорядок дня... Действительно ли новички болеют чаще?

– Современный детский сад – живой организм, который пытается максимально удовлетворить запросы детей и родителей. В ДОО выстроена система адаптации детей к детскому саду. При соблюдении минимально необходимых санитарных норм родителями и детским учреждением посещение детского сада становится комфортным и безопасным.



## ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ, СКОЛЬКО ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ КЛИЕНТОВ ТЕРЯЕТЕ, ЕСЛИ НЕ ПРИВЛЕКАЕТЕ ВНИМАНИЕ К СВОЕМУ ПРОДУКТУ ИЛИ УСЛУГЕ ПОСРЕДСТВОМ ВИДЕОПРЕЗЕНТАЦИИ?

**Студия Lancman Films** предлагает разработать и изготовить для вашего бренда ролик в кратчайшие сроки. Опыт работы нашей компании – более 5 лет. Мы успели посотрудничать с 70 компаниями, коммерческими и государственными проектами, которые на данный момент являются нашими постоянными клиентами. Более того, за последний год наша команда разработала и изготовила более 100 видеороликов различной тематики.

### Ваши выгоды от работы с нашей студией:

- Разработка концепции проекта и создание сюжета ролика с учетом ваших пожеланий.
- Производство видео различной направленности и сложности, от музыкальных клипов до имиджевых фильмов.
- Гарантия высокого качества и выполнения работы в срок.

Мы убеждены, что в бизнесе ключевой способностью является умение быстро принимать взвешенные решения. Для получения подробной информации и прайса на наши услуги свяжитесь с нами по номеру телефона или через социальные сети.

РЕКЛАМА



vk.com/lancmanfilms1 @ instagram.com/lancman\_films +7(927) 699-94-55



## Мы гордимся нашими детьми

ШКОЛА № 140 ВПЕРВЫЕ ГОСТЕПРИИМНО РАСПАХНУЛА СВОИ ДВЕРИ В 1955 ГОДУ, И ВОТ УЖЕ ОТМЕТИЛА 60-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ. В 2012 ГОДУ СТАРАНИЯМИ АКТИВА ШКОЛЬНОГО МУЗЕЯ БОЕВОЙ И ТРУДОВОЙ СЛАВЫ ПОС. 113 КМ ШКОЛЕ ПРИСВОЕНО ПОЧЕТНОЕ ИМЯ – ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В. В. САПОЖНИКОВА, А В СЕНТЯБРЕ 2018 ГОДА В ТОРЖЕСТВЕННОЙ ОБСТАНОВКЕ УСТАНОВЛЕНА МЕМОРИАЛЬНАЯ ДОСКА В ЧЕСТЬ ЭТОГО ЛЕГЕНДАРНОГО ЛЕТЧИКА-БОМБАРДИРОВЩИКА. ДИРЕКТОР ШКОЛЫ **ЭМИЛИЯ ЮРЬЕВНА АСКЕРОВА** ОТМЕЧАЕТ, ЧТО, НЕСМОТРИ НА ТО ЧТО ШКОЛА НЕБОЛЬШАЯ, ОНА ГОРДИТСЯ СВОИМИ ВЫПУСКНИКАМИ, СРЕДИ КОТОРЫХ ДИРЕКТОРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РАБОТНИКИ СИЛОВЫХ И БАНКОВСКИХ СТРУКТУР, ПРЕПОДАВАТЕЛИ ВУЗОВ.

### В чем, на ваш взгляд, заключается воспитательная роль школы?

– За столько времени мы накопили продуктивный опыт работы по воспитанию детей, успешно влились в социокультурный облик поселка, стали важным звеном социума. Конечно же, на сегодняшний день в школе уже сложилась определенная система воспитательной и внеурочной работы, в которой особое место отводится традиционным мероприятиям, волонтерской деятельности и истории родной школы.

Действительно, трудно переоценить значение школы в формировании личности ребенка, ведь большая часть его жизни проходит в обществе сверстников и под руководством классного руководителя. После семьи школа – это важнейший социально значимый институт. Мы считаем, что эффективность воспитания напрямую зависит от взаимодействия усилий не только учителей и обучающихся, но и родителей. Поэтому взаимодействие с родителями – важнейшая задача школы.

В нашей школе воспитательная система реализуется через разные направления: гражданское воспитание, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей, приобщение детей к культурному наследию, популяризация научных знаний среди детей, физическое воспитание и формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Мы успешно реализуем региональные и муниципальные программы в области воспитания подрастающего поколения, такие как профилактика правонарушений и обеспечения общественной безопасности, развитие физической культуры и спорта, развитие системы отдыха и оздоровления детей, развитие муниципальной системы дополнительного образования детей, патриотическое воспитание детей и подростков, работа с одаренными детьми, экологическая программа и другие.

### Достижения и награды за участие в различных олимпиадах вы, конечно же, имеете. Расскажите о самых значимых.

– Мы стараемся каждого ученика привлечь к участию в различных конкурсах и олимпиадах, создаем все условия для его развития. Любой успех ребенка, даже на уровне школы, мы делаем достоянием всей школы. Безусловно, достижения наших детей – это в том числе и заслуга наших педагогов, умело и профессионально направляющих конкурсантов.

Лагерь дневного пребывания «РоМашка» – победитель муниципальной летней оздоровительной кампании 2018 года. Педагогами школы была разработана программа смены «РоМашка» – территория счастливого детства», где обычные мальчишки и девочки – «Ромы» и «Машки» – могли не только весело и с интересом провести свой досуг, но имели возможность приобщаться к здоровому образу жизни, творчески развиваться и мыслить, аргументировать свою точку зрения.

БУКВАЛЬНО МЕСЯЦ НАЗАД НАШ ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД «НЕПОСЕДЫ» СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ ГОРОДСКОЙ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ АКЦИИ «ПОЖИРАТЕЛИ НЕЗАКОННОЙ РЕКЛАМЫ – 2019».

Наши ученики – победители городского конкурса по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма в номинации детских газет и журналов «Улица, транспорт и мы» и творческих работ «Безопасная дорога глазами ребенка».

И конечно, ученики нашей школы – активные участники всевозможных творческих и спортивных мероприятий. Мы всегда гордимся нашими детьми, для нас они – лучшие!

## Экологическое воспитание

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 173» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА ОСНОВАН В 1977 ГОДУ. С 2009 ГОДА ДЕТСАД № 173 СОСТОИТ В НАЦИОНАЛЬНОМ РЕЕСТРЕ «ВЕДУЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ РОССИИ», ЯВЛЯЕТСЯ ЛАУРЕАТОМ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «500 ЛУЧШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СТРАНЫ – 2019». РУКОВОДИТЕЛЬ УЧРЕЖДЕНИЯ – **ЛАРИСА ВИКТОРОВНА ФИЛАТОВА**, ПОЧЕТНЫЙ РАБОТНИК ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ, – РАССКАЗАЛА НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ О ДЕТСКОМ САДЕ, ЕГО ТРАДИЦИЯХ И ВОСПИТАННИКАХ.



### Чем ваш детский сад не похож на другие?

– Детский сад осуществляет деятельность по нескольким направлениям, что позволяет обеспечить обогащенное физическое, познавательное, речевое и эстетическое развитие. Уже на протяжении нескольких лет, одним из приоритетных направлений работы МАДОУ «Детский сад № 173» г. о. Самара является экологическое воспитание дошкольников. С малых лет малышам следует прививать любовь к природе и бережное отношение к окружающему миру. На территории детского сада расположены красиво оформленные и возделанные участки, огороды, экологическая тропа, «птичья столовая», альпийская горка, искусственный водоем, грядки «зеленой аптеки», а также обилие цветников и кустарников. На базе ДОУ организован кружок по познавательно-исследовательской деятельности «Неизведанное рядом», реализуется множество проектов по данному направлению, а также работает мультстудия, которая создает анимационные фильмы экологической направленности.

Понимая актуальность экологического воспитания, которая определяется глобальными экологическими вызовами, мы уделяем повышенное внимание данному направлению.

### В каких состязаниях и конкурсах принимают участие ваши воспитанники?

– В 2018 году детский сад стал лауреатом городского тура регионального конкурса «ЭкоЛидер» и занял I место в городском смотре-конкурсе по озеленению и благоустройству территорий образовательных учреждений. Педагог А.А. Максимцева заняла III место на VIII Областном этапе Всероссийского конкурса организаторов воспитательного процесса «Воспитать человека»

в номинации «В природе». Принимая участие в городском экологическом форуме «Зеленая планета» наши воспитанники заняли сразу несколько призовых мест. Кроме этого, мы завоевали I место на городском этапе областного конкурса детского творчества «Мое любимое животное», стали победителями конкурса «Лучший скворечник – 2018» в номинации «Гран-при», а также победителями Всероссийской экологической акции «Скворечник птицам» и др.

### Существуют ли у вас в детском саду какие-либо традиции?

– В нашем детском саду уже на протяжении многих лет сложились свои традиции: проводятся мероприятия, посвященные тематическим праздникам «Синичкин день», «День Земли» и др., экологические экскурсии, конкурсы. В группах размещены контейнеры для раздельного сбора мусора. Воспитанники выпускных групп совместно с родителями высаживают хвойные деревья на территории детского сада – это уже стало доброй традицией: ребята уйдут в школу, а деревья, посаженные ими, многие годы будут радовать взор.

### Насколько активно родители участвуют в жизни учебного заведения?

– Особенность экологического воспитания состоит в большом значении положительного примера взрослых, поэтому ДОУ уделяет существенное внимание работе с родителями. Совместно с родителями проводятся экологические акции «Почисти озеро», «Деревья наши друзья», «Витаминный огород». Ежегодно вместе с мамами и папами выпускаются фотогазеты, создаются экологические альбомы и плакаты, проходят выставки совместного творчества из природного материала. Семьи изготавливают и развешивают по территории детского сада скворечники и кормушки.



# Счастливые дети

*Тихо-тихо заскрипит калитка,  
Своей песней утро начиная,  
И березка в шелковой накидке  
У дорожки всех друзей встречает.  
Тонкой веткой постучит в окошко:  
Зажигайте свет, откройте двери!  
Вон бежит малышка по дорожке,  
Смех ее березке душу греет.*

(слова из гимна детского сада)



Есть в городе Самаре детский сад с таким родным и близким русскому человеку названием – «Березка». Если вы зайдете туда, то сразу почувствуете атмосферу тепла и уюта. Вас встретят красивые, счастливые, умные дети и педагоги, которые учат воспитанников играть, петь и танцевать, общаться друг с другом, трудиться, быть внимательными и терпеливыми, жить в ладу с самим собой и окружающими. МБДОУ «Детский сад 281 «Березка» – детский сад, история которого уходит в далекий 1964 год. Каждое утро учреждение радушно открывает двери перед дошкольниками вот уже 55 лет, 19 лет из которых детским садом руководит заведующий **Лариса Петровна Михайлина**. Это грамотный, инициативный, ответственный руководитель, добрый и чуткий человек. За свою трудовую деятельность в 2016 году Лариса Петровна удостоена звания «Почетный работник общего образования РФ».

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

«Березка» – дошкольное учреждение санаторного типа для детей с туберкулезной интоксикацией. Педагогический коллектив дошкольного учреждения ведет большую работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Здесь функционируют 5 групп оздоровительной направленности, которые посещают 95 воспитанников. Для организации оздоровительной работы в ДОУ созданы все необходимые условия: в зале имеется специальное оборудование для занятий по физической культуре, в каждой группе оборудованы спортивные уголки, занятия на воздухе организуются на спортивной площадке, функционирует физиотерапевтический кабинет. За прошедший год противотуберкулезное лечение прошли 17 человек, 114 ребятишек получили необходимые процедуры в физкабинете.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Большое внимание в детском саду уделяется организации оптимального двигательного режима. Ежедневно проводится утренняя гимнастика и гимнастика после сна с упражнениями для профилактики плоскостопия и элементами дыхательной гимнастики. Три раза в неделю проходят физкультурные занятия, одно из которых – на воздухе. Чтобы увлечь детей спортивными упражнениями, широко используются нетрадиционные формы организации занятий: квесты, сюжетные занятия, детский фитнес. Систематически проводятся спортивные праздники и развлечения, дни здоровья. Во всех группах имеются физкультурные уголки, где подобран в соответствии с возрастом детей инвентарь для самостоятельной двигательной активности дошкольников.

На познавательных занятиях используются частая смена поз, динамические паузы с использованием физкультминуток, пальчиковой и кинезиологической гимнастики, гимнастики для глаз. В старших группах организуются занятия из серии «Что я знаю о себе», где дети учатся быть внимательными к своему физическому и психическому здоровью.



Автор текста: Штанкова Елена

У детей с туберкулезной интоксикацией чаще, чем у здоровых детей, наблюдаются заболевания опорно-двигательного аппарата, такие как плоскостопие и нарушение осанки. С целью профилактики этих заболеваний в ДОУ создана группа «Здоровье», разработаны комплексы корригирующих упражнений. По результатам плантограмм инструктор формирует группы. Занятия проводятся два раза в неделю, после дневного сна.

## СЕМЬЯ – ЭТО ГЛАВНОЕ

В цепочке взаимодействия медиков, педагогов, специалистов по осуществлению оздоровительной работы нельзя обойти без его ключевого звена – семьи. Эффективным направлением работы с родителями являются индивидуальные и подгрупповые консультации, дни открытых дверей, занятия-практикумы, на которых родители обучаются таким приемам и методам оздоровления детей, как корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, закаливание, гимнастика пробуждения, а также знакомятся с лечебно-профилактическими мероприятиями, которые проводятся в ДОУ. Огромную радость и море положительных эмоций и у детей, и у родителей вызывают совместные спортивные праздники и развлечения.

При организации летней физкультурно-оздоровительной работы особое место отводится таким формам активного отдыха, как подвижные и малоподвижные игры, соревнования. Спортивные праздники, развлечения помогают решению задач оздоровления детей. Такие мероприятия всегда наполнены веселыми занимательными упражнениями, встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами.

Стабильный коллектив единомышленников, атмосфера оптимизма, ориентация на успех, психологический комфорт педагогов – вот те условия, которые способствуют полноценному развитию дошкольников. Использование здоровьесберегающих технологий помогает педагогам укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни, а здоровый малыш всегда будет активным, любознательным, готовым совершать новые открытия и подниматься к новым вершинам.

# Доброта спасет мир



В ИСТОРИИ 19-Й ШКОЛЫ ГОРОДА НОВОКУЙБИШЕВСКА – ГБОУ ООШ № 19 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА А. С. ФЕДОТОВОЙ – ЕСТЬ НЕМАЛО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВЫСОКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ И ПРЕСТИЖНЫЕ НАГРАДЫ В КОНКУРСАХ, ОЛИМПИАДАХ, ФЕСТИВАЛЯХ. ОБ УСПЕХАХ ШКОЛЫ НАМ РАССКАЗАЛА ЕЕ ДИРЕКТОР ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА МАКАРОВА, ПЕДАГОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, ВОЗГЛАВЛЯЮЩАЯ ШКОЛУ ДЕСЯТЬ ЛЕТ.



## Исторический штрих

### С чего начиналась школьная летопись?

– Школа начала свою работу в 1987 году. До 2008-го была одиннадцатилетней, сейчас это девятилетка. С 2012 года школа была преобразована в государственное бюджетное образовательное учреждение с тремя структурными подразделениями: детский сад «Аист», детский сад «Золотой ключик» и детский сад «Кораблик». Каждый детский сад – отдельно существующий организм со своим руководителем. Однако все подразделения работают в тесном взаимодействии, содружестве и сотворчестве.

В планах школы – открытие гражданско-патриотического музея.

## Триумфы и традиции

### В чем истоки успехов, достигнутых школой?

– Прежде всего, это работа с одаренными детьми. Мы являемся окружной площадкой по работе с одаренными детьми, участвуем в конкурсах, всероссийских олимпиадах. Очень много времени уделяем подготовке детей к различным научно-практическим конференциям. В 2017 году две наши ученицы со своими педагогами вошли в губернаторский реестр одаренной молодежи в сфере науки, техники и технологий (программа «Взлет»), а в этом году еще один ученик стал его участником. Кроме того, школа – постоянный участник национальной образовательной программы «Интеллектуально-творческий потенциал России» и вот уже в пятый раз по итогам года входит в список «100 лучших образовательных учреждений России». В этом году две ученицы нашей школы получили именную премию главы города Новокуйбышевска за особые успехи и достижения.

## Нюансы воспитания

### Расскажите, пожалуйста, о педагогах школы.

– Педагогический коллектив школы стабилен. В нем работают 25 преподавателей. Более половины из них имеют квалификационные категории и большой опыт работы. Пять человек удостоены звания «Почетный работник общего образования Российской Федерации». Мы стремимся к омоложению педагогического состава. На сегодняшний день у нас работают пять молодых педагогов, и мы ежегодно стараемся увеличить эту цифру.



### В чем состоит воспитательная система школы?

– Воспитание гражданственности и патриотизма – одно из ведущих направлений работы школы № 19. С 1 сентября 2017 года стартовала реализация программы кадетского образования с казачьим компонентом «Православный воин». А в апреле 2018 года школе было присвоено имя Героя Социалистического Труда, почетного гражданина города Новокуйбышевска Анны Сергеевны Федотовой, первого директора Новокуйбышевского завода синтетического спирта (в настоящее время АО «ННК»). Еще один факт: в этом году 38 ребят из нашей школы вступили в ряды юнармии.

Кроме того, в школе уделяется большое внимание сохранению и укреплению здоровья учащихся. С 2012 года мы являемся региональной территориальной площадкой по теме «Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации». На практике реализуется программа Марьям Безруковой «Разговор о правильном питании в школе с 1-й по 6-й класс». Мы стараемся постоянно поддерживать интерес школьников к здоровому образу жизни и видим результаты своей работы.

Все выпускники нашей школы успешно осваивают программы основного общего образования. Каждый год есть выпускники, которым вручается аттестат с отличием. Основная масса обучающихся после окончания 9-го класса поступают в учреждения СПО.

Не менее важное направление, по которому мы активно работаем, – экологическое воспитание. В этом году мы заняли второе место на территориальном этапе областного конкурса «Гражданин» с проектом «В поисках утраченного». Суть проекта – благоустройство пришкольной территории. И сейчас мы уже приступили к его реализации: учениками, педагогами совместно с депутатом Думы г. о. Новокуйбышевск и советом микрорайона были высажены хвойные растения на территории школы.

А совсем недавно на заседании Молодежного парламента при Думе г. о. Новокуйбышевск нашу школу наградили за победу в окружном социально-экологическом проекте «Килограмм добра». Это была благотворительная акция по сбору вторичных ресурсов. Поистине доброта спасет мир!



# Внимание! На дороге дети!

В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМА ПДД ВСЕГДА ПРОХОДИЛА КРАСНОЙ ЛИНИЕЙ. И ТЕПЕРЬ, В ДВАДЦАТЬ ПЕРВОМ ВЕКЕ, ЭТА ТЕМА ТАКЖЕ АКТУАЛЬНА. ОСОБЕННО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ, ГДЕ ВСЕ ДВИЖЕТСЯ И МЕНЯЕТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО, И НЕ ТОЛЬКО АВТОМОБИЛИ НА ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ. ЗАВЕДУЮЩИЙ ДЕТСКИМ САДОМ № 87 **ГАЛИНА ВАЛЕРИЕВНА ОМЕЛЬЧЕНКО** РАССКАЗАЛА О РАБОТЕ ПО ИЗУЧЕНИЮ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ, О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ ПЕДАГОГОВ И ОБ УЧАСТИИ ДЕТСКОГО САДА В РАЗЛИЧНЫХ КОНКУРСАХ.

Обширное информационное поле, появление компьютерных игр, различных гаджетов и технологических разработок – все это, безусловно, необходимо для современных детей. Но это же может привести и к трагедиям. Девочку-подростка сбил трамвай, так как она была в наушниках и не слышала сигнала. Мальчик перебежал проезжую часть вне пешеходного перехода и был сбит на смерть, так как водитель не успел затормозить. Два ученика начальной школы пытались перебежать проезжую часть на красный сигнал светофора, так как играли в игру, которую запустили «доброжелатели» в социальных сетях; в итоге один из них оказался в реанимации... Все это наша реальность. Такие видеоролики нам показывала старший инспектор отделения пропаганды БДД ОГИБДД Управления МВД России по городу Самаре майор полиции Катинская Татьяна Олеговна на очередной встрече, которые проходят у нас в ДОУ не менее двух раз в год.

## ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ПДД

С целью повышения профессионального уровня воспитателей по профилактике детского дорожного травматизма, систематизации знаний по ПДД проводятся консультации, беседы, анкетирование, деловые игры «Дорожные знатоки», в которых используются различного рода задания, такие как «Угадай знак», «Алфавит на дороге», «Первая помощь при ДТП», «До-

рожные комиксы» и другие, что вызывает огромный интерес у педагогов и проявление инициативы во время проведения игр.

Мы считаем, что для эффективной работы по изучению ПДД детьми дошкольного возраста надо чаще привлекать родителей к совместной деятельности в этом направлении и организовывать мероприятия, целью которых является профилактика дорожно-транспортных происшествий с участием детей. В нашем ДОУ используются разнообразные формы работы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма среди педагогов, детей и их родителей.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Педагоги нашего ДОУ проводят разнообразные формы работы с детьми по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма: беседы и чтение художественной литературы, экскурсии к перекрестку с транспарантами и буклетами, которые дети раздают прохожим; флешмобы, которые посвящаются памяти жертв ДТП, спортивные развлечения и квесты, а также встречи с инспекторами ОГИБДД на территории ДОУ, где с детьми проводятся профилактические беседы и викторины. Заключен договор о сотрудничестве с ЦДО «Искра», совместно с ним также организуются раз-



ВСТРЕЧА С ИНСПЕКТОРОМ



личные мероприятия по ПДД, в которых наши воспитанники и их родители с удовольствием принимают участие.

Важно отметить, что педагоги нашего ДОУ внедряют нетрадиционные формы работы с родителями: один педагог проводил родительское собрание в форме деловой игры по правилам дорожного движения, другой организовывал выступление агитбригады «Детский дорожный патруль» на общем родительском собрании. К слову сказать, воспитанники нашего ДОУ выходили с агитбригадой в СОШ № 32 и выступали на сцене перед учениками 1-х, 2-х и 3-х классов.

Все педагоги проявляют творческую инициативу: изготавливают агитационные плакаты и буклеты, транспаранты «Пешеход, переходи улицу по зебре!», «Внимание, на дороге дети!», «Не спешите, водители, вы ведь тоже родители!». Обогащают РППС пособиями, лэпбуками и дидактическими играми по ПДД, которые не только покупают, но и изготавливают сами. Используются и авторские разработки: были поставлены кукольные спектакли для детей 3-4 лет – «Волчонок на дороге», для детей 5-7 лет – «Торопыжка в городе».

Мы делились своим опытом работы на методическом марафоне «Поддержка и развитие ребенка: эффективные педагогические практики» и на региональном форуме работников системы образования «Межведомственный подход в сфере охраны здоровья и безопасности детей в условиях

дошкольной образовательной организации», распространяли педагогический опыт по данной теме на V Всероссийской заочной научно-практической конференции «Проблемы модернизации российского образования на компетентностно-ориентированной основе в рамках реализации ФГОС» в печатном сборнике, который выйдет в сентябре 2019 года.

## АКТИВНЫЕ УЧАСТНИКИ

Мы принимали участие в конкурсах разного уровня: в городских конкурсах «Безопасное колесо» и «Зеленый огонек» и творческом конкурсе «Вкусный конкурс по правилам», в областном конкурсе по безопасному участию в дорожном движении «Засветись!», во всероссийских конкурсах «Безопасная дорога – детям» с социальными видеороликами (родители вместе с детьми снимали короткие видеоролики о правилах поведения детей на дорогах города) и «Безопасность дошкольника на дороге: как ее обеспечить?» с проектом «Модель работы с родителями для повышения их компетентности в области дорожной безопасности». Все сертификаты, грамоты и дипломы находятся в архиве ДОУ.

Очень хочется верить, что профилактическая работа по предупреждению детского травматизма на дорогах, которую мы ведем в ДОУ, поможет избежать опасности нашим детям, и в будущем, когда они станут подростками, они будут твердо помнить все те правила, которым мы их обучали.



ФЛЕШМОБ

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА НА ДОРОГАХ, КОТОРУЮ МЫ ВЕДЕМ В ДОУ, ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ НАШИМ ДЕТЯМ, И В БУДУЩЕМ, КОГДА ОНИ СТАНУТ ПОДРОСТКАМИ, ОНИ БУДУТ ТВЕРДО ПОМНИТЬ ВСЕ ТЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫМ МЫ ИХ ОБУЧАЛИ.



АГИТБРИГАДА



ДЕЛОВАЯ ИГРА



# Детский сад – территория детства

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 12» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА РАСПАХНУЛО СВОИ ДВЕРИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ В 1996 ГОДУ. ПРИНАДЛЕЖАЛО ОНО ПО ЗАВОД «ЭКРАН». В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ РАБОТАЕТ СПЛОЧЕННЫЙ, ТВОРЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, СПОСОБНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО РЕШАТЬ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ ВО ГЛАВЕ С ЗАВЕДУЮЩИМ **ИРИНОЙ НИКОЛАЕВНОЙ СЛЕЗКИНОЙ** РУКОВОДСТВУЕТСЯ ПРИНЦИПОМ «ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСТВА!».



## АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ

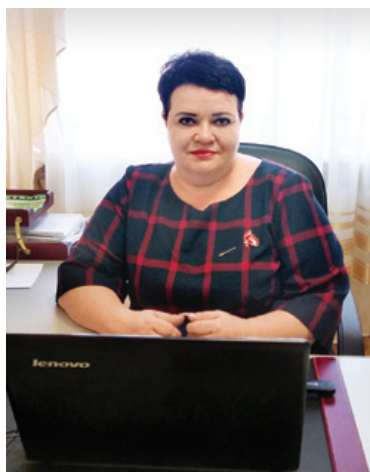
Начавшееся в России Десятилетие детства приобретает в дошкольном учреждении реальные черты в виде планов, реализуемых программ, мероприятий с участниками образовательных отношений, социальными партнерами, учреждениями науки и культуры. В ДУ реализуется основная общеобразовательная программа, в которой часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена: программой по обучению плаванию В. Н. Вороновой, авторскими программами по интеллектуальному развитию дошкольников 5-7 лет «Увлекательное путешествие в Сообразилию» старшего воспитателя Татьяны Владимировны Чичваринной и «Ступеньки логики» педагога-психолога Юлии Александровны Антошиной.

Новый импульс авторские программы получают в рамках городской проектной площадки на тему «Поисково-развивающие игры А. З. Зака для дифференцированного развития интеллектуальных способностей дошкольников 5-7 лет». Созданная для реализации проекта творческая группа педагогов в составе Ежовой Л. В., Соколовой Н. Н., Кот Н. Е., Мордвинова Е. А., Карасик Н. А., Пугаевой М. Е. обобщает и распространяет опыт работы в данном направлении.

## УСПЕШНОЕ РАЗВИТИЕ

В дошкольном учреждении созданы условия для развития у детей познавательных интересов, формируется стремление к размышлению, решению нестандартных, нетиповых поисковых заданий с учетом индивидуальных и психологических особенностей воспитанников, что вызывает в них уверенность в своих силах, возможностях своего интеллекта, способствует качественной подготовке к школьному обучению.

В соответствии с региональным проектом «Успех каждого ребенка» созданы условия для дополнительного образования детей: 30% воспитанников детского сада посещают кружки бального-спортивного танца, карате, секцию футбола.



Музыкальный руководитель дошкольного учреждения Светлана Петровна Финогенова – творческий педагог. Она воспитывает в детях общую культуру, развивает музыкальные способности, умело создает ситуацию успеха. Воспитанники Светланы Петровны – активные участники творческих конкурсов разного уровня: лауреаты I степени VIII Международного конкурса детского и юношеского творчества «Душа моей Родины», лауреаты II степени Международного конкурса-фестиваля в рамках проекта «Волга в сердце впадает мое», лауреаты I степени III Международного фестиваля-конкурса детского и юношеского творчества «Твой выход», лауреаты I степени городского этапа областного конкурса детского сольного пения «Серебряный микрофон». Кроме того они заняли I место в районном конкурсе среди воспитанников детских садов «Лучик в ладошке» в номинации «Вокальное исполнение» и II место в номинации «Фольклорная постановка», а на городском этапе областного конкурса «Мое любимое животное» завоевали I, II и III места.

## АЛЛЕЯ ВЫПУСКНИКОВ

Родители воспитанников – партнеры и участники образовательного процесса, всегда с желанием поддерживают все начинания педагогического коллектива, традиции дошкольного учреждения. Так, при поддержке родителей зародилась новая традиция: каждая выпускная группа высаживает на территории детского сада дерево или кустарник. Мы назвали эту акцию «Аллея выпускников».

Педагогический коллектив под руководством инициативного, творческого, целеустремленного руководителя, владеющего современными методами управления образовательным учреждением, Слезкиной И. Н. способен ставить стратегические цели, определять приоритетные задачи и достигать их, поэтому девизом дошкольного учреждения являются слова Г. Форда:

*«Собраться вместе – это начало, Остаться вместе – это прогресс, Работать вместе – это успех!»*

# Сохрани неповторимое

РЕКЛАМА

Если вы хотите подарить своим близким незабываемые впечатления, море эмоций и позитива, закажите видеопоздравление на любой праздник у нас.

**Видеопоздравление** - это новый формат поздравлений 21-го века, оно поможет вам удивить близкого человека и тронуть его сердце. От самых простых на день рождения или праздник до невероятных индивидуальных признаний в любви или на годовщину свадьбы.



☎ 89967439897

📌 vk.com/allright63

📌 vk.com/timur\_and\_company

# Все вместе – к успеху

*Педагогическое мастерство  
«Говорят, что героиня-мать,  
Если у нее детишек пять.  
Говорят, медалью награждают,  
Если семь детишек воспитает.  
Как же воспитателя назвать,  
Если у нее пять раз по пять?  
Куча славных, шумных ребятишек,  
Озорных девчонок и мальчишек.  
Как же воспитателя назвать?  
Семь по трижды героиня-мать!*



**С этих замечательных слов началась наша беседа с заведующим детским садом № 193 ЗОЕЙ БОРИСОВНОЙ УДАЧИНОЙ.**

Наш детский сад – это мир детства, любви, дружбы и взаимопонимания, уютный дом, в который дети приходят с большой радостью. В этом мире они получают первые знания, которые пригодятся им потом в жизни.

## НАШИ ПЕДАГОГИ – НАША ГОРДОСТЬ

Именно воспитатель в детском саду является главным источником знаний для ребенка. Воспитатель – исследователь, инициативный, широко образованный, поэтому педагоги нашего ДОУ стараются творчески, нетрадиционно, по-новому преподнести материал, интересно организовать педагогическую работу, предоставляя детям дошкольного возраста возможность проявить себя как творческим личностям.

Работники детского сада № 193 имеют огромный багаж знаний и опыт педагогической работы. Они владеют методами и приемами воспитания и обучения детей, но не останавливаются на достигнутом. Воспитатели повышают свой профессионализм через курсы повышения квалификации, через самообразование, через заочное обучение в педагогических университетах. Осваивают и используют новые педагогические и информационные технологии и в итоге создают оригинальные авторские презентации на разнообразные темы, дидактические продукты нового поколения, которые обогатили медиасреду ДОУ и активно применяются в образовательном процессе. В качестве

учебных материалов в нашем образовательном учреждении широко используются компьютерные иллюстрационные и анимационные материалы.

## ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Воспитательно-образовательный процесс в группах общеразвивающей направленности строится на ФГОС ДОУ с ориентированием на примерную основную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Данная программа является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования, построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

В группах компенсирующей направленности образовательных учреждений компенсирую-

щего вида для детей с нарушением интеллекта Екжановой Е. А., Стребелевой Е. А. «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание». Программа предназначена для проведения коррекционно-педагогической работы с детьми в возрасте от 3 до 7 (8) лет, имеющими умственную отсталость легкой формы.

Для повышения имиджа ДОУ на базе образовательного учреждения организована региональная площадка на тему «Психолого-педагогическое сопровождение развития социального интеллекта ребенка в период дошкольного детства».

В детском саду организована сеть дополнительных образовательных услуг: функционируют кружки художественно-эстетической, нравственно-патриотической, познавательной-исследовательской направленности, группа кратковременного пребывания на бесплатной основе, лекотека и консультативный пункт.

Педагогический коллектив совместно с воспитанниками и родителями (законными представителями) являются активными участниками международных, всероссийских региональных, городских конкурсов. Наши педагоги ответственно относятся к своей работе, ведь от уровня педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависит уровень общего развития, которого достигнет ребенок, а также степень прочности приобретенных им нравственных качеств.

Педагоги также заботятся о здоровье и физическом развитии детей и совместно с родителями стремятся сделать счастливым детство каждого ребенка.



## УЧЕНИЕ – СВЕТ

Значимым направлением в работе учреждения стала реализация образовательной области «Социально-коммуникативное развитие». Педагоги детского сада разработали комплект педагогических средств для позитивной социализации дошкольников через приобщение к труду и творчеству.

Составной частью этого комплекса стало создание предметно-развивающей среды для организации досуговой трудовой деятельности. В группах оборудованы мини-мастерские «Трудовичок». Система работы в этих мастерских позволила обеспечить развитие детских творческих замыслов от принятия идеи взрослого к выбору варианта, а затем – самостоятельному целеполаганию. Детями, совместно с педагогами, в мини-мастерских изготовлены: поделки, декорации, игрушки для мультфильмов, а также изделия в различных стилях скрапбукинга.

Проект «Сторисек» стал основой взаимодействия специалистов детского сада и родителей воспитанников для ранней профориентации дошкольников через ознакомление с различными типами профессий и взаимоотношениями человека и объекта действия.

Взаимодействие всех участников образовательного процесса – это основа успеха в реализации образовательных задач детского сада. Все начинания педагогов и детей с увлечением поддерживают родители воспитанников.



# Растем и развиваемся вместе

Коллектив талантливых педагогов МБДОУ «Детский сад № 455» г. о. Самара объединяет любовь к детям и высокий профессионализм. Одна из их важнейших задач – дать каждому ребенку качественное дошкольное образование. Заведующий детским садом № 455 **Людмила Борисовна Липатова** рассказала нашим читателям о жизни ДОУ, в которой активно участвуют дети, педагоги и родители.

## ПРОЕКТЫ И МАСТЕР-КЛАССЫ

Одним из увлекательнейших проектов ДОУ для детей и взрослых стало участие в районном и областном смотрах-конкурсах по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма «Зеленый огонек». Для детей и взрослых были проведены инструктажи по охране жизни и здоровья, презентации по предупреждению детского-дорожно-транспортного травматизма, а также мастер-классы и конкурсы, посвященные ПДД.

Флешмоб «Засветись – ради безопасности!» стал кульминацией мероприятий по ПДД. Дети раздавали всем участникам самостоятельно иллюстрированные листовки и буклеты. Это не могло не оставить отклика в душе детей и гостей мероприятия.

## РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ

В детском саду уже несколько лет работает родительский клуб «Растем и развиваемся вместе». На занятиях клуба у родителей есть возможность в увлекательной форме деловой игры повысить уровень компетентности в вопросах педагогики и психологии. Работа ведется в формате семейного клуба. Взрослые имеют возможность в виде игровых занятий учиться взаимодействовать с собственным ребенком с позиций равенства, а дети участвуют в играх и наслаждаются полезным общением с мамой или папой.

## РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

Коллектив опытных и талантливых педагогов разработал коррекционно-развивающую программу для детей старшего дошкольного возраста «Игралочка». Новизна программы заключается в применении элементов нейропсихологической диагностики и коррекции в групповой работе с детьми 5-7-летнего возраста в дошкольном учреждении.

Подобная работа осуществляется в основном в специализированных нейропсихологических центрах. Нейропсихологический подход позволяет мягко, экологично сопровождать развитие ребенка. Актуальность и перспективность данной программы очевидна, так как в настоящее время количество детей, которым необходима коррекционно-развивающая помощь, значительно превышает возможность дошкольного учреждения охватить их соответствующим обучением. Программа соответствует современным требованиям ФГОС ДО.

Новаторский подход в коррекционно-развивающем сопровождении детей с особыми образовательными потребностями был высоко оценен жюри областного конкурса психолого-педагогических программ «Психология развития и адаптация» в 2019 году.

Постоянный творческий поиск, преданность своему делу и комфортная атмосфера в коллективе позволяют педагогам решать сложные, интересные задачи в деле воспитания подрастающего поколения и пользоваться заслуженным авторитетом среди коллег города, родителей воспитанников, жителей микрорайона Металлург.



# Внимание, предприниматель!

« Предприниматели – это сообщество России, предоставляющее работу около 40 миллионам человек, что соответствует половине трудоспособного населения России. Существует большое количество бизнес-сообществ, у каждого из которых есть свои уникальные направления работы. Одни занимаются представлением и защитой бизнеса, другие направлены на упаковку и продвижение бизнеса, третьи заняты образованием и саморазвитием предпринимателей. Наше бизнес-сообщество «Профсоюз предпринимателей России» включило все полезное и важное из перечисленных направлений, поставив во главу угла возможность развиваться предпринимателю и его бизнесу. Над разработкой этого проекта команда предпринимателей работала несколько лет. И мы хотим рассказать вам о проекте, презентовать его миссию и пригласить стать частью нашей команды.

## Что такое профсоюзы?

Профсоюз – это добровольная общественная организация, объединяющая работников, связанных общими интересами по роду их деятельности как в производственной, так и в непроизводственной сфере, для защиты трудовых и социально-экономических прав и интересов своих членов.

Основные задачи Международной организации труда, в которую входят все профсоюзы мира:

- разработка согласованной политики и программ, направленных на решение социально-трудовых проблем;
- разработка и принятие международных трудовых норм в виде конвенций и рекомендаций и контроль за их выполнением;
- помощь странам-участницам в решении проблем занятости, сокращения безработицы и регулирования миграции;
- защита прав человека (права на труд, на объединение, коллективные переговоры, защита от принудительного труда, дискриминации);
- борьба с бедностью, за улучшение жизненного уровня трудящихся, развитие социального обеспечения;
- содействие профессиональной подготовке и переподготовке работающих и безработных;
- разработка и осуществление программ в области улучшения условий труда и производственной среды, техники безопасности и гигиены труда, охраны и восстановления окружающей среды;
- содействие организациям трудящихся и предпринимателей в их работе совместно с правительствами по регулированию социально-трудовых отношений;
- разработка и осуществление мер по защите наиболее уязвимых групп трудящихся (женщин, молодежи, пожилых людей, трудящихся-мигрантов).



## Как происходит развитие предпринимателя в бизнес-сообществе «Профсоюз предпринимателей России»?

Существует несколько технологий и форматов, которые помогают достичь той или иной степени развития предпринимателя:

- общение и обмен опытом;
- деловое партнерство, консультации, рекомендации;
- «сарафанное радио»;
- помощь в развитии бизнеса;
- помощь в структуризации и построении бизнес-процессов;
- помощь в планировании и отладке системности бизнеса;
- помощь в упаковке бизнес-проекта;
- помощь в получении грантов и субсидий;
- помощь в получении инвестиций или инвестиционных статусов;
- выстраивание партнерских систем продаж;
- оптимизация ресурсов и кластерное освоение других городов и регионов РФ;
- системный и еженедельные форматы взаимодействия предпринимателей (бизнес-завтраки, бизнес-среды, мастер-классы, круглые столы, делегации, форумы, конференции, школы модераторов, продаж и продвижения);
- решение запросов через независимую структуру – «Профсоюз предпринимателей» – и т. д.



## Наша цель

Наша общая цель – объединить минимум 1 млн предпринимателей в 45 регионах России. Эта численность позволит нам вести диалог с федеральным центром на самом высоком уровне и обратить внимание на нашу позицию, помогая правительству РФ точнее принимать новые и исполнять действующие законы в отношении бизнеса. Для того чтобы что-то изменить, нужны единомышленники. У каждого из вас есть цели, планы, которые невозможно достичь одному. Для этого нужна команда. И мы хотели бы видеть вас частью этой команды, которая хочет развивать собственный бизнес и формировать в России новые условия для развития предпринимательства.

## Нам с вами нужно это сообщество!

## Что вы получаете, став членом профсоюза?

- Новых клиентов и партнеров, которыми являются предприниматели, посещающие данные площадки и мероприятия.
- Возможность обмена опытом по различным направлениям бизнеса и получения новых контактов и связей.
- Бесплатную обратную связь от потенциальных покупателей – таких же предпринимателей, т. е. возможность правильнее упаковать свой бизнес.
- Возможность решения ряда своих запросов (бизнес-проблема, которая тормозит ваше дело, получение дохода, расширение спектра услуг).
- Понимание, как лучше представлять себя, свою продукцию или услугу, чтобы тебя слушали и слышали, т. е. умение проводить презентацию своего бизнеса.
- Возможность упаковки бизнеса и вывода его на площадки ППР других городов России.
- Объединение, за счет которого вы получаете оптимизацию расходов и наиболее быстрый способ достижения цели в своем бизнесе, так как вы подключаетесь к масштабному бизнес-сообществу, которое развивается по всей России (партнерские программы, агентская сеть, совместные проекты развития, освоение новых территорий для бизнеса – масштабируемость).
- Повышение узнаваемости вашего бренда/бизнеса одновременно в большом количестве городов и регионов.
- Возможность взаимодействовать с экспертами, которые помогут решить вам финансовые, юридические, налоговые, бухгалтерские вопросы, а также получить инвестиции (государственные, частные).
- Дополнительные каналы продвижения бизнеса и поиска клиентов (форматы ППР, рассылки, рекламные возможности на площадках, онлайн-инструменты рекламы, участие в партнерских программах, партнерских скидках, бонусах).
- Навыки выступлений, работы с аудиторией, практические навыки ораторского мастерства;
- Правовую систему защиты вашего бизнеса.

## Вам достаточно:

Прийти на бизнес-завтрак (если в вашем городе они проводятся) и вступить в «Профсоюз».  
Обратиться к нам, и мы поможем, подскажем и научим вас запускать переговорные площадки, находя для этого партнеров.



**ПРОФСОЮЗ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ  
РОССИИ**

г. Самара, Волжский пр-т, 19, каб. 37а  
г. Тольятти, б-р Королева, 13, каб. 315  
Тел.: 8-800-350-49-46; 8-927-025-74-94

[www.proffalliance.ru](http://www.proffalliance.ru)  
[proffalliancemp@gmail.com](mailto:proffalliancemp@gmail.com)

## Соцсети:

[vk.com/probusiness\\_rf](https://vk.com/probusiness_rf)  
[facebook.com/groups/134018350638398](https://facebook.com/groups/134018350638398)  
[www.instagram.com/probusiness\\_rf/](https://www.instagram.com/probusiness_rf/)



Волшебные руки молодого, весьма востребованного массажиста знают многие самарцы. Улучив момент между приемами клиентов, нам удалось побеседовать с Екатериной и задать интересные нас вопросы.

**Екатерина Валентиновна, почему вы решили стать массажистом?**

– Я мечтала иметь работу, которая открывает возможности общения с людьми. Мне всегда хотелось помогать людям, и я понимала, что это правильный выбор. Окончила Самарский государственный медицинский университет по специальности «медико-профилактическое дело», затем дополнительно получила образование по специальности «врач-терапевт» и «врач-организатор здравоохранения и общественного здоровья» в Самарском медицинском институте «РЕАВИЗ»; в дальнейшем это дало возможность работать главным врачом в Самарской клинике. Всегда считала, что болезнь легче предупредить профилактическими методами, чем лечить. А массаж – это один из самых эффективных методов профилактики большинства заболеваний.

всем клиентам. В своей практике к каждому клиенту я подхожу индивидуально и зачастую использую для нужного результата несколько методик. Прежде чем назначить курс массажа, собираю подробный анамнез клиента: его образ жизни, профессия, привычки и так далее.

**Расскажите о видах массажа, которые вы практикуете.**

– У меня довольно большая копилка методик. Использую в своей практике множество видов массажа – от классического и антицеллюлитного до лимфодренажного и абдоминальной пластики живота с коррекцией внутренних органов. В своей работе применяю ароматерапию и ароматипинг, составляю индивидуальные крема, хиромассаж, реконструирующий массаж лица и так далее.

**Екатерина Валентиновна, а что вы можете сказать про абдоминальную пластику живота. Действительно ли можно поставить внутренние органы на место?**

– Действительно. Абдоминальная пластика живота – это уникальная техника, позволяющая скорректировать внутренние органы при помощи массажа плюс практической ароматерапии. С возрастом наши органы опускаются, а благодаря этому методу массажа можно поставить их на место и восстановить правильную, нормальную работу кишечника, печени и всех других внутренних органов.

**Что больше всего вам нравится в вашей профессии?**

– Возможность помогать людям, узнавать постоянно что-то новое и живое общение с людьми. Я люблю свою профессию и не жалею о своем выборе.

**Какие у вас планы на профессиональное будущее?**

– Я стараюсь все время познавать что-то новое, изучаю различные методики массажа, регулярно выезжаю на обучение в Москву, Казань. Не так давно я прошла повышение квалификации и получила дополнительное образование – фитнес-диетолог, так как подбор правильного питания на сегодняшний день является актуальной тенденцией, которую я успешно применяю в своей практике. В ближайшее время планирую разработку онлайн-программы по правильному питанию, которая даст возможность людям, находящимся на расстоянии, правильно и грамотно организовывать свой образ жизни и питания и быть в отличной форме. У меня есть хороший практический багаж, и я с удовольствием поделюсь им с молодыми специалистами. Приглашаю всех к себе на прием и на пробный сеанс массажа. Приятное общение и профессиональный подход гарантирую.

# Доктор моего тела

Массаж – удивительный, а самое главное, эффективный метод помочь человеку восстановить свое здоровье, избавиться от изнурительных болей, а также вернуть своему телу былую гибкость, а коже – упругость. О том, какие виды массажа помогут вам повернуть время вспять, рассказала профессиональный массажист с многолетним опытом, врач-косметолог **Екатерина Валентиновна ПОЗДНЯКОВА.**



Моя карьера массажиста началась в спа-салоне «Золотой дракон». Накопленный опыт дал мне возможность открыть свое собственное дело и стать независимым профессионалом. На сегодняшний день я являюсь партнером продюсерского центра «LiMa», занимающегося организацией конкурса красоты в России.

**По вашему мнению, какие виды массажа наиболее эффективны?**

– Невозможно выделить какой-то универсальный вид массажа, который подходил бы



☎ 8 927 739 96 82  
 @ ekateryna\_pozdnyakova  
 vk.com/id20564371  
 f ekaternapozdnyakova

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

@madyart\_official [www.madyart.ru](http://www.madyart.ru)

**MADYART**

ТРЦ Вива Лэнд, 2 этаж, т. 331-72-39  
 ТРК Аврора МОЛЛ, 3 этаж, т. 201-13-89  
 Молл Парк Хаус, 2 этаж, т. 379-22-98

ГАРАНТИЯ ВОСТОРЖЕННЫХ ВЗГЛЯДОВ

Лето 2019

РЕКЛАМА

Скидки до **-50%**



Школа Шоколада города Москвы начинает знакомить вас с замечательными рецептами, которые помогут вам создать вкусную выпечку, десерты, торты, конфеты. Автором рецептов является ведущий преподаватель школы **СУЧКОВА ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА** – мастер-кондитер, мастер золотые руки, член Российской академии кулинаров, почетный член ассоциаций Греции, Италии, Сербии, Азербайджана, Молдовы, Казахстана, международный судья Ассоциации поваров и кондитеров, золотой призер Кубка мира, многократный призер кулинарной олимпиады и других международных конкурсов, автор многих книг. Награждена «Знаком достоинства» Российской академии кулинаров, «Знаком признания» Московской ассоциации кулинаров.

## Торт «Сладкий сон»



Ягоды и фрукты – 450 г

Для бже: белки яичные – 3 шт., сахар – 180 г, сок лимона – 1 ч.л.

Для крема: масло сливочное – 200 г, белки яичные – 3 шт., сахар – 200 г, ванилин – на кончике ножа

- 1 Основу для торта (бже) выпекаете за день до того, как начнете формировать торт. Для бже белки взбейте в крепкую пену, постепенно добавляя сахар и сок лимона.
- 2 Часть белковой массы выложите на пергамент в виде круга. Оставшуюся отсадите на круг из кондитерского мешочка. Поставьте основу в нагретую до 100° духовку и выпекайте 3 часа.
- 3 Для крема масло взбейте в пышную массу и добавьте ванилин.
- 4 Яичные белки взбейте в пену. Из сахара и 70 г воды сварите сироп и тонкой струйкой влейте его во взбитые белки. Взбивайте их до тех пор, пока масса не остынет до комнатной температуры.
- 5 Соедините белки со взбитым маслом, быстро перемешайте.
- 6 Выложите крем на бже, затем выложите ягоды и остудите торт.



### Третий сезон Organic Kitchen X БЛОГЕРЫ И ТРЕНДСЕТТЕРЫ СКОРО В ORGANIC SHOP

**HARDCORE MASK** – восстанавливающая маска-уход для поврежденных и ломких волос от **hair-стилиста @taha\_safari**

**MAGIC** – несмываемая сыворотка для восстановления волос от **режиссера и художника по костюму @inbergkat**

«СДЕЛАНО В ДЖУНГЛЯХ» – увлажняющий крем для рук от **художника @aniegoista**

**Г'МОДЕЛЬ** – топ-крем для проблемной кожи от **фотохудожника @annabelis5**

**COCO WONDER** – восстанавливающая маска-скраб для лица от **модели и телеведущей @gorozhanova**

**BOOBY LOVE** – массажное масло от **онлайн-университета фитнеса @usmanovateam**

**BAD BITCH GLITTER LOTION** – лосьон-хайлайтер для лица и тела от **lifestyle-блогера @marienovosad**

**HOLLYWOOD STORIES** – увлажняющий крем для лица от **fashion & travel инфлюенсера @myrluka**

**PLAYLIST MATCHA** – сахарный матча-скраб для лица от **dj и инфлюенсера @f\_veronika**

**HOT NUTS** – горячая антицеллюлитная маска-обертывание от **онлайн-университета фитнеса @usmanovateam**

**CALIFORNIA all-in-one** – крем для лица и тела от **основательницы агентства the talents и блогера @itolkie**

**THE BODY** – парфюмированное масло для тела от **digital-инфлюенсера @katebutko**



ТЦ «Космопорт»  
ул. Дыбенко, 30, 1 этаж, 8 (846) 374-18-60

# Королева бровей

ПОДАРИТЬ ЖЕНЩИНЕ КРАСОТУ, СОХРАНИТЬ И ПРОДЛИТЬ ЕЕ КАЧЕСТВЕННО – ЭТО РЕДКИЕ ТАЛАНТЫ, КОТОРЫМИ ОБЛАДАЕТ МАСТЕР ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА ОЛЬГА ШКУРКО. ЕЕ ЛЮБОВЬ К БРОВЯМ ПРОЯВИЛАСЬ ЕЩЕ В ШКОЛЬНЫЕ ВРЕМЕНА. ЗАКОНЧИВ ШКОЛУ, ОЛЬГА НАЧАЛА СВОЙ ПУТЬ В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ МАСТЕРОМ ПО МАНИКЮРУ И БРОВЯМ. ПЕРМАНЕНТНЫМ МАКИЯЖЕМ ОЛЬГА НАЧАЛА ЗАНИМАТЬСЯ В 2014 ГОДУ. ОДНО ВРЕМЯ НАША ГЕРОИНЯ БЫЛА ОСНОВАТЕЛЬНИЦЕЙ САЛОНА КРАСОТЫ, НО ПОЗЖЕ ПОНЯЛА, ЧТО СОВМЕЩАТЬ СЕМЬЮ, ЛЮБИМУЮ ПРОФЕССИЮ И ДОЛЖНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ НЕВОЗМОЖНО, И ПЕРЕДАЛА СВОЕ ДЕТИЩЕ В НАДЕЖНЫЕ РУКИ, ТЕМ САМЫМ ОТКРЫВ В СЕБЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ДАЛЕЕ ПРОЯВЛЯТЬ СЕБЯ КАК МАСТЕР-БРОВИСТ. В ИЮНЕ 2018 ГОДА, ЗАЩИТИВ СВОЮ АВТОРСКУЮ ТЕХНИКУ ПО БРОВЯМ VIZION BROWS (ОРГАНИЗАТОР ПРОЕКТА – МАРИЯ ЧУРКИНА), В ОКТЯБРЕ ЭТОГО ЖЕ ГОДА, СТАВ УЧАСТНИКОМ III МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА ПО БРОВЯМ (ОРГАНИЗАТОР – МАРИЯ ЧУРКИНА BROWS VOGUE), ОЛЬГА ШКУРКО ПОЛУЧИЛА ЗВАНИЕ КОРОЛЕВЫ БРОВЕЙ, ЗАНЯВ В ТРЕХ НОМИНАЦИЯХ ТРИ ПРИЗОВЫХ МЕСТА. В 2019 ГОДУ БУДЕТ РОВНО 15 ЛЕТ, КАК ОЛЬГА ШКУРКО РАБОТАЕТ В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### Кому бы вы советовали задуматься о перманентном макияже?

– Перманентный макияж – это дневной макияж. Если его не обновлять, со временем он выходит из кожи и становится бледнее. Процедура безболезненная. Перед началом работы обязательно отрисовывается эскиз, который согласовывается с клиентом. ПМ подходит для девушек от 18 лет, хотя недавно у меня была и возрастная клиентка, которой 73 года. Уважаю таких женщин, которые заботятся о своей внешности в любом возрасте.

### Сейчас практически в каждом салоне доступна процедура перманентного макияжа. Как найти своего, того самого мастера?

– Действительно, сегодня очень много мастеров и салонов красоты, предлагающих свои услуги. Но, на мой взгляд, нужно очень грамотно подойти к выбору данной услуги. Так как это ваше лицо, и цвет не сотрется через месяц, даже если прийти к удалению. Лучше всего обратиться к проверенному «сарафанному радио» и для начала собрать координаты мастеров, которые делали перманентный макияж вашим знакомым. Далее поинтересоваться, где они обучались, насколько соблюдается стерильность, посмотреть фото их работ в социальных сетях. Ни в коем случае не ведитесь на слишком низкую цену! Перманентный макияж не может стоить дешево. Так как для того, чтобы делать его качественно, нужно как минимум пройти не одно дорогостоящее обучение.

### Какие процедуры сейчас наиболее популярны?

– На сегодняшний день одна из самых востребованных процедур – перманентный макияж бровей. А далее люди влюбляются в эту услугу и

продолжают наводить красоту на губах. Очень многие клиенты без пластических операций, сделав всего лишь перманентный макияж двух-трех зон, становятся визуально моложе на 5-7 лет.

### Как вы считаете, что будет модным в индустрии перманентного макияжа в ближайшем будущем?

– В июне 2019 года я была участницей Межрегионального конгресса по перманентному макияжу Pro PERMANENT, организатором которого является Оксана Степанова, где отметила лично для себя новую услугу – ГИПЕРИАЛИЗМ в волосках. Я думаю, уже осенью это будет востребованная процедура.



# Отражение в удовольствии

## с перманентным макияжем

ЭТА СТАТЬЯ СТАНЕТ ПОЛЕЗНОЙ ТЕМ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ ПРОЦЕДУРОЙ ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА И ХОЧЕТ УЗНАТЬ О НЕЙ БОЛЬШЕ. МАСТЕР ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА АНАСТАСИЯ ХРАМОВА ОТВЕТИЛА НА САМЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ И ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ПЕРМАНЕНТА. ВЫ УЗНАЕТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ О ТАТУАЖЕ, НАСКОЛЬКО ПРОЦЕДУРА МОЖЕТ БЫТЬ БОЛЕЗНЕННОЙ И КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ПЕРМАНЕНТНЫМ МАКИЯЖЕМ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ. ГОТОВЫ? ЧИТАЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ.



### Поделитесь воспоминаниями о приходе в профессию.

– В этой профессии я уже более шести лет. В 2013 году я впервые познакомилась с перманентным макияжем и татуажем, воспользовавшись этой услугой как клиент. С того знакомства начался мой путь в качестве мастера, делающий женщин прекрасней. Влюбившись в эту профессию, я через год прошла обучение у высококвалифицированного специалиста в этой сфере. Я постоянно повышаю свои знания у лучших в этом деле мастеров.

### Как наносится такой макияж? Это больно?

– Перманентный макияж – это внедрение специального пигмента в верхние слои дермы с помощью иглы для создания стойкого рисунка на лице, чтобы подчеркнуть, выделить, скорректировать, улучшить некоторые черты лица или имитировать обычный макияж. С помощью ПМ возможно улучшить форму бровей, губ, век. Порог чувствительности у всех разный, и могу сказать, что красота на самом деле требует жертв и потерпеть процедуру, которая занимает примерно час, ради качественного результата стоит.

### Нужно ли ухаживать за татуажем?

– Средства и памятку по уходу за перманентным макияжем я даю каждому клиенту, чтобы быть уверенной, что он будет выполнять мои рекомендации. За татуажем и перманентным макияжем нужно ухаживать обязательно. Первые сутки аккуратно обрабатывать выделяющуюся сукровицу хлоргексидином, нанесенным на ватный диск, а затем тонким, пленочным слоем наносить специальную мазь. После формирования корочек зону татуажа вытирать нельзя! Первые четыре недели не стоит находиться под активным солнцем или посещать солярий. Рекомендуется исключить походы в баню и сауну. В течение первого года при загаре советуем наносить на область макияжа солнцезащитный крем с высокой степенью защиты (spf фактор от 30 до 50).

### Как выбрать грамотного специалиста, на что обратить внимание, какие наводящие вопросы задать?

– Всегда главное – это рекомендации, но для кого-то в первую очередь нужно, конечно, посмотреть портфолио мастера. Сейчас время интернета, и всю интересующую информацию можно почистить в Сети, и отзывы клиентов тоже, возможно



Анастасия Храмова,  
мастер перманентного  
макияжа

задать вопросы мастеру онлайн, например о том, как проходит процедура и т. д.

### Какие три главных условия качественного перманента?

– Первое – когда не видно, что это перманентный макияж. Второе – когда перманентный макияж сделан на долгий срок. И третье – когда перманентный макияж улучшает образ и, главное, настроение клиента. Если мы сделали перманентный макияж и человек радуется каждый день, глядя на себя в зеркало, значит, мы попали в точку.

### В чем залог вашего успеха? Есть какой-то секрет, который помогает вам достигать вершин в профессии?

– Самое главное для меня – всегда слышать человека: что он хочет. А самое ценное, что ко мне приходят клиенты по рекомендации, как я уже говорила. Согласитесь, приятно понимать, что тебя рекомендуют и твоя работа нравится. Я очень ценю и бережно отношусь к своему делу и к своим клиентам; возможно, это и есть залог моего успеха. Получается, секрета нет. Я открыта для каждого желающего воспользоваться моей услугой, все мои консультации – и первые, и последующие – бесплатные, и я всегда поддерживаю связь с клиентами, которые уже обращались ко мне.

### Ваши пожелания.

– Всем нам – представительницам прекрасного пола – женского счастья, желаю всегда выглядеть прекрасно, а для этого есть множество ресурсов и специалистов. Поэтому приглашаю вас ко мне на процедуры и консультации. С большим удовольствием отвечу на все ваши вопросы. Давайте вместе делать наш, а также мужской мир более эстетичным и красивым.

☎ 8-927-79-69-888

🌐 vk.com/id126228155

🌐 vk.com/samara\_tattoo

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

© ЧИСТАЯ ВОДА ИЗ ЦАРЕВЩИНЫ

**ЦАРЕВЩИНЫ**

ЧИСТАЯ ВОДА ИЗ ЦАРЕВЩИНЫ - природная вода высшей категории, которая добывается в экологически чистом районе Жигулей – поселке Волжском.

Заказывайте воду и оборудование для розлива воды по телефону (846)200 92 92 или через личный кабинет на сайте [www.waywater.ru](http://www.waywater.ru).

*Вода во благо*

# Ода Пушкину



6 июня в музыкальном фойе Торгового центра «Гудок» состоялся публичный благотворительный Пушкинский бал-презентация «Ода Пушкину», посвященный 220-летию со дня рождения великого поэта – Александра Сергеевича Пушкина. Фонд социального развития «Надежда», приоритетными направлениями которого является возрождение исторических традиций России, таких как поэзия, балы, привитие навыков светского общения, поддержка и развитие творчески одаренных людей, в том числе и инвалидов, в этом году порадовал жителей Самары, подарив, совместно с Пушкинским обществом Самары, бал. На торжественном открытии Пушкинского бала танцевали полонез, музыкальные и поэтические дивертисменты не смолкали весь вечер. Очаровательные дамы дефилировали в бальных нарядах, а джентльмены – в парадной форме. Средства и подарки от спонсоров бала – компании City Life – переданы на публикацию книги «Ода Пушкину».



*Живу ярко,  
смотрю на мир  
через позитив!*



## ФОТОХУДОЖНИК **Алина Самарай**

Снимаю в Самаре, Сочи и Москве  
Ваши и мои идеи  
Помощь по подбору стильных образов  
Советы по фотопозированию  
Позитивный настрой

Художественная креативная с созданием  
яркого образа фотосессия

Портфолио для артистов, моделей  
и музыкантов

Бизнес-портрет / Портрет

Семейная фотосессия

Фотосъемка беременности

Бодиарт

Рекламная / Концептуальная

Фотосъемка мероприятий,  
корпоративов, юбилеев

Свадебная фотосъемка / Love Story

Фоторепортаж / Студийная / Фэшн-съемка

Стрит-съемка / Тревел-съемка

Детские праздники

Фотосъемка фестивалей и концертов

РЕКЛАМА

[vk. com/misstiks](https://vk.com/misstiks)

[@samaray\\_alina](https://www.instagram.com/samaray_alina)

89276991777, Самара

89996522019, Россия

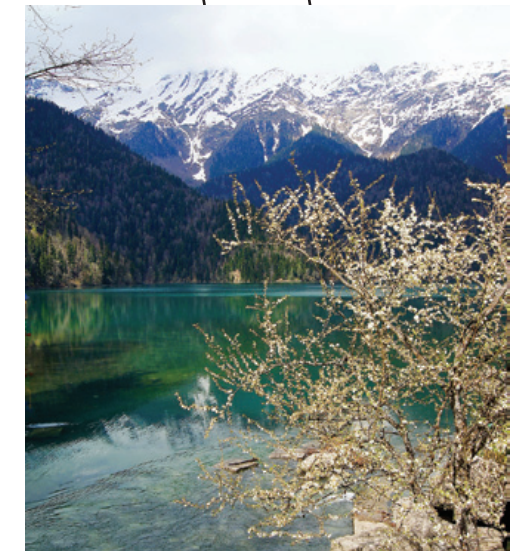
**MistX PHOTO Art Alina SamaRay**  
[www.samaray.ru](http://www.samaray.ru)



МОЕ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО

Сделать фотокадр быстро, красиво,  
стильно и непринужденно!

Не потерять естественность,  
эмоции и живость момента!



Мне нравится видеть улыбки людей, живые  
эмоции и красоту момента.

Я всегда стараюсь донести до людей, что  
есть свет, радость, и сказать им: «Взгляните,  
все зависит от вашего восприятия. Вы можете  
видеть этот мир и таким!»

Чтобы сделать красивый кадр, нужно учитывать  
множество факторов: свет, композицию,  
ракурс. Ловить живой момент, эмоции,  
событие, и все это – в считанные секунды.  
Мастерство фотографа во многом зависит от  
его «шустрости» – вовремя сфокусироваться  
на главном, поймать в кадр самое интересное,  
сделать все качественно, живо и красиво.

С большим удовольствием презентую вам свои  
фотоработы и приглашаю на незабываемую  
фотосъемку.



# ЛЕГО-КИРПИЧ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Производство, продажа  
и возведение домов из лего-кирпича

ЛЕГО КИРПИЧ



## СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕГО-КИРПИЧА

- Облицовка каминов, печей, барбекю
- Строительство домов, гаражей
- Строительство беседок
- Интерьерные работы
- Облицовка фасадов зданий

**ВИКТОРИЯ**

### ПРЕИМУЩЕСТВО ЛЕГО-КИРПИЧА

- Легкость и точность укладки благодаря имеющимся двум сквозным отверстиям с направляющими
- Отверстия можно применять для укладки коммуникаций
- Высокая прочность изделия
- Высокая морозоустойчивость
- Большая сейсмостойкость
- Высокая износоустойчивость и долговечность – не имеет сколов и трещин
- Большое количество разновидностей текстур и цветов
- Небольшие траты на укладку
- Безукоризненный внешний вид

РЕКЛАМА

Мы отвечаем за результат!

Строительно-производственная компания  
«Виктория» ИЗГОТAVЛИВАЕТ КАЧЕСТВЕННЫЙ  
АРБОЛИТ в САМАРСКОМ РЕГИОНЕ

АРБОЛИТ – уникальный строительный материал,  
сочетающий в себе экологические свойства дерева  
прочность бетона.

Арболит обладает прекрасными строительными  
качествами: легко пилится, обрабатывается  
режущими инструментами, рубится, хорошо держит  
гвозди и шурупы. Если при возведении стены  
требуется подгонка, блоки не откалываются, не  
рубятся, а максимально точно распиливаются  
ножовкой до требуемого размера. На арболитовые  
поверхности хорошо наносятся различные лаки,  
краски и другие отделочные материалы. Плиты из  
арболита имеют качественное сцепление с бетоном  
и штукатуркой.

АРБОЛИТ



### ПРЕИМУЩЕСТВА АРБОЛИТА:

- экологичность материала
- огнестойкость
- высокая звукоизоляция
- ДОЛГОВЕЧНЫЙ
- биологическая стойкость
- простой монтаж крепежа
- высокая паропроницаемость
- отказ от армирования
- низкая теплопроводность и высокая теплоемкость
- легкость механической обработки и отделки

г. Тольятти, ул. Автостроителей, 596 ☎ 8(8482)71-61-60





## РАСТЕНИЯ ВАШЕЙ МЕЧТЫ В ПИТОМНИКЕ «МИР РАСТЕНИЙ»



РЕКЛАМА



Директор питомника «Мир растений»  
**Антонина Орлова**

Питомник «Мир растений» — это место, где самый большой выбор многолетних и однолетних цветов, плодовых деревьев и кустарников в Самарской области! А также материалы для ландшафтного дизайна и всё для садоводства. Ароматные травы, грациозные злаки, нежнейшие пионы и многое другое порадуют вас и ваш сад.

В этом году питомнику исполняется **25** лет!

По этому случаю каждый месяц **25**-го числа приглашаем вас на скидку **25%** на растения!

День рождения у нас, а подарки дарим вам!



Самарская область, Ставропольский район,  
с. Подстепки, ул. Фермерская, 14а.  
тел. 8 (8482) 650-020 | mirrasteniy.ru

