

ТОЛЬЯТТИ

Э
А
Т

№1 (24) 2021



Яна ПОВАЛЯЕВА,

директор управляющей
компании «Уютный дом»



УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ
УЮТНЫЙ ДОМ



Лицензия на осуществление деятельности по управлению многоквартирными домами № 0630000363 от 15.04.2015 г.

Управляющая компания «Уютный дом» установила для себя ряд корпоративных принципов, которых строго придерживается в работе:

ОТКРЫТОСТЬ. Мы всегда рядом. Совместно с жильцами обсуждаем то, как сделать их дома уютными и что требуется для этого в первую очередь. Первые лица компании еженедельно ведут личные приемы и детально разбираются в каждой возникшей ситуации.

ПРОЗРАЧНОСТЬ. Мы считаем, что чем больше собственники знают о работе своей УК, тем меньше у них возникает вопросов и негативных эмоций. Поэтому отчитываемся о проделанной за год работе, проводя собрания непосредственно в каждом доме. На этих собраниях мы рассказываем о том, что было сделано и на что именно потрачены средства наших клиентов.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. За все время нашей работы мы не давали пустых обещаний. Они всегда подкреплены делом и конкретным сроком исполнения. Благодаря этому не было сорвано ни одного текущего ремонта. Каждый день мастера компании совершают обходы домов и контролируют качество содержания.

ОПЕРАТИВНОСТЬ. Мы незамедлительно реагируем на все замечания наших клиентов, прекрасно понимая, что от этого зависит наша репутация. Стараемся как можно скорее устранять аварийные ситуации и не допускать их возникновения в будущем.

Ваше доверие – наша ответственность

Компания в цифрах: **27** домов в управлении компании / **267 732** квадратных метра площади в управлении нашей компании

Управляющая компания «Уютный дом» успешно развивается на рынке ЖКХ уже более 5 лет. Главная ее задача – предоставлять качественные услуги, обеспечивая максимальный комфорт жильцов.

«Уютный дом» работает на людей и для людей, поэтому УК добилась самого важного показателя – доверия горожан. Каждый день сотрудни-

ки «Уютного дома» добросовестно выполняют свою работу, делая дома более чистыми, а жизнь в них – безопасной и удобной.

Компания открыта к диалогу с горожанами и всегда прислушивается к пожеланиям и предложениям. Качество работы подтверждают долгосрочные отношения с заказчиками и партнерами.

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

**МЫ ГОТОВЫ
К СОТРУДНИЧЕСТВУ,
РАБОТАЕМ ОТКРЫТО, ЧЕСТНО
И ДОБРОСОВЕСТНО, ДЕНЬ ЗА ДНЕМ
СОЗДАВАЯ УЮТ ДЛЯ ВАС!**

ТОЛЬЯТТИ
бульвар Гая, 19, офис 10
тел. 8 (8482) 366-251

Содержание

8



Творческие партнеры

Фотограф Демотченко Екатерина
@fotografinja

Фотограф Пряничникова Зоя
@zoyapryanik

Салон женской одежды MADYART
@madyart_official

Стилист Иванова Елена
@ivanovalena stylist

Йога студия Вишну
@yoga_vishnu

Стилист Екатерина Карамова
@Ekaterinakaramova

LB-STUDIO студия событий
@lb_studio_



26

Мультидисциплинарная команда «Ариадны»



ЗАКОН

10

Светлана Крутавецва:
«Работать юристом можно только по призванию»

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

26

Мультидисциплинарная команда «Ариадны»

ЛАНДШАФТНЫЙ ДИЗАЙН

40

Елена Костюкевич:
«Ландшафтный дизайн – это ваши чувства»

54

проект «Без галстуков и каблуков»

ИСКУССТВО

44

Елена Ишбульдина:
«Театр – это магия»

Журнал «Наш Тольятти». Учредитель и издатель: ООО Издательский дом «Руссо и Ко». Главный редактор: Олег Владимирович Колышкин. Адрес редакции: 445047, Самарская область, г. Тольятти, ул. 70 лет Октября, д. 28, офис 1. Адрес учредителя и издателя: 445031, Самарская область, г. Тольятти, ул. 70 лет Октября, д. 48, кв. 161. Телефоны: 8 (8482) 77-00-91, 77-00-92. Отпечатано в типографии ООО «Принт-ру», 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 30.07.2018г., регистрационный номер ПИ № ТУ 63-00941. Номер выпуска 1 (24). Дата выхода в свет 22.02.2021 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.



Кухни «Деко Дом» – ваше отличное настроение на долгие годы

Каждый проект создается с учетом индивидуальных данных человека (его роста и т. д.), кулинарных привычек и образа жизни. Наша система расположения функциональных зон соответствует логике перемещений во время приготовления.

Вы потратите меньше времени на нашей кухне и сможете провести его с пользой для себя и своих близких. Мы уделяем особое внимание удобству кухни.

74-77-35, +7-927-023-24-24

Тольятти, ТЦ «Мебельный дом»,
ул. 40 лет Победы, 14,
1-й этаж, секция 113



DECO DOM

С праздником 8 Марта!



В эти мартовские дни мы можем высказать слова искренней благодарности всем окружающим нас женщинам – коллегам, работникам здравоохранения и социальной сферы, нашим дорогим учителям, пожелать всего самого лучшего тем, кто даже в праздничный день находится на дежурстве или стоит у прилавка магазина.

Международный женский день объединяет нас, заставляя проникнуться чувством огромной признательности женщине – матери, спутнице жизни, хранительнице домашнего очага, чья любовь, красота, забота и нежность делает нас, мужчин, сильнее, вдохновляет на новые дела, поступки и свершения на благо семьи, родной земли и нашей Родины – Великой России.

Дорогие женщины! Мы искренне гордимся вашими впечатляющими успехами в политической и общественной деятельности, в здравоохранении, образовании, науке, бизнесе, государственной и муниципальной службе, восхищаемся вашей мудростью, терпением, тактом и душевной чуткостью, умением при всей своей невероятной загруженности уделять внимание семье и дому.

От всего сердца хочу поблагодарить вас за труд и воспитание нашей подрастающей смены, за ту неоценимую поддержку, которую вы оказываете нашему региону в решении задач, поставленных президентом России Владимиром Владимировичем Путиным, по достижению национальных целей развития страны, за ваш вклад в реализацию стратегии лидерства Самарской области, обеспечение спокойной, благополучной, комфортной жизни наших детей.

От всей души желаю вам крепкого здоровья, праздничного настроения, цветов, улыбок, счастья и любви!

ДМИТРИЙ ИГОРЕВИЧ АЗАРОВ,
губернатор Самарской области

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Примите мои самые теплые, сердечные поздравления с Международным женским днем!

Этот замечательный весенний праздник, который в нашей стране традиционно отмечается всенародно, вызывает самые светлые, теплые чувства и всегда трогает до глубины души. Ведь посвящен он самым близким людям – нашим мамам, женам, дочерям и внукам.

С праздником 8 Марта!



УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЩИНЫ ГОРОДА ТОЛЬЯТТИ!

Примите мои самые искренние поздравления с Международным женским днем 8 Марта!

Все мы любим этот теплый и волнующий праздник – дань уважения и признательности нашим замечательным женщинам.

Пусть новая весна вашей жизни подарит вам радость, вдохновение и самые светлые чувства!

От всей души желаю здоровья, любви, счастливых улыбок и успехов в ваших добрых делах!

ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ БОКК,
депутат Государственной Думы
Федерального Собрания РФ VII созыва

ДОРОГИЕ НАШИ ЖЕНЩИНЫ!

От всей души поздравляю вас с первым весенним праздником, вашим днем – 8 Марта! Вы удивительные, несравненно красивые, мудрые и нежные! Женская энергия, которой наделила вас природа – это потрясающий баланс между силой и нежностью, страстью и сдержанностью! Благодаря ей вы успешно сочетаете в одном лице сразу несколько амплуа – храните семейный очаг, строите свой профессиональный путь, воспитываете детей, при этом оставаясь прекрасными и яркими звездами! Пусть в вашей жизни будет все легко и просто! Я желаю вам здоровья, счастья, вечной юности и красоты!

С уважением, ЮСУБ ИСКАНДАРОВ,
предприниматель



ЯНА ПОВАЛЯЕВА:

Совершенство нет предела

«Если все вместе идут вперед, успех позаботится о себе сам». Этот принцип лежит в основе развития управляющей компании «Уютный дом» – единой команды, которая более 5 лет работает в сфере жилищно-коммунальных услуг. Директор компании **Яна Поваляева** – креативный руководитель, ставящий во главу угла внимание к людям, ответственность и профессионализм. В канун 8 Марта мы попросили Яну Вячеславовну поделиться секретами успеха.

Сколько домов находится в обслуживании вашей компании? В чем преимущество вашей управляющей компании перед другими?

– Могу сказать только об особенностях нашей компании. Самим жителям решать, является ли это кардинальным отличием от других УК. Мы не «мониторим» другие компании – на это просто нет времени, так как много задач нужно реализовать в рамках своей деятельности. Наша компания осуществляет широкий спектр услуг по содержанию и ремонту многоквартирных домов, объектов нежилого фонда. На сегодняшний момент у ООО УК «Уютный дом» в управлении 26 домов и еще 1 дом на договоре обслуживания. Площадь обслуживания составляет более 200 тыс. кв. метров. Основная наша задача – создание комфортных условий проживания жильцов, обеспечение надлежащего содержания дома, решение вопросов пользования общим имуществом, предоставление качественных коммунальных услуг.

Расскажите про основные принципы, которыми вы руководствуетесь в вашей работе, чтобы сохранить или улучшить свою репутацию.

– Надежность. Высокое качество. Профессионализм. Оценка жителей является основным мотивационным инструментом для всех сотрудников УК «Уютный дом».

Как сейчас обстоят дела с кадрами в управляющих компаниях? Достаточно ли в городе квалифицированных рабочих кадров, которые могут заниматься качественным обслуживанием системы ЖКХ?

– С одной стороны, квалифицированных специалистов в сфере ЖКХ в нашем городе много. Но с другой, времена меняются, и уже мало быть квалифицированным. Необходимо также уметь общаться с людьми, завоевывать их доверие. Я всегда говорю своим сотрудникам, что они должны ставить себя на место клиентов и общаться с жителями так, как сами хотели бы, чтобы относились к ним.

Горожане часто жалуются, что обращения в управляющие компании остаются без ответа. Как налажена взаимосвязь с собственниками в вашей компании?

– Обратная связь – это святое. Компания «Уютный дом» старается использовать все возможные способы общения со своими клиентами. Основной способ связи – это личные обращения граждан в офис компании и круглосуточная диспетчерская служба. А недавно мы запустили электронную диспетчерскую в виде мобильного приложения и постоянно ее совершенствуем для удобства жителей. Также у нас работают страницы в соцсетях («ВКонтакте» и «Инстаграм»), где жители могут увидеть сообщения о проделанной нашей компанией работе и также задать личный вопрос. Среднее время ответа через соцсети составляет всего 5 минут! Мы незамедлительно реагируем на все замечания наших клиентов, прекрасно понимая, что от этого зависит наша репутация.

Каковы самые частые обращения от жильцов?

– В этом году жителей особенно сильно беспокоит наличие запаха горячей воды. На сегодняшний момент в связи с этой проблемой проводятся проверки по всему Автозаводскому району.

А в основном обращения касаются ремонта межпанельных швов. Как раз в зимний период наша компания принимает заявки по данным видам работ, затем мы выходим по адресу заявки с тепловизором и делаем замеры, чтобы понимать, какие работы необходимы будут в летний период.

Достаточно часто приходят обращения от жителей, которые по каким-то причинам не смогли присутствовать на общем собрании, поэтому хотят узнать, какие виды работ мы планируем провести в летний период.

Работать в этой сфере сложно, особенно когда далеко не все усилия компании люди оценивают по достоинству. Откуда вы берете силы для развития?

– Соглашусь, что в сфере ЖКХ очень сложно, но при этом и очень интересно. Да, мы многое изменили в подотчетном фонде в лучшую сторону, но совершенству нет предела. Наши клиенты дают нам силы для перспективного развития. Приведу только один пример. Еще несколько лет назад жители одного дома поставили перед нами задачу отремонтировать входные группы своего дома, что мы и сделали. Результат нам настолько понравился, что спустя 3 года мы отремонтировали 90% всех входных групп нашего фонда. И таких примеров множество! В 2020 году жители еще одного дома во время косметического ремонта подъезда «сговорились» с подрядной организацией и выкрасили свой подъезд в корпоративный цвет компании. Было очень приятно и трогательно до слез – так жители решили отблагодарить нашу компанию.

На какие нюансы вы посоветовали бы обратить внимание при выборе УК?

– Смена управляющей компании – это всегда стресс, следствие постоянных конфликтов между жильцами и действующей УК. Жители должны очень серьезно подойти к этому вопросу. Не надо сразу выбирать компании по совету друзей и знакомых. Я бы посоветовала отобрать компаний пять и провести дальнейший анализ, основываясь на рейтинге УК по области, который ГЖИ (Государственная жилищная инспекция) размещает на своем сайте. После выбора нескольких управляющих компаний необходимо обратиться в эти компании и задать интересующие вас вопросы. И уже по итогам встречи определить ту компанию, которая устроит всех жителей дома. Обязательно необходимо посмотреть фонд, который обслуживает потенциально выбранная компания, и опросить жителей, нравится ли им уровень обслуживания. Если управляющая компания настроена на долготелее сотрудничество, то она уделит вам достаточно времени и ответит на любые вопросы. А если компания не готова отвечать на все ваши вопросы, то стоит призадуматься, нужно ли дальше выстраивать с такой компанией отношения.

Ваши поздравления накануне 8 Марта.

– Поздравляю всех прекрасных женщин с наступающим днем 8 Марта! Пусть ваше сердце согреется настоящей любовью и искренним вниманием, чудесными цветами и подарками, душевной теплотой и радостью.



УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ
УЮТНЫЙ ДОМ

Бухгалтерия: (8482) 36 62 51
Диспетчерская служба: (8482) 95 00 15
Тольятти, бульвар Гая, д. 19, офис № 10



СВЕТЛАНА КРУТАВЦЕВА:

РАБОТАТЬ ЮРИСТОМ МОЖНО ТОЛЬКО ПО ПРИЗВАНИЮ

Законодательство нашей страны определяет адвоката как независимого профессионального советника по правовым вопросам. В современном обществе нет таких отраслей науки или производства, сфер в искусстве, спорте или бизнесе, где бы не требовалась юридическая помощь. Ну и конечно, без адвоката для защиты своих прав и интересов законным путем не обойтись гражданам, попавшим в непростую жизненную ситуацию.

Так что это значит – быть адвокатом? На вопросы нашего корреспондента ответила СВЕТЛАНА ВАСИЛЬЕВНА КРУТАВЦЕВА, уже 20 лет осуществляющая свою адвокатскую деятельность в Палате адвокатов Самарской области.

Светлана Васильевна, когда вы решили стать адвокатом? Мечтали в детстве о других профессиях?

– Желание получить профессию юриста было еще в школе. Может, тогда я ее идеализировала, но у меня всегда было повышенное чувство справедливости и вера в добро. Мне кажется, что это и сейчас осталось во мне.

Поступила на юридический факультет Самарского государственного университета – не с первого раза, конкурс был очень большой. Училась сначала на очном, затем на заочном отделении; пока училась, вышла замуж, родила ребенка и диплом получала уже вместе с дочерью, ей было полтора года. Работать начала еще во время учебы. Более 10 лет трудилась в юридическом отделе крупной компании. Деятельность была очень разнообразной: и договорная работа, и работа с контрагентами, и трудовое право, и судебные дела. Опыт накопила большой, он мне очень пригодился в дальнейшем. Но настал момент, когда я поняла: дальше так работать мне не интересно. Тогда я сдала квалификационный экзамен в Палату адвокатов Самарской области, поступила в Коллегию адвокатов. Наставником у меня был Юрий Алексеевич Рязанцев, вице-президент Палаты адвокатов Самарской области.

Что вас привлекало в работе адвоката?

– Возможность распоряжаться своим временем. Увеличение круга общения, работа с доверителями, расширение категории дел, которыми приходится заниматься. Это намного интереснее, требует постоянного развития. Моя профессия мне нравится тем, что нет никакой стабильности, постоянно меняется все – законодательство, судебная система, стандарты нашей деятельности. Без постоянной учебы, развития, совершенствования работа адвоката невозможна, и это мне интересно.

Приходится заниматься вопросами совершенно разными – семейными, административными, уголовными. У вас есть предпочтения, какие дела больше нравится вести?

– За время работы адвокатом я вела все категории дел. Меньше было уголовных, потому что моя специализация – это представительство в суде по гражданским делам, арбитраж,

правовое сопровождение бизнеса. Люблю дела «с изюминкой», когда, на первый взгляд, кажется, что ситуация неразрешима, но потом, чаще всего путем какого-то нестандартного подхода, дело идет, раскручивается, происходит перелом процесса и заканчивается успехом для доверителя. Это очень интересно.

Из чего складывается репутация адвоката? Что нужно, чтобы клиенты вам доверяли?

– Во-первых, у нас не клиенты, а доверители – от слова «доверие». Человека, пришедшего с какой-то проблемой, нужно расположить к себе так, чтобы он не то что ничего не утаил, но максимально доверился. И когда человек доверяет тебе как профессионалу, как специалисту, тогда и результат будет. Доверитель и всю информацию выдаст, и доказательную базу предоставит, и согласится с предложенной адвокатом тактикой и стратегией ведения процесса по судебному делу.

Как вы считаете, нужно ли нам заимствовать зарубежную практику, когда почти в каждой семье есть свой адвокат?

– Однозначно нужно. За время моей практики уже появились (наработались) такие доверители, у которых я стала семейным адвокатом: впервые обратились родители, теперь уже ведут дела детей. Преимущество в том, что эти доверители в приоритете, адвокат знает всю историю их дел. Это очень хорошая практика, и она у нас развивается.

Считаете ли вы, что адвокат – острозащитная профессия? Случались ли в вашей практике сложные ситуации и существуют ли приемы, помогающие из таких ситуаций выходить?

– Каждый судебный процесс – это как многосерийный фильм. Надо уметь быстро ориентироваться в ситуации, быстро реагировать на какие-то неожиданности. Каждый процесс, даже если незначительная сумма взыскивается или идет стандартный бракоразводный процесс, – это всегда ритуал, сценарий которого надо знать. Но зачастую процесс выходит за рамки сценария, тогда надо вовремя сорентироваться и понять, в какую сторону исход дела повернется.

Была в моей практике такая ситуация. С директора одной фирмы взыскали многомиллионный долг, а он попытался дело решить очень просто: переформил свою фирму на другого человека. Я нашла этого человека в глухой деревне Саратовской области, взяла у него показания о том, что он потерял свой паспорт. У мужчины оказалось четверо детей, и он очень удивился, что является владельцем какой-то фирмы. Сообщили об этом в правоохранительные органы, возбудили дело о мошеннических действиях со стороны директора, и у него не было другого выхода, как погасить долг. Адвокату необходимы дотошность, скрупулезность, умение анализировать, читать между строк – от этого зачастую зависит и ход процесса, и его результат.

Светлана Васильевна, у вас в этом году сразу две юбилейные даты. Какие?

– **20 ЛЕТ АДВОКАТСКОЙ ПРАКТИКИ И 30 ЛЕТ В ПРОФЕССИИ. БОЛЕЕ ТРЕХ ТЫСЯЧ ДЕЛ, БОЛЕЕ МИЛЛИАРДА РУБЛЕЙ ВЗЫСКАНО ИЛИ ВОЗВРАЩЕНО В ПОЛЬЗУ МОИХ ДОВЕРИТЕЛЕЙ. ДАЖЕ МЕНЯ ЭТИ ЦИФРЫ ВПЕЧАТЛИЛИ, КОГДА Я ПРОАНАЛИЗИРОВАЛА СВОЮ РАБОТУ.**

Вы рады, что состоялись в этой профессии?

– Да. Я уверена, что работать юристом можно только по призванию. Большинство людей считает, что юрист – это человек, который знает законы и умеет их применять. Но на самом деле в моей деятельности мало иметь знания в юриспруденции, нужно знать основы бухучета, основы экономики, психологию в обязательном порядке. И хотя бы минимально разбираться в тех отраслях, с которыми связаны дела, которые ты ведешь. Например, для выяснения в ходе процесса каких-то вопросов, требующих специальных знаний, надо назначить экспертизу. Но надо понимать, какие вопросы следует задать.

Вы никогда не жалели о выборе профессии? С напряженным графиком работы удается ли вам уделять время семье? И если не адвокатом – кем вы себя видите?

– Семья всегда в приоритете, выходные я провожу только с семьей. Работа, конечно, отнимает много времени и сил, но когда ты знаешь, что дома тебя ждут, любят, то находятся и время, и силы, и желание. Я никогда не жалела о выборе профессии. Кем бы я еще могла быть? Наверное, ландшафтным дизайнером. Очень люблю копаться в земле, цветы сажать. Сейчас для меня это просто хобби.

Что бы вы пожелали нашим читателям в преддверии праздника?

– Конечно же, любви – это основа всего. Любви, гармонии с собой, с окружающим миром и крепкого-крепкого здоровья!

РЕКЛАМА

Тольятти, ул. 40 лет Победы, 14 оф. 412 +79022987973 svetlanakrutavtseva krutavceva-sveta@mail.ru

С праздником 8 Марта!



ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ – это тот самый день, когда хочется пожелать каждой женщине счастья, настоящего и нерушимого. Пусть то, что так желается, непременно осуществляется. Желаю быть по-настоящему счастливой, желанной, неповторимой и неотразимой, здоровой и успешной. Пусть всегда будет праздник на душе и любовь в сердце.

С праздником 8 Марта!

ЕЛЕНА ПЕЛИПЕНКО,
директор ООО «Неллия Плюс»



ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ, НЕЖНЫЕ И ОБВОРОЖИТЕЛЬНЫЕ!

Сердечно поздравляю вас с замечательным весенним праздником – Международным женским днем! Вы, бесспорно, являетесь украшением нашей жизни. Вы умеете противостоять трудностям и достигать отличных результатов в любой сфере деятельности. Я благодарю всех женщин за заботу и терпение, за любовь и понимание, за те минуты счастья и нежности, которые вы нам дарите. От всей души желаю вам неувядающей красоты, здоровья, большого семейного счастья и благополучия!



ВИТАЛИЙ ГРОЙСМАН,
почетный гражданин Тольятти,
председатель общественной палаты
г. о. Тольятти

МИЛЫЕ, НЕЖНЫЕ, ПРЕКРАСНЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Пусть этот день, 8 Марта, подарит вам прекрасное настроение, исполнение всех сокровенных желаний! Пусть он станет стартом для новых начинаний, которые принесут только радость! Вы потрясающе прекрасны, всегда красивы и ценны. Будьте успешны, счастливы и беспрепятственно достигайте своих целей!

ВЛАДИМИР ГУСЕВ,
генеральный директор
ЗАО «Тольяттистройзаказчик»



САМЫЙ НЕЖНЫЙ,

светлый и прекрасный день в году – 8 Марта! Начало весны, начало жизни в природе, первое тепло. Дорогие женщины, пусть это тепло поселится в ваших домах и душах, пусть красота природы вдохновляет, а начало весны символизирует начало чего-то очень желанного и прекрасного в вашей жизни! С праздником!

От коллектива
ТЦ «Арбуз»
исполнительный
директор
МАРГАРИТА МОИСЕЕВА

Наши прекрасные женщины!

Вы украшаете нашу жизнь и дарите новую!

Благодарим вас за тепло и заботу и желаем цветущего здоровья, постоянной удачи и огромного, настоящего счастья!

Пусть окружают вас надежные, любящие родные и близкие!

С праздником вас!



МАКСИМ ВАЛЕРИЕВИЧ ОБУХОВСКИЙ,
директор АО «Тольяттимолоко»



Здоровым быть легко
с «Тольяттимолоко»!

«Тольяттимолоко» – это натуральная и полезная молочная продукция для здоровья вашего и ваших близких!



**ТОЛЬЯТТИ
МОЛОКО**

С праздником 8 Марта!



МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Поздравляю вас с чудесным весенним праздником – Международным женским днем 8 Марта! Пусть улыбка озаряет ваши лица, пусть сбудутся намеченные планы и все, что вы задумали, обязательно осуществляется.

Желаю вам доброго здоровья, любви, семейного благополучия! Желаю настоящего женского счастья и неувядаемой, чудесной красоты!

ВАЛЕРИЙ РУДУШ,
заведующий отделением
сердечно-сосудистой хирургии
ТГКБ № 2

ПОЗДРАВЛЯЮ
с чудесным праздником – с праздником женской красоты и очарования, с праздником весеннего вдохновения и светлой радости! В день 8 Марта от всей души желаю постоянного ощущения счастья, ежедневного веселья души, волшебных чувств любви и нежности, прекрасного настроения и непобедимого интереса ко всему новому в жизни!



ГУЛЬЗИНА ТАШТАНАЛИЕВА,
арбитражный управляющий ассоциации
«Краснодарская межрегиональная
саморегулируемая организация арбитражных
управляющих «Единство»




ДОРОГИЕ НАШИ ЖЕНЩИНЫ!

Сегодня вы, современные женщины, реализуя свой интеллектуальный и творческий потенциал, добиваетесь больших успехов во всех сферах жизни общества. Благодаря вам остаются незыблемыми наши вечные ценности – любовь, семья, верность. Вам покоряются сложнейшие задачи, с вами легче преодолеваются любые

трудности, вы вдохновляете на новые победы. Пусть вас не покидает уверенность в завтрашнем дне, пусть сбываются самые заветные желания, а в семье всегда царит взаимопонимание. Желаю вам здоровья, счастья и благополучия, удачи во всех делах и светлого весеннего настроения!
С 8 Марта!

ВЛАДИМИР ДУЦЕВ,
депутат Самарской губернской думы



Дорогие женщины!
Позвольте от всего сердца поздравить вас с Международным женским днем – 8 Марта!



Хочу выразить слова благодарности за заботу и любовь, которые всегда живут в ваших сердцах, и за вашу улыбку, которая делает мир прекраснее и добрее. Ваша поддержка и внимание вселяют уверенность и вдохновляют нас на новые победы и достижения. Спасибо вам за сердечность и нежность. Искренне желаю вам, наши дорогие, здоровья, счастья и добра! Пусть в жизни вас всегда сопровождают любовь и уважение, семейное согласие и благополучие!

**Валентин Васильевич
Богряков,**
генеральный директор
ЗАО «Энергетика и связь
строительства»

С праздником 8 Марта!

УВАЖАЕМЫЕ, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Примите мои самые искренние поздравления с прекрасным весенним праздником!

Пусть новая весна вашей жизни подарит вам радость, вдохновение и самые светлые чувства! Пусть ваша жизнь будет наполнена добрыми событиями, любовью, гармонией, участием и пониманием родных и близких.

От всей души желаю здоровья, исполнения всех сокровенных желаний и успехов в ваших добрых делах!

СЕРГЕЙ ТИМОФЕЕВ, директор ГК «РЫНОК-АГРО»



МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ – СОТРУДНИЦЫ МВД!

Пусть этот день – 8 Марта – станет началом самой светлой полосы в вашей жизни, чтобы присутствовали только положительные эмоции, только хорошее настроение, улыбки, смех и радость! А в профессиональном плане – карьерного роста и удачных проектов! Будьте счастливы, наши самые красивые и нежные!

АМЕД ХАСИЯТУЛЛИН, мастер спорта СССР по боксу, почетный динамовец, майор милиции в отставке, кандидат педагогических наук



Главный эксперт-подолог в городе Тольятти, руководитель и основатель центра подологии «Здоровые ногти» Елена Евгеньевна Вещева – сильная, яркая, красивая, успешная бизнес-леди в индустрии здоровья и красоты.

В чем женская сила?

В гибкости, подкрепленной мудростью и обаянием. Важно уметь быстро перестраиваться в отдельных ситуациях, как в бизнесе, так и во взаимоотношениях с мужчиной.

Обложка в журнале или 100 000 подписчиков?

Любой женщине стоит хоть раз побывать на обложке – впечатления удивительные! На ней мне довелось уже пару раз бывать, так что я выберу 100000 подписчиков.

Нужно ли женщине оставаться женщиной, работая наравне с мужчинами?

О да! И это аксиома! Независимо от жизненных приоритетов женщины и мужчины не конкуренты. Нужно дополнять друг друга, чтобы быть в душевной гармонии.

Допускаете ли вы, что мужчина может быть домохозяйном?

В современных реалиях я стала часто наблюдать такое семейное разделение труда, но у меня классический взгляд на эти вещи. Предпочту все же охотника.

Каблуки или кроссовки?

В повседневной жизни я чаще в кроссовках, так как люблю комфорт. Но! На важных встречах или свиданиях я всегда на высоте +7 см минимум.

Без чего не обходится ни один ваш день?

Мой ежедневный ритуал – это благодарность!

Что вы сейчас читаете?

«SCRUM. Революционный метод управления проектами» Джефа Сазерленда.

Подарок, который вы ждете?

Самое желаемое сейчас – iPad с клавиатурой. Я за легкость, а ноутбук этим похвастаться не может.

Профессиональный девиз?

Действуй! Тогда будет два варианта – либо получится, либо нет!

Спасибо мужчинам за?..

За поддержку, заботу, внимание, крепкие объятия.

centr.podologii.tlt



50

КОДАК РОСТОВ АНО

51

С праздником 8 Марта!

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Примите самые искренние поздравления с чудесным весенним праздником – Международным женским днем 8 Марта! Пусть сбываются все ваши надежды и мечты, пусть каждый ваш день будет озарен счастливой улыбкой, а вместе с ароматом весенних цветов в вашу жизнь войдут радость и благополучие. Желаю вам доброго здоровья, любви и поддержки близких!

С уважением, **СЕРГЕЙ МИКОВ**, директор ООО «Тольяттибытсервис»



ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Примите самые теплые, искренние и сердечные поздравления с Международным женским днем! Отмечая этот прекрасный весенний праздник, мы отдаем дань искреннего уважения и благодарности нашим женщинам за мудрость и терпение, доброту и душевное тепло. От души желаю вам, дорогие женщины, крепкого здоровья, счастья, благополучия и прекрасного весеннего настроения! Пусть в вашей жизни будет больше ярких и радостных дней! Всего самого доброго вам и вашим близким!

ДМИТРИЙ БОТАЕВ, генеральный директор АО «Центральная СТО»



С праздником 8 Марта!

Популярная ведущая Самарской области и не только, основательница арт-пространства LB-STUDIO и студии коррекции фигуры LB-BODY, инста-блогер Наталья Бочарникова - не просто самый востребованный человек в индустрии праздников, но и щедрый меценат, общественный деятель, путешественник и искатель новых ощущений. Сочетания многих направлений деятельности, успешность и деловая хватка только придали Наталье еще больше яркости и женственности, которые в полной мере отразились в ее интервью.

Обложка в журнале или 100 000 подписчиков?
Блогеру 100 000 подписчиков!

Нужно ли женщине оставаться женщиной, работая наравне с мужчинами?
Если б я не оставалась женщиной, то со мной давно бы развелись.

Допускаете ли вы, что мужчина может быть домохозяйном?
Категорично нет. Иначе в семье мужиком становится женщина.

Каблуки или кроссовки?
Каблуки: в них всегда остаешься женщиной, даже если приходится решать мужские задачи.

Без чего не обходится ни один ваш день?
Без поцелуев!

На что с легкостью потратите деньги?
На путешествия!

Подарок, который вы ждете?
Я его уже получила на мои 35 – полное преображение фигуры.

Профессиональный девиз?
Делать качественно и доводить до совершенства.

Спасибо мужчинам за?..
За надежное плечо и любовь.



МИЛЫЕ ДАМЫ!

В этот прекрасный весенний день от всего сердца поздравляю вас с праздником весны и красоты! От всей души желаю вам яркого, веселого настроения, головокружительной любви и семейного благополучия. Пусть приятные мгновения праздника навсегда поселятся в вашей душе. Будьте здоровы и радуйте нас вашими ослепительными улыбками!

ВЯЧЕСЛАВ КАДЕТОВ,
директор ООО «Здоровьяк»



ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Поздравляю вас с женским праздником – 8 Марта! Желаю в это непростое время прежде всего крепкого здоровья вам, вашим родным и близким, а также благополучия, домашнего уюта, успехов в делах. Пусть всё вокруг радует и вдохновляет вас! Чаще смейтесь, улыбайтесь и идите по жизни с оптимизмом! С женским днем вас!

АЛЕКСАНДР КОВТУНОВ,
директор ООО «СССД «Дельта»



ladybocha

УВАЖАЕМЫЕ, ДОРОГИЕ, ПРЕКРАСНЫЕ, ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ, ЛЮБИМЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Примите сердечные поздравления по случаю весеннего праздника – 8 Марта! Ваша энергия, ответственность, активная жизненная позиция несут в мир согласие, добро и любовь. Желаю вам всегда быть счастливыми, здоровыми, окруженными нежностью и заботой. Пусть вас всегда сопровождает уверенность в завтрашнем дне!

АЛЕКСАНДР КОНДАКОВ,
директор интернет-провайдера
«Другой Телеком»



С праздником 8 Марта!



ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

От всей души поздравляю вас с Международным женским днем – 8 Марта! Именно с женщиной связаны главные ценности нашей жизни – материнство, забота, любовь, красота и добро. На хрупких женских плечах держится мир в доме, здоровье детей и семейное благополучие. В этот замечательный день искренне желаю вам крепкого здоровья, любви и поддержки близких, успехов в работе и радостного весеннего настроения!

ВАСИЛИЙ ВОРОБЬЕВ,
депутат Думы г. о. Тольятти



Экзотическая аллергия



НА ПРОТЯЖЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ ВЫПУСКОВ НАШЕГО ЖУРНАЛА МЫ С ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ИММУНОЛОГИИ И АЛЛЕРГОЛОГИИ РАЗБИРАЕМСЯ В ПРИЧИНАХ ПОЯВЛЕНИЯ АЛЛЕРГИИ, ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБАХ ЕЕ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ. В ЭТОТ РАЗ МЫ ПРОДОЛЖИЛИ РАЗБИРАТЬСЯ В ЭТОЙ СЛОЖНЕЙШЕЙ ТЕМЕ ВМЕСТЕ С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ, ДОКТОРОМ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, АЛЛЕРГОЛОГОМ-ИММУНОЛОГОМ **ТАТЬЯНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ СУЗДАЛЬЦЕВОЙ**.

Действительно ли аллергия - это болезнь больших городов? В мегаполисах из-за качества экологии, воздуха и других факторов люди подвержены аллергии больше?

– Это утверждение правдиво лишь отчасти. Загрязненный воздух, консерванты в продуктах питания, агрессивные моющие средства действительно могут провоцировать и усугубить течение аллергии. Но! В то же время в селах большое количество злаковых, деревьев, сорных трав, а значит, высокая концентрация пыльцы этих растений. Поля обрабатываются пестицидами, которые также могут вызвать аллергию у предрасположенных людей. В сельских домах, подсобных хозяйствах часто высока концентрация грибковых аллергенов, нередко вызывающих бронхиальную астму. А значит, в сельских поселениях также много факторов, которые вызывают и провоцируют аллергическую реакцию у человека. Поэтому аллергию, однозначно, нельзя назвать болезнью больших городов.

В отличие от сельских поселений в городе можно убрать некоторые провоцирующие факторы.

– Да, например, можно исключить продукты питания с высоким содержанием консервантов, а также улучшить экологию, если заняться озеленением города, но если при этом будут использоваться березы, то неизбежно через некоторое время

возрастет число случаев реакции на березы. Поэтому для предотвращения этого процесса нужно высаживать в городах низкоаллергизирующие деревья, например такие, как туя.

Самое страшное, что аллергия может появиться неожиданно. Если человек не аллергик, но, путешествуя, пробует непривычную для него еду, экзотические фрукты и овощи, напитки он может столкнуться с аллергией. Как себя обезопасить? Нужно ли в профилактических целях сдавать все пробы на аллергены? Например, перед отпуском за рубежом?

– Если у человека нет аллергии, то в путешествиях он может столкнуться с псевдоаллергическими реакциями, вызванными продуктами, усиливающими выделение большого количества медиатора воспаления - гистамина. Экзотические фрукты в большом количестве, морепродукты, кофе – это лишь небольшой список продуктов, относящихся к группе гистаминлибераторов. Сдавать анализы на определение чувствительности к ним не имеет смысла. Чаще всего такие негативные реакции появляются у людей с нарушением работы желудочно-кишечного тракта. Для купирования таких реакций достаточно принять антигистаминный препарат второго поколения. Во время отдыха также полезен прием энтеросорбентов. Если есть какие-то, даже малей-

шие, опасения, обратитесь к вашему лечащему доктору для разработки индивидуальной профилактической программы.

Какие виды аллергии считаются экзотическими, или редкими?

– Иногда встречаются совершенно неожиданные и удивительные случаи. Ведь аллергия может быть на любую молекулу, способную вызвать иммунный ответ. Чаще всего аллергены – это белки, из них определить можно десятки тысяч. Из экзотических аллергенов можно выделить такие аллергены, как волос человека, сперматозоиды, гельминты (паразитные черви).

А если не брать пищевые виды аллергии? Бывает аллергия психологического свойства? Например, та же крапивница бывает от стресса? И как решать такую проблему?

– 80% крапивницы не относится к аллергии. В ее основе – болезни желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы. Диагноз неаллергической крапивницы ставится путем исключения истинной аллергии врачом аллергологом-иммунологом. Стресс является усилителем патологической реакции, поэтому любой способ психологической коррекции помогает достичь лечебного эффекта.

Ваше пожелание к Международному женскому дню?

– Дорогие представительницы прекрасного пола! Женская красота достигается не с помощью ботокса и подтяжки лица, она - в теплоте взгляда, доброте души, бескорыстной любви. Желаем вам быть милосердными, любящими и любимыми.

Лицензия №ЛО-63-01-004582 от 4 апреля 2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

С праздником 8 Марта!

ДОРОГИЕ, МИЛЫЕ ДАМЫ,

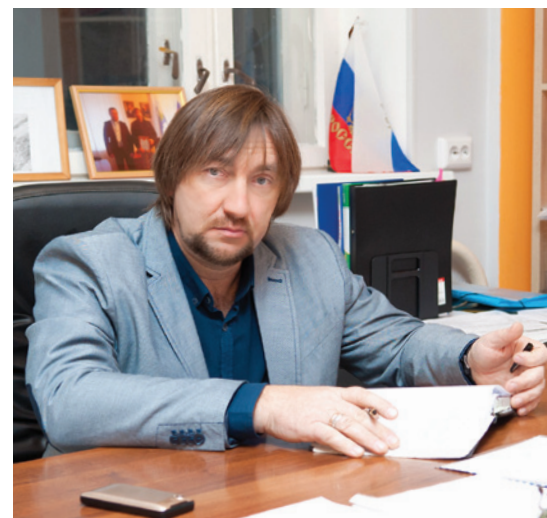
самые очаровательные и непредсказуемые создания, поздравляю вас с Международным женским днем!

Желаю вам чудесных дней, наполненных радостными событиями, красивыми словами, любовью и душевностью. Пусть ваши желания исполняются все чаще, близкие окружают вас теплом и нежностью, заботой и безграничным вниманием.

Счастья вам, прекрасные дамы, и пусть оно не заканчивается!



АЛЕКСАНДР ОЧИРОВ



От коллектива ООО «АльПрофи» директор ИГОРЬ ЗАЙЦЕВ

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

От всей души поздравляю вас с этим прекрасным весенним праздником в вашу честь! 8 Марта – замечательный день, наполненный любовью, нежностью и добротой. В этот праздник мы говорим особые слова благодарности тем, кто дарит жизнь, наполняет ее смыслом и верой в лучшее, кто без труда делает наш мир лучше и красивее! Дорогие наши матери, бабушки, жены, дочери, внучки, сестры – низкий вам поклон за вашу женскую мудрость, стойкость и силу. Я желаю вам всегда, в любом возрасте оставаться прекрасными и восхитительными, крепкого вам здоровья и простого женского счастья!



immun-center.ru | Idcimmunologii
8 (846) 269-81-01
Самара, проспект Кирова, д. 435

РЕКЛАМА

С ЛЮБОВЬЮ К ДЕТЯМ

НАДЕЖНАЯ ОПора И ГРАМОТНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ВСЕХ МОЛОДЫХ МАМОЧЕК – ЭТО ДЕТСКИЙ ДОКТОР, КОТОРОМУ МОЖНО ПОЛНОСТЬЮ ДОВЕРИТЬСЯ, СЧИТАЕТ **НАДЕЖДА МИХАЙЛОВНА ОБИДИНА**, ВРАЧ-ПЕДИАТР КЛИНИКИ СОВРЕМЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ «ОТКРЫТАЯ МЕДИЦИНА». ТОЛЬКО СПЕЦИАЛИСТ МОЖЕТ ДАТЬ ГРАМОТНЫЙ СОВЕТ ПО УХОДУ И ЗАБОТЕ О ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША, А ТАКЖЕ РАСКРЫТЬ ЦЕННЫЕ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ.

Путь к врачеванию – как он начался у вас?

– Мой путь к врачеванию начался в детстве. Впервые я официально заявила об этом в первом классе в сочинении «Моя будущая профессия», где написала, что буду детским врачом. После школы я окончила медицинское училище, но себе не изменила и выбрала специальность медсестры детских лечебно-профилактических учреждений. О поступлении в институт и не мечтала, пока год не проработала медсестрой. Уже тогда решила получить высшее образование и все же стать врачом, для чего поступила в 1988 году на педиатрический факультет Самарского медуниверситета.

С какими проблемами к вам чаще всего обращаются? И с кем работать легче – с детьми или с подростками?

– Чаще ко мне обращаются все-таки с детками до года: возникают разные ситуации по вопросам питания, в том числе при нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта. В основном эти вопросы мы решаем положительно. Об этом говорит то, что в дальнейшем эти же мамы приходят ко мне наблюдаться и со вторым, и с третьим ребенком. Иногда приходят и с подростками, но значительно реже. Видимо, к этому возрасту родители накапливают опыт лечения своих детей и справляются сами. Я люблю работать с любым возрастом, в каждом есть свои интересные моменты. Мне со всеми легко!

Как подготовить малыша к прививке?

– Чтобы прививка прошла максимально безболезненно для вашего ребенка, в первую очередь мама и папа должны сохранять спокойствие. Дети хорошо считывают настроение взрослых: и если вы нервничаете или говорите: «Не бойся, это не больно», – но сами в это не верите, спокойствия у ребенка не прибавится. Дети до ше-



сти лет во время проведения инъекции должны находиться на руках у родителей, поэтому заранее дома решите, кто будет держать малыша, и не выясняйте это в кабинете. Ребенка во время инъекции держат только родители, медсестра не должна помогать: по инструкции обе ее руки должны быть свободны. Поэтому чем лучше вы держите, тем быстрее и безболезненнее все будет сделано. Для уменьшения болезненности грудным детям рекомендуется делать инъекции во время кормления грудью. Детям постарше можно перед процедурой дать немного сладкого. Придумайте, как или чем отвлечь малыша, какую игрушку взять, спеть песню, рассказать сказку или включить на телефоне любимый мультфильм. Только вы знаете, что он любит.

Каких принципов вы придерживаетесь в своей работе?

– Все доктора дают клятву врача России. В ней есть строки, которые для меня лично являются основами профессии – это быть готовым всегда оказать медицинскую помощь, внимательно

и заботливо относиться к пациенту, постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

Несколько советов молодым родителям: как вырастить здорового ребенка?

– Найдите своего педиатра, которому будете доверять. Не спрашивайте советов у подруг, соседок и интернета. Самое главное для здоровья ребенка – любящие, спокойные мамочка и папочка.

Ваше пожелание к 8 Марта.

– Желаю всем женщинам – мамам, бабушкам – в любых ситуациях быть красивыми, любимыми, счастливыми. Ведь именно от этого зависит настроение в семье.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

С праздником 8 Марта!

ДОРОГИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ПРЕКРАСНОГО ПОЛА!

Тольяттинское отделение Союза женщин России Самарской области искренне поздравляет вас с 8 Марта!

Мы желаем крепкого здоровья вам и вашим семьям, гармонии и взаимопонимания! Пусть каждый день ваше лицо озаряет счастливая улыбка от радостных встреч и счастливых событий! Любите и будьте любимы, будьте счастливы!



ЕЛЕНА САЗОНОВА,
председатель ТО Союза женщин России

ДОРОГИЕ НАШИ ЖЕНЩИНЫ!

Примите самые добрые поздравления в этот замечательный весенний праздник – Международный женский день! Своей обаятельностью и душевностью, добротой и отзывчивостью вы украшаете жизнь и наполняете теплом сердца родных и близких. Вы по праву олицетворяете собой красоту, нежность и верность. Мы благодарны вам за понимание и великодушие, признательны за ваше умение сохранять семейный очаг, воспитывать детей сильными, конкурентоспособными личностями и при этом достигать больших успехов в профессиональной и общественной деятельности. В этот замечательный весенний день желаю вам солнечного настроения, цветов и комплиментов, чтобы рядом с вами всегда было крепкое, надежное мужское плечо.

АЛЕКСАНДР ВАКУЛЬЧИК,
директор ООО «Стоматология Александра Вакульчика»



СТОМАТОЛОГИЯ
александра вакульчика

Уважаемые коллеги, милые женщины!

В канун замечательного праздника – Международного женского дня, безусловно, хочется поздравить всех представительниц прекрасного пола, пожелать всего самого наилучшего: здоровья, счастья, семейного благополучия и всегда замечательного настроения. Зная специфику непростой работы руководителя системы среднего профессионального образования, мы как никто понимаем, что на ваших хрупких плечах лежит огромное бремя ответственности за студентов, коллективы сотрудников, организацию и эффективность выстраивания всех процессов в стенах образовательных организаций. Но несмотря на огромное количество сложных, порой непредсказуемых ситуаций, требующих прямого участия и личного сопереживания, вы всегда и везде остаетесь милыми, красивыми, задорными, добрыми, нежными и готовыми прийти на помощь.



И кто сказал, что вы слабый пол? Вы – женщины. Вы сильнее самой крепкой стали в слабости своей и нежности. Вы женщины, которые способны разглядеть, увидеть, услышать, понять всегда чуть больше, чем мужчины. Вы способны растопить большие глыбы льда, дотронувшись до сути своей нежной, ласковой, но твердой рукой. Вы – женщины, которые словами убеждают жизнь и строят в правоте своей прекрасные фундаменты и замки. Вы – женщины, которые своими мыслями расставляют все по полкам, по местам. Вы те, кто на себя возьмет и примет боль, и радость, и любовь. Вы те, которые отваживаются сражаться и отстаивать себя. И каждого, кто входит в близкий круг, под крыльями своей большой души вы сохраняете нежно. Вы женщины, идущие вперед и поддержать готовые на годы, даря к жизни вкус.

И каждую весну мы вспоминаем и чествуем вас, склонившись на колено в знак благодарности за то, что вы – женщины. Вы украшаете этот мир собой и за собой ведете, направляете нас поддержкой и вниманием. Как бизнес-леди, матери, как спутницы, как друзья, соратники и жены. И мы, мужчины, без вас не видим смысла бытия и обещаем окружать заботой.

Вы – женщины. И этот день по праву ваш.

Директор ГАПОУ СО
«Тольяттинский электротехнический техникум»

П.Е. Калашников

Директор ГБПОУ
«Тольяттинский медицинский колледж»

И.В. Егоров

Директор ГАПОУ СО «Тольяттинский колледж сервисных технологий и предпринимательства»

С.В. Дятлов



КЛИМЕНКО
ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА



ВАСИЛЬЕВА
ЛЮБОВЬ ВАЛЕРЬЕВНА



КОЧУКИНА
ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА



МИХАЙЛЕНКО
ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА



ЧЕРНОВА
СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА

8
Марта!



БЕЛЯКОВА
ИРИНА ВИКТОРОВНА



БЕРКОВСКАЯ
НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА



МАЛЬЧЕНКОВА
ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА



МЕДВЕДЕВА
СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА



ГОРБАНЕВА
ЛЮБОВЬ АЛЕКСАНДРОВНА





На вопросы нашего корреспондента ответила главный врач Тольяттинского лечебно-реабилитационного центра «Ариадна», член президиума профильной комиссии министерства здравоохранения Российской Федерации, главный внештатный специалист по детской реабилитации министерства здравоохранения Самарской области, главный внештатный специалист по детской реабилитации Приволжского федерального округа **Елена Олеговна Маркелова.**

Мультидисциплинарная команда «Ариадыны»

Тольяттинский лечебно-реабилитационный центр «Ариадна» работает в нашем городе с 1993 года. За это время в центре помогли тысячам детей и взрослых. Для врача-реабилитолога бесперспективных пациентов не бывает – его задача максимально развить имеющиеся у ребенка возможности. В «Ариадне» эту задачу решает команда профессиональных специалистов.

Елена Олеговна, руководить детским лечебно-реабилитационным центром, наверное, сложно: надо быть не только врачом, но и психологом и педагогом – одним словом, совмещать множество различных качеств и навыков. Как вы с этим справляетесь?

– Любой руководитель должен быть психологом: надо знать, к чему стремятся находящиеся в его подчинении люди. Необходимо подобрать коллектив, который будет работоспособен, квалифицирован, нацелен на результат. Мне в этом отношении повезло: когда 9 лет назад я пришла сюда, коллектив был практически сформирован. Конечно, за это время он поменялся. В

нашем центре работают люди, хорошо понимающие, что дети к нам попадают неординарные, тяжелые, в каждом из них надо воспитать личность. Кроме опыта работы необходим и постоянный профессиональный рост: в прошлом году все наши специалисты обучились в соответствии с требованиями и времени, и нового нормативного документа, регламентирующего нашу работу с 1 января 2021 г.

Детская реабилитация – это длительный и согласованный процесс, который в нашем центре осуществляется мультидисциплинарной командой. В эту команду кроме врача-специалиста, в нашем случае невролога, входят врач-ортопед, врач ЛФК,

Лицензия ЛО-63-01-004682 от 25.06.2018г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

рефлекс-терапевт, физиотерапевт. Все доктора, имея возможность получать комплексную и всестороннюю информацию о ребенке, совместно определяют прогноз и план его лечения. В команду обязательно входит педагог – это составляющая, которая и делает наше учреждение успешным в плане результатов реабилитации. Педагог-кондуктор – специалист, владеющий знаниями в области медицины, психологии, педагогики, дефектологии, логопедии и лечебной физкультуры. Его основной задачей является достижение наиболее эффективных результатов у каждого ребенка в процессе реабилитации: помочь преодолеть или минимизировать двигательную, речевую и психическую недостаточность, развивать задержанные и корригировать нарушенные функции. Кондуктивная педагогика всегда применялась в нашем центре, поскольку изначально он был ориентирован на оказание помощи детям с двигательными расстройствами.

Сейчас тенденция изменилась: количество детей с двигательными расстройствами снижается, а вот малышей с расстройствами психоречевого развития становится все больше. Согласно статистическим данным, в России 2% от общего числа детского населения – это дети-инвалиды. В Самарской области этот процент чуть ниже – 1,8. Но каждый год увеличивается количество детей-инвалидов с ментальными нарушениями, не физическими, а психологическими дефектами. Причин много, но, на мой взгляд, одна из главных в том, что дети очень рано получают в руки гаджеты. Воспитание любого ребенка во многом зависит от того, как с ним общаются, в частности, родители. К нам попадают детки с таким дефектом, как дефицит общения, им трудно сформулировать свою мысль и тем более высказать ее. «Зависание» в гаджетах тоже накладывает отпечаток: ребенку сложно отделить реальное от нереального. Для таких деток реабилитация сложна; только мультидисциплинарная команда в составе специалистов разных направлений может сотворить чудо – ребенок социализируется, сможет жить нормально в обществе и приносить ему пользу. Это наша главная, конечная цель, которую мы стараемся достичь с каждым ребенком.

Ваш центр – лауреат различных премий, у вас множество отзывов благодарных клиентов. Как удается держать такую высокую планку?

– Я считаю, что о своих достижениях надо говорить, поэтому мы постоянно участвуем в различных конкурсах. Центр включен в национальный реестр «Ведущие учреждения здравоохранения России», в федеральный реестр «Доска почета России». В 2019 году мы удостоились звания «Лучшее учреждение здравоохранения» и победили в таком престижном конкурсе, как «Достоиние губернии». Эти награды – заслуга всего коллектива. У наших специалистов есть и личные награды: например, медсестры по массажу участвуют во всероссийских и международных конкурсах, руки у них золотые, а среди наград есть призы зрительских симпатий.

Немало наград получено нашими детьми-инвалидами. Я очень трепетно отношусь к их успехам, потому что это самая высокая оценка работы наших специалистов и труда детей. В центре есть специалист, ведущий группу детей с ДЦП, которые летом



занимаются общефизической подготовкой, а зимой ходят (вернее, передвигаются) на лыжах. И они каждый год участвуют в «Лыжне России»!

Финансируется ли приобретение нового оборудования? Сколько дорожи услуги центра?

– Мы работаем по программе ОМС, для детей весь комплекс наших услуг бесплатен, если родители получают в поликлинике по месту жительства направление в наш центр. Есть у нас и платные услуги, но это всего 7-9% от бюджета учреждения.

Елена Олеговна, наверняка у вас есть планы по дальнейшему развитию центра?

– Хотелось бы, чтобы у нас появился круглосуточный стационар, отвечающий всем современным требованиям. И всегда в планах – постоянно учиться, общаться с коллегами из других городов, быть в курсе всего нового.

Что бы вы хотели пожелать нашим читателям в преддверии 8 Марта?

– Есть молитва женщины: «Дай Бог ребенка, да дай Бог здорового». Я желаю всем здоровых детей, чтобы не было необходимости обращаться в наш центр. А когда возникает проблема, мы делаем все возможное для детей и мам.

445051, САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ТОЛЬЯТТИ, УЛ. МАРШАЛА ЖУКОВА, Д. 3

☎ (8482) 32-40-29 – ПРИЕМНАЯ ГЛАВНОГО ВРАЧА
(8482) 32-62-63, (8482) 33-13-22 – РЕГИСТРАТУРА

✉ ARIADNAT@NAROD.RU 🌐 WWW.ARIADNATLT.RU

📌 ARIADNATLT

РЕКЛАМА





Идеальная улыбка на долгие годы

ВЫЛЕЧИТЬ ЗУБЫ, СДЕЛАТЬ КРАСИВУЮ УЛЫБКУ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ РАЗОРИТЬСЯ ВОЗМОЖНО С СЕМЕЙНОЙ СТОМАТОЛОГИЕЙ «МЕДИАДЕНТ». ВРАЧ СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ И ОРТОПЕД **АЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА КОННОВА** РАССКАЗАЛА О ГЛАВНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВАХ ИХ ЛЕЧЕНИЯ, О НОВШЕСТВАХ РЕСТАВРАЦИИ ЗУБНОГО РЯДА И О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ ЛЕЧЕНИЯ НАВСЕГДА.



8-927-268-10-88, 78-10-88

МЕДИАДЕНТ.РФ

Расскажите о вашей стоматологической клинике. В каких направлениях вы работаете, какие услуги оказываете?

– Стоматология «МедИАдент» работает уже более десяти лет в трех основных направлениях – терапия, хирургия и ортопедия. В них есть полный спектр всех необходимых услуг. Единственным исключением являются проблемы ортодонтии – ими мы не занимаемся.

В чем главные преимущества вашей клиники?

– Цены на наши услуги очень лояльные, но при этом в работе используется всегда лишь дорогой и качественный материал. Это главное отличие от других клиник. Также благодаря современному оснащению мы предоставляем лечение, соответствующее мировым стандартам. У нас очень уютная, обстановка и очень доброжелательная команда – это залог эффективного и успешного лечения с гарантированным результатом.

Стоматология, наверное, одна из самых технологичных областей медицины. Какие новшества вы считаете самыми значимыми в вашей сфере? Есть ли они в вашей клинике?

– Если рассматривать ортопедию как одно из направлений эстетической стоматологии в общем и нашей клиники в частности, то самое главное достижение – это реставрация зубов безметалловыми конструкциями, такими как вкладки, виниры, коронки. Это цельнокерамическая система высокой прочности с экономически обоснованной ценой имеет гипоаллергенные свойства, широкий цветовой спектр, при этом проста в уходе.

Расскажите о вашей команде.

– В нашей команде работают семь прекрасных специалистов, которые являются профессионалами, непрерывно и постоянно повышающими свою квалификацию, пополняющими свои знания. Мы идем в ногу со временем и знаем все новейшие методы и технологии.

Несколько советов на каждый день, чтобы уберечь зубы.

– Идеальная гигиена полости рта в домашних условиях должна быть ежедневной и обязательной процедурой. Какую бы хорошую работу мы ни провели с пациентом в клинике, только от него самого зависит, не пропадет ли она зря через полгода или год. При соблюдении гигиены рта и всех рекомендаций вы сохраните и закрепите результат наших с вами трудов. И конечно, не забывайте раз в полгода посещать стоматолога для осмотра и профессиональной чистки зубов. Только профессионал может найти и устранить проблему на ранней стадии либо предотвратить ее.

Что бы вы хотели пожелать мужчинам 23 Февраля и женщинам 8 Марта?

– Коллектив стоматологической клиники «МедИАдент» поздравляет всех мужчин с Днем защитника Отечества и желает им быть надежной опорой и крепким плечом не только для Родины, но и для своей семьи, друзей, коллег и партнеров. А дорогим и прекрасным женщинам в их весенний праздник наш коллектив желает оставаться всегда такими же смелыми и красивыми. Дарите всем свои идеальные улыбки, от которых все вокруг становится ярче и чудеснее. И будьте счастливы все без исключения!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Дорогие, милые женщины!

Сердечно поздравляю вас с самым красивым весенним праздником – днем 8 Марта! Природа наделила вас несравненной красотой и неиссякаемой энергией, душевной нежностью и беззаветной преданностью, жизненной мудростью и удивительным терпением. Вы храните семейный очаг, воспитываете детей, добиваетесь успехов в профессиональной деятельности, оставаясь при этом всегда молодыми и прекрасными.

В этот весенний день желаем улыбок, замечательного праздничного настроения, семейного счастья, благополучия, здоровья вам и вашим близким! Будьте всегда обаятельными, женственными и любимыми!

Спасибо за то, что вы с нами! Желаю вам всех благ мира! Пусть все у вас будет хорошо!

Денис Чернов,
руководитель учебно-оздоровительного центра «Ладога»

Лицензия Ло-63-01-004123 от 26 января 2017 г.

ЧТО ТАКОЕ ДЕНТАЛЬНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ

Одной из наиболее отличительных черт современной стоматологии является использование в практике внутрикостных дентальных имплантатов, которые позволяют не только создать красивую и полноценную улыбку, но и вернуть челюсти необходимые функции. Подробнее об этой весьма востребованной услуге мы поговорили с руководителем Центра стоматологии доктора Музыки – врачом-стоматологом **Василием Андреевичем Музыкой**.

Что нужно знать о дентальной имплантации и почему она стала такой популярной?

– В последние годы, действительно, наблюдается значительный рост спроса на дентальную имплантацию, давно перешедшую из области дорогих и рискованных экспериментов в обычную практику высококвалифицированных специалистов. Современные преуспевающие стоматологи находят индивидуальный подход к каждому пациенту, применяют в каждом случае самое надежное, качественное и лучшее из своего профессионального арсенала. Очень часто по всем этим критериям подходит дентальная имплантация, как наиболее современный метод протезирования с прекрасными результатами. Именно поэтому наличие в прейскуранте услуг метода дентальной имплантации становится для все большего числа пациентов решающим фактором при выборе клиники. Наш Центр стоматологии доктора Музыки с 2017 года является официальным партнером со статусом Gold компании – производителя имплантатов Neobiotech, а наши ведущие специалисты, которые идут в ногу со временем – стоматолог – хирург-имплантолог Антон Васильевич Музыка и стоматолог-ортопед Василий Андреевич Музыка постоянно повышают свой профессиональный уровень, посещая семинары и мастер-классы ведущих российских и зарубежных учебных центров.

Так что такое дентальный имплантат и какие проблемы решает имплантация?

– Дентальный (зубной) имплантат – это искусственный титановый корень, который устанавливается в кость на место отсутствующего зуба. Отсутствующие зубы и слабо фиксируемые съемные протезы заставляют многих людей сторониться активной социальной жизни. К счастью, сегодня с помощью этого метода существует возможность не только заместить один отсутствующий зуб, но и восстановить функцию и красоту даже полностью беззубых челюстей.



ВАСИЛИЙ АНДРЕЕВИЧ МУЗЫКА,
директор, врач-стоматолог



АНТОН ВАСИЛЬЕВИЧ МУЗЫКА,
хирург-имплантолог



Лицензия ЛО-63-01-000930 от 16 августа 2010 г.

Сколько времени занимает операция по имплантации и лечение?

– Хотя все зависит от параметров имплантатов, их количества и сложности процедуры, обычно имплантационная операция может длиться от получаса до нескольких часов. Установка имплантатов безболезненна и проводится под местной анестезией. После операции может остаться отек и некоторая болезненность в первый день. Период остеоинтеграции (приживления) после имплантации верхней челюсти составляет 4-6 месяцев, нижней – 3-4 месяца. В любом случае период лечения может отличаться, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Помешает ли атрофия костной ткани имплантации и как это исправить?

– Если у вас наблюдается атрофия костной ткани, то это говорит о том, что ее объемы уменьшились. Как правило, это случается после удаления зуба, поскольку нагрузка за счет корня исчезла. Уменьшенные размеры костной ткани очень часто препятствуют проведению имплантации, поскольку закрепить имплантат в небольшую по объему кость практически невозможно. Решить данный вопрос можно несколькими способами: с помощью синуслифтинга (подъема дна гайморовой пазухи) или с помощью костной пластики. Всеми этими методиками в совершенстве владеет наш хирург-имплантолог Антон Васильевич Музыка.

Какие еще услуги на основе этого метода есть в вашей клинике?

– Различные виды протезирования на имплантатах. Это не только замещение одиночных отсутствующих зубов, но и комплексное протезирование при больших дефектах зубных рядов, в том числе и при полном их отсутствии. В качестве завершающего этапа лечения с помощью дентальных имплантатов мы можем предложить стандартное протезирование металлокерамическими коронками и протезирование наиболее эстетичными безметалловыми коронками на основе оксида циркония. О различных вариантах лечения в конкретном вашем случае можно узнать на консультации у стоматолога.

ИМЕНАЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия ЛО-63-01-005501 от 10 апреля 2020 г. Реклама.



НИКОЛАЙ ВИТАЛЬЕВИЧ ФАЛЬБОЦКИЙ

Заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения, врач – сердечно-сосудистый хирург ТГКБ № 5

ЗДОРОВЬЕ АРТЕРИЙ И ВЕН

Оказываем услуги по лечению:

сосудов сердца при ишемической болезни сердца (стентирование);

диабетической стопы (стентирование артерий нижних конечностей);

эмболизации маточных артерий при миоме матки;

варикозного расширения вен;

эмболии вен и артерий;

аневризмы артерий – патологического расширения;

тромбофлебита – воспаления венозной стенки;

тромбозных заболеваний вен и артерий – флеботромбозов;

эндартериита и облитерирующего атеросклероза;

врожденных пороков развития сосудов;

кровотечений; травм сосудов.

Милые женщины!

Позвольте в весенний день обратиться к вам с пожеланием гудес, женственности, шарма, обаяния. Будьте всегда любимыми, стильными, неповторимыми и уникальными.

Пусть в вашей жизни будет вечная весна и ярко светит солнце. Улыбок, хорошего настроения, радости и женского счастья!

С праздником 8 Марта!

☎ 79-50-03

ТОЛЬЯТТИ, УЛ. АВТОСТРОИТЕЛЕЙ, 50А, ОФ. 224, ☎ (8482) 533-888

🌐 WWW.DR-MUZYKA.RU 📷 DRMUZYKA

РЕКЛАМА

ОСК: С заботой о спокойствии клиентов в любой ситуации



В 2020 ГОДУ АО «ОБЪЕДИНЕННАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ» ОТМЕТИЛА 30-ЛЕТИЙ ЮБИЛЕЙ. БЕЗ ТОРЖЕСТВЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, С СОТРУДНИКАМИ В МАСКАХ И ЧАСТИЧНО НА «УДАЛЕНКЕ», НО С ТРАДИЦИОННЫМИ ПОДАРОКАМИ ДЛЯ КЛИЕНТОВ. В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ФИЛИАЛ ОСК НИ НА ДЕНЬ НЕ ПРЕКРАЩАЛ РАБОТУ, А ПО ИТОГАМ ЮБИЛЕЙНОЙ АКЦИИ СТАЛ САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ В СТРУКТУРЕ КОМПАНИИ. О ТОМ, КАК ЭТО БЫЛО, И О ПЛАНАХ НА БУДУЩЕЕ РАССКАЗЫВАЕТ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ОСК, РУКОВОДИТЕЛЬ ФИЛИАЛА КОМПАНИИ В Г. ТОЛЬЯТТИ **АЛЕКСАНДР АНДРЕЕВИЧ ПАНОВ**.

финансовой надежности компании до уровня ruA с прогнозом «Стабильный». Более того, рейтинг ОСК повышают второй год подряд, и это беспрецедентный для России случай.

ОСК – федеральная страховая компания, с «головой» в Самаре, поэтому нам было проще обеспечить тольяттинцам быстрое решение любых вопросов, будь то заключение и пролонгация договоров страхования, оперативное внесение изменений в них или урегулирование убытков. Центральный офис ближе, а значит, цепочка принятия решений короче.

С какими результатами тольяттинский филиал закончил год?

– Несмотря на все нюансы 2020 года, наш филиал выполнил все поставленные перед нами задачи. По многим видам страхования план был перевыполнен: это каско для физических лиц, морское страхование, ОСАГО, страхование гражданской ответственности владельцев опасных объектов, ответственности перевозчиков, добровольной гражданской ответственности и т.д. Мы сохранили почти всех клиентов – юридических лиц, среди которых АВТОВАЗ, «КуйбышевАзот», ТХБ, «Полимет», «ТЭКО-Фильтр» и другие. К своему юбилею ОСК проводила праздничную акцию для новых клиентов. По итогам этой акции Тольяттинский филиал занял 1-е место в компании по количеству заключенных договоров.

Именно благодаря имеющейся агентской сети и сотрудникам Тольяттинский филиал стабильно является одним из самых результативных в ОСК. Главная ценность нашего филиала – это люди исключительного профессионализма, колоссальной работоспособности и ответственности, влюблен-

ные в свое дело, умеющие слышать и понимать своих клиентов.

Как будет работать ОСК в 2021 году? Что нового будет предложено тольяттинцам?

– Во время пандемии были заданы новые тренды в страховании, которые продолжают свое влияние в 2021 году.

Во-первых, из-за сокращения доходов люди стремились экономить, но при этом хотели обеспечить сохранность дорогостоящего имущества, потому что не было уверенности, что в случае беды они смогут сами компенсировать ущерб. ОСК в ответ на это предложила ряд новых программ, например, по каско с гибкими и привлекательными условиями: от премиальных до бюджетных, с изменяемой страховой суммой, с частичным покрытием, с широким диапазоном скидок, рассрочек и прочих условий. В ближайшее время предложим тольяттинцам еще более гибкие программы по каско и другим видам страхования, где будут максимально учтены все современные тренды. И, конечно, весной планируется традиционная акция для новых клиентов.

Во-вторых, ОСК планирует увеличить объем предоставляемых услуг в дистанционном формате – это диктует современный ритм и обстоятельства жизни. К дистанционному заключению договоров по ряду видов страхования добавится возможность онлайн-оплаты взносов в рассрочку и удаленное взаимодействие по урегулированию убытков. Это поможет сэкономить время наших клиентов и повысит качество и удобство их обслуживания. Мы рады быть вам полезными в наших офисах и дистанционно!



www.osk-ins.ru
АО «ОСК» филиал в г. Тольятти:
Ленинский пр-т, д. 40; ул. Свердлова, д. 22, оф. 101, 305;
бульвар Ленина, д. 23;
ул. Коммунистическая, д. 8, офис 402.
Тел. (8482) 65-03-40 (многоканальный).

РЕКЛАМА

Лицензии: СИ № 2346 от 24.04.2015г.; СЛ № 2346 от 24.04.2015г.; ОС № 2346-03 от 24.04.2015г.; ОС № 2346-04 от 24.04.2015г.; ОС № 2346-05 от 24.04.2015г.; ПС № 2346 от 24.04.2015г.

«Объединенная страховая компания» поздравляет милых женщин с наступающим праздником 8 Марта!

Пусть каждый день дарит вам ощущение весны в душе и в сердце.

Будьте счастливы и любимы!

СОБЕРИ ДОМАШНИЙ ФИТНЕС-ЗАЛ. ЭТО ПРОЩЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ

Секрет красивого и здорового тела заключается в комплексе из силовых, кардиотренировок и восстановления. Как подобрать стильное оборудование для выполнения этих задач в домашних условиях? Yamaguchi решит этот вопрос.



Двойной эффект

Эффективное кардио — с ультратонкой дорожкой, которую легко убрать под диван, и компактным велотренажером. Он позволит совмещать тренировки и другие повседневные дела.

Легкое движение к цели

Силовая тренировка — в два раза эффективнее с уникальной виброплатформой. Вибрации включают в работу до 100 процентов мышц вместо 40 при самой интенсивной тренировке. Мышцы приходят в тонус, повышается упругость кожи, ускоряется лимфоток, за счет этого из организма выводятся шлаки и токсины.

Восстановление на высоте

Качественный массаж и растяжка в массажном кресле помогут быстро восстановиться и закрепить результат тренировок. А для тех, у кого есть застарелые травмы, беспокоят триггерные (болевые) точки — их можно проработать при помощи инновационного перкуссионного массажера.

YAMAGUCHI
ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ Japan

Тольятти
ТРК «Парк Хаус», 2 этаж
ТЦ «Русь на Волге», 1 этаж

yamaguchi-tlt.ru
(8482) 65-02-47



ЕВГЕНИЙ АРХАНГЕЛЬСКИЙ –

**ОБ АДВОКАТУРЕ, ПОЛИТИКЕ
И ТЕОРИИ МАЛЫХ ДЕЛ**

Какой работе – деятельности в качестве депутата Думы г. о. Тольятти от фракции ЛДПР или функциям управляющего партнера адвокатского бюро Самарской области «Архангельский и партнеры» – отдает большее предпочтение Евгений Архангельский, мы у нашего героя не спросили. Но суть этих двух ипостасей одна – реальная помощь людям. Именно возможность помочь в разрешении конкретных проблем ценит в своей работе **Евгений Архангельский.**

Евгений Александрович, у вас солидный стаж в юриспруденции. С чего начиналась ваша карьера в этой сфере?

– С юриспруденцией я познакомился весьма и весьма рано: моя мама работала прокурором. В 2004 году я окончил Самарский государственный университет по специальности «Юриспруденция». Практическая деятельность юристом началась задолго до окончания университета.

В 2005 году я поступил на службу в прокуратуру Ставропольского района. Спустя 10 лет я оставил службу в органах, будучи в должности старшего помощника прокурора города Жигулевска. Назрело решение заняться адвокатской деятельностью. Я сдал экзамен и сначала работал в Коллегии адвокатов, а затем учредил адвокатский кабинет. В 2018 году было создано адвокатское бюро. Сейчас в нашем бюро 10 сотрудников. Это, пожалуй, на сегодня одно из крупных адвокатских бюро в Самарской области.

То есть юридический бизнес растет и развивается. Какими делами приходится заниматься?

– В настоящий момент специализация нашего бюро – крупные корпоративные конфликты, конфликты с государством и муниципалитетом. Безусловно, занимаемся семейными и наследственными вопросами, делами, связанными с антимонопольным законодательством, и арбитражными делами, но они не являются нашим приоритетом. В своей специализации мы достаточно сильны, конкурентоспособны и имеем определенную репутацию.

Как вы считаете, какими качествами должен обладать адвокат, чтобы быть успешным?

– С учетом специфики российского законодательства, имея большой опыт в этой сфере, могу сказать, что нужны знания, умение прогнозировать и, наверное, все-таки смелость.

Упорство?

– Нет. Нет ничего проще, чем упорно переписываться с органами прокуратуры и полиции

на протяжении многих лет. Сложнее разработать технологию, реализовав которую ты сможешь помочь клиенту в конкретный срок. Люди приходят за решением проблемы, и часто к нам обращаются по условно безнадежным случаям, когда работа моих коллег или свободных юристов не приносит в среднесрочной перспективе конкретного результата. Мы разрешаем споры достаточно часто и стратегически выигрываем.

Когда приходит доверитель, он хочет услышать одно – что ты его спасешь. Это нормальное человеческое желание. Пообещать несложно, но насколько потом удастся выполнить свое обещание? Поэтому мы ставим себе основную задачу так: получить для доверителя результат выше среднестатистического по аналогичной практике.

За что вы любите свою профессию?

– За то, что мы помогаем людям. Обычно к нам приходят не в самые счастливые моменты жизни, чаще с бедой. Наша задача – разрешить проблему человека. Ничему мы не радуемся больше, чем уходу клиентов: когда корпоративный клиент уходит после года-двух нашей работы с ним – это главный показатель, что его проблема решена. Адвокаты, которые судятся годами, не наш вариант работы.

Вы достаточно успешно ведете свой бизнес – как и зачем пошли в политику?

– Может быть, это несколько пафосно, но для меня политика – возможность реально помогать людям. Для меня это самое важное. Раньше сажал преступников; сейчас у нашего адвокатского бюро есть пул дел, на которых мы зарабатываем деньги, и есть дела, которые ведем практически на благотворительной основе. Мы не говорим об этом, потому что зачастую люди не хотят огласки. А работа в думе дает возможность сделать что-то полезное для большого количества людей.

Юридическое образование важно для депутата?

– Профессионализм, колоссальный опыт делают свое дело: в думе, слушая чиновников,

зачастую понимаю, насколько правдиво они высказываются, даже по интонации голоса. Нужно ли для этого юридическое образование? Скорее нужен опыт работы, общения с людьми. Юридическое образование помогает мне достаточно легко разобраться в законах, но ведь есть вопросы, связанные, например, с ремонтом дорог, в которые мне приходится погружаться с нуля. Поэтому вопрос о том, какое образование нужно депутату, достаточно спорный.

Если бы не юриспруденция, кем вы могли бы стать?

– Думаю, что я хороший юрист. Об этом свидетельствует существенное количество выигранных процессов, мое умение анализировать большие объемы информации. Думаю, я мог бы стать аналитиком или врачом-диагностом. Возможно, педагогом: за время своей работы я обучил много молодежи. Умею быстро и доступно все объяснять.

Ваш девиз – быть лучшим?

– Конечно! Быть впереди, каждый день учиться, каждый день продвигаться. Зачем заниматься чем-то, если ты не хочешь быть в этом деле лучшим?

Что удалось сделать полезного для тольяттинцев в 2020 году?

– Самое главное – мы выжили. И это не просто слова: изучая статистику, понимаешь, насколько мы бессильны относительно каких-то масштабных вещей. Хорошо, что город не стал банкротом, хотя эта угроза вполне реальна.

Есть такая «теория малых дел». Ее суть в том, что каждый на своем месте должен очень хорошо работать. И делать это каждый день. Я как руководитель фирмы вовремя платил налоги, увеличил штат, обеспечил людей работой. Как депутат участвовал в управлении городом в этот трудный период: внесли много законопроектов, изменения в устав города, утвердили социально-ориентированный бюджет. Занимались множеством вопросов – рутинной работой, которая не интересна горожанину, ему важен ее результат.

В этом году ставлю цель вырасти профессионально как адвокат, расширить бюро. Как депутат буду работать, чтобы ЛДПР на предстоящих выборах увеличила число своих сторонников.

Что вы пожелаете нашим читателям в преддверии весенних праздников?

– Желая не вешать нос! Нам всем нужна внутренняя надежда, что все будет хорошо. Прошлый год эту надежду пошатнул, но не уничтожил. Я желаю всем каждый день хорошо делать свое дело с верой в то, что завтра жизнь будет лучше!

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

Основная задача охранных предприятий – обеспечение комплексной безопасности организаций, предприятий и граждан. Охранные услуги пользуются спросом, в них нуждаются, а охранные предприятия совершенствуют не только традиционные, но и высокотехнологичные услуги.

Традиционно сложилось, что у истоков создания многих частных охранных предприятий в нашей стране находятся люди, имеющие опыт службы в правоохранительных органах или в армии. Профессиональный опыт существенно помогает в бизнесе. И дело не столько в наличии каких-то связей, а скорее в образе мышления. Охранный бизнес основан на противодействии преступности, а кто как не сотрудник правоохранительной системы знает логику злоумышленников и может эффективно им противодействовать? И наш герой, директор ЧОО «Былина» **Алексей Шишкин**, прежде чем заняться бизнесом, более двух десятилетий отработал в правоохранительных органах.

Алексей Александрович, как все начиналось?

– Родился я в Татарстане. После окончания школы милиции по направлению прибыл на работу в Тольятти. Начал с должности оперуполномоченного уголовного розыска в 1986 году. Времена были лихие, как вы помните. 22 года я служил в правоохранительных органах. После выхода на пенсию поработал в одной из охранных структур, а в 2006 году создал охранный предприятие «Былина». Начинать, что называется, с нуля: было три сотрудника, потом шесть... Сейчас у нас серьезная структура с большими возможностями, хорошие специалисты по всем направлениям обеспечения безопасности.

Вы давно работаете в сфере охранных услуг. Какие организации доверили вам охрану своей безопасности?

– Среди наших клиентов и банки, и коммерческие предприятия, и учреждения образования. Есть объекты в Самаре, в Сызрани и за пределами Самарской области. Со многими мы работаем уже 15 лет. Охранный бизнес – сфера очень специфичная. Почти каждый человек привык пользоваться услугами определенных специалистов или компаний, доверять им. Чаще всего мы идем к конкретному человеку, и в нашей компании действует «фактор личности»: большинство клиентов могут напрямую обратиться ко мне по любому вопросу. Но это только половина успеха. Вторая половина – это правильно организованные рабочие процессы. От этого зависит конкурентоспособность компании.

Кстати, о конкуренции. Чем вы привлекаете клиентов?

– Качеством обслуживания и хорошим отношением. Во главе угла – индивидуальный подход к каждому клиенту. За годы нашего сотрудничества

многие стали не только партнерами, но и хорошими друзьями: мы проводим совместные мероприятия, праздники. И новые клиенты часто появляются по рекомендации наших многолетних партнеров. Завоеванная репутация помогает нам уверенно стоять на ногах и развиваться дальше.

Алексей Александрович, на что стоит обращать внимание при выборе охранных предприятий?

– В первую очередь необходимо проверить деятельность охранных предприятий, посмотреть отзывы о нем. Многие обожглись на попытках сэкономить. Ситуация на рынке сегодня такова, что демпингом занимаются не только мелкие, но и крупные охранные предприятия. Несмотря на то, что низкие цены выгодны клиенту, рано или поздно наступает критическая точка, когда невозможно оказывать услуги на должном уровне. Но когда есть база, есть финансовая «подушка», цены достаточно и «уронить», поскольку конкуренция достаточно высокая. Вот здесь и действует тот самый индивидуальный подход к клиенту. Несмотря на все трудности, мы работаем, развиваемся, движемся вперед.

Из чего складывается репутация охранных предприятий и трудно ли удерживать высокую планку?

– В первую очередь это высокое качество услуг на всех этапах – от первого звонка до дальнейшей охраны. Этому способствует и постоянное обучение персонала, и развитие технической базы, и привлечение специалистов хорошего уровня. Все наши сотрудники проходят ежегодную проверку, которая включает практические занятия – стрельбу, навыки вождения автомобиля, физическую подготовку и в обязательном порядке теорию. Эта норма закреплена законом, и к тому же мы должны быть уверены, что каждый сотрудник может выполнить основную зада-

чу – своевременно среагировать на внештатную ситуацию и принять правильное решение. Наша команда не раз получала почетные грамоты и благодарности за работу от руководителей УВД, Росгвардии, губернатора Самарской области, главы городской администрации, главы администрации Ставропольского района.

Есть ли у вас сотрудники, которые работают только на очень сложных мероприятиях? И как вы подбираете сотрудников для своей организации?

– У нас есть элита, если можно так сказать, или группа быстрого реагирования. Это отлично подготовленные, грамотно подходящие к своему делу сотрудники, умеющие находить единственно верное решение в любой, даже самой сложной, критической ситуации.

Что касается подбора сотрудников, все соискатели в обязательном порядке проходят тестирование, а дальше опять применяем индивидуальный подход: возможно, человек не имеет хорошей физической подготовки, но умеет решать сложные технические задачи – такому сотруднику мы тоже найдем работу в нашей организации. А вообще, случайные люди к нам не приходят, в основном у всех уже есть опыт подобной деятельности.

Какое достижение в вашей жизни вы считаете самым главным, чем гордитесь?

– Тем, что у меня есть хороший, надежный тыл: семья, супруга, дети – дочь и сын, две любимые внучки. Дети тоже обзавелись своими семьями, даже сватья дружно влились в нашу семью. Вообще, если посчитать всех родственников, семья у нас очень большая и дружная, со всеми поддерживаем хорошие отношения, часто собираемся вместе, отмечаем праздники и дни рождения. Есть любимая работа и надежные друзья.

Что вы пожелаете нашим читателям в преддверии весенних праздников?

– Первый весенний праздник женский, поэтому хочу пожелать женщинам оптимизма, здоровья, удачи, прекрасного весеннего настроения. Пусть все ваши мечты сбываются, а поддержка родных и близких помогает во всех начинаниях.



ТОЛЬЯТТИ, УЛ. ГРАЧЕВА, 33
69-51-62, дежурная часть 69-52-52



КОРОЛЕВСКОЕ КАЧЕСТВО МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

УЮТНАЯ КВАРТИРА, КОТТЕДЖ, РЕСТОРАН – ЭТО ИСКУССТВО, В КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ И РАБОТАЕТ. ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЛЮБОГО ИНТЕРЬЕРА – ЭТО КРАСИВЫЙ ДИЗАЙН, КАЧЕСТВЕННАЯ, УДОБНАЯ И СОВРЕМЕННАЯ МЕБЕЛЬ. В КОМПАНИИ «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА» НА ПРОТЯЖЕНИИ ДЕСЯТИ ЛЕТ СОЗДАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЛУЧШУЮ, НО ЕЩЕ И ЭКСКЛЮЗИВНУЮ МЯГКУЮ МЕБЕЛЬ, ТЕКСТИЛЬ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА. О НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ В МЕБЕЛЬНОЙ МОДЕ РАССКАЗАЛА РУКОВОДИТЕЛЬ И ОСНОВАТЕЛЬ КОМПАНИИ **МАРИНА ВАЛЕРЬЕВНА БЕРЛИЗЕВА.**

ПЕРЕД ВЫХОДОМ ЖУРНАЛА В ПЕЧАТЬ В КОМПАНИИ «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА» ПРОИЗОШЁЛ ПОЖАР. СГОРЕЛ ЦЕХ, В КОТОРОМ ПРОИЗВОДИЛАСЬ КОРОЛЕВСКАЯ МЕБЕЛЬ. ВСЕ, КТО ЖЕЛАЕТ ПОМОЧЬ, МОГУТ СВЯЗАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 927 211 71 60.

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ДОБРОЕ СЕРДЦЕ И ОТЗЫВЧИВОСТЬ! ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!

Чем занимается ваша компания? – «Интерьерная лавка» – это производитель элитной мягкой мебели. Наши модели являются репликами знаменитых брендов Италии, Сербии и Соединенных Штатов Америки. Мы давно зарекомендовали свою продукцию на рынке не только нашего города, но и всей страны. Все потому, что наши заказы уникальны и эксклюзивны: мы производим всё в единственном экземпляре.

Какова география ваших заказов?

– К нам приходят заказы со всех уголков России. Основной поток клиентов идет к нам из Москвы, Сочи, Крыма. Тяжело далось завоевать рынок Санкт-Петербурга, но и там благодаря нашей работе к нам прониклись теплыми чувствами.

Правда ли, что вы можете воплотить в жизнь любой дизайн мебели?

– Да, для этого нам даже не нужен готовый дизайнерский проект. Человек может прийти с фото понравившегося, например, дивана и его будущими размерами, и мы сделаем его. Подготовим чертеж, посчитаем стоимость – и заказ готов.

В чем преимущество вашей компании?

– Мы изготавливаем мебель в короткие сроки и с гарантией качества. Стоимость изделия рассчитывается в трех ценовых диапазонах – эконом, люкс и комфорт. Девиз нашей компании – «Сроки, качество, цена!».

Как повлиял прошлый год и его кризис на ваш бизнес?

– Трудности 2020 года обошли стороной нашу компанию. Несмотря на рост цен на материалы, количество заказов росло. Если говорить о цифрах, то, к примеру, в январе прошлого года у нас было заказов на 50% меньше, чем в январе нынешнего года.

Существует ли мода на мягкую мебель?

– Наша сфера деятельности также зависит от модных тенденций, и могу с гордостью сказать,

что наша компания преуспела в этом плане, так как мы тщательно следим за последними веяниями. Мы одни из первых в нашем городе, кто с работает с латунью. Латунь мы заказываем из столицы, так как в нашем регионе нет компаний, которые бы занимались поставкой этого материала. Покраска кроватей или любой другой мебели поталью (имитация сусального золота) также вошла в моду, как и резные рамки из различных сортов дерева: бук, дуб, ясень. Мы также одна из немногих компаний, занимающихся этим в сотрудничестве с фирмой «ИнтерДерево». Их высокое качество изготовления и покраски не имеют конкурентов в нашем городе. Некоторые расцветки или ткани также входят в моду или становятся неактуальными. Неизменным остается лишь качество материала. Поэтому мы тесно сотрудничаем с компаниями из Франции, есть прямые поставки из Стамбула (компания Pina Textile), из Израиля (TextileData).

В чем секрет успешности вашей компании?

– В дружном и сплоченном коллективе, который так же, как и я, дорожит каждым заказом. Это заслуга мастеров нашей фирмы – то, что мы получаем заказы со всей России. Это касается не только тех людей, которые работают со мной бок о бок, но и дизайнеров из Москвы, Сочи, Санкт-Петербурга, с которыми мы сотрудничаем. Мы не знакомы лично, однако, несмотря на это, у нас доверительные, дружеские отношения. Ведь мы производим то, что будет служить и радовать людей долгие годы. Я это ценю и благодарна каждому, кто имеет отношение к моему делу.

Ваше пожелание к Международному женскому дню.

– Я искренне желаю женщинам быть счастливыми во всех отношениях. Ни от кого не зависеть, но при этом всегда иметь рядом надежное плечо и поддержку. Пусть вас радует ваша жизнь, семья и дети. Но главное – крепкого здоровья, которое не купишь ни за какие деньги.

ЛАНДШАФТНЫЙ ДИЗАЙН – ЭТО ВАШИ ЧУВСТВА



Фестиваль «Лэнд-Арт2020»
Территория с.Солнечная поляна

Популярен ли ландшафтный дизайн в Самарском регионе?
– Он стал больше востребован, нежели популярен, вот в чем парадокс. По всем направлениям идет огромное сокращение бюджета, люди теряют работу, и когда экономическая ситуация ухудшится, на первое место выходит культура и эстетика, в которых люди ищут отдушину. К этому относится и ландшафтный дизайн. Когда мы оказались заперты в своих домах, мы стали по-другому относиться к пространству, которое формируем вокруг себя, больше ценить его. Ведь мы потеряли возможность сменить декорацию – уехать в отпуск в другой город, сменить обстановку. В стремлении сделать свой дом уютней у людей вырос интерес к ландшафтному дизайну, благоустройству и озеленению. Люди стали творить красоту – покупать больше растений для своего сада, чаще обращаться к ландшафтными дизайнерам за специализированной помощью в планировке и зонировании сада, не говоря уже о технической составляющей, от которой зависит его жизнь и развитие.

Какие стили ландшафтного дизайна вы создаете и что сегодня предпочитают заказчики?
– Я бы выделила природный стиль, который преобладает в создании современного сада. Он не должен выделяться, контрастировать, должен быть гармонично вписан в местность, быть стабильным и устойчивым, с растениями, которые смогли бы жить именно там и требовать минимального ухода. Мы также работаем в разных стилях, потому что каждый наш заказчик уникален, у него есть свои пожелания и потребности.

Является ли ландшафтная работа роскошью?
– Нет, это способ сэкономить и грамотно распределить ресурсы по созданию сада. Ландшафтный архитектор несколькими техническими приемами уменьшает затраты на те или иные вещи при благоустройстве не только сада, но и городской территории.

В какое время года лучше начинать работы для создания сада мечты?
– Когда вы начинаете строительство своего дома, когда заложили фундамент, уже тогда необходимо приглашать ландшафтного архитектора для создания идеального сада. В паре со строительным архитектором они смогут спроектировать прекрасную, уютную и комфортную как жилую, так и зеленую зону. Если этого не произошло или вы покупаете уже готовый дом, то нам для серьезной работы с отличным результатом необходим хотя бы один сезон для анализа, наблюдения сада в разное время года, проектирования, планирования и осуществления проекта. Качественная работа требует много времени.

Какие советы вы можете дать тем, кто решил связать свою жизнь с ландшафтным дизайном?
– Ландшафтный дизайн – это сфера перспективная и постоянно развивающаяся, в которой существует острая нехватка специалистов. Я призываю молодых людей, у которых есть желание и интерес связать свою жизнь с этой профессией: не бойтесь трудностей, они есть в любой сфере. Если вы стремитесь к созидательной деятельности на стыке многих профессий, не найти сферы лучше, чем работа над созданием дизайнерских ландшафтов. Вы обязательно займете свою нишу и получите ту эмоциональную отдачу, которая стоит всех сомнений и трудов. Совет один – пробуйте, ищите свое место в этой области деятельности, мы все только в самом начале.

Парк-Престиж
Ул. Громовой, 24
+7(8482) 24-52-40
green-line 2002@mail.ru
elena.kostukevich

РЕКЛАМА

Ландшафтный дизайн – искусство, в котором сочетаются сразу несколько направлений: ботаника и растениеводство, архитектура и строительство, история и философия. Специалисты этой сферы создают шедевры с помощью самой природы и точно знают, как должен выглядеть идеальный сад. Об удивительной профессии, о популярности ландшафтного дизайна и о модных тенденциях мы поговорили с руководителем центра ландшафтного дизайна «Парк-престиж» **Еленой Костюкевич**.

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

РЕКЛАМА

ГАРАНТИЯ ВОСТОРЖЕННЫХ ВЗГЛЯДОВ



Instagram: [madyart_official](#)
Website: [www.madyart.ru](#)

салон женской одежды



ТЦ Русь на Волге, 2 этаж, т. 68-53-93



ЗДОРОВЬЕ БИЗНЕСА – В РУКАХ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Большинство руководителей и собственников бизнеса, характеризуя свои компании, говорят об их прибыльности, успешности, конкурентоспособности. Но мало кто задумывается о том, что всеми перечисленными качествами может обладать только здоровая организация. Для определения «самочувствия» компаний используется специальная методика организационных расстановок, которая позволяет выявлять скрытые процессы в их развитии и разрабатывать на основе этой информации эффективные стратегии. О сущности и особенностях организационных расстановок рассказывает основатель центра системного развития DA, организационный консультант, семейный терапевт, коуч **Селена Миронова**.

Селена Валериевна, в чем отличие метода организационных расстановок от бизнес-тренингов, коучинга?

– Принципиальное отличие метода организационных расстановок от других видов консультационной помощи заключается в том, что бизнес-тренеры, коучи и консультанты работают только с теми процессами, которые осознаются, то есть верхушкой айсберга. Бизнес-расстановки же позволяют взглянуть на систему в целом, выявить скрытые, в том числе негативные, динамики и понять истинные проблемы, мешающие бизнесу быть «здоровым», а его руководителю и сотрудникам – успешными. Как и любая система, организация состоит из множества частей. Это не только сотрудники, клиенты, продукция и услуги, производимые фирмой, но и многие неочевидные, на первый взгляд, вещи, такие как «ДНК» компании, заложенная ее основателем, история предыдущего бизнеса владельца и многое другое. Понять, как работает конкретная система, можно только с учетом того, что вы осознаете ее базовые динамики – процессы, происходящие между различными элементами системы. Сделать это не так просто, как кажется. Ведь из общей суммы составляющих и динамик организации мы осознаем только 5%, остальные 95% – это область бессознательного восприятия. Именно с этой областью мы работаем в ходе организационной расстановки.

Как происходит расстановка? Что необходимо, чтобы метод работал максимально эффективно?

– Это особый вид групповой и индивидуальной работы, сформированный на базе системно-феноменологического подхода и метода семейной расстановки.

Выглядит это следующим образом. Клиент формирует запрос, в котором обозначает проблему, требующую решения, и определяет ее ключевые элементы. Их роли в расстановке берут на себя люди – заместители, которых клиент расставляет в пространстве, создавая модель интересующей его ситуации. После этого вокруг заместителей формируется особое энергетическое поле, из которого они на подсознательном уровне считывают информацию о конкретной проблеме и об организации в целом, включая прошлые реальности и новые возможности. Примечательно, что заместитель может принимать на себя функцию не только человека, но и предмета, явления, даже чувства, безошибочно определяя его роль в рассматриваемой ситуации. Это уникальный феномен – не случайно подход называют системно-феноменологическим. Пока заместители находятся в своих ролях, заказчик получает возможность взглянуть на ситуацию со стороны, понять суть скрытых процессов и даже повлиять на них.

Этот метод подходит только для частного бизнеса или можно сделать расстановку любой организации?

– Метод универсальный и подходит практически для любых структур – крупных холдингов и семейных предприятий, организаций коммерческих, общественных, лечебных, образовательных и др. При этом необходимо учитывать, что каждая из них существует по своим принципам. Например, в госструктурах, как правило, тот, кто работает дольше, получает более значимую должность и, соответственно, более высокую зарплату независимо от того, насколько велик его вклад в общее дело. В коммерческих компаниях, напротив, должности и зарплаты распределяются в зависимости от личного вклада каждого сотрудника, финансового или идейного. Кроме того, необходимо учитывать, что каждый человек, приходящий в организацию, приносит с собой и «груз» своей истории – собственное мировоззрение, личные травмы и ограничения и т. д.

Все это оказывает непосредственное влияние на работу системы. Например, довольно распространенная ситуация, когда менеджер компании или частный предприниматель стремится повысить свой заработок, но не в состоянии преодолеть определенную планку. Причиной зачастую оказывается психологический барьер: человек просто не может себе позволить зарабатывать много и жить в большем достатке. Чтобы снять этот барьер, необходимо выявить первопричину его возникновения. Истоки проблемы могут крыться в его нынешних семейных отношениях, в глубоком детстве и даже в истории рода. В этом случае даже самый эффективный бизнес-тренинг не поможет справиться с проблемой. А вот системная расстановка вполне решает эту задачу.

Всегда ли решение, найденное в ходе организационной расстановки, является наиболее оптимальным?

– Это еще одно удивительное свойство данного метода: при минимуме исходной информации он позволяет воссоздать очень точную, полную и объективную картину внутренней жизни, которой живет та или иная компания. На основе этих данных и формируется ответ-решение. При этом зачастую нет необходимости расспрашивать руководителя о каких-то деталях – в ходе расстановки все необходимые элементы так или иначе проявят себя.

При этом нужно учитывать, что сформировать правильный запрос может только руководитель или собственник бизнеса – человек, который обладает максимально полной информацией обо всех уровнях существования организации. Он может ее не осознавать, но информация все равно скапливается на уровне подсознания. Приведу пример. Допустим, компания, в которой вы работаете, образована более ста лет назад. Ее основатель был смещен с должности, и его место занял другой руководитель. Несмотря на то, что участников этой истории давно нет в живых, информация о ней хранится в бессознательном компании.

**В ЦЕЛОМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ
ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СИСТЕМНЫХ
РАССТАНОВОК ОЧЕНЬ
ВЫСОКА: ПРИ ОТНОСИТЕЛЬНО
НЕВЫСОКОМ УРОВНЕ
ЗАТРАТ ОНИ ОБЕСПЕЧИВАЮТ
ДОСТОВЕРНОЕ, ЭФФЕКТИВНОЕ
И, ЧТО НЕМАЛОВАЖНО, БЫСТРОЕ
РЕШЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИ
ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ.**



Ведь любая система обладает не только собственной логикой, которая может отличаться от логики ее руководителей, но и коллективной совестью, которая не позволяет легко исключать из нее элементы. Негативную реакцию вызывает и попытка включить в систему лишние элементы, например создать новую должность под определенного человека. В этом случае в компании будут происходить конфликты, сотрудники начнут болеть, снизится эффективность их работы – таким образом система пытается избавиться от лишнего элемента.

Тем, кто ни разу не участвовал в таких расстановках, вероятно, трудно представить, как это работает. Но все, кто хотя бы раз воспользовался данным методом, убедились в его эффективности. Случается, что решение, которое нам подсказывает расстановка, на первый взгляд, не подчинено никакой логике, но руководитель, сформировавший запрос, интуитивно понимает его правильность.

Организационные расстановки – это разовый метод или его можно использовать многократно?

– У центра DA есть постоянные клиенты, которые регулярно участвуют в расстановках, в том числе в качестве заместителей. Это позволяет предпринимателям и руководителям узнать нечто новое о своих организациях, оценить скрытый потенциал и использовать его на благо компаний. Случается, что к нам обращаются клиенты, которые вложили в бизнес миллионы и находятся на грани банкротства. Для них организационная расстановка – прекрасная возможность найти выход из сложившейся ситуации. Одни, получив ответ на свой запрос, на этом останавливаются. Другие, оценив эффективность метода, используют его сначала для того, чтобы поднять слабые темы в своей организации, а затем в целях ее развития. В целом привлекательность организационных системных расстановок очень высока: при относительно невысоком уровне затрат они обеспечивают достоверное, эффективное и, что немаловажно, быстрое решение практически любой проблемы.

ЕЛЕНА ИШБУЛЬДИНА: ТЕАТР – ЭТО МАГИЯ

ТЕАТР – ВЫСШАЯ ИНСТАНЦИЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ВОПРОСОВ, ГОВОРИЛ ПИСАТЕЛЬ И ФИЛОСОФ АЛЕКСАНДР ИВАНОВИЧ ГЕРЦЕН. В ТЕАТРАЛЬНОЙ СТУДИИ HAPPY LIFE С НИМ ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСНЫ. ВЕДЬ НЕ ВАЖНО, КАКАЯ ЦЕЛЬ У ЧЕЛОВЕКА, КОГДА ОН РЕШАЕТ ПОСЕЩАТЬ КУРСЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА: В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ОН ПОЛУЧАЕТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ – ЛЮБОВЬ К ТЕАТРУ, ДОЛГУЮ И ВЗАИМНУЮ. О ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЗНИ И ТЕАТРАЛЬНОЙ МАГИИ РАССКАЗАЛА ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ HAPPY LIFE **ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА ИШБУЛЬДИНА.**

Есть такой известный афоризм – «Театр начинается с вешалки». А с чего начинается школа актерского мастерства?

– С волшебства. Для учеников однозначно с волшебства. И с веры. Ведь другая сторона театра, закрытая от зрителя, – магия. Наши ученики осваивают актерское мастерство и познают, как устроен театральный мир изнутри. Это увлекает и затягивает. Именно поэтому от нас не уходят. Те, кто познал театр, обычно не остается равнодушным и приходят к нам вновь учиться, но уже на других направлениях нашей школы. А у нас их только для взрослых пять, детских – три. У нас часто возникают такие случаи, когда наши взрослые ученики настолько увлекаются, что после прохождения курсов меняют профессию и идут учиться в вузы на театральное отделение. Вот так зажигает сердца театр. Мы помогаем ученикам и нашим зрителям влюбиться в театр.

Не каждому дано стать актером, но эта профессия объединяет в себе очень много качеств и талантов. Какие из них вы прививаете детям и как им это может пригодиться в будущем?

– Актерское мастерство не только интересно как детям, так и взрослым, но и полезно. Оно раскрепощает человека. Развивает такие качества, как коммуникабельность, ответственность, смелость. Не говорю уже про воображение, память и внимание. Актер как солдат особого назначения – гибок и готов к импровизации в любой жизненной ситуации. А это, согласитесь, очень полезный навык! Да, актерами становятся не все, но и не каждому это необходимо. В первую очередь дети приходят научиться бороться со страхами публичных выступлений, приобрести уверенность в себе, поставить голос, снять телесные зажимы и, конечно, (но это уже второстепенно) сыграть в спектакле или сняться в кино.

А для чего актерское или ораторское искусство взрослому человеку?

– В первую очередь для себя: примерить другой образ, испытать новые чувства и эмоции. Ведь на всех наших курсах по итогу обучения и дети, и взрослые выходят либо на сцену с выпускным спектаклем, либо снимаются в фильмах, премьеры которых случаются в кинотеатрах города. У нас уже есть свой зритель, который любит именно наши постановки и фильмы. Мы всегда слышим положительную обратную связь от них. Наверное, дело в том, что наши ученики играют душевно.

В чем фишка вашей студии?

– У нас в школе нет кастинга ни для детей, ни для взрослых. Люди все разные, у кого-то развиты театральные способности, а у кого-то нет. Мы учим всех без исключения. Конечно, это сложно; так работать намного труднее, чем с «готовыми» актерами. Но зато наша игра – любительская, она уникальная и более страстная. Ведь это яркое событие в жизни



ни каждого ученика – выйти на подмостки. И это не постоянная работа, здесь нет выгорания. Поэтому мы играем с особой энергией, которая не оставляет зрителя равнодушным. Это главная фишка.

Расскажите о своей команде.

– Сильный коллектив, слаженная команда педагогов и сотрудников дает хороший результат. А это значит, что каждый вкладывает в свою работу душу и любовь к своему делу. У нас определенный формат преподавания, особые требования к педагогам. Поэтому с новыми кадрами сложно. Но основной состав педагогов – кто с нами практически с самого начала – справляется на ура. В следующем году нашей актерской школе будет десять лет. Это уже история. И я благодарна всем, кто с нами все это время.

Что бы вы хотели пожелать прекрасному полу в канун их международного праздника?

– В преддверии красивого весеннего праздника хотела бы пожелать всем нашим сотрудникам, ученикам и зрителям новых открытий, вдохновения, творческого развития, успеха и, конечно же, полных залов!

📍 ЮБИЛЕЙНАЯ, 29, ОФИС 209А

☎ 8(8482)61-89-86

📧 CLUB44245455 📱 HAPPY_LIFE163

🌐 HAPPYLIFE-TLT.RU



РЕКЛАМА

РЕКЛАМА



📍 Ул. Ленинградская, 49

☎ +7 (8482) 26-87-87, +7 (8482) 26-34-78, +7 (8482) 61-99-30

🌐 www.technoservice-tlt.ru

Лицензия № 7100 от 21 апреля 2017 года.

ГОТОВИМ ПРОФЕССИОНАЛОВ

**Учебный центр
«ТЕХНОСЕРВИС»
приглашает на обучение
по направлениям:**

охрана труда, пожарная безопасность, промышленная безопасность, безопасная эксплуатация электро- и энергоустановок, экологическая безопасность, обучение рабочим профессиям и на допуск к работам с повышенной опасностью.

МИЛЫЕ НАШИ ЖЕНЩИНЫ!

Поздравляем вас с праздником женской красоты и очарования, с праздником весеннего вдохновения и светлой радости! В день 8 Марта от всей души желаем постоянного ощущения счастья, ежедневного веселья души, волшебных чувств любви и нежности, прекрасного настроения и неугасающего интереса ко всему новому в жизни!

ПРОБЛЕМЫ БАНКРОТСТВА: ПАНДЕМИЯ, МОРАТОРИЙ И НЕ ТОЛЬКО...

Пандемия повлияла на все сферы нашей жизни, начиная от бытовых вопросов и заканчивая международной и межгосударственной деятельностью. Коснулась она и банкротства. В связи с распространением коронавирусной инфекции в апреле прошлого года был введен мораторий на банкротство, что означало временное ограничение на подачу кредиторами заявлений о банкротстве организаций и индивидуальных предпринимателей. Однако в этом году объявленная правительством отсрочка действовать перестала. Как это отразится на предприятиях и какие еще были введены изменения, рассказала **Наиля Равильевна Овчинникова**, арбитражный управляющий, член правления, член ревизионной комиссии саморегулируемой межрегиональной общественной организации «Ассоциация антикризисных управляющих».



После отмены моратория как будут взиматься долги, есть ли какие-то смягчения и особенности в этой процедуре? – Сначала хочу отметить, что решение о введении моратория на банкротство было очень своевременным и позволило многим предпринимателям минимизировать потери от значительного снижения или приостановки деятельности в условиях пандемии. Сейчас же, с 8 января этого года, кредиторы вновь получили право взыскивать долги с должников через процедуру банкротства. Однако при этом следует учесть, что в течение трех месяцев после отмены моратория будут действовать ряд особенностей определения размера и состава требований к должнику, если в отношении него действовал мораторий.

Суды все чаще начали привлекать руководителей должников или других лиц, связанных с ними, к субсидиарной ответственности. Почему?

– Действительно, в последнее время случаи привлечения к такой ответственности руководителей, а иногда и участников должника совсем не редкость. Суды все чаще удовлетворяют такие заявления арбитражных управляющих и кредиторов в делах о банкротстве; в закон о несостоятельности введена целая глава, посвященная привлечению руководителей и иных лиц должника к субсидиарной ответственности. Основания привлечения к такой ответственности перечислены в указанной главе; к ним относятся действие или бездействие руководителей или иных руководящих органов должника, приведших к невозможности удовлетворения требований его кредиторов.

ВАЖНО!

Данная статья является всего лишь обзором некоторых проблем, связанных с банкротством. Если у вас появились вопросы по темам, затронутым в этой статье, либо вы хотите получить исчерпывающие правовые консультации по иным вопросам, связанным с банкротством, вам лучше обратиться к специалисту.

Таковыми действиями могут быть совершение или одобрение руководителем каких-то сделок, отсутствие документов бухгалтерского учета либо внесение в них недостоверных сведений, непередача таких документов арбитражному управляющему, невнесение сведений, подлежащих обязательному опубликованию, либо какие-то иные действия.

Как этого избежать?

– Для того чтобы оценить такие действия, их последствия, нередко требуется помощь и консультация специалиста, причем задолго до банкротства. Таким консультантом и является арбитражный управляющий, ведь второе и, на мой взгляд, более точное название такого специалиста – антикризисный управляющий. Своевременное обращение к такому специалисту может привести к тому, что процедуры конкурсного производства, распродажи имущества и ликвидации через банкротство можно будет избежать. Если же такая процедура неизбежна, то консультации такого специалиста помогут минимизировать связанные с ней потери.

Есть ли изменения в законе о банкротстве для физических лиц?

– С сентября 2020 года появились процедуры упрощенного банкротства граждан и ИП через МФЦ. В настоящее время правительством Российской Федерации подготовлена новая редакция закона о банкротстве. В качестве одного из нововведений предполагается значительное увеличение стоимости процедуры банкротства физических лиц. Я советую не тянуть с подачей заявления на судебное банкротство: с принятием нового закона списать долги станет дороже.

ТОЛЬЯТТИ, УЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ, Д. 84А, ОФИС 106 ☎ (8482) 69-45-38

САЛОН ДЕКОРАТИВНОГО ОСВЕЩЕНИЯ ESTET – УМНЫЙ СВЕТ, РАЗУМНЫЕ РЕШЕНИЯ



Основным направлением компании является реализация светотехнических решений. Оснащение проектов от бытового до промышленного назначения под ключ, с оказанием полного спектра услуг:

- Выезд на объект с образцами возможных вариантов освещения.
- Разработка и составление технического задания.
- Проектирование и дизайн.
- Технико-экономический и светотехнический расчет.
- Техподдержка, документация.
- Электротехнический монтаж под ключ.
- Поставка оборудования.
- Гарантия на монтажные работы и оборудование.
- Работаем оптом и в розницу. Доставка по России.

ESTET является торговым представителем известных брендов: Faros, SVT, Geniled, SWG, Technoled и т. д.

Мы реализовали более ста проектов по модернизации и внедрению инновационных систем освещения на таких объектах, как подсветка верхних этажей ТРК «Вега», ландшафтное освещение ГК «Парк Отель», внутреннее освещение детского магазина «МультиБум», отеля «Шоколад», галереи ТРК «Парк Хаус», Тольяттинского химико-технологического колледжа, архитектурное освещение офиса компании «ДжастМоби».

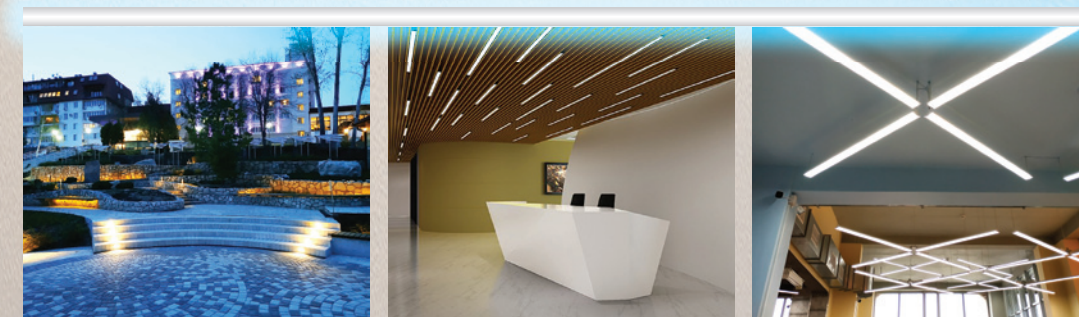
Преимущественное отличие от конкурентов - это возможность реализации проектов по индивидуальному техническому заданию заказчика. Комплексный подход - принцип нашей работы!

НАТАЛЬЯ и АЛЕКСЕЙ КОЛЕСОВЫ,

основатели бренда Volgaed по промышленному светодиодному освещению и салона декоративного освещения eStet – «Умный свет разумные решения».

Лауреаты Региональной премии «Профессионалы года - 2019».

Являемся членами Торгово-промышленной палаты г. Тольятти.



Акция читателям:

Каждому читателю журнала по промокоду «НАШ СВЕТ», при посещении салона дополнительная скидка 10% до конца апреля.

eStet
умный свет
разумные решения

📍 ул. Мичурина, 78 А ☎ +7 (8482) 63-49-88

📧 estet.shine 🌐 volgaed.ru



ESTET.SHINE

Мы помогаем человеку открыть ту дверь, которую он сам и запер

«ТАЙНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ ЗАКЛЮЧЕНА В ПСИХИЧЕСКИХ ДРАМАХ ДЕТСТВА. ДОКОПАЙТЕСЬ ДО ЭТИХ ДРАМ, И ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИДЕТ», – ПИСАЛ ЗИГМУНД ФРЕЙД. СЛЕДУЯ ЭТОМУ ПОСТУЛАТУ, В ЦЕНТРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ «ПАРАМИТА» ВАМ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, НАЙТИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ, ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ, ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ И УСПЕШНЫМ. ОБ ЭТОМ НАМ РАССКАЗАЛ ПСИХОЛОГ И ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА «ПАРАМИТА» **СЕРГЕЙ МОРОЗОВ.**

Как вы пришли в психологию?

– Психологией я увлекался с юности, стремился помогать людям преодолевать психологические проблемы. Часто мне говорили, что я был бы неплохим психологом, так как умею выслушать, разрешить конфликт, обратить внимание человека на самого себя. В итоге я окончил Современную гуманитарную академию по направлению «Психология», Уральский институт повышения квалификации, где прошел подготовку по клинической, сексуальной, инженерной, детской психологии, изучал различные терапии и методики, такие как сказкотерапия, арт-терапия. Это естественно, ведь каждый психолог обучается непрерывно, стремясь к самосовершенствованию и построению своих собственных методик.

Сейчас стали обращаться к психологам все чаще и чаще, с чем это связано?

– В этом сложном мире многие теряют свой собственный внутренний центр. Человек не видит стабильного будущего, не знает, что его ждет завтра. Его мучает тревожный вопрос: куда весь мир катится? Хотя куда он не катится. Мир развивается отдельно от человека, а человек отдельно от мира. Вся психология построена на том, чтобы человек смог выжить в этом мире, а для этого он должен сопротивляться, найти в себе душевные силы.

С моей точки зрения, не надо искать ориентиры на стороне, а нужно брать их глубоко в своей душе. Как психолог, я стараюсь обратить человека внутрь себя.

Самый основной путь исцеления – это путь любви. Нужно выбирать то, что нам нравится, что мы любим и ценим.

Этому может помочь, например, сказкотерапия, где человек испытывает себя в любой роли. Получается,

что ты обыгрываешь свои проблемы и личные качества через новые роли.

Благодаря таким методикам мы помогаем нашим клиентам открыть ту дверь, которую они сами же и закрыли.

С какими проблемами к вам обращаются чаще всего? С чем люди не могут справиться самостоятельно?

– С внутренним конфликтом, с тем, что человек не может принять себя таким, какой он есть. Очень распространены панические атаки, стрессы, переживания и проблемы, приводящие к психологическим и соматическим заболеваниям. Пограничные заболевания пока не рассматриваем, поскольку это область психиатрии. Мы помогаем решать конфликты внутри семьи – между родителями и детьми, между супругами, избавляем от страхов, зажимов и комплексов, повышаем самооценку и уверенность в себе. Применяем упражнения и тренинги, которые помогут все это обрести.

Что вы можете порекомендовать прочитать каждому человеку, чтобы лучше понять самого себя?

– Порекомендовал бы прочитать труды Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, Вильгельма Рейха («Телесное ориентирование»). Из отечественных ученых бесценны труды Ивана Сеченова, Ивана Павлова, это классика психофизиологии.

Есть ли у вас четкое определение – каков настоящий психолог?

– Тот, кто может помочь человеку. Психолог должен оказать сочувствие, сопереживание и действенную психологическую консультацию. Главное – не только понять проблему человека, но и помочь эффективно с ней справиться. Именно такую помощь мы оказываем в нашем центре «Парамита».



МЫ ПОМОГАЕМ РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ ВНУТРИ СЕМЬИ – МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ, МЕЖДУ СУПРУГАМИ, ИЗБАВЛЯЕМ ОТ СТРАХОВ, ЗАЖИМОВ И КОМПЛЕКСОВ, ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.



8(927)785-42-97, 8(927)774-98-66

PARAMITA-TLT@MAIL.RU

РЕКЛАМА



Mirtolli
ЦЕНТР ТОВАРОВ ДЛЯ СНА



РЕКЛАМА

Дарите подарки с любовью!

ВСЕ САМОЕ НУЖНОЕ В «ЦЕНТРЕ СНА»

МАТРАСЫ | КРОВАТИ | ОДЕЯЛА | ПОДУШКИ

Южное шоссе, 14, ст. 3 (8482) 78-16-17 www.mirtolli.com



ШОУ ДОЛЖНО ПРОДОЛЖАТЬСЯ

ЛЮБОЙ ПРАЗДНИК СТАНЕТ ЯРКИМ И ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ ВМЕСТЕ С АРТИСТАМИ CELEBRITY SHOW, КОТОРЫЕ СОЗДАДУТ ПРАВИЛЬНОЕ НАСТРОЕНИЕ, РАЗВЛЕКУТ ГОСТЕЙ НЕОБЫЧНЫМИ НОМЕРАМИ И СТАНУТ ИЗЮМИНКОЙ МЕРОПРИЯТИЯ. ОСНОВАТЕЛЬ И РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА КРИСТИНА ВИКТОРОВНА ЛЕОНОВА ПРИОТКРЫЛА ЗАВЕСУ ТАЙНЫ НА НОВЫЕ ОБРАЗЫ И ШОУ, КОТОРЫЕ ПОРАЗЯТ ВСЕХ УЖЕ В ЭТОМ ГОДУ.

Расскажите о своем проекте.

– Celebrity Show – это международный проект, коллаборация профессиональных артистов оригинального жанра Самарской области. Главная наша цель – своим творчеством и нестандартным подходом преобразить привычные мероприятия и привнести в них крупицу волшебства с помощью наших программ, которые насыщены оригинальными образами. В нашем арсенале световое и пиксельное шоу – это яркие и динамичные световые номера, анимация, фрик-шоу, зимние программы. Мы организуем встречу гостей, чтобы каждый из приглашенных на праздник чувствовал себя желанным и с порога проникнулся атмосферой торжества. Украшением любого ме-

роприятия станут спецэффекты – конфетти-пушка, безопасные в помещениях холодные фонтаны и, конечно же, тяжелый дым, создающий романтическую и сказочную ауру, так подходящую для свадеб или детских мероприятий. Наша команда работает с 2012 года, за это время приняла участие более чем в тысяче различных праздничных мероприятий, презентаций, музыкальных фестивалей, съемок кино и клипов. Это говорит о нашей уникальности, многофункциональности, а главное – о доверии заказчиков к нам.

У вас масса удивительных услуг для любого мероприятия. Какие из них являются самыми популярными?

– Из шоу самые популярные пиксельное, световое и встреча

гостей. Из эффектов, конечно же, холодные фонтаны и тяжелый дым, которые так любят молодожены.

Вы креативный человек. Но где вы берете вдохновение, чтобы подпитывать фантазию?

– Мы не ищем вдохновение или идеи намеренно – все приходит к нам само. Копировать чужие наработки, искать что-то в интернете – тоже не про нас. Над созданием образов и шоу мы работаем в тандеме с моим супругом Максимом Леоновым, каждый занимается тем, что в его компетенции. Как и всех творческих людей, нас посещают мысли, что бы придумать еще. Но решения находят неожиданно: увидели картинку – и образ всплыл в голове, услышали музыку – и она посеяла зерно для нового шоу. Стоит зацепить эту ниточку и

потянуть, как ты уже не спишь ночами, продумываешь детали.

Вот тогда и начинается волшебство, создаются номера. Это как конструктор: есть детали, инструкция и тот, кто все это собирает. А когда мы получаем обратную связь, мы понимаем, что попали в точку, сделали нечто уникальное и неповторимое.

Расскажите о планах на будущее: есть у вас ли новые идеи или задумки?

– К летнему сезону мы уже начали подготовку новых шоу. Это пародия на шоу Майкла Джексона и невероятно красивый номер с образами бело-золотых ангелов. Есть также уже подготовленные новинки – это пиксельное барабанное шоу с танцорами. Мурашки по коже от энергетики точно обеспечены!



89626123909, 89639181122
SVETOVOE.FRIK.SHOW
SVETOVOE.FRIK.SHOW

CELEBRITY_CHRISTINA@MAIL.RU
CBETOBOESHOU.COM
SPECEFFECT_MAX_SHOW

РЕКЛАМА

Дорогие гости!

Уже проверено – это очень вкусно!
Для нас еда – это искусство!

СТЕРЛЯДКА
ФАРШИРОВАННАЯ



МОЛОДАЯ
СВИНАЯ КОРЕЙКА



ИНДЕЙКА
ТОМЛЕНАЯ



БАРАНЬЯ
НОГА



ИТАЛЬЯНСКАЯ
ПОРКЕТТА

ГУСЬ
ИЗ ПЕЧИ



РЕКЛАМА

OLIVKA-TLT.RU

OLIVKA_TLT_RESTAURANT

OLIVKA

ТЕЛ. 44-41-40 / УЛ. ЮБИЛЕЙНАЯ, 12



Цветы этой весной

Почему вы, будучи врачом-стоматологом, решили освоить еще и профессию косметолога?

– Действительно, почти пятнадцать лет моей основной сферой деятельности была (и есть до сих пор) стоматология. Однако желание развиваться дальше, узнать что-то новое привело меня в индустрию красоты. Я окончила Самарский университет красоты, на постоянной основе посещаю различные курсы и семинары. Сейчас косметология – это мое второе призвание в жизни, мне нравится преображать своих пациентов, дарить им молодость и красоту.

Какие услуги вы предоставляете клиентам?

– От простой чистки лица до более сложных инъекционных процедур.

Какие из них наиболее востребованы?

– Первое место по популярности всегда будут занимать неинъекционные уходовые процедуры. Также стремление женщин выглядеть моложе своих лет, продлить молодость возносит на пьедестал инъекционные процедуры – контурную пластику, ботулинотерапию.

Важно ли готовить свою кожу к встрече весны и какие процедуры могут помочь в этом?

– Безусловно, важно. Кожа лица ежедневно испытывает огромный стресс, особенно в зимний период, когда скорость ее обновления замедляется и она становится вялой и тусклой. Вернуть ей молодость и свежесть можно благодаря комплексу процедур, который подберет лишь специалист индивидуально для вас. Я всегда советую начать уход за кожей лица с чистки и затем перейти к более глубокому очищению – пилингу. Сделать кожу влажной и гладкой,

избавиться от мелких морщинок, а также запустить в ней процессы регенерации позволяет биоревитализация на основе гиалуроновой кислоты. Решить определенные эстетические проблемы помогут витаминные коктейли. В борьбе с мимическими и более глубокими морщинами эффективны процедура ботулинотерапия, контурная пластика, различные филлеры.

Какие процедуры должны быть на постоянной основе?

– Чтобы добиться желаемого результата, уход должен быть регулярным. Ни одна процедура, ни один крем не будут эффективны, если прибегать к ним от случая к случаю. Повторюсь еще раз: чистка лица должна войти у вас в привычку, наша кожа подвергается ежедневному воздействию и стрессу, поэтому за ней нужно ухаживать всегда. Также необходимо индивидуально подобрать косметические уходовые средства для ежедневного использования дома – кремы дневной и ночной, различные сыворотки. Если зимой крем должен не только увлажнять, но еще и питать кожу, то к весне лучше выбрать более легкий увлажняющий крем.

Что для вас главное в вашей работе?

– Результат, которым будет доволен клиент и я. Удовольствие от своей работы. Хорошее настроение клиента.

Что бы вы хотели пожелать женщинам к 8 Марта?

– В первую очередь я хочу поздравить с этим прекрасным весенним праздником свою маму, сказать ей огромное спасибо. Она сделала для меня очень много, и я буду вечно ей благодарна. Всем – огромного женского счастья, здоровья и процветания!

На протяжении долгой зимы наша кожа подвергалась тяжелым испытаниям, а весной наступает пора ее полного обновления. Врач-косметолог с высшим медицинским образованием **Нурия Аббясова Рафикова** рассказала, как освободить кожу от накопившегося стресса, мягко пробудить ее к естественному обновлению и встретить долгожданную весну свежими и цветущими.

ДЕЙСТВУЕТ СКИДКА
30% НА ЛЮБУЮ
ПРОЦЕДУРУ
ДО КОНЦА МАРТА



РЕКЛАМА

8-927-773-82-96

KOSMETOLOG_NURIIA_TLT

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Пора купить очки!

Салон оптики «Модный взгляд» – это место, куда приходят все, кто заботится о своем имидже и здоровье.

«Модный взгляд» – это заказ очков любой сложности, солнцезащитные очки и готовая оптика.



салон оптики
**МОДНЫЙ
ВЗГЛЯД**

ТЦ «Аэрохолл», 1-й этаж; ТЦ «Карусель», 1-й этаж
8-909-362-35-29

modniyvzglyad

modniy_vzglyad_



Не проморгай!

Антикризисные акции на март-апрель!

Купи очки –
вторые забирай
в ПОДАРОК!

В честь дня рождения
«Модного взгляда»
закажи очки для зрения
и заплати только за линзы!



Шервый герой нашего проекта – человек деятельный и серьезный, настоящий боец, спортсмен и активный человек – **Сергей Степанович Аввакумов**, генеральный директор ГК «Аква-Стиль». Профессиональный стаж его работы – 21 год. А еще он командир Самарской общественной областной организации военно-исторического клуба «Патриоты». Сейчас увлечение всей его жизни – это реконструкция военных событий прошлого и сохранение истории Родины, этим делом он занимается больше восьми лет.

С чего началось ваше хобби?

– Без прошлого нет настоящего и не может быть будущего! Поэтому так важно сохранить правдивую и истинную историю нашей Родины для будущих поколений, которые уже в современных реалиях получают недостоверную или искаженную информацию. Мое хобби началось с огромного желания сохранить историю.

Реконструкция событий что собой представляет?

– Это ожившие исторические события, восстановленные по крупицам действительности, созданные для того, чтобы наглядно показать людям историю и познакомить с настоящими героями.

Как же вы воскрешаете историю?

– В нашем деле главное – воспроизвести все детально, не отступая ни на шаг от того, что было на самом деле. Поэтому самое важное в реконструкции – это доскональное изучение фактов.

Какое место в вашей жизни занимает хобби?

– Самое основное. Но после семьи и работы!

Ваше хобби для вас досуг, отдых, смысл жизни или развлечение?

– Сначала это было хобби, теперь это смысл жизни – сохранить нашу историю.

Какие качества пробуждает в вас это увлечение?

– Мы близки с военным направлением, поэтому в первую очередь – дисциплину. В нашем клубе я являюсь командиром, поэтому с меня спрос во всем больше: я должен быть примером для своей команды, знать и уметь на порядок больше остальных.

Что от вас, кроме свободного времени, требует это занятие?

– Ресурсы, как материальные, так и административные. Кроме организации мероприятий мы выпускаем книги, брошюры, флаги, музыкальные диски, сувенирную продукцию. А также постоянное изучение истории.



Человек ИСТОРИИ

Смогли бы вы быть учителем истории? В чем была бы ваша фишка?

– К сожалению, преподавание это не мое, так как я практик, а не теоретик, мне нужно движение.

Если не этот вид деятельности, то какое еще хобби вы бы выбрали?

– Спорт! Я мастер спорта международного класса по гирям. А также люблю охоту.

Почему людям стоит уделять время для своих увлечений?

– Причин много: разнообразить жизнь, быть всегда в тонусе, продлить молодость, общаться и развиваться.

Ваше пожелание к 23 Февраля и 8 Марта.

– Добра, счастья и мирного неба над головой!



Многогранность личности Галины Ярцевой

Галина Петровна Ярцева руководит агрофирмой «Радость» более восьми лет. Агрофирма радует жителей Самарской области вкусными овощами: огурцами, томатами, салатом – и зеленью, а весной снабжает садоводов цветочной и овощной рассадой. Свободное время зимой Галина Петровна предпочитает проводить буквально под облаками: хобби у нее довольно экстремальное – горные лыжи. А летом увлекается ландшафтным и интерьерным дизайном.

Галина Петровна, что для вас значит ваше увлечение?

– Это и хобби, и отличный отдых, и самые яркие впечатления зимы. Приезжаешь на склон – красота необыкновенная: лес, сверкающие на солнце заснеженные горы, голубое небо. Положительных эмоций масса, остаются они в памяти надолго, это своеобразная перезагрузка.

Как часто удается уделять время своему хобби? Как оно «уживается» с работой?

– Только в выходные получается выехать из города. Активный отдых на природе с друзьями-единомышленниками, тоже любящими горные лыжи, поднимает настроение и позволяет освободиться от негатива. А общение с друзьями еще и дарит новые мысли, новые идеи, новые стимулы в работе.

Почему именно горные лыжи?

– Это адреналин, замечательное чувство полного контроля над своим телом, когда, кажется, каждой клеточкой ощущаешь радость и полноту жизни. Конечно, экстремальные эмоции, всплеск энергии, который вдохновляет надолго. Ощущение полета и невероятная скорость. И чувство прекрасного, которое дарит единение с природой.

Какие качества развивает ваше хобби?

– Укрепляет силу духа, закаляет характер, я уже не говорю о хорошей физической форме, без которой на склоне делать нечего. И скорость, ощущение полета на спуске – это такой кайф, такие удивительные впечатления! Домой возвращаешься обновленным, вдохновленным, полным сил.

Где вам приходилось кататься?

– Я была в Казани, в Самаре на Красной Глинке, в Сочи, в Италии. В Сочи гора очень высокая – пятикилометровая; подъем, кажется, прямо в небо и часовой спуск по горнолыжной трассе, который забирает все силы, но дает нечто большее. Тольятти привлекает доступностью: я собралась в выходной, откаталась два часа – и в баню с веником. Я уже не экстремал, удовольствие получаю и здесь.

Галина Петровна, что дает вам ваше увлечение? Зачем вообще иметь хобби?

– Мое хобби помогает сохранить молодость, бодрость духа, физическую форму. А самое главное – это положительные эмоции, непередаваемые ощущения, которые сохраняются надолго.

Что бы вы пожелали нашим читателям?

– Не забывать о себе, уделять время своим увлечениям, быть счастливыми здесь и сейчас!

Боксер и тренер, мастер спорта СССР по боксу, майор милиции в отставке, почетный динамовец МВД РФ, кандидат педагогических наук **Амед Хасиятуллин** увлекается спортом с молодости. Он достиг неоспоримо высоких результатов. Спорт дает ему энергию, силы, здоровье и жизнестойкость. «Бокс отражает то, что происходит в жизни: когда получаешь удар, ты должен встать!» – этот афоризм для него актуален.

Почему вы отдали предпочтение боксу?

– Я потомственный спортсмен. Мой дед, отец, братья занимались борьбой и боксом. Бокс привлекал меня еще и тем, что в моих любимых фильмах герои увлекались этим спортом. Я осознал, что здоровый образ жизни позволяет человеку совершенствоваться и достигать поставленных целей. Так бокс занял в моей жизни основное место. Это спорт для сильных мужчин. Он учит бороться честно. Это целый свод правил, способствующих не только физическому, но и духовному росту человека.

Что вам дало и дает хобби – полезные навыки, положительные эмоции или что-то еще?

– Во-первых, это постоянное совершенствование мастерства. В боксе ты прежде всего должен уметь защититься, уйти от удара. Второе – уметь нанести точный удар. В этом нужно проявить максимум мастерства. Реакция должна быть мгновенной. Ты должен победить и превзойти противника, при этом не пропустить ответные удары. Так что и полезные навыки, и позитивные эмоции в боксе есть однозначно.

Как много времени вы уделяете своему хобби, часто ли удается заняться любимым делом?

– Сейчас поддерживаю форму, а это значит обязательное ежедневное движение. Пробежка, гимнастика, подтягивания. В спарринге сейчас не выступаю, но с грушей работаю. Это уже в крови. Ведь от этого зависит физический и жизненный тонус.

Как ваше хобби воспринимают близкие? Разделяют ли ваше увлечение?

– Друзья и близкие часто спрашивают, тренируюсь ли, в какой я форме. Отвечаю, что не сдаюсь и работаю над собой до сих пор. Мой сын также занимался боксом, кунг-фу, затем я посоветовал ему заниматься троеборьем. Это пошло на пользу. Сын показывает



СПОРТ – драйвер жизни

хорошие результаты в спорте. В общении с молодежью я всегда помню девиз: «Бой за подрастающее поколение – самый трудный бой. Но именно его мы обязаны выиграть».

Как вы считаете, у человека обязательно должно быть хобби или вполне можно обойтись без этого?

– Безусловно, хобби должно быть. Человек личность гармоничная, и чтобы он творчески развивался, а самое главное, продлевал свою жизнь, нужно заниматься разнообразными видами спорта. Ходьба, бег, плавание, подтягивание необходимы. Этим я занимаюсь ежедневно. Человек должен развиваться – в этом цель жизни!



ЛУЧШЕ ГОР ТОЛЬКО ГОРЫ

Думает ли ребенок о том, что его любимое хобби в будущем станет профессией или делом всей жизни? Наверное, нет. Это редкий и даже счастливый случай, когда занятие для души и профессиональная деятельность лежат в одной плоскости. Именно так сложилось в жизни **Игоря Викторовича Зайцева** – директора компании по высотным работам «Альпрофи», хобби которого – горный туризм.

С чего началось ваше увлечение горами и высотой?

– До четырнадцати лет я занимался пулевой стрельбой, по которой у меня даже был спортивный разряд. Но когда тренер ушел в отпуск, у меня появилось свободное время, и я решил попробовать что-то новое. По совету брата пришел на станцию юных туристов (он посещал секцию юных натуралистов, где проводились горные походы), но ошибся дверью и попал к горным туристам. Там и остался.

Кто стал вашим учителем в этом направлении?

– Мой тренер Юрий Степанович, которого я вспоминаю с огромным уважением. Он долгое время учил меня очень многому.

Ваша работа и хобби тесно связаны. Что входит в обязанности вашей компании?

– Любые высотные работы. Например, зимой мы обеспечиваем безопасность жителям города Тольятти – чистим кровли зданий от наледи и снега, летом это ремонтные работы.

Каков ваш профессиональный стаж?

– Более двадцати лет. В частности, в городе Тольятти уже четырнадцать.

Так ваше хобби – это работа, отдых или перезарядка?

– Вы верно подметили: в моей жизни это все тесно переплетено. Поэтому нельзя выделить, что это – просто работа или отдых. Это все вместе, это любовь к высоте!

Какие качества в вас развивает высота?

– Ответственность и взаимовыручка.

Ваше увлечение можно назвать чисто мужским делом?

– Нет, потому что в наших рядах много девушек, которые не уступают парням. Да, мужчинам здесь легче в физическом плане, ведь наше дело требует силы, но это не значит, что оно исключительно для сильного пола.

То есть нужна хорошая спортивная подготовка?

– Однозначно! Чем лучше физподготовка, тем легче. При желании, конечно, можно все наверстать и догнать, но будет очень тяжело.

Ваше главное достижение?

– Мы сохранили свою команду в условиях очередного жесткого кризиса.

Как вы считаете, хобби и увлечение должны быть у каждого человека? И почему?

– Я не истина в последней инстанции, но считаю, что если у вас нет увлечения или хобби, то вы не самореализовываетесь. Хобби должно быть у всех. И оно не обязательно должно быть связано с вашей работой, оно может быть совершенно противоположным.

Что бы вы пожелали нашим читательницам 8 Марта?

– Любви, стабильности, крепкого плеча рядом!

Охота... сближает нас с природой, приучает нас к терпению, а иногда и к хладнокровию перед опасностью, считал Иван Сергеевич Тургенев. И с великим русским писателем вполне согласен **Алексей Вершинин**, врач-ординатор четвертого гинекологического отделения, заместитель главного врача по гинекологии ГБУЗ СО «Тольяттинская городская клиническая больница № 5». Более 40 лет Алексей Иванович занимается медициной, ну а охотой – гораздо дольше.

Что для вас охота – увлечение, хобби, вид отдыха или спорт?

– Для меня и работа хобби, всегда работаю с удовольствием. Работа требует полной концентрации и самоотдачи, особенно сейчас, когда трудиться приходится в сложных условиях. А охота – это отдых на природе. К охоте меня приобщил отец. Я вырос в небольшой деревне Старая Дмитриевка в Сергиевском районе, охота для меня была интересным развлечением.

Как часто удается уделять время вашему хобби?

– Сейчас очень редко. Но на каждый вид охоты я все равно попадаю: весной – на глухарей, летом – на сурков, осенью – на уток, а зимой – на зайца. На крупную дичь охотиться мне не очень интересно, потому что отсутствует ярко выраженный азарт. На зайца ты ходишь один, это честное соревнование. У зверя достаточно много шансов убежать – тут кто кого перехитрит: много ходишь, распутываешь следы... Сейчас это мой любимый вид охоты.

Каким охотничьим трофеем вы гордитесь?

– Трофеев было много, а вот случай один запомнился – выстрел из ружья пулей по лисе с расстояния около сотни метров. Во-первых, по лисе обычно стреляют дробью, во-вторых, расстояние было слишком большим, и к тому же почти стемнело. И я попал! Просто жутко повезло.

Какие эмоции и чувства вы получаете на охоте?

– Для меня это полноценный отдых. Азарт, удовольствие, положительные эмоции, физические нагрузки – это все входит в понятие отдыха. А когда охотимся с друзьями, это еще и общение с людьми, с которыми мы иногда видимся раз в году, на охоте. Правда, в таких случаях охота уже на второй план отходит, главное – общение.



ОХОТА – ЭТО ДЛЯ ДУШИ

Что общего между вашей работой и хобби?

– Выдержка, самообладание. И организованность.

Какие лучшие качества в вас открыло ваше хобби?

– У меня нет жадности, и на охоте в том числе: добыл зверя – хорошо, не добыл – тоже хорошо, побродил на природе. Сейчас охочусь только для души.

Что дает вам хобби?

– Много: отдушину от работы, хорошую эмоциональную разрядку, общение, заряд физических сил. Не дает стареть.



РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

Йога для многих лишь модная тенденция. И только истинным любителям и знатокам этой практики открыты удивительные секреты здоровья, мудрости и спокойствия. Упражнения не только для тела, но и для души, которые помогают стать сильнее, лучше, открыть в себе новые грани, избавиться от негатива, стали излюбленным хобби для соучредителя «Матрешки Смайл», врача-стоматолога **Елены Геннадьевны Карчемной**.

Чем йога полезна для здоровья? – Йога Айенгара особое внимание уделяет правильному положению тела, что очень важно для меня как для врача-стоматолога, ведь при нашей

работе мы долгое время находимся в неправильном положении, что приводит к проблемам в позвоночнике и в правой руке. Это стало для меня основной причиной заниматься йогой, которая выравнивает позу, улучшает кровоток, восстанавливает ткани и растягивает связки.

Для вас это хобби или образ жизни?

– Образ жизни – это моя работа, которой я посвятила 29 лет. Йога – мое хобби на протяжении пяти лет.

Чему вас научила йога в моральном плане?

– Упорству и преодолению себя, ведь порой после тяжелого рабочего дня так не хочется ничего делать. Но после занятий появляются бодрость, свежесть, подвижность и новые силы.

Ваше увлечение помогает вам в работе и в жизни?

– Да! Исчезает скованность, работать и жить становится легче. Йога помогает ощутить радость движения, особенно людям за 50.

Ваше любимое упражнение для бодрости и прилива сил?

– Оно называется «Сурья намаскар», или «Приветствие Солнцу». Каждый свой день я начинаю с этого комплекса – растягиваю все мышцы, суставы, связки, наполняюсь энергией, настраиваюсь на новый день.

Практикуете ли вы медитацию?

– Да, но не в классическом смысле. Для меня медитация – это погружение в себя, без каких-то красивых поз и долгого сидения. Мне достаточно двух минут, чтобы отпустить мысли, заглянуть внутрь себя и восстановиться.

Родина йоги – Индия. Как вы относитесь к этой стране?

– Я была в Индии и получила очень противоречивые эмоции. С одной стороны, спокойствие и доброжелательность во всем, с другой – огромное количество грязи. Но несмотря на это, я с теплом вспоминаю эту страну и хотела бы посетить ее еще раз.

Почему каждый человек должен найти свое любимое занятие?

– Потому что наша жизнь – это не бег по кругу «работа – дом – работа». Нужно внести в нее что-то приятное и для души, и для тела.

Ваше пожелание к 23 Февраля и 8 Марта.

– В первую очередь всем нам – здоровья и оптимизма в эти непростые времена. Доставляйте себе маленькие радости. Живите! Радуйтесь жизни! И берегите себя и окружающий нас мир.

Хоккей – самый зрелищный вид спорта, в который играют настоящие мужчины! В нем есть все: командный дух, состязание, высокая скорость, опасность, накал страстей на ледяной арене, сладкий вкус победы или горечь поражения. В такой калейдоскоп эмоций четыре года назад окунулся адвокат **Игорь Дмитриевич Катрич**. Неужели ему не хватало адреналина в зале суда?

Что для вас хоккей – хобби, спорт, отдых, перезагрузка?

– Любимый вид спорта, который дает сумасшедшую энергию, перезагрузку, ведь во время игры забываешь о проблемах. Несмотря на серьезную нагрузку, я отдыхаю и получаю удовольствие.

Что дает вам ваше увлечение для работы и жизни?

– Хоккей учит принимать быстрые и верные решения, не зря этот вид спорта еще называют «шахматы на льду». Также хоккей дает много интересных знакомств, ведь в него играют все – от студента до президента.

Какие лучшие качества развивает этот вид спорта?

– Ответственность за результат, силу духа, остроту ума.

Где и с кем вы играете?

– В Тольятти есть любительская хоккейная лига, в рамках которой проводятся соревнования между командами разных уровней подготовки – от новичков до бывших спортсменов. Я играю в команде «Штурм», тренировки и домашние игры проводятся на стадионе «Труд». Играем мы поздними вечерами, так как в остальное время заняты на основной работе.

Были ли серьезные травмы в хоккее?

– У меня нет, так как в игре стараюсь быть аккуратным как по отношению к себе, так и к сопернику.

Почему «в хоккей играют настоящие мужчины», а «трус не играет в хоккей»?

– В хоккее необходимо делать больше, чем ты можешь, пожертвовать собой ради результата. Не думаю, что «трус» будет останавливать своим телом шайбу, летящую на огромной скорости в ворота.

Что мотивирует вас заниматься хоккеем?

– Любовь к этому виду спорта и желание просто заниматься им и развиваться в нем.

Ваше главное достижение в увлечении?

– Хоккей – командная игра, и достижения общие: второе место по итогам чемпионата прошлого года.



СПОРТ ДЛЯ СИЛЬНЫХ ДУХОМ

☎ 89277717163 @advokat_katrich

В какой позиции играете и почему?

– Волею случая мои амплуа в хоккее и жизни совпадают: на поле я играю на позиции защитника, а в профессии защищаю интересы доверителей. Защитник – это большая ответственность, ведь, возможно, ты – последняя надежда.

Какие эмоции испытываете во время игры?

– Когда в напряженном матче твоя команда забивает гол, это непередаваемые ощущения. А уж если этот гол забил ты сам, это чистая эйфория!

Как вы считаете, хобби и увлечения должны быть у каждого человека? И почему?

– Я считаю, хобби должно быть у всех, и оно не должно быть связано с работой, чтобы была возможность полностью отвлечься от проблем и задач и чтобы принести радость и удовлетворение не только от результата, но и от самого процесса.

Чтобы вы хотели пожелать читателям в преддверии 23 Февраля и 8 Марта?

– Крепкого здоровья и сил, хорошего настроения и положительных эмоций!



И ВМЕСТО СЕРДЦА – ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

Надежда Олеговна Сарана – соучредитель и руководитель отдела продаж недвижимости «Перспектива24-Жигулевск» и руководитель агентства «Глобал-Недвижимость» в Тольятти, спешащая на деловую встречу на... мотоцикле. Успешная и прекрасная Надежда Олеговна больше 13 лет является специалистом в сфере недвижимости и страстно увлечена не только байками, но и кикбоксингом.

Почему вы выбрали такое увлечение?

– Мотоцикл и кикбоксинг дают мне мощную разрядку, когда наваливается много работы, возникают стрессовые ситуации и появляется эмоциональное истощение.

Что в вашем увлечении нравится больше всего?

– Приток адреналина в кровь и освобождение от негатива. Ощущение полета и радость от управления мощным и тяжелым железным коном.

А есть более традиционные женские увлечения?

– Я еще занимаюсь вокалом и вязанием спицами и крючком.

Расскажите о первой поездке на мотоцикле.

– Первая поездка запомнилась на всю жизнь. Маршрут – из села Ягодного в Центральный район. Время выбрала специально вечернее: меньше транспорта, пешеходов. Но именно тогда пришлось отработать все полученные на уроках вождения навыки. Я встретила всех и внезапно – выбегающих пешеходов, неисправный светофор и даже инспектора ГАИ, который решил меня остановить.

Что было тогда самое сложное для вас?

– Мне, человеку в первый раз совершающему поездку, было сложно одновременно включить поворотник, переключить передачу и, притормаживая, удерживать мотоцикл весом 140 кг.

Кому вы благодарны за такие навыки управления мотоциклом?

– Моему инструктору Александру Евгеньевичу Дербишину. Он самый терпеливый, стрессоустойчивый и лучший в своем деле мастер.

Что бы вы хотели пожелать женщинам 8 Марта?

– Ничего не бояться, потому что любое дело нам по плечу. Верить в свои силы. Оставаться всегда молодыми и прекрасными. А также счастья и крепкого здоровья!

Подстепки HOUSE

приглашает в гости

Уютные дома
Отличные бани
Мангальная зона
Теплый бассейн
Круглосуточное
обслуживание

Дом «Воевода»
(15 гостей)

Дом «Финский»
(15 гостей)

Дом «Славянский»
(20 гостей)

Дом «Берлога»
(6 гостей)

Дом «Норвежский»
(15 гостей)

Самарская обл., с. Подстепки, ул. Дачная, 19Б

Тел. +7-927-892-03-60

РЕКЛАМА

АТАМАН

ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР
ДЛЯ ВАШЕГО ПРАЗДНИКА И ОТДЫХА!

Гостинично-ресторанный комплекс «Атаман»



РЕКЛАМА

Посетив гостинично-ресторанный комплекс «Атаман»,
вы ощутите исключительную атмосферу безупречного сервиса, высококачественного обслуживания,
доброжелательного отношения и вкуснейшей кухни

- / ГОСТИНИЦА
- / РОСКОШНЫЙ РЕСТОРАН
- / БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ VIP
- / САУНА С БАССЕЙНОМ И ЗОНОЙ ОТДЫХА
- / ХАМАМ С БАССЕЙНОМ И ЗОНОЙ ОТДЫХА
- / СПОРТЗАЛ



Тольятти, ул. 70 лет Октября, 28
8(8482) 53-70-70, 8(8482) 50-77-70



Пряник с глазурью – оригинальный, вкусный подарок. Отзываясь о сладких подарках, люди говорят об изысканном вкусе, который будит сказочные воспоминания из детства. В чем секрет?

– Мы часто слышим, что наши пряники очень нравятся и по вкусу, и по дизайну. Некоторые даже признавались, что специально растягивали удовольствие на несколько дней. Мы их делаем по нашему старинному семейному рецепту, который передавался через поколения, добавив туда немного «фишек», позаимствованных у лучших пряничников страны. Пряник – это часть нашей души. Это то, что сделали своими руками. Мы специально выбрали женский бизнес, связанный с приготовлением пищи, потому что через еду женщина дарит свое тепло и заботу людям. Отсюда и название такое у мастерской – «Прянина Мама». Важно и то, что качество нашей продукции подтверждено сертификатами.

Вы работаете с корпоративными клиентами?

– Конечно. Наши специалисты и оборудование позволяют в день создавать 100 пряников с глазурью, по заказу клиентов мы наносим рисунок или надписи. Каждый из них уникален и сделан по вашему эскизу: тематическое изображение к празднику, логотип компании, комплименты гостям на свадьбе и юбилее, для гостей города – городские достопримечательности. Каждое изделие в подарочной упаковке. Также организована доставка товара.

Вы говорили, что в рамках деятельности планируете реализовать проект «Пищевая сувенирная продукция Самарской области».

– В регионе развитие туризма названо приоритетным, однако тут не хватает сувенирной продукции. Есть, как и везде, кружки, брелоки, магниты, календари. В этом нет ничего самобытного. Мы же предлагаем и разрабатываем создание сувенирного самарского пряника как символа нашего края.

ПРЯНИНА МАМА

Подарки со вкусом детства

Индивидуальный предприниматель **Светлана Паламарчук** вместе с сестрой **Еленой Сальниковой** уже три года развивают в Тольятти семейное дело по производству авторских сувенирных пряников ручной работы и сладких подарков «Прянина Мама».



Instagram: [pryanina_mama](#)
 Phone: 8 (917) 107 95 55

ИНВЕСТИЦИИ В IT-БИЗНЕС

РЕКЛАМА

7BOLT
 BUY & SELL PARTS

ПРОЕКТ
 ОНЛАЙН-ГИПЕРМАРКЕТ
 ЗАПЧАСТЕЙ

СТАДИЯ
 РАБОЧИЙ ПРОДУКТ

БИЗНЕС-МОДЕЛЬ
 КОМИССИЯ С ПРОДАЖ

НАПРАВЛЕНИЕ ИНВЕСТИЦИЙ
 МАСШТАБИРОВАНИЕ

РОСТ
 200% В ГОД

7BOLT.COM

ПОЛУЧИТЬ ПРЕЗЕНТАЦИЮ +7 927 891 89 33

Основатель 7bolt.com
 Ильдутов Евгений



ГЛАВНЫЕ МОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ВЕСНЫ И ЛЕТА – 2021

В МАГАЗИНЕ VEREZO

Пандемия и глобальный локдаун не могли не повлиять на ход творческой мысли. Время, проведенное дома, вдохновило дизайнеров превратить одеяла, подушки и простыни в модные бра, пальто и накидки. А еще говорят, что тренды больше не в моде. Кому верить? Давайте разберемся и спросим у управляющего мультибрендового магазина женской одежды VEREZO **Ирины Башкировой** и приглашенного независимого стилиста **Ирины Левитан**.

Ирина, на что вы рекомендуете обратить внимание наших покупателей в новых коллекциях сезона весна/лето-2021? Что будет особенно актуальным?

Ирина Левитан: Независимо от того, что будет актуальным в грядущем сезоне, черно-белая гамма всегда останется беспроигрышным вариантом для любого случая. Образы могут быть как в классическом, так и в спортивном стилях. А грамотное смешение этих стилей придаст динамики аутфиту и настроения его хозяйке.

Вы говорите об ахроматической цветовой гамме?

– Не совсем! В ахроматической цветовой схеме есть еще один участник – серый. Со всеми его оттенками! Кстати, впервые за всю историю института цвета PANTONE в этом сезоне самыми модными стали сразу два цвета, и один из них – как раз серый (ultimate gray) – базовый. С ним сочетается всё! Особенно мне нравится дуэт серого с изумрудным. Сдержанно, элегантно и дорого!

Ирина, где найти модные новинки?

– Если вы хотите быть в тренде и для вас важна эксклюзивность, то вам однозначно в VEREZO! В магазине VEREZO представлена эксклюзивная одежда российских дизайнеров по доступным ценам! VEREZO – одежда, подчеркивающая ваш безупречный вкус. Этот магазин для женщин, которые ценят свое время, свободу и индивидуальность. Очень часто обращаюсь к ним!

Действительно ли у вас такие доступные цены? Ведь эксклюзивность часто ассоциируется с дорогизной.

Ирина Башкирова: Мы не масс-маркет, но у нас можно одеться на любой бюджет. В VEREZO постоянно действуют акции и спецпредложения. Сейчас, например, на многие бренды скидки от 30 до 50%! У нас очень приятная бонусная программа, в которой мы дарим нашим покупательницам подарки при каждой покупке – от нас и наших партнеров! Наши консультанты-стилисты всегда смогут подобрать то, что будет подходить именно вам! Мы за индивидуальный подход!

Приходите и убедитесь сами!



Управляющий Ирина Башкирова



Стилист
Ирина Левитан



VEREZO

ТРК «РУСЬ НА ВОЛГЕ»,
2-й ЭТАЖ, ОТДЕЛ 210.

☎ 8-927-797-75-50

📷 VEREZO_TLT

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА



ТВОЙТАЙ®

сеть спа-салонов

ПОДАРОК №1

ПО КОЛИЧЕСТВУ ОТЗЫВОВ В 2GIS
СРЕДИ ВСЕХ ОРГАНИЗАЦИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО ДАННЫМ 2GIS НА НОЯБРЬ 2020

ДЛЯ ДВОИХ
НЕГО
НЕЁ

45

МАСТЕРОВ
ИЗ ТАИЛАНДА

14

САЛОНОВ
СПА

5

ГОРОДОВ
РОССИИ

7

ЛЕТ НА
РЫНКЕ



ВМЕСТЕ НА ДОБРОЕ ДЕЛО

НОВЫЙ ГОД – ВСЕГДА ОЖИДАНИЕ ЧУДА, ВОЛШЕБНЫХ ПРЕВРАЩЕНИЙ, ПРИКЛЮЧЕНИЙ И УДИВИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН. И ВРЕМЯ БОЛЬШИХ И ДОБРЫХ ПРОЕКТОВ.

Команда Издательского дома «Руссо и Ко», выпускающего журналы «Наша Самара» и «Наш Тольятти», совместно с тольяттинским отделением Союза женщин России во главе с председателем Еленой Сазоновой и партнерами в преддверии Нового года провели ежегодное благотворительное мероприятие «Доброе дело вместе», направленное на помощь трем учреждениям: центру помощи детям «Созвездие», благотворительному фонду «Другое детство» и Самарской региональной общественной организации детей-инвалидов «Дети-ангелы».

В канун Нового года, несмотря на самоизоляцию и ограниче-

ния в проведении праздников, деток не хотелось оставить без сказки. Совместными усилиями, с помощью людей с добрыми сердцами и их безудержным желанием помочь, Издательский дом привез деткам праздник и организовал настоящее торжество.

По доброй сказочной традиции ребята заранее написали письма Деду Морозу с просьбой о желанном новогоднем подарке. Редакция с партнерами старались приобрести именно то, о чем мечтают дети, и с помощью угощений, сладостей и поздравлений создать незабываемый праздник, а самое главное – исполнить новогодние желания ребят, которые были в письмах Деду Морозу.

Что может быть ценнее детского смеха, детской улыбки и счастливого блеска в глазах, когда желанный подарок ждет под елкой? Наверное, ничего. Это момент чистой, искренней радости, нежности, доброты и доверия. А это – самое главное!

От чистого сердца и от лица всех родителей Издательский дом «Руссо и Ко» благодарит всех, кто причастен к организации и проведению праздника, за участие в проекте «Доброе дело вместе», за особую чуткость к пожеланиям особенных деток. Все вместе мы смогли дать им кусочек другого, настоящего детства.

Пусть добро, которое вы неслете другим, вернется вам сторицей! Мира, добра и благополучия вам и вашим семьям!



БЛАГОДАРИМ ПАРТНЕРОВ



РЕКЛАМА

ВТОРАЯ ПИЦЦА ЗА ПОЛЦЕНЫ

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ?
1. ЗАКАЖИТЕ ДВЕ ПИЦЦЫ
2. ВВЕДИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ ВТОРУЮ ПИЦЦУ СО СКИДКОЙ 50%

ПРОМОКОД

C50

СКОРЕЕ СЪЕШЬ МЕНЯ!



ДОДО ПИЦЦА

dodopizza.ru

8 800 333-00-60
звонок бесплатный



Реклама. Скидка 50% на вторую пиццу меньшую по стоимости в чеке. Акция действует до 30.06.2021 г. на доставку и самовывоз или до тех пор, пока продукция имеется в наличии в пиццериях «Додо Пицца». Изображение и способ сервировки могут отличаться от товара. Полные условия акции, информация об организаторе акции, о продукции и ее стоимости, зоне и минимальной сумме доставки – на dodopizza.ru и в пиццерии. Скидки по промокодам не суммируются. Организатор вправе менять условия акции. Продавец: ООО «ТОЛЬЯТТИ», ОГРН: 1156313044623, Юридический адрес: 443099, Самарская обл., Самара г., Алексея Толстого ул, дом No 122, квартира 27

РЕКЛАМА

Подарки, которые впечатлят

Если вы собрались в гости, то захватите с собой особый гостинец – подарок из Тольятти: пусть это будет сувенир, полотенце с именем новорожденного, вышитая метрика для новорожденного, оригинальная декоративная композиция, как к Новому году, так и к любому празднику, пиньята, шоколадный набор «Комплимент».

МАСТЕРСКАЯ ПОДАРКОВ
Комплимент

- public.kompliment
- compliment_ttt
- kompliment_marishhh

+7-917-127-56-11, +7-964-969-49-16

РЕКЛАМА

Cake
Volgina Olga

Торты для тех, кто любит удивлять!

Дизайн любой сложности
Торты, капкейки, трайфлы
Делаю ваши праздники слаще
уже пятый год

8-902-181-03-55
@cake.olia

РЕКЛАМА

Легкий взмах шикарных ресниц

**КУЛАГИНА МАРИНА,
мастер наращивания ресниц
и оформления бровей**

- наращивание ресниц
- ламинирование ресниц
- долговременная укладка бровей
- коррекция бровей
- окрашивание бровей

8-917-123-98-02
kulaginam163
kulagina.lash_and_brow

РЕКЛАМА

ПОЛУЧИ ПОДАРОК ПО ПРОМОКОДУ «НАШ-ТАТ»

**МАНГАЛ СИТИ
Южная кухня**

- ТЯХАН С КУРИЦЕЙ**
при заказе от 800 руб
- ЧИЗКЕЙК НА ВЫБОР**
при заказе от 1000 руб
- РОЛЛ «ЗОЛОТО ИНКОВ»**
при заказе от 1200 руб
- УДОН С КРЕВЕТКОЙ**
при заказе от 1500 руб

РОЛЛЫ от 100 руб.
ШАШЛЫК от 120 руб.
ЛЮЛЯ от 150 руб.

+7 (927) 704-92-34
Приморский бульвар, 14Б
manga_sity_ttt
kusyuttt

ПАТЧИ ДЛЯ ОБЛАСТИ ВОКРУГ ГЛАЗ

НА 100% НАТУРАЛЬНАЯ ОСНОВА

В основе эластичной текстуры патчей **Natura Siberica** – натуральный концентрат из **красных водорослей каррагинан**. Превосходно увлажняет и омолаживает нежную кожу век, нейтрализует свободные радикалы и выводит токсины.

РЕКЛАМА

Lab
BY NATURA SIBERICA

ТРК «Парк Хаус» Автозаводское шоссе, 6, 1-й этаж



ВЕСНА

С ПАРИЖАНКОЙ



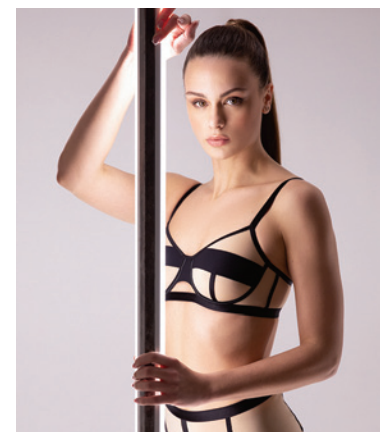
NEW COLLECTION

РЕКЛАМА

**СКИДКИ И ПОДАРКИ
УЖЕ ЖДУТ ВАС!**

ГРАНДИОЗНЫЙ
SALE
В ШОУРУМЕ
PARISHOP

ПРИМОРСКИЙ Б-Р, 2



NEW COLLECTION

РЕКЛАМА



5 ПРИЧИН ПРИОБРЕСТИ ПОДАРОЧНУЮ КАРТУ ПАРИЖАНКА

- 1/ ВЫБРАТЬ ПОДАРОК ТЕПЕРЬ МОЖНО БЫСТРО И БЕЗ ДОЛГИХ РАЗДУМИЙ
- 2/ НОМИНАЛ КАРТЫ МОЖНО ВЫБРАТЬ САМОМУ
- 3/ ВЫ ТОЧНО УГАДАЕТЕ С ПОДАРОКОМ, ПОТОМУ ЧТО СЧАСТЛИВЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КАРТЫ ВЫБЕРЕТ СЕБЕ ПОДАРОК САМ
- 4/ СТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН И ПОДАРОЧНАЯ УПАКОВКА
- 5/ ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ БОЛЬШОГО КОЛЛЕКТИВА (ОСОБЕННО ЖЕНСКОГО)



PARISHOP.RU
@ PARISHOP_RUS

Тольятти: ТРК «Русь на Волге» | ТРК «Капитал» | ТРЦ «Аэрохолл» | Молл «Парк Хаус» | ГП «Окей» | Парижанка: Карла Маркса, 49 | Шоурум Parishop: Приморский б-р, 2

парижанка



С НАМИ НАДЕЖНЕЕ!

«РЕСО-Гарантия» предлагает самый широкий выбор страховых услуг для организаций и частных лиц.

Лицензия ПС № 1209 от 04.08.2020г.



РЕКЛАМА

РЕКЛАМА



Среди клиентов наиболее востребованны и популярны:

- автострахование, в том числе ОСАГО;
- страхование имущества, ДМС;
- страхование грузов, ответственности;
- туристическое страхование.

Специальные продукты для широкого круга юридических лиц, в том числе малых предприятий:

полисы «РЕСО-Офис» и «РЕСО-Предприниматель», «Предприниматель-Экспресс», «ДМС. Малый бизнес».

Корпоративных клиентов обслуживают специализированные отделы компании, обеспечивая максимальное соответствие страховых программ запросам клиента и стабильно обеспечивая сбалансированное высокое качество обслуживания.

Признанный лидер страхового рынка

Деловая репутация «РЕСО-Гарантия» подтверждается международным рейтинговым агентством «Standard & Poor's»

- победитель общенационального конкурса «Народная марка / Марка №1 в России» в номинации «Страховая компания»;
- многократный лауреат премии «Золотая Саламандра»;
- имеет сертификат соответствия системы менеджмента качества требованиям ГОСТ Р ИСО 9001-2015 (ISO 9001:2015).

В Тольятти работает более 340 агентов, которые готовы дать профессиональную консультацию по всем видам страхования в любое удобное для вас время!

УЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 76 ☎ (848) 236-18-80

Поздравляю прекрасных женщин с нашим замечательным весенним праздником! Пусть у каждой из нас всегда будет в семье покой, а в доме уют. Женского счастья нам всем, чтобы все мы всегда были любимы и окружены заботой. Пусть у каждой из нас исполняются самые заветные желания и мечты всегда становятся явью. Ярких эмоций, позитивного настроения, потрясающих встреч и волшебной любви!



С 8 Марта!

Оксана Мещерякова,
директор филиала САО «РЕСО-Гарантия» г. Тольятти

Философия дизайна
и современного
строительства

РЕКЛАМА



А
АРБУЗ
торговый центр



arbuztlt

☎ 8-917-186-48-85, 8 (8482) 570-232

УЛ. КОММУНАЛЬНАЯ, 32

www.ar-buz.ru



[arbuz_tlt](https://www.instagram.com/arbuz_tlt)



vk.com/arbuztlt