

ТОЛЬЯТТИ

Рекламное издание

№4 (41) 2023

**Сергей Степанович  
Аввакумов,**

руководитель ООО ВИК «Патриоты»,  
генеральный директор ГК «Аква Стиль»



## 26 Д Е Л О

**Людмила Кизилова:**  
«Всегда иди за мечтой»

## 29 НАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Тольяттинский индустриально-педагогический колледж**  
2023-й — год педагога и наставника

## 35 ПРОЕКТ З Д О Р О В О Е П О К О Л Е Н И Е

**Тамара Михайловна Ивахнова:**  
«Здоровым быть просто»



## 58 НАША МЕДИЦИНА

**Гамлет Азатович Оганесян:**  
«Современная медицина обладает большими возможностями»



Журнал «Наш Тольятти». Учредитель и издатель: ООО Издательский дом «Руссо и Ко». Главный редактор: Олег Владимирович Кошечкин. 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. Адрес 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 30.07.2018 г., регистрационный номер ПИ № Ту 63-00941. Номер выпуска 4 (41). Дата выхода в свет 17.04.2023 г. 16+. РЕКЛАМНОЕ СМИ. 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.



**Анастасия Артамонова,**  
исполнительный директор  
стоматологии «Ваш доктор»



**Сергей Степанович  
Аввакумов,**  
руководитель СООО ВИК «Патриоты»,  
генеральный директор ГК «Аква Стиль»



РЕСТОРАН



# ВЕСНА

БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ



**ВМЕСТИМОСТЬ:**

- Банкет – до 200 гостей с комфортом и сохранением танцпола.
- Фуршет – до 500-600 гостей.
- Свободная рассадка – до 350 гостей, фуршет и столы.
- Полный комплект звуковой и световой аппаратуры.

## Большой банкетный зал ресторана ВЕСНА

Для грандиозных праздников и мероприятий, для изысканных торжеств и банкетов  
Свадьбы | Конференции | Юбилеи | Корпоративы | Дни рождения | Презентации

г. Тольятти, Юбилейная, 6а

**8 (8482) 744-244, 8 (8482) 44-44-55**

(банкет менеджер)





## Эдуард Шамильевич Акчульпанов

Генеральный директор  
завода штампов «Дельфа Сервис»

# Изготовление штамповой оснастки под ключ с бесплатной доставкой по РФ и гарантией 1 200 000 ударов



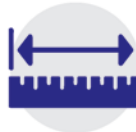
Изготавливаем и проверяем все заказы, используя собственный парк оборудования



Гарантируем бесперебойную работу штампов 12 месяцев или 1200 000 ударов



Вы получаете испытанный штамп готовый к работе, который нужно только установить на пресс и он начнет выдавать детали соответствующие вашему ТЗ



Соответствие размеров - 100%.  
Предоставляем Вам фото и видео-материалы по испытанию

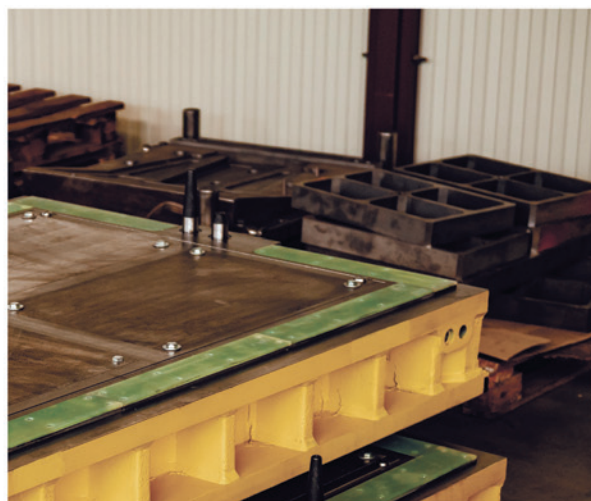
## Наши постоянные клиенты





ЗАВОД ШТАМПОВ ДЕЛЬФА СЕРВИС объединяет своих сотрудников, клиентов и партнёров в одну большую и дружную семью.

Завод штампов «ДЕЛЬФА СЕРВИС» — современное производственное предприятие, осуществляющее проектирование и изготовление всех видов штампов для обработки металлических деталей любой сложности и конфигурации. Также компания проектирует и производит пресс-формы для литья пластика, резины и алюминия.



Благодаря комплексному подходу, наличию производственных мощностей, а также команде высококлассных специалистов выпуск изделий технологической оснастки осуществляется за короткое время. Моделирование штампов производится с учетом всех пожеланий заказчиков, требований госстандартов.

Каждый день свыше 50 человек трудятся над проектированием и изготовлением штампов и пресс-форм для заказчиков из России и СНГ. Большинство из сотрудников работают в компании больше 10-и лет.

За 16 лет работы на рынке штампов и пресс-форм мы построили прочные партнёрские отношения с более чем 50 крупными компаниями, которые и на сегодняшний день являются нашими постоянными клиентами.



# И ВСЁ ЭТО МЫ, «ВАШ ДОКТОР»!

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ НАЧИНАЕТСЯ ТОГДА, КОГДА ОНИ НАХОДЯТСЯ ПОД РЕГУЛЯРНЫМ И КОМПЛЕКСНЫМ КОНТРОЛЕМ СТОМАТОЛОГОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ДАТЬ ПАЦИЕНТАМ ГРАМОТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА: ВОССТАНАВЛИВАТЬ НАЛИЧИЕ, ЦВЕТ И ФОРМУ ЗУБОВ, ПРИМЕНЯЯ 3D-ТЕХНОЛОГИИ, И ЭТО НИСКОЛЬКО НЕ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ. О РАБОТЕ КЛИНИКИ РАССКАЗЫВАЕТ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ «ВАШ ДОКТОР», ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ **АНАСТАСИЯ ВАЛЕРЬЕВНА АРТАМОНОВА.**



**А**настасия Валерьевна, ваша клиника в городе одна из успешных. Что вывело вас на эти рубежи? Что помогает вашей клинике удерживать свои позиции на рынке?

— На эти рубежи мы вышли в результате ежедневного напряженного умственного и физического труда. У всего персонала: медсестер, врачей администраторов, руководства клиники — амбиции на втором месте после результативного лечения человека, весь коллектив ежедневно вкладывает силы в процесс лечения пациентов. Администраторы четко формируют расписание, дают всю необходимую информацию о наших услугах пациентам как по телефону, так и при посещении клиники. Врачи терпеливо объясняют шаги достижения целей пациенту, сотрудничают с зуботехническими лабораториями, учатся новейшим технологиям, в том числе и цифро-

вым. Все переживают за результат и здоровье пациентов, делают своими руками ювелирные манипуляции. Руководство клиники генерирует идеи и ищет пути их воплощения, учится и применяет знания для развития клиники и повышения качества работы. И это еще малая толика того, что делает персонал!

**Лечение без боли сегодня — это мечта или реальность?**

— Это реальность, поскольку созданы анестетики на любой клинический случай, разного состава и концентрации. Анестезия «на кончике иглы» действует быстро и держится долго.

**Какие новшества за время работы вы внедрили в практику? Есть ли новые услуги, которые можно получить в вашей клинике?**

— С 2012 года мы перенесли ведение базы пациентов в стоматологическую программу,

которую недавно благополучно поменяли на более современную. В ней есть возможность цифрового заполнения анкеты пациента, установки мобильного приложения с оплатами и приемами для пациента, составления красочных лечебных планов «до-после», внутренних чек-листов для сотрудников и т. д.

На ресепшн мы уполномочены выдавать карты «Халва» и сразу одобрять беспроцентную рассрочку. Недавно провели первый День открытых дверей, приуроченный к 30-летию нашей медицинской организации в Тольятти. Было весело и бесплатно, с музыкой и шампанским! Из новых услуг, которые мы внедрили, можно отметить цифровые слепки сканером, сложные виды индивидуального протезирования.

**Как вы решаете проблему доверия между доктором и пациентом? Известно, что существует множество мифов о том, что стоматология, а особенно протезирование, — это мучительно больно, долго и дорого...**

— Мы работаем с врачами, которые переживают за пациента, результат и одновременно знают себе цену как специалисту. Следовательно, они могут грамотно объяснить ту или иную необходимость, а также работать с возражениями, развенчивать сомнения. К нам приходят много пациентов из других клиник, стараемся и их доверие не поломать.

По поводу боли — это в прошлом. Мучительно — это долго ходить с отсутствием зубов, не жевать и не улыбаться полноценно. Иметь скрытые кисты — очаги хронического



воспаления, которые бьют по иммунитету. Иметь миллиарды плохих бактерий из-за обильного камня или налета, которые могут вызвать осложнения от деменции до импотенции, плюс хронические заболевания внутренних органов, не связанных с зубами.

Долго бывает по разным причинам. Должны соблюдаться технические врачебные протоколы, нельзя за один прием совместить материалы, один из которых не затвердел, например, и не является из-за этого нейтральным, может вступить в химическую реакцию с другим.

На изготовление конструкций лабораториям нужно время. В некоторых работах обязательно требуются временные коронки и даже протезы для плавной адаптации десны, кости и профилактики смещений соседних зубов, это дополнительные приемы.

Если заранее не записаться к врачу на несколько посещений, потом есть вероятность, что расписание на ближайшие дни у него занято. Если говорим о лечении каналов, то мы считаем неправильным и даже опасным лечить в одно посещение. Три посещения, а то и больше обязательны для грамотного расширения каналов при периодонтитах, лечебного воздействия и пломбирования. Надо доверять своему стоматологу, тогда не будет сомнений в его действиях. Не надо учить учителя, как учить, строительную компанию — как делать проекты, экономиста — как строить финансовую модель, а врача — как лечить.

### **Дорого — это интересная тема, мы ее очень любим.**

— Дорого, может быть, по сравнению с другими клиниками, по сравнению со своей зарплатой, с ценами в другом городе, просто так дорого. Мы объясняем, что у нас отличные врачи, после которых не надо переделывать, дорогие материалы, дорогие зуботехнические лаборатории, оборудование, три вида рассрочек без процентов, сервис, чистота, гарантия. Что у других входные цены (по телефону, на сайтах и т. п.) могут быть занижены, а потом взлетают при расчетах планов. Что на низких ценах часто сидят стажеры или малоквалифицированные врачи, которые ленятся учиться и развиваться.

У нас есть акции, индивидуальные предложения, семейные скидки. Хотите заняться зубами? Приходите на консультацию (т. 35-24-28), узнайте о способах лечения и стоимости по ним, потом принимайте решение, нужно вам это или нет. Мы никого не заставляем и не принуждаем.



А вот о последствиях врачи обязаны рассказать, так как они через несколько лет бездействия могут быть катастрофическими. Мы за функцию, эстетику и здоровье.

### **Какие гарантии на лечение действуют в вашей клинике?**

— На имплантаты производители дают пожизненную гарантию. Гарантии у нас есть разные: на изделие и на услугу. Существует отдельное положение о гарантиях, в котором в табличном виде прописаны все гарантийные сроки в зависимости от вида изделия, установленного в клинике. Важно приходить регулярно на бесплатный профосмотр, чтобы сохранить гарантии на выполненные работы. Профигиена в рамках гарантийных сроков стоит в 1,5 раза дешевле.

### **Существует мнение, что столичные специалисты лучше. Так ли это? Каков уровень тольяттинской стоматологии, в чем ее плюсы?**

— Лучше врач может работать, если он идет на шаг вперед и постоянно учится, если клиника предоставляет оборудование по последнему слову техники и покупает качественные материалы. Если у него золотые руки и светлая голова. Такие врачи есть и у нас, и в столице, и в городах России.

Уровень нашей стоматологии нахожу высоким, мы уже частично погрузились в «цифру»: 3D-снимки для диагностики с применением искусственного интеллекта, для изготовления ортопедических работ применяются протоколы сканирования с передачей на 3D фрезеровальные станки. На материалах мы не экономим, так как вместе с пациентами заинтересованы в долгосрочном результате. Врачи любят свое дело и общаются с российскими и зарубежными коллегами, обмениваются опы-

том и кейсами. Как правило, после обучения наши врачи приезжают в Тольятти с резюме: «Мы все правильно применяем и правильно работаем».

Улучшаться в нашей сфере можно бесконечно, работать с остеопатом и психологом, делать 1,5-часовые консультации, но есть определенный порог цен для пациента, который мы бы не хотели поднимать до космического, «как в столицах».

### **Какие планы вы ставите перед собой с точки зрения развития бизнеса?**

— Хотелось бы расширения по метражу и персоналу, внедрить работу с микроскопом, увеличить производительность труда до максимума за счет современных инструментов продвижения, подключить косметологию и продажу медикаментов.

### **Анастасия Валерьевна, ваша формула успеха?**

— Не стоять на месте, иначе начнется путь вниз. Идти только вперед. Золотое библейское правило: относиться к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

На визитках у нас написано следующее: «Верим в успех. Анализируем Шансы. Делаем свою работу. Обучаемся. Консультируем. Трудимся. Охраняем здоровье. Развиваемся. Все это мы, «ВАШ ДОКТОР».

Читателей статьи ждем на бесплатную консультацию по т. 35-24-28, по промсловам «МАЙСКАЯ УЛЫБКА».



☎ 8 (8482) 35-24-28







## КЛУБ «ПАТРИОТЫ» КАК ЧАСТЬ ИСТОРИИ

ЛЮБОВЬ К ИСТОРИИ И ОТЕЧЕСТВУ ВОСПИТЫВАЕТ ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКИЙ КЛУБ «ПАТРИОТЫ». 10-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ КЛУБА БУДЕТ ОТМЕЧАТЬСЯ 9 МАЯ НЫНЕШНЕГО ГОДА. В ДЕНЬ ПОБЕДЫ, ЧТО САМО ПО СЕБЕ СИМВОЛИЧНО. О ТРАДИЦИЯХ КЛУБА РАССКАЗЫВАЕТ **СЕРГЕЙ СТЕПАНОВИЧ АВВАКУМОВ**, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ГРУППЫ КОМПАНИЙ «АКВАСТИЛЬ», ОСНОВАТЕЛЬ И ДИРЕКТОР ВИК «ПАТРИОТЫ».



**Есть понятие «исторические корни». Сергей Степанович, расскажите о ваших исторических корнях, откуда берутся истоки любви к Родине?**

— Истоки эти в моем детстве, конечно. Два деда у меня, оба воевали. Первый дед, Емельян Прокофьевич, погиб в 1942 году под Юхновом. Мы нашли его могилу и перезахоронили со всеми воинскими почестями. Второй мой дед, Яков Федорович, воевал еще в Гражданскую войну, был тяжело ранен. Во время Великой Отечественной работал на трудовом фронте. Прожил долгую жизнь — 97 лет. Мы росли в то время, когда патриотизм и другие нравственные ценности передавались из поколения в поколение, и воспитывались в среде достойных, трудолюбивых людей. Жили мы в деревне Чинчурино Тетюшского района. В моей семье очень любили читать книги, да и библиотека была хорошая в селе. В детстве я перечитал все, что было на ее полках.

**Одна из ваших любимых книг?**

— «Сильные духом» — книга Героя Советского Союза Дмитрия Николаевича Медведева о знаменитом разведчике Николае Кузнецове и других героях войны. Сначала прочел ее в школе. Гораздо позже, когда я уже служил в армии, мы были с экскурсией в том лесу под Ровно, где воевал партизанский отряд Медведева. После экскурсии нам, солдатам, подарили эту книгу. Я зачитал ее, как говорится, до дыр.

**В этом году 9 Мая празднуется 10-летний юбилей созданного вами военно-исторического клуба «Патриоты». Какие акции будут проходить к юбилею клуба и ко Дню Победы?**

— Традиционно на 9 Мая в течение пяти лет мы проводим акции в парке Победы. Нынешний праздник предполагает возложение цветов к Вечному огню, дежурство на посту № 1 у Вечного огня и посту № 2 (у памятника «Ожидание солдата»). Мы будем участвовать в шествии Бессмертного полка, в работе интерактивных площадок, полевой кухни. Кроме того, примем участие в параде военной техники в парковом комплексе истории техники.

**Юбилей 10 лет — это немало. Скажите, что изменилось за этот период? Как задумывали музей и что получилось в итоге?**

— Никогда не предполагал, что клуб превратится в такое движение. Я-то его задумывал как альтернативу своему хобби, поскольку охотником был заядлым. Началом клуба считаю тот момент, когда я впервые надел форму времен Великой Отечественной войны 9 мая 2013 года.



Мы с дочкой пошли в Технический музей, я встретил там своих единомышленников — и это, по сути, стало днем рождения клуба.

### **В каких исторических реконструкциях довелось участвовать вашему клубу?**

— Самой масштабной из реконструкций, в которых мы были, стала «Битва за Москву». Мы оказались именно в том месте, где в реальности шел бой 28 панфиловцев, — это легендарный разъезд Дубосеково. Реконструкция — очень насыщенное, зрелищное, массовое событие. Представьте, там собралось 4,5 тысячи реконструкторов. Задействовали раритетную технику, танки, самолеты военного времени.

### **Из истории известно, что битва под Москвой была зимой. А когда проходила реконструкция? Какую роль выпало в ней играть клубу «Патриоты»?**

— Да, конечно, исторически битва под Москвой состоялась в зимний период. Но сама реконструкция проходила летом 2015 года и была посвящена 70-летию Победы. Наступление фашистов было воссоздано очень реалистично, можно представить, что чувствовали защитники Москвы в тот момент. В реконструкции участвовали артисты «Мосфильма», очень правдоподобно изображая наших солдат, бросавших под танки гранаты и бутылки с горючей смесью. Все достоверно, как в реальном бою.

### **Не единожды вашему клубу также удалось побывать в Крыму на военно-историческом фестивале...**

— Да, мы семь раз принимали участие в Крымском фестивале на Федюхиных высотах (ежегодно, начиная с сентября 2015 года) и стояли как раз на тех рубежах, где наши солдаты во время Великой Отечественной держали оборону. В тех же окопах, где наши отцы и деды вели бои, причем все великолепно сохранилось: земля каменистая, поэтому она не оползает. Белая каменная пыль, которую долго невозможно отмыть. Мы нашли там останки наших бойцов, старую радию, гранаты того времени. Во время фестиваля воспроизводилось два эпизода — бои за оборону Севастополя и сражение за его освобождение. По сценарию наш клуб представлял роту красноармейцев. Очень запомнились эти фестивали, жили там с детьми по две недели в палатках, в теплые сентябрьские дни. Это самая долгожданная и любимая всеми реконструкция. Ну и, конечно, мы участвуем в реконструкциях в Тольятти, Самаре, Казани и других городах.



### **В команде клуба собрались люди разного возраста и интересов. Что вас всех объединяет? Какие у вас традиции?**

— Всех участников клуба (разных профессий и возраста) объединяет любовь к нашей истории. Самый юный — Владик Журкин, ему семь лет, и он уже занял первое место в своей категории в интеллектуальных играх в городе, области и стал участником российских интеллектуальных игр в Санкт-Петербурге.

Самый старший член клуба — Виктор Павлович Тарасов, ему 64 года. Возраст ему не помеха, человек он крепкий, Волгу переплывает туда и обратно.

В клуб наш вошли и депутаты, и предприниматели, и водители, и студенты; школьников сейчас принимаем с 17 лет.

### **Расскажите, пожалуйста, о гуманитарной помощи нашим солдатам в зоне СВО, которую оказываете вы и ваши единомышленники.**

— Год назад, 4 марта, мы вместе с городским бизнес-сообществом начали на постоянной основе отправлять в зону СВО гуманитарную помощь. Все, что ребята из наших частей просят по возможности передать, покупаем на свои деньги и отправляем. Депутаты Василий Воробьев, Павел Турков и я оказываем помощь на свои личные средства, скидываемся и возим гуманитарный груз в Донбасс. Привозим на фронт и новую газету «Патриоты Тольятти», которую наш клуб выпускает с января нынешнего года. Это стало уже нашей повседневной задачей. Кто, если не мы?

### **Вы создали потрясающий музей с артефактами военных лет. Много работаете с молодежью. Что мотивирует в этой миссии более всего, на ваш взгляд?**

— Наш музей боевой славы был образован ровно пять лет назад, 24 марта 2018 года. В музейной экспозиции свыше 700 артефактов. Есть редкие экспонаты — пистолеты, пулеметы, винтовки, ручные гранаты и мины, приборы связи, военная амуниция и подлинные предметы быта времен Великой Отечественной войны, войны в Афганистане и зоне СВО.

Экскурсии мы проводим на бесплатной основе, дарим наши сувениры, ручки, пилотки, кружки, газеты, диски, да еще и чаем с плюшками угощаем. Юные посетители музея просто в восторге. В клубе молодежь занимается с удовольствием. Моя старшая дочь Лиза в реконструкциях была и медсестрой, и снайпером, причем лет с десяти. Младшая дочь Катя тоже участвует в реконструкциях и читает стихи для раненых в госпиталях.

Директор нашего музея Петр Николаевич Кудашкин — подполковник, летчик, ветеран Афганистана, Чернобыля имеет четыре боевых ордена. Был дважды сбит, но выжил. Так что о войне он может многое рассказать из личного опыта.

Конечно, это нужно всем. После 1990-х многое было потеряно, историю страны стали искажать. А в нашем музее можно действительно прикоснуться к реальным экспонатам, получить в подарок аудио- и видеодиски, где звучат военные песни, почувствовать дух того времени. Это же наша история. Любовь к ней надо возрождать общими усилиями.



# С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

**ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА САЗОНОВА,**  
депутат Самарской  
Губернской Думы,  
председатель ТМО «Союз  
женщин России»



## **ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ! УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ!**

От всей души поздравляю вас с 78-й годовщиной Победы советского народа в Великой Отечественной войне! 9 Мая — священная дата в истории нашей страны. Сколько бы лет ни прошло со дня Великой Победы, мы никогда не забудем, какой ценой она досталась. Дорогие ветераны, низкий поклон вам за Великую Победу! За мужество и стойкость! За вашу самоотверженность, с которой вы прошли суровые испытания в военное время, за всё, что сделали для нас. Ваш подвиг всегда будет нам примером беззаветной любви и преданности своей стране! Искренне желаю всем крепкого здоровья, благополучия, счастья, мира, добра! Вечная слава победителям — защитникам Родины! С праздником! С Днем Победы!

**ЭДУАРД ШАМИЛЬЕВИЧ АКЧУЛЬПАНОВ,**  
генеральный директор  
завода штампов  
«Дельфа Сервис»



## **ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ! УВАЖАЕМЫЕ ЗЕМЛЯКИ!**

В этот день мы отдаем дань уважения тем, благодаря кому была одержана победа в борьбе за свободу и независимость Родины. История страны передается по наследству. Воспоминания передаются от дедов к внукам, из рассказов — в сердца. Память живет в каждом из нас. В медалях на груди героев, в пожелтевших фотографиях, в морщинках у глаз, в крепко сжимаемой руке друга, в тихой гордости и в знании нашей общей истории. Пока мы не забываем, пока мы знаем и благодарим ветеранов войны за их мужество — наша страна и весь мир тоже будут об этом помнить. Желаем вам здоровья и благополучия, тепла и заботы друг о друге, поддержки и взаимопонимания! Низкий вам поклон и огромное человеческое спасибо!

**ЮЛИЯ ВИКТОРОВНА ДЕГТЯРЕВА,**  
директор  
стоматологических клиник  
Дегтяревых PPAKTIK



## **НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ, ДОРОГИЕ ФРОНТОВИКИ, ВЕТЕРАНЫ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА, ЗА ТРУД, ОТВАГУ, ВЕРНОСТЬ И ЛЮБОВЬ К НАШЕЙ РОДИНЕ!**

За сохраненный мир, за возможность нашим детям и внукам жить в согласии. Мы помним и гордимся тем подвигом, который совершили наши деды, не жалея жизни, отстаившие свободу нашей Родины. Вечная память героям, благодарность, пожелания здоровья, благополучия и тепла. Вы заслужили их — и всем своим подвигом, и всей своей жизнью. С праздником!

**НИКОЛАЙ ЮРЬЕВИЧ ШИШКИН,**  
генеральный директор  
ООО «Машиностроение»



## **ДОРОГИЕ НАШИ ВЕТЕРАНЫ, ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!**

Мы всегда будем помнить, какой ценой досталась эта победа. Проходят десятилетия, сменяются поколения, но великая Победа как символ национальной гордости, воинской славы и доблести нашего народа остается в наших сердцах. Мы не устанем благодарить вас и желать радости, благополучия, долголетия. Будьте здоровы, крепки, ведь вы подарили нам будущее на свободной земле! С праздником!



# С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

## **ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ БОКК,**

депутат Самарской  
Губернской Думы



### **ДОРОГИЕ ВETERАНЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, ВДОВЫ ПОГИБШИХ И УМЕРШИХ УЧАСТНИКОВ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА!**

Уважаемые жители Самарской области! От имени местного отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия» городского округа Тольятти поздравляю вас с Великой победой! День Победы — всенародный праздник, это свидетельство непобедимой мощи нашей страны. С глубоким почтением мы склоняем головы перед теми, кто, не жалея жизни, защищал Отечество и на фронте, и в тылу. Навеки мы сохраним в наших сердцах память об их мужестве и верности, долге и любви к Родине. Эта дата навсегда останется во всенародной памяти как день нашей национальной гордости! Вечная память героям! Низкий поклон!

## **ВЛАДИМИР СЕРГЕЕВИЧ КРИВОВ,**

руководитель  
IT маркетингового  
агентства «Ростсайт»,  
автор книги «Красная  
кнопка для сайта»



### **ДОРОГИЕ ВETERАНЫ!**

Спасибо за ваш трудовой подвиг, за вашу мудрость и неравнодушие. Низкий вам поклон за мужество, стойкость и верность Отечеству! Своими делами, жизненным примером вы передали нам любовь к родной земле, умение, невзирая на сложности, идти к цели и добиваться Победы! Желаю здоровья, долголетия и заботы, а всем жителям региона — мирного неба над головой, счастья и благополучия, веры в себя и в Россию. С Днем Победы!

## **ВИТАЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ГРОЙСМАН,**

почетный гражданин  
Самарской области и города  
Тольятти, заслуженный тренер  
и заслуженный врач



### **УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ! ДОРОГИЕ ВETERАНЫ!**

Поздравляю с Днем Великой Победы! Этот день всегда будет напоминанием нам о том, что наш народ смог объединиться перед лицом беспощадного врага, выстоять в нелегкой борьбе и избавить мир от фашизма! Мы жили в оккупации, я дитя войны и кое-что помню. Желаю всем ветеранам и свидетелям тех дней долгих лет жизни, здоровья и счастья, а их детям и внукам — гордости за свою семью, за свой народ и удачи во всех светлых делах!

## **АННА ЕВГЕНЬЕВНА ПОПОВА,**

общественный деятель,  
генеральный директор  
консалтинговой компании  
«Развитие», руководитель  
сети фотокопирцентров  
и типографий «Колибри»



### **ДОРОГИЕ ВETERАНЫ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА!**

Уважаемые ветераны! В великий день хочется выразить вам огромную благодарность. Поклон каждому из вас за то, что, не щадя жизни и здоровья, вы отстояли Родину. Ваша заслуга навсегда в памяти тех, кто живет на этой земле. Желаю крепкого здоровья на долгие годы вперед!



# С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

## **АМЕД МУРТАЗАЕВИЧ ХАСИЯТУЛЛИН,**

экс-президент СК «Гонг», майор МВД РФ в отставке, почетный динамовец МВД, кандидат педагогических наук, отличник физической культуры и спорта



### **УВАЖАЕМЫЕ ВETERАНЫ! ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ПРАЗДНИКОМ ПОБЕДЫ!**

Сегодня великий день для нашего народа. Мы празднуем очередную годовщину Победы над фашистской Германией. Несмотря на то, что этот день все дальше уходит в глубину лет, победа имеет огромное историческое значение для нашей Родины. Сегодня осталось так мало людей, кому мы лично можем сказать спасибо за этот подвиг. Очень хочется, чтобы настоящие и будущие молодые поколения чтили и уважали этот важный день и все, что за ним стоит. С Днем Победы!

## **ВАСИЛИЙ АНДРЕЕВИЧ МУЗЫКА,**

директор ООО «Центр стоматологии доктора Музыки»



### **ДОРОГИЕ НАШИ ВETERАНЫ, ГОРЯЧО ЛЮБИМЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ!**

Поздравляем вас с Великим Днем, с Днем вашей могучей, доблестной Победы! И сегодня мы хотим выразить вам свою благодарность за этот великий подвиг! За то, что вы сделали для нас, за вашу бескорыстность, за ваше бесстрашие, за ваш героизм, за вашу жертвенность! Дай вам Бог на долгие-долгие годы здоровья, сил и счастья!

## **ЕЛИЗАВЕТА БОРИСОВНА МИКЕЛЬ,**

директор МАООУ «Пансионат «Радуга»



### **ДОРОГИЕ ВETERАНЫ!**

От всего сердца поздравляю вас с Днем Победы! От победного мая 1945 года нас отделяет уже 78 лет, но память о подвиге нашего народа неподвластна времени. Уходят эпохи, сменяются поколения, но эта дата остается в сердце каждого, кто превыше всего ставит честь и свободу Родины. День Победы стал для всех жителей нашей великой страны символом национальной гордости, воинской славы и доблести. В этот торжественный день примите искренние пожелания здоровья, счастья, благополучия и мирного неба над головой!

## **СЕРГЕЙ И ТАМАРА ИВАХНОВЫ,**

основатели компании ООО «Ремсервис»



### **УВАЖАЕМЫЕ ВETERАНЫ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА! ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!**

День Победы в Великой Отечественной войне — это день нашей общей памяти, гордости, радости и горя. Это урок многим поколениям, какой ценой достается мир, как необходимо сплотиться народу перед бедой и чем нужно пожертвовать ради мира и будущего. Мы чтим сегодня каждого, кто причастен к Великой Победе. В этот праздник вспоминаем павших и с трепетом в сердце желаем всего самого наилучшего нашим родным ветеранам и их семьям, вдовам и детям войны! Мы обещаем сохранить мир, который вы подарили нам, сделать его лучше. Спасибо и низкий вам поклон!



# С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

## **ДМИТРИЙ ВИТАЛЬЕВИЧ ДАВИДОВ,**

генеральный директор ООО «ВОЗВЕДЕНИЕ», резидент технопарка «Жигулевская долина», член общественной организации «Опора России»



### **УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, ВЕТЕРАНЫ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА. УВАЖАЕМЫЕ ЗЕМЛЯКИ!**

Я как офицер запаса поздравляю вас с Днем Великой Победы! День Победы — это символ героизма, мужества и отваги людей, защитивших свою Родину. Это призыв настойчиво бороться за приумножение славы наших предков, за нашу Родину, за мир без войны! Желаю здоровья, благополучия, счастья вам и вашим родным и близким.

## **МИХАИЛ МИХАЙЛОВИЧ ПОЗДНЯКОВ,**

директор загородного семейного комплекса «Ранчо»



### **УВАЖАЕМЫЕ ВЕТЕРАНЫ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА, ДОРОГИЕ ТОЛЬЯТТИНЦЫ!**

9 Мая — священный и дорогой для каждого из нас праздник, который мы встречаем с особыми чувствами. Мы всегда будем чтить подвиг тех, кто героически сражался на фронтах Великой Отечественной, трудился в тылу, восстанавливал страну в послевоенные годы. Низкий поклон всем, кто приближал Великую Победу! И сегодня, в нынешних реалиях, мы не остаемся в стороне, помогаем солдатам в зоне СВО. Мы оказываем помощь по зову сердца, понимая, что военнослужащие (ребята, солдаты, военные) отстаивают интересы нашей Родины. От души желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, долголетия, благополучия и всего самого доброго!

## **ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА ОРЛОВА,**

заместитель генерального директора по правовым вопросам ООО «Прогресс-Строй»



### **УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, ВЕТЕРАНЫ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА. УВАЖАЕМЫЕ ЗЕМЛЯКИ!**

От всей души и от всего сердца поздравляю вас с днем великой памяти — Днем Победы! Желаю вам всем здоровья, долголетия, светлых дней, душевного тепла, внимания и заботы близких и родных. Молодежи желаю помнить о подвигах былого и делать все, чтобы тень войны никогда больше не закрыла наше небо. Пусть доброй волей людей утверждается мир на родной земле, и это будет самым лучшим памятником нашей Великой Победе!

## **АНДРЕЙ АНДРЕЕВИЧ СТЕПАНЕНКО,**

генеральный директор компании «Скетекс-Авто»



### **ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ, ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА!**

От всей души поздравляю с Днем Победы! Сегодня по-настоящему памятный, светлый, важный и радостный праздник. Мы вспоминаем, какой колоссальный вклад внес каждый человек в общее дело. Многие заплатили неизмеримую цену. Низкий поклон и безграничное уважение всем, кто сделал это возможным и подарил нам будущее. Благодаря вашей чести, отваге и мужеству мы сейчас живем. Желаю нам с вами той же стойкости, решимости, самообладания, заботы и любви родных и близких. Не забудем Великой Победы!



# С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

## **АНАСТАСИЯ ВАЛЕРЬЕВНА АРТАМОНОВА,**

исполнительный директор стоматологии  
«Ваш доктор»



### **ОТ МОЕЙ СЕМЬИ И КОЛЛЕКТИВА СТОМАТОЛОГИИ «ВАШ ДОКТОР» ПОЗДРАВЛЯЮ ВСЕХ РОССИЯН С ДНЕМ ПОБЕДЫ!**

Желаю всем осознавать свою генетическую ценность и принадлежность к людям, сильным духом. К людям смелым, ответственным, простым, гостеприимным, «без камня за пазухой». Такими были наши деды и прадеды, защищавшие Отечество. Они шли вперед до конца, не позволив врагу отнять свою землю, язык и культуру. То, что нам оставили они — мир и независимость, мы должны ценить и беречь для своих потомков. Страна должна крепнуть общением людей между разными городами с четкой патриотической позицией. Когда мы едины, мы непобедимы! Сейчас как никогда важно консолидироваться и поддержать Родину. Каждый из нас может внести свой правильный вклад в историю страны. Начать с себя, быть примером правильной деятельности, не унывать и не поливать грязью все вокруг. Желаю мира, мудрости и стойкости в испытаниях, возможно, их еще предстоит пережить. Наше дело правое!

## **ВЯЧЕСЛАВ ВИКТОРОВИЧ КАДЕТОВ,**

директор ООО «Здоровяк»



### **УВАЖАЕМЫЕ ВЕТЕРАНЫ!**

Примите самые искренние поздравления с великим праздником — Днем Победы! Этот праздник стал символом героизма нашего народа, его неггибаемой стойкости и несокрушимости духа! Бережное отношение старшего поколения к судьбе своей Родины должно стать примером патриотизма и силы народной веры! Великой ценой заплатили ветераны за Победу, многих сегодня уже нет рядом с нами. Но мы помним об их воинской славе. Желаю вам здоровья, долгих лет жизни, внимания и заботы близких.

## **СТЕПАН ВЛАДИМИРОВИЧ ШВЕЦОВ,**

директор компании  
STROUDOMIKI



### **ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ!**

#### **УВАЖАЕМЫЕ СООТЕЧЕСТВЕННИКИ!**

В светлый день 9 Мая поздравляю вас с Великой Победой во Второй мировой войне! Мы помним, мы гордимся тем подвигом, который совершили наши деды, не жалея жизни отстоявшие свободу нашей Родины! Вечная память! Почет и уважение ветеранам! От души желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, душевного тепла и долгих лет жизни!



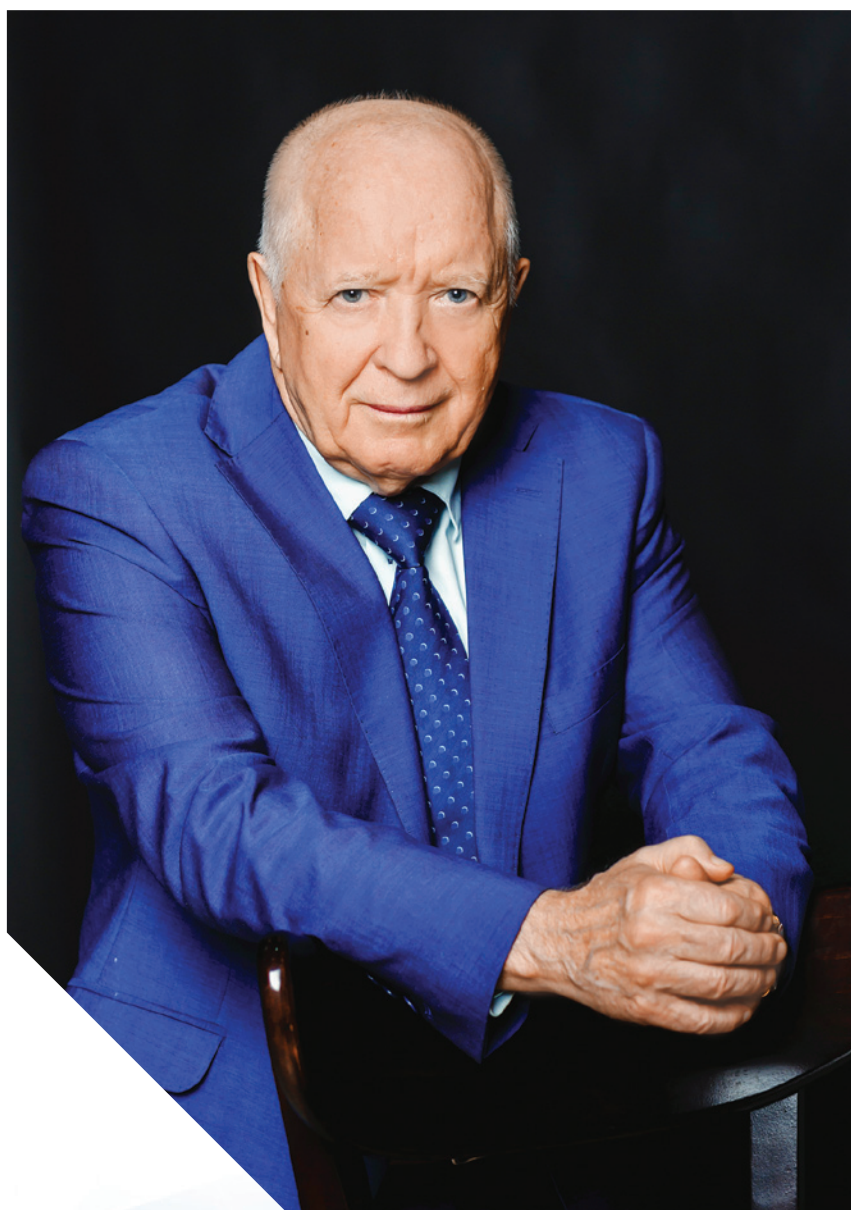
**С ДНЕМ ПОБЕДЫ!**

**ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ  
ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ  
ВОЙНЫ И ТРУЖЕНИКИ  
ТЫЛА!**

**ПРИМИТЕ ИСКРЕННИЕ  
ПОЗДРАВЛЕНИЯ  
С ДНЕМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!**

В эти майские дни мы снова и снова с глубокой признательностью обращаемся к ветеранам и участникам войны, ко всем, кто в сороковые боевые годы денно и нощно своими героическими ратными и трудовыми подвигами приближал Великую Победу. Сердечное спасибо вам за вашу отвагу, за веру в наше Отечество! Желаю вам, уважаемые ветераны, на долгие годы оставаться в строю победителей, всегда сохранять бодрость духа и хорошее настроение. Пусть обойдут вас стороной печали и невзгоды, отступят болезни, а тепло наших сердец согреет вашу жизнь.

Здоровья и благополучия вам и вашим семьям! Пусть благодарная память объединяет всех людей против новых войн и жестокости за идеалы добра и человечности!



**ВАЛЕНТИН ВАСИЛЬЕВИЧ  
БОГРЯКОВ,**  
генеральный директор ЗАО «ЭИСС»





# ЛУЧШЕ ИМПОРТООПЕРЕЖАТЬ, ЧЕМ ИМПОРТОЗАМЕЩАТЬ

В ТОЛЬЯТТИ ЗАВЕРШИЛАСЬ **ВТОРАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ 2023. МСП. ПЕРВЫЕ ИТОГИ»**. ОНА БЫЛА ОРГАНИЗОВАНА КООРДИНАЦИОННЫМ СОВЕТОМ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИНВЕСТИЦИОННОГО КЛИМАТА, РАЗВИТИЮ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВУ ПРИ ДЕПУТАТЕ САМАРСКОЙ ГУБЕРНСКОЙ ДУМЫ В. В. БОККЕ.

В работе конференции приняли участие министерства и ведомства Самарской области, курирующие вопросы импортозамещения, предприятия МСП, занимающиеся реверсинжинирингом и участвующие в программе импортозамещения комплектующих, а также общественные организации.

Депутат Самарской губернской думы **Владимир Бокк** отметил: «Каждое время делает свой вызов, и на сегодня заявленная тема конференции остается крайне актуаль-

ной. Несмотря на то, что по итогам первой конференции нами были предприняты определенные действия, ряд вопросов по этой повестке, которые нужно решать, еще остается. Диалог, взаимосвязь между бизнесом и всеми уровнями власти всегда необходимы».

Об итогах Первой практической конференции «Курс Самарского региона на импорто-независимость», состоявшейся 9 ноября 2022 года, рассказала председатель Координационного совета **Людмила Сенилова**. Она сооб-

щила, что во все профильные органы власти, кредитные учреждения, организации была направлена итоговая резолюция с конкретными предложениями, и некоторые сдвиги в решении обозначенных проблем наметились. Первая конференция уже принесла практические положительные результаты для компаний-участников. Но острые вопросы по-прежнему остались: о недостатке специалистов по производственным специальностям, о дефиците производственных площадей и





недорогих кредитных ресурсов для развития бизнеса, об отсутствии единой цифровой платформы для взаимодействия всех производителей Самарской области, о сложности выхода МСП на крупных заказчиков.

**Николай Шишкин**, генеральный директор ООО «Машиностроение», поделился конкретными сдвигами в работе своей компании: «После прошедшей в прошлом году конференции мне позвонили специалисты кредитных учреждений и подробно проинформировали обо всех возможных вариантах получения средств на развитие. В результате мы получили нужное финансирование, необходимое компании на данном этапе. Кадровые подвижки в подборе специалистов тоже имеются, но усилия в этом направлении еще необходимы».

Некоторые участники конференции уже успели опробовать и оценить цифровой портал, созданный компанией «Мобильные решения». Руководитель компании **Игорь Курбатский** подчеркнул, что данный портал объединяет и координирует всех производителей региона, производителей, постав-

щиков, логистов, отражает реальную картину связей, а также существующих потребностей и свободных ниш для потенциальных партнеров. 1 июля планируется выход релиза, который будет доступен пользователям не только министерства промышленности и торговли Самарской области, но и любому участнику рынка региона. При помощи этого цифрового продукта будут закрыты многие проблемы развития региональных рынков РФ.

На конференции выступили с докладами заместитель министра промышленности и торговли Самарской области **Олег Волков**, руководитель центра импортозамещения министерства экономического развития и инвестиций Самарской области **Вадим Некрасов**, управляющая АО МКК «ГФСО» **Юлия Красина** и другие эксперты, в результате чего участники получили оперативный срез информации на рынке импортозамещения в Самарской области. В ходе конференции обсуждались и другие новые проекты в сфере импортозамещения.

В обсуждении вопроса о возможностях и развитии учебно-производственных комплек-

сов образовательных учреждений на территории Самарской области приняли участие ректор Тольяттинского государственного университета **Михаил Криштал**, директор Тольяттинского политехнического техникума **Евгений Перельгин**. Прозвучавшая от ректора ТГУ идея о том, что гораздо эффективнее стремиться к импортонезависимости и импортопережению, нежели к импортозамещению, была горячо поддержана участниками мероприятия.

В дальнейшем необходимо продолжить решать цели и задачи, поставленные перед конференцией. К ним относятся содействие в формировании благоприятного инвестиционного климата, в создании новых перспективных кооперационных связей МСП и крупных предприятий региона в области импортозамещения комплектующих, ликвидация административных барьеров и эффективное взаимодействие бизнеса и власти.

Поделиться хорошей идеей и позитивным опытом — значит уже изменить в лучшую сторону общую экономическую среду для всех.





Помочь поставить все точки над «і» в проведении процедуры банкротства несостоятельной организации или физического лица призван арбитражный управляющий. О специфике и востребованности этой профессии рассказывает арбитражный управляющий Олеся Погребная.

## АРБИТРАЖНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ — ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИГУРА В ПРОЦЕССЕ БАНКРОТСТВА



### **Олеся Валентиновна, процедура банкротства — насколько это сегодня частое явление?**

— Явление это довольно распространенное, а в последние годы даже массовое. Это связано в том числе с информированностью граждан о существовании такой процедуры и с реальной возможностью к ней прибегнуть. Граждане сами могут инициировать свое банкротство как через суд, так и во внесудебном порядке — через МФЦ.

Какое-то время налагался мораторий на банкротства, но многие должники—юридические лица, отказывались от моратория и выходили на процедуру собственного банкротства, поскольку многие потеряли бизнес в период коронавируса, проведения СВО. В частности, из-за невозможности продолжать сотрудничество со странами Евросоюза. И все это также повлияло на рост числа банкротств как юридических, так и физических лиц.

### **Какие тенденции и изменения вы бы отметили в своей работе, исходя из личного опыта?**

— Могу сказать, что увеличилась ответственность арбитражных управляющих, и в результате этого многие более молодые специалисты, которые хотели быть арбитражными управляющими, отказались от этой идеи. Арбитражные управляющие стали еще более скрупулезно относиться к своей работе, появились повышенные требования к ним как со стороны контролирующих органов, арбитражных судов, так и со стороны кредиторов и должников. В связи с внесением изменений в Закон о банкротстве, появлением новых толкований закона Верховным Судом РФ, а также постоянного изменения судебной практики требуются более глубокие познания в области права, поэтому необходимо постоянно повышать квалификацию, знакомиться с изменениями действующего законодательства. Также арбитражным управляющим требуются знания в области экономики, психологии бизнеса и конфликтных ситуаций, ведь они не только юристы. По физическим лицам они также проводят оценку движимого и недвижимого имущества.

### **Что нужно предпринять для того, чтобы найти подходящего арбитражного управляющего?**

— Для физических лиц арбитражных управляющих назначает суд, исходя из тех кандидатур, которых предоставит саморегулируемая организация арбитражных управляющих (СРО), поэтому физическому лицу порой невозможно встретиться с арбитражным управляющим заранее, в силу требований закона. В то же время, давая согласие на какую-то конкретную процедуру, арбитражный управляющий может

## **АРБИТРАЖНЫЕ УПРАВЛЯЮЩИЕ СТАЛИ ЕЩЕ БОЛЕЕ СКРУПУЛЕЗНО ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕЙ РАБОТЕ, ПОЯВИЛИСЬ ПОВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К НИМ КАК СО СТОРОНЫ КОНТРОЛИРУЮЩИХ ОРГАНОВ, АРБИТРАЖНЫХ СУДОВ, ТАК И СО СТОРОНЫ КРЕДИТОРОВ И ДОЛЖНИКОВ.**

получить необходимую информацию о должнике, участвующем в процедуре банкротства.

Если говорить о юридических лицах, то они могут назвать кандидатуру суду, которую хотели бы назначить в качестве арбитражного управляющего либо по своему делу, либо по делу должника. В этом случае необходимо ознакомиться с информацией, которая находится на федеральных ресурсах, посмотреть информацию в сети об арбитражных управляющих, по возможности встретиться с ним, определить для себя, насколько этот арбитражный управляющий компетентен и какие он готов предпринимать действия. И исходя из ответов на все вопросы, нужно и делать выбор.

Часто мы видим в городе и в СМИ объявления такого плана, что предлагают решить вопросы по арбитражному управлению, списать долги и законно все выплатить за вас. Верить таким объявлениям нельзя ни в коем случае! В качестве финансового управляющего арбитражный управляющий несет личную материальную ответственность за беспристрастное проведение процедуры банкротства, и любое нарушение грозит штрафом, даже за незначительные нарушения его могут отстранить от работы.

Если он не оспорит какую-то подозрительную сделку, с него взыщут убытки по процедуре, которую даже страховка не покроет. Поэтому ни один вменяемый арбитражный управляющий никогда не закроет глаза на какое-то имущество. При выборе арбитражного управляющего нужно понимать и знать, сколько ему платят в соответствии с установленным законом порядком. Как только стороны признается банкротом, всю процедуру контролирует финансовый управляющий.

Также нужно понимать, что гражданин—должник несет ответственность, причем как административную, так и уголовную, в том числе за фиктивное и/или преднамеренное банкротство. Поэтому должникам, чья ситуация сложна, в связи с наличием имущества лучше обращаться к профессиональным юристам, сопровождающим процедуры банкротства, которые помогли бы им выбрать СРО арбитражных управляющих и сопроводили бы их процедуру банкротства, для того чтобы были соблюдены законные права и интересы должника, в том числе материальные, и в то же время чтобы не был нарушен закон, и это не привело потенциального должника к привлечению его к административной или уголовной ответственности, в случае если он

станет производить какие-то действия, которые будут иметь в себе признаки, указывающие на фиктивное, преднамеренное банкротство.

### **Какими профессиональными и человеческими качествами должен обладать арбитражный управляющий?**

— В первую очередь это добросовестность. По закону, он должен действовать в интересах должника и кредиторов при проведении процедур банкротства, но также не должно быть никакого умысла причинить вред должнику, кредитору, обществу в целом. Это самое основное, на мой взгляд.

### **Банкротство — это всегда конфликт интересов сторон. Бывают ли ситуации, когда в отношении деятельности арбитражного управляющего имеются негативные оценки работы? Почему это происходит?**

— В процессе банкротства арбитражный управляющий — это центральная фигура, от которой зависит судьба должника и кредитора, и абсолютно всегда это конфликтная ситуация. Должник защищает свои интересы, порой путем вывода активов, преднамеренным банкротством организации. Кредиторы всегда желают, чтобы было удовлетворение их требований в полном объеме.

Арбитражный управляющий — это лицо, которое, именно соблюдая публичные интересы в целях сохранения стабильности всего гражданского оборота, осуществляет наблюдение за сторонами спора, определяет, какие действия и сделки были совершены неправильно, и ставит перед арбитражным судом вопросы о правомерности таких сделок и действий. Понятно, что проигравшая сторона будет иметь претензии и к арбитражному управляющему, но такова жизнь!

### **Что вам помогает отдыхать от работы и восстанавливать жизненную энергию?**

— Помогает, конечно же, моя семья, мой дом. Домашняя, семейная атмосфера — это поддержка, уют, гармония, которые и дают силы, в том числе для работы.

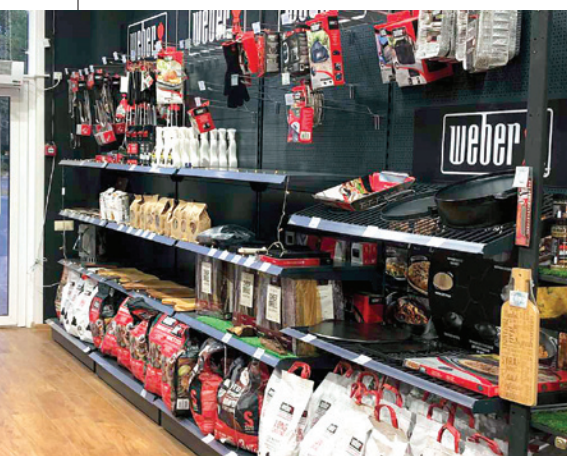
☎ +7 927 268 21 01, 8 (8482) 78-21-01  
🌐 tvoiarbitr.ru 📄 id21209901





# ГРИЛИ WEBER — СТАНДАРТ КАЧЕСТВА И ПРЕСТИЖА НА ВАШЕМ УЧАСТКЕ

КОГДА МЫ ГОВОРИМ СЛОВО «ГРИЛЬ», В ГОЛОВЕ НЕВОЛЬНО ВОЗНИКАЮТ РАЗНОГО РОДА ПРИЯТНЫЕ АССОЦИИ, ТАКИЕ КАК ЗАПАХ ВКУСНОГО, СОЧНОГО МЯСА, ВЕСЕЛАЯ КОМПАНИЯ ДРУЗЕЙ, УЮТНАЯ АТМОСФЕРА, ПРИРОДА. ВОТ УЖЕ МНОГО ЛЕТ В ТОЛЬЯТТИ СУЩЕСТВУЕТ МАГАЗИН ГРИЛЕЙ WEBER, И ПЕРВОПРОХОДЦЕМ И ОСНОВАТЕЛЕМ КУЛЬТУРЫ БАРБЕКЮ В НАШЕМ ГОРОДЕ МОЖНО ПО ПРАВУ СЧИТАТЬ ЕГО РУКОВОДИТЕЛЯ **АЛЕКСЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАКАРОВА.**



**А**лексей Владимирович,  
как все начиналось?

— Все начиналось более десяти лет назад, когда мы открыли первый магазин грилей Weber в Тольятти. Тогда это было всем в новинку, и наших грилей сторонились, так как люди привыкли жарить мясо на обычных мангалах. Многие не понимали, зачем нужен гриль, если есть мангал.

Мы активно продвигали наши грили, проводили мастер-классы, рассказывали людям, в чем их преимущество. Со вре-

менем культура барбекю пришла в нашу страну и, в частности, в наш любимый город Тольятти. Наши клиенты поняли, что гриль — функциональное устройство, на котором можно готовить все что угодно — от мяса до десертов, в отличие от классического мангала. Тем более что бренд Weber зарекомендовал себя как очень надежный товар с честной гарантией, да и просто гриль Weber — это красиво. Компания Weber стоит у истоков всей индустрии барбекю! В 1952 году основатель фирмы Weber Джордж Стивен изобрел первый сфериче-



ский гриль. Сейчас компания имеет широкий выбор моделей — газовые, угольные, электрические, портативные, пеллетные. Именно Weber подарила человечеству функциональные, надежные и долговечные устройства для готовки на огне, которые до сих пор остаются лучшими в своем сегменте.

### С какими трудностями вы столкнулись на пути становления?

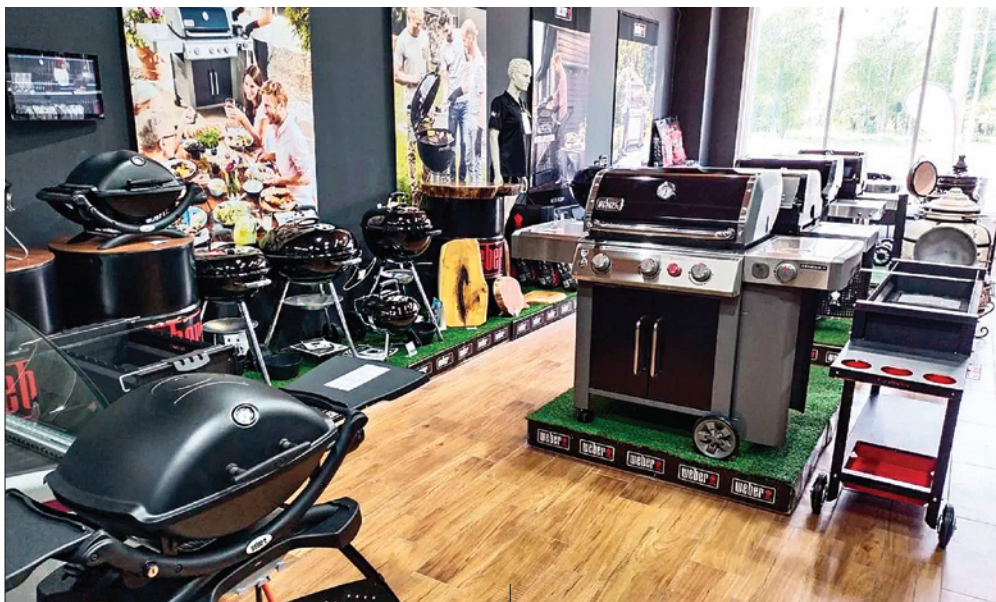
— В основном были сложности с тем, чтобы донести до людей, как же круто, вкусно и безопасно готовить на грилях. Мы организовали в городе «Гриль академию», через которую прошли более тысячи человек. Там мы с клиентами готовили различные блюда на наших грилях, проводили выставки и семинары, показывали, что гриль можно использовать даже на своем балконе и не обязательно для этого иметь земельный участок. Нам многие пытались подражать, привозили в город разные другие грили, пытались открывать подобные магазины, один деятель даже попытался нас скопировать и открыл отдел напротив нашего, буквально в двух метрах.

Думаю, такое бывает в любом бизнесе: у кого-то не хватает креативности или чего-то другого, и они пытаются скопировать успешные идеи, но это очень редко получается. Так, например, если скопировать картину Пабло Пикассо, она в любом случае останется подделкой, а не станет оригиналом самого дорого художника в мире. Потому что клиентов не обманешь.

Многие уже разбираются в брендах и понимают, что Weber — это высочайшее качество продукции. В глазах клиентов Weber — само воплощение luxury-бренда. И это по праву оценили многие клиенты в нашем городе. У большинства любителей барбекю стоит именно гриль марки Weber. Иметь на своем участке или балконе гриль Weber престижно. Люди, которые разбираются в грилях, оценят вкус владельца, так как Weber — это не только прибор для приготовления еды на огне, но и украшение вашего участка и дома.

### Какие грили сейчас наиболее популярны?

— На сегодняшний день наиболее популярными считаются газовые грили. Хотя буквально лет семь назад на них никто даже не смотрел и первенство держали грили угольные. Сейчас многие оценили все удовольствие приготовления на газовом гриле. Это очень быстро, вкусно и, главное, по вкусовым ощущениям не отличается от угольного гриля. А еще в газовых грилях можно коптить не хуже, чем в угольных моделях, так как все



грили бренда Weber абсолютно безопасны, в отличие от малоизвестных брендов. Особенно когда вы используете газовый гриль. Поэтому если вы хотите газовый гриль, выберите Weber.

### Какие интересные для клиентов программы есть в вашем магазине?

— Есть такая удобная программа: если вы используете какой-то другой бренд гриля или мангала или хотите обновить модель Weber, вы можете воспользоваться программой трейд ин, которая позволяет обменять ваш старый гриль или мангал на новую модель или поменять маленький гриль на большой. Мы заберем ваш старый гриль, а вы получите новый Weber.

### Что вы скажете о других брендах производителей грилей?

— Покупать дешевые грили непонятных производителей точно не стоит, так как гриль — это покупка на долгие годы. Выбросить деньги, а потом и гриль через сезон или два — это расточительство. А если мы говорим о газовых грилях, то это еще и небезопасно.

Если покупать грили других достойных брендов, они по цене будут примерно такие же, как и Weber, или дешевле на 5–10 %. Но это уже будет не Weber! Поэтому нет никакой финансовой выгоды брать грили других брендов. Не стоит забывать, что немаловажно ориентироваться на фирму-производителя. Ведь фирма Weber, разрабатывающая грили десятилетиями, гарантирует прочность и долговечность гриля, что проверено многолетним опытом и большой покупательской лояльностью.

В компании Weber работает доставка грилей и расходных материалов до дверей, то есть вы просто заказываете все, что вам необходимо, на сайте [www.гриль-мангал.рф](http://www.гриль-мангал.рф), и мы вам бесплатно привозим.



Магазин в Тольятти:  
ул. Юбилейная, 25в (Грили WEBER)

☎ 8 (8482) 49 26 55

e-mail: [housetime@bk.ru](mailto:housetime@bk.ru)

📌 [vk.com/webergrill](https://vk.com/webergrill)







# ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ



СУДЬБА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ИНДИВИДУАЛЬНА, НЕСМОТЯ НА ТО ЧТО ИСТОРИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ ДЛЯ ВСЕХ ЛЮДЕЙ ВРОДЕ БЫ ОДНИ И ТЕ ЖЕ. НО У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ ЖИЗНЬ МОЖЕТ БЫТЬ ОСОБЕННО НАСЫЩЕННОЙ СОБЫТИЯМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ ВСТРЕЧАМИ, ПОЕЗДКАМИ И БИЗНЕС-ПРОЕКТАМИ. СВОИМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ ОБО ВСЕМ ЭТОМ ПОДЕЛИЛАСЬ **ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА ДЕМЕНТЬЕВА.**

**Т**атьяна Алексеевна, вы родились в СССР. Что с особой теплотой вспоминается вам из периода вашего детства, юности?

— Вспоминается много положительных и памятных моментов. Как были пионерами, уважали старших, жили в условиях стабильности. О политике в молодости особо не думали, но то, чем мы жили, мне нравилось. Наверное, это ностальгия по детству, по юности!

**Какие возможности перед вами открылись в новой российской истории начиная с 1991 года? Какими вспоминаются «лихие 90-е»?**

— Первое, что вспоминается, — так это то, что были открыты границы и огромные массы людей пришли в движение и ринулись в рыночную экономику: куда-то ехали, везли разные товары, продавали их и снова отправлялись за ними. Вместе с этим для кого-то открылись возможности путешествовать, отдыхать, создавать совместный бизнес с зарубежными партнерами, а для кого-то появился шанс и вовсе эмигрировать туда, куда вела их цель.

**В свое время вы активно занимались бизнесом?**

— Да, я занималась частным бизнесом. С партнером мы открыли один из первых и лучших в городе салонов красоты Excellent, но со временем партнер вышел из дела, и продолжать его мне пришлось самостоятельно.

Салон был действительно одним из лучших — с очень хорошим оборудованием, мастерами и репутацией. Спустя несколько лет я отошла от этого дела, переключившись на другие интересные сферы жизни.

**Открылся ли для вас мир, когда поднялся «железный занавес»? В каких странах вы были, где понравилось больше всего?**

— Естественно, я с удовольствием пользовалась возможностью ездить в другие страны, знакомиться с другими городами и природными ландшафтами, культурными традициями народов и условиями их жизни.

Что запомнилось наиболее ярко? Наверное, Сингапур. Невероятно красивый, современный и чистый город, с огромным количеством площадок для занятий спортом и возможностью проявлять активность.

Другой колорит, конечно, у Америки, у Лас-Вегаса, где мы были. Это центр развлечений, там находятся десятки казино, сотни баров, ресторанов и гостиниц, и жизнь кипит там, особенно ночью.

**Как вы относитесь к спорту, что делаете для того, чтобы быть всегда такой молодой, подтянутой и энергичной?**

— Большинство людей сейчас занимаются спортом, посещают спортивные залы, фитнес-центры, берут индивидуальные программы. Я очень положительно отношусь к таким увлечениям и к спорту в целом. В свое время посещала элитный физкультурно-оздоровительный комплекс «Альбатрос», где для поддержания здоровья есть бассейн, тренажерный зал, хаммам.

Сейчас хожу на массаж, занимаюсь дома, у меня есть тренажер, необходимые дополнительные снаряды. Сегодня не проблема приобрести что-то подходящее для регулярных физических занятий и нагрузок, и это как раз помогает находиться в хорошей физической форме и оставаться молодой!

**Как изменился Тольятти за последние годы? Есть ли что-то, что вы считаете особенно полезным для жителей города, красивым, сделанным со вкусом?**

— Можно отметить набережную, ведь в любом городе это очень важное место для

отдыха горожан и занятий спортом. Появилось много муралов, на больших пространствах художники создают настоящие произведения искусства, делая город наряднее и красивее. Благодаря этому каждый квартал приобретает свой индивидуальный облик. Побольше бы таких проявлений современного городского дизайна.

**Что для вас означает понятие «эволюция общества»? Куда оно «катится» или «движется» последние лет десять-пятнадцать, как вы считаете?**

— Современному обществу свойственна смена черных и белых полос, когда периоды острых кризисов сменяются годами благополучного развития. Вспоминается финансово-экономический кризис 2008 года, который повлиял на уровень доходов и качество жизни каждого россиянина. События, начавшиеся в 2022 году, — непростое испытание, и мы все надеемся на благополучное разрешение политических и военных споров и разногласий.

Радует то, что в Тольятти за эти годы появилось много талантливых детей, которые занимают первые места в самых разных творческих конкурсах всероссийского масштаба, побеждают в спортивных состязаниях. Таланты растут, и это наша большая надежда на то, что красота все-таки спасет мир, как сказал когда-то Достоевский.

**Ваша формула счастья?**

— Рядом всегда должна быть семья, и если у всех ее членов все хорошо, они здоровы, то это уже повод быть очень счастливым человеком!

**ТАЛАНТЫ РАСТУТ, И ЭТО НАША БОЛЬШАЯ НАДЕЖДА НА ТО, ЧТО КРАСОТА ВСЕ-ТАКИ СПАСЕТ МИР, КАК СКАЗАЛ КОГДА-ТО ДОСТОЕВСКИЙ.**



# ХОЧУ — МОГУ — НАДО

СЛУЖЕНИЕ ЛЮДЯМ — ВЕЛИКАЯ МИССИЯ, ПОСКОЛЬКУ ТРЕБУЕТ ОГРОМНОЙ САМООТДАЧИ И САМОРАЗВИТИЯ. В НАШЕЙ БЕСЕДЕ ПОМОЩНИК ДЕПУТАТА САМАРСКОЙ ГУБЕРНСКОЙ ДУМЫ **ВАЛЕНТИНА СЕМИБРАТОВА** РАССКАЗАЛА О ТОМ, КАК УДАЕТСЯ ДОБИВАТЬСЯ РЕАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, УЧИТЫВАЯ НАДЕЖДЫ И ЧАЯНИЯ ТОЛЬЯТТИНСКИХ ИЗБИРАТЕЛЕЙ: «ЗНАЮ ПРОБЛЕМЫ ГОРОЖАН И — ГЛАВНОЕ — ПОНИМАЮ, КАК ИХ МОЖНО РЕШИТЬ».

## **В**алентина Евгеньевна, с какими вопросами в основном обращаются ваши избиратели? Есть ли конкретные решения?

— Основной поток обращений связан с жилищно-коммунальным хозяйством, качеством дорог, освещением, благоустройством. Второй блок касается вопросов здравоохранения и социальных проблем. Часто к нам обращаются люди, прошедшие многие инстанции, в отчаянье от безысходности.

Спектр очень широкий. Был случай, когда меня пригласили на встречу с жильцами одного дома. Попросили помочь сформировать актив. Во время встречи кто-то из жильцов обратил мое внимание на трещину в стене дома. Поразительно, эта трещина пересекала стену с первого по пятый этаж. Жильцы жаловались по этому поводу в управляющую компанию, им пообещали провести обследование еще год назад, но ничего не было сделано до сих пор. Мы организовали прокурорскую проверку, и надеюсь, дело сдвинется с мертвой точки в ближайшее время.



## **Каких результатов еще удалось достичь? Какие проекты воплощаются в жизнь?**

— Благодаря статусу депутата Губернской Думы М. Н. Гусейнова многие проблемы часто решаются нашей командой. Так, запущена процедура капитального ремонта детских садов. Если со школами эта проблема более-менее решается и в Центральном районе уже отремонтированы 4-я, 16-я, 20-я школы, то по детским садам эта проблема не решалась от слова «совсем». Хотя именно здания детских садов в Центральном районе точно были построены куда раньше, чем здания школ.

Мне эта тема особенно близка, у меня двое детей, младшему три года, водим его в детский сад. Мы подняли вопрос о капремонте детских садов. Благодаря общим усилиям добились положительных результатов. Были в детском саду «Ромашка» на ул. Ленинградской, это, кстати, единственные ясли в городе, где детей принимают с восьми месяцев. Сейчас это учреждение находится в плачевном состоянии. Общими усилиями мы смогли добиться выделения средств на ремонт. Благодаря инициативе депутатов фракции «Справедливая Россия — Патриоты За правду» выделены дополнительные средства на капитальный ремонт и оснащение оборудования государственных и муниципальных учреждений в сфере образования. МБДОУ «Детский сад № 28 «Ромашка» наконец-то дождалось своего часа. В 2023 году выделены денежные средства на первый этап капитального ремонта детского сада — замену инженерных сетей. Следующий этап — косметический ремонт, обновление конструктивных особенностей здания.

Кроме того, в округе, который я курирую, возникла проблема, связанная с безопасностью детей. На улице Лесной расположена 21-я школа, причем пешеходная дорожка к ней абсолютно без освещения. Дети учатся в две смены и возвращаются из школы зимой вечером, когда уже темнеет. С этой проблемой я выступила на публичных слушаниях, и было принято конструктивное решение, выделены деньги на проектно-изыскательские работы. Далее совместными усилиями с депутатом Самарской Губернской Думы Максимом Гусейновым мы будем добиваться выделения денежных средств на монтаж самого освещения в районе 21-й школы.

Также нам удалось решить проблему освещения улицы Ларина — фактически это поворот от Автозаводского шоссе до улицы Тимирязева. Это было непросто. Только после обращения в прокуратуру удалось изменить ситуацию к лучшему. Думаю, к концу этого года мы решим этот вопрос окончательно. Результатов очень много, сложно их описать в одном интервью.

## **Есть ли у вас девиз или афоризм, вдохновляющий на такую миссию?**

— В работе с людьми мне помогает литература по психологии. Очень интересны книги коуча Марины Мелия. У нее есть книга, которую я постоянно использую в работе, она так и называется «Хочу — Могу — Надо». Когда иду к цели, это мой девиз, который отлично мотивирует на успех.

Телефон приемной: +7 927 764 74 67





# НАДЕЖНОСТЬ, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ!

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ЮРИДИЧЕСКИЙ ПРАВОВОЙ ЦЕНТР  
«РУССКИЙ КАПИТАЛ»

- **Юридические услуги организациям и физическим лицам при решении вопросов во всех отраслях права (в том числе банкротство)**
- **Ипотечное кредитование (любой сложности)**
- **Деньги под залог недвижимости**
- **Займы (материнский капитал, молодая семья)**
- **Лизинг**
- **Кредиты на развитие бизнеса**
- **Страхование**
- **Все операции с недвижимостью:**
  - покупка, продажа, обмен
  - выкуп недвижимости
  - оформление земельных участков, домов, дач
  - приватизация (в том числе по ст. 59 ЖК РФ)
  - оформление пособий, субсидий
  - юридическая экспертиза
  - оценка, межевание
  - договоры купли продажи, мены, дарения
  - декларации о возврате подоходного налога
  - решение любых сложных вопросов в сфере недвижимости
- **Оказываем услуги клиентам с нарушением слуха (сурдопереводчик в штате).**



Генеральный директор —  
**Наталья Сергеевна Сапрыкина**



☎ **+7 962 610 00 24**  
**+7 962 611 78 36**

🖱 **ruskapital.ru**

✉ **ruskapital@bk.ru**



ЛЮДМИЛА КИЗИЛОВА:

## «ВСЕГДА ИДИ ЗА МЕЧТОЙ!»

Инвестиции не только бизнес, но и образ жизни. Инвестор **Людмила Кизилова** живет так, словно время для нее ускорено и сжато как пружина. Она владелица онлайн-агентства инвестиционных инициатив «Стратегия», соорганизатор регионального инвестиционного форума PROINVESTVOLGA. Стремительно развиваясь сама, Людмила создает вокруг мощное поле для реализации и обучения инвестиционной грамотности.



— С юности меня привлекала тема денег и финансовой независимости. Начала обучаться в этой области (есть два высших образования), пробовать разные инструменты и, пока была в декрете (у нас с мужем трое детей), пришла к тому, что инвестиции — это образ жизни, который мне по душе. Мне всегда нравилось что-то новое привносить в наш регион. Инвестиции интересны, они про развитие бизнеса, помощь бизнесменам и про интеллектуальное развитие, — говорит Людмила.

**Ваш успех и опыт основаны, вероятно, на какой-то личной позиции? В чем именно заключается ваша авторская философия инвестирования?**

— Главное, надо инвестировать только в то, в чем ты разбираешься. Если не разбираешься в фондовом рынке, нет смысла идти за модой и верить, что будешь инвестировать и станешь

богатым. Это не так, инвестиции — целенаправленное, планомерное наращивание своего капитала на будущее, в «долгосрок», ты получаешь доход и снова вкладываешь, это длительный процесс. Фикс-идея о том, что вложу 100 рублей, а получу 25 тысяч, приведет просто к неприятному опыту. Выводы: первое — инвестируй в то, в чем понимаешь; второе — не нужно вестись на моду и на какой-то тренд; третье — не жди нереальных прибылей.

**— Расскажите о форуме PROINVESTVOLGA, который вы провели 30 марта уже во второй раз. Что можно сказать о пользе форума для Тольятти?**

— В нашем регионе, мягко говоря, подпорчена репутация инвестирования. Скажется печальный опыт многих: кто-то вложился в финансовую пирамиду, в акции на фондовом рынке, и в конечном счете все закончилось печально.

В 2022 году мы вместе с партнером решили организовать форум PROINVESTVOLGA. Цель форума — повышение инвестиционной грамотности. Первый форум мы провели в Самаре в прошлом году очень успешно. Поняли, что тема востребованная, и решили второй форум провести в Тольятти в «Жигулевской долине». Собралась очень качественная аудитория: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Сочи, Новороссийск, представители бизнес-сообществ Самарского региона и других городов. Мы сделали акцент на основных направлениях — это инвестиции в недвижимость, сектор реального бизнеса и франшиз. Наши бизнесмены увидели новые возможности привлечения средств, а спикеры из федеральных городов нашли точки роста в нашем регионе. У нас появились новые идеи,



которые будут обсуждаться на следующем форуме в Самаре уже, вероятно, в декабре этого года, этот форум будет не только про инвестиции, но и в целом про экономику нашего региона.

Самая главная идея форума — повышение инвестиционной грамотности, регион требует этого, и это не только про инвестиции как деньги, но и про очень выгодное партнерство, потому что нам очень важно посмотреть на федеральный опыт, а федералам — учесть опыт регионов. Сейчас такая практика, что инвесторы из крупных городов уходят на раз-

витие в регионы, где поле непаханое. Мы на форуме указываем точки роста в нашем регионе, которые можно и нужно развивать.

**— Ваши любимые книги?**

— Книги про Великую Отечественную войну и узников концлагерей. Когда возникают проблемы в бизнесе, читаешь эти книги и понимаешь, насколько человеческий дух не сломен.



**— Какой вид отдыха предпочитаете?**

— По натуре я интроверт. Самый лучший отдых — это тишина и погружение в свой духовный мир.

**— Любимые мотивирующие афоризмы?**

— Всегда идти за мечтой. Страх — это лишь неизвестность результата. Самое подходящее время — сейчас!

+7 960 841 11 00





# ЧТО ОЖИДАЕТ ИНВЕСТОРОВ ВО ВТОРОМ КВАРТАЛЕ ТЕКУЩЕГО ГОДА?

ПО ИТОГАМ ПЕРВОГО КВАРТАЛА 2023 ГОДА ИНДЕКС S&P 500 ВЫРОС НА 7 %, А ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ NASDAQ — ПОЧТИ НА 17 %. ЧТО СТАЛО ДРАЙВЕРОМ РОСТА АКЦИЙ И ЧЕГО ОЖИДАТЬ ИНВЕСТОРАМ ВО ВТОРОМ КВАРТАЛЕ ТЕКУЩЕГО ГОДА, ОБСУЖДАЛИ С АНАЛИТИКАМИ БРОКЕРСКОЙ КОМПАНИИ FREEDOM FINANCE GLOBAL.



## ИТОГИ И ПРОГНОЗЫ

Во многом в первом квартале росту котировок способствовал ряд факторов.

— Более стабильная экономика, чем предполагали сделанные в конце 2022 года прогнозы.

— Надежда на скорое завершение цикла ужесточения денежно-кредитной политики ФРС.

— Улучшение настроения участников рынка и ожидания того, что худшее уже позади.

— Тенденция инфляции к замедлению. Так, инфляция в мае в США замедлилась до 5 % г/г и вернулась к уровням марта 2022 года.

Наилучшую динамику с начала года продемонстрировали секторы, находившиеся под наибольшим давлением в течение 2022-го:

IT, коммуникации, товары длительного пользования. Поддержку им оказал и сезон отчетов, который отразил усилия менеджмента компаний по сокращению расходов и издержек. В целом сезон отчетности оказался лучше наиболее пессимистичных ожиданий.

«Мы полагаем, что в текущем квартале реакция рынка на публикацию отчетов за январь-март будет примерно такой же, как реакция на релизы за октябрь-декабрь. Эффект низкой базы и опасения худшего результата могут поддержать настроения инвесторов, если фактические показатели окажутся

близки к прогнозным. Макроэкономический фон остается благополучным. В сочетании со сравнительно неплохими последними результатами IT-компаний (Salesforce, Adobe, Broadcom, Oracle) и FedEx и накопленным негативом в коммуникационном секторе это повышает шансы на позитивную динамику индекса широкого рынка в течение сезона отчетности за первый квартал», — отмечают аналитики Freedom Finance Global.

## СЕКТОР ПЛЮС, СЕКТОР МИНУС

Привлекательным вложением во Freedom Finance Global считают акции китайских компаний. Снятие карантинных ограничений в декабре 2022 года и преодоление последовавшей за этим новой волны заболеваемости COVID-19 привели к ралли на китайском рынке в начале текущего года. Потепление отношений Китая с США, а также улучшение экономических данных способствовали росту котировок китайских эмитентов.

«Рекомендуем обращать внимание на секторы, ориентированные на внутренний рынок КНР и поддерживаемые правительством. Это разработчик технологий искусственного интеллекта (Baidu – BIDU), поставщики услуг дата-центров (Chindata Group – CD),

производители полупроводников (Hua Hong Semiconductor), представители солнечной энергетики (Daqo New Energy, Jinko Solar), производители электромобилей (Li Auto – LI). Технологические гиганты и сектор недвижимости в КНР могут продемонстрировать высокий рост по мере восстановления локальной экономики, однако их среднесрочные риски, такие как госрегулирование и падение цен на недвижимость, будут продолжать оказывать негативное влияние на котировки», — отмечают во Freedom Finance Global. А вот финансовый сектор, а также секторы энергетики и товаров вторичной необходимости могут в ближайшем квартале показать отрицательную динамику. Акции нефтегазовых компаний в связи со снижением спроса и цен на углеводороды могут показать результаты хуже широкого рынка, а лучшую динамику можно увидеть в акциях инфраструктурных компаний, имеющих высокую дивидендную доходность и в меньшей степени зависящих от цен на энергоносители. Например, хорошие перспективы имеет Kinder Morgan (KMI), крупный владелец систем сбора, переработки и хранения природного газа.

Инвестировать в акции международных компаний сейчас можно через зарубежного брокера. Многие эксперты и аналитики рекомендуют открывать счета в дружественных юрисдикциях, таких как Казахстан, который уже стал популярным направлением брокерского туризма среди российских инвесторов. Некоторые крупные игроки финансового сектора готовы открывать удаленно брокерские счета и, что немаловажно, принимают на обслуживание всех россиян, соответствующих комплаенс-требованиям.



**FREEDOM  
BROKER**

# ТЕНДЕНЦИИ РЫНКА ЗАСТАВЛЯЮТ ДУМАТЬ И О СОБСТВЕННОМ ПРОИЗВОДСТВЕ

Каждая компания имеет свою уникальную историю. В большинстве случаев все начинается с увлеченного конкретным делом человека, с широким кругозором, видением ситуации и перспектив, умением настойчиво трудиться и достигать поставленных целей. На сегодня группа компаний «Инстал Сервис» занимает лидирующие позиции на рынке Самарской области в сфере систем безопасности. О становлении и развитии компании рассказывает ее создатель и генеральный директор **Владимир Читаев**.



## Какие проекты вы сейчас развиваете? Какие задачи перед собой ставите?

— Планов и направлений у нас очень много, начиная от собственного производства изделий и заканчивая их продажами. Сейчас тенденции рынка заставляют больше задумываться о собственном производстве, поскольку государство стимулирует российских производителей. Мы вступили в СРО «Союз проектировщиков» и планируем заниматься системами безопасности: от проектирования до монтажа и ввода в эксплуатацию. Также мы получили все лицензии по монтажу пожарной безопасности — от проектирования до сдачи «под ключ».

Наше преимущество — в том, что компания оказывает комплекс услуг по системам безопасности, у нас гибкий подход в ценовой политике, мы очень лояльно относимся к своим партнерам и всегда готовы к долгосрочному сотрудничеству.

## Владимир Викторович, как создавалась компания, как была выбрана сфера ее деятельности?

— История выбора направления деятельности начинается с 2010 года, когда я работал менеджером компании «Техносила», в отделе аудио-видео и Hi-Fi-техники и параллельно учился в Поволжском государственном университете сервиса на факультете радиотехники. Тогда активно шел переход с телевизоров с кинескопами на плоскостранные, и люди часто не знали, как их настраивать, как с ними обращаться.

Поскольку график моей работы был «два на два», то я активно предоставлял услуги по настройке, установке разных устройств. В одной из командировок я познакомился с коллегой по «Техносиле», который предложил тематику по установке спутниковых антенн «Триколор». Я начал сотрудничество с ним, научился устанавливать антенны. В последующие пять лет тема спутникового телевидения набирала обороты, но после 2016 года она уже пошла на спад. Пришло эфирное цифровое телевидение, оптоволокно, а это сразу подключение целых многоэтажек, и спутниковое телевидение становилось неактуальным, но пик его развития я все же захватил. На данный момент у нас сохранилась база клиентов спутникового телевидения, и мы продолжаем их обслуживание, но новых подключений уже нет.

## Какой спектр услуг у вашей компании?

— На данный момент наша компания имеет широкий спектр услуг. Мы работаем с комплексными системами безопасности, такими как локальные сети, видеонаблюдение, системы контроля доступа, а также системы пожаротушения и пожарной сигнализации. Наше дополнительное направление — это продажа контрольно-кассовой техники, и мы можем помочь начинающему предпринимателю оформить ИП, зарегистрировать его, оформить расчетный счет, также приобрести кассовое оборудование, все настроить и запустить полноценный процесс.

## Что сегодня особенно востребовано потребителями на российском рынке?

— Если говорить о государственном заказе, то идет акцент на изделия российского производителя, что стимулирует отечественное производство при проведении государственных закупок, торгов, аукционов. Что касается бизнес-сегмента, здесь растет спрос на необходимое и востребованное оборудование, программное обеспечение, а такие запросы и требования у бизнеса постоянно возрастают, и не столь важно, где такое оборудование произведено. Физические лица сегодня в большей своей части предпочитают приобретение более экономичных вариантов оборудования, зачастую на различных маркет-плейсах, не вникая особо в качество товара, в надежность производителя, а затем обращаются к нам за помощью в решении тех или иных проблем. Но есть из них порядка 15–20 % клиентов, которые приобретают профессиональное, более дорогое оборудование у нас, и в этом случае техника работает значительно надежнее. В наших планах — развитие качественных услуг во всех сегментах российского рынка.

## В чем секрет успеха компании?

— Мы занимаемся любимым делом, делаем ставку на труд, упорство, предпринимательский дух, который мотивирует развиваться дальше и расширять горизонты роста компании.



ДБ «Заря», ул. Свердлова, 13а, офис 126 |  
Единый телефон 8 800 550 63 77

Самара, ул. Красноармейская, 129  
[www.install-service.ru](http://www.install-service.ru)



# УЧИТЕЛЬ — РУЛЕВОЙ, А УЧЕНИК — ПАРУСНИК

ИСКУССТВО ОБУЧЕНИЯ — ЭТО ИСКУССТВО ОТКРЫТИЙ, КОТОРОМУ МОЖНО НАУЧИТЬ. В ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА ОСОБЕННО ВАЖНО ТАКОЕ ИСКУССТВО В ПРЕПОДАВАНИИ. ЗАДАЧИ НАСТАВНИЧЕСТВА МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ УСПЕШНО РЕШАЮТСЯ В **ТОЛЬЯТТИНСКОМ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ**. ПЕДАГОГИ-НАСТАВНИКИ ДЕЛЯТСЯ С УЧЕНИКАМИ ШИРОКИМ СПЕКТРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.



Директор  
Светлана Николаевна  
Чернова

В колледже сформировался сильный педагогический коллектив, возглавляемый директором Светланой Николаевной Черновой. В минувшем году колледж отметил свое 55-летие, закрепив значимые достижения в сфере среднего профессионального образования.

Коллектив колледжа активно участвует во всех направлениях национального проекта «Образование», а также в мероприятиях регионального плана в рамках Года педагога и наставника. Наставники координируют, стимулируют адаптационный процесс молодого специалиста, участвуют в создании вектора их дальнейшего профессионального развития.

Значительных успехов в наставничестве достигла преподаватель ГАПОУ СО «ТИПК» Ирина Владимировна Лысенко. По итогам регионального конкурса «Наставник в системе образования Самарской области — 2022» она одержала победу и заняла 1 место в номинации «Наставник в профессиональных организациях». В апреле текущего года завершился региональный конкурс профессионального мастерства «Преподаватель года профессиональных образовательных организаций Самарской области — 2023», и по итогам этого конкурса Ирина Владимировна оказалась в пятерке лучших преподавателей Самарской области!

В числе ее подопечных — молодой преподаватель Дмитрий Синдяев, который отмечает: «Моим наставником в широком понятии этого слова стала Ирина Владимировна Лысенко, педагог высшей категории. Могу сказать, что выбранные ею формы методического сопровождения позволили мне как начинающему преподавателю раскрыть свои творческие способности, таланты и организаторские возможности. Например, благодаря ее поддержке на Региональном чемпионате профессионального мастерства я со своим участником занял 2 место».

Говоря о наставничестве, Ирина Владимировна приводит образную цитату о том, что

*«ученик не баржа, которую нужно нагрузить знаниями и отправить в порт, ученик — парусник, который нужно научить ловить ветер».*

Для этого учитель должен быть опытным рулевым, и эту роль блестяще выполняет Ирина Лысенко, участвуя в развитии многоуровневой сетевой системы наставничества в колледже.

Еще один опытный преподаватель колледжа — Сергей Павлович Шереметов — с 2016 года является главным экспертом чемпионатов профессионального мастерства по компетенции «Кузовной ремонт» в Самарской области. В роли главного эксперта он неоднократно подготовил и провел на базе ГАПОУ СО «ТИПК» в рамках региональных чемпионатов «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) Самарской области соревнования по компетенции «Кузовной ремонт», сдал экзамены на звание сертифицированного эксперта. Благодаря наставнической работе Сергея Павловича в колледже воспитывается плеяда молодых преподавателей. В результате его подопечный Антон Исаев стал заведующим мастерской «Кузовной ремонт», а далее в 2022 году на базе мастерской был создан специализированный центр компетенций (ЦЦК) по компетенции «Кузовной ремонт» национального уровня. Получение этого высокого статуса стало возмож-

ным благодаря слаженной работе коллектива колледжа в рамках реализации федерального проекта «Молодые профессионалы» национального проекта «Образование».

#ГодПедагогаНаставника  
#ГПН\_2023 #ГПН



Преподаватель  
Сергей Павлович  
Шереметов  
и Антон Исаев



Тольятти,  
ул. Победы, 36  
www.tipk.ru  
8 (8482) 22-18-60,  
тел/факс  
8 (8482) 22-18-71

Педагог Ирина Владимировна Лысенко  
и Дмитрий Синдяев







**«ЛАДА-МЕДИА»:**  
ТРИДЦАТЬ ЛЕТ  
И ТРИ ГОДА



**33 ГОДА НЕ КРУГЛАЯ, НО И НЕ ОБЫЧНАЯ ДАТА. ОНА КРАСИВАЯ, ОТВЕТСТВЕННАЯ И НЕМНОГО СКАЗОЧНАЯ! ВОЗРАСТ ЗРЕЛОСТИ И РАСЦВЕТА ОТМЕЧАЕТ В ЭТИ АПРЕЛЬСКИЕ ДНИ ТОЛЬЯТТИНСКАЯ ТЕЛЕКОМПАНИЯ «ЛАДА-МЕДИА». А НАЧАЛАСЬ ИСТОРИЯ ГОРОДСКОГО ТВ 10 АПРЕЛЯ 1990 ГОДА, КОГДА НА АВТОВАЗЕ ВЫШЕЛ ПРИКАЗ «О СОЗДАНИИ ЦЕНТРА КАБЕЛЬНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ». СПУСТЯ ТРИДЦАТЬ ЛЕТ И ТРИ ГОДА ЭТО КРУПНЫЙ МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫЙ ХОЛДИНГ «ЛАДА-МЕДИА». В КАНУН ДНЯ РОЖДЕНИЯ ТЕЛЕКОМПАНИИ МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ЕЕ ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ ИРИНОЙ ДЕНИСОВОЙ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧЕМ ЖИВЕТ СЕГОДНЯ ПЕРВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ ТОЛЬЯТТИ.**

**И**рина Викторовна, компания «ЛАДА-МЕДИА» — один из крупнейших региональных кабельных операторов в России. Но последние годы стали его настоящей проверкой на прочность: только в прошлом году с российского рынка ушло несколько десятков зарубежных телеканалов. Как вам удается оставаться на плаву и быть конкурентоспособными?

— Нашей командой была проведена большая работа, чтобы на место ушедших каналов в пакетах «ЛАДА-МЕДИА» появились достойные и качественные отечественные аналоги. Так, в Базовом цифровом пакете у нас есть рейтинговые каналы: «Живи активно», «Первый вегетарианский», «Моторспорт», «КВН ТВ», «История». Расширилась линейка всеми любимых фильмовых каналов: ее дополнили «Кинокомедия», «Киносерия», «Киномикс», Plan B, «Арсенал HD» и «Блокбастер HD». Не забыли мы и о самых маленьких зрителях: начали транслировать яркие, добрые телеканалы «В гостях у сказки», «Солнце» и BABY TIME. Да, сейчас такое время, когда приходится молниеносно ориентироваться в предлагае-



Техподдержка «ЛАДА-МЕДИА» работает без выходных

мых обстоятельствах, оперативно принимать решения и воплощать их в жизнь. Каждый день перед нами стоят новые вызовы, мы обязаны реагировать и, несмотря ни на что, развиваться — если хотим и дальше работать в этом бизнесе.

В прошлом году мы начали предоставлять услугу телевидения в еще одном, новом для себя формате — IPTV. А это новые возможности для всех наших абонентов: как по набору каналов, так и по форме телесмотра: от традиционного большого экрана до мобильного телефона! И, конечно, это уникальные ценовые предложения для абонентов «ЛАДА-МЕДИА» от самых известных онлайн-кинотеатров.

**Здорово, когда местный оператор радуется горожан новой услугой! Она будет доступна всем абонентам «ЛАДА-МЕДИА»?**

— Тем, кто подключен к интернету. Хочу отметить, что география нашего высокоскоростного интернета активно расширяется. Скоро интернет до 100 Мбит/с полностью охватит 9 и 10 кварталы. А интернет скоростью до 200 Мбит/с появится в четырех новостройках в 14а квартале.

Кстати, недавно у нас появилась еще одна техническая новинка. В городе начали работать онлайн-камеры от «ЛАДА-МЕДИА». Они снимают четыре перекрестка Автозаводского района с наиболее плотным дорожным трафиком и транслируют изображение на сайт ladamedia.ru. Любой желающий может наблюдать за движением на перекрестках в режиме реального времени, а также в случае необходимости приобрести запись.

**Группы телеканала «Тольятти 24» в соцсетях и мессенджерах занимают отличные позиции в общероссийских рейтингах. Как вам это удается?**

— Действительно, по итогам прошлого года Телеграм-канал «Тольятти 24» вошел в тройку лидеров по России! Он занял третье место



**Самые важные события города и региона — в кадре телеканала «Тольятти 24»**

среди российских региональных каналов по вовлеченности подписчиков.

А в марте этого года телеканал «Тольятти 24» впервые занял четвертое место в рейтинге российских региональных каналов по вовлеченности подписчиков «ВКонтакте».

Также по итогам марта «Тольятти 24» на 11-й строчке в топ-20 среди российских региональных каналов по количеству просмотров «ВКонтакте». За март в группе — 1,7 миллиона просмотров!

**В ИТАЛЬЯНСКОМ СКВЕРЕ ЕСТЬ НАША ТЕЛЕАЛЛЕЯ — ДВА ГОДА НАЗАД КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ ТЕЛЕКАНАЛА «ТОЛЬЯТТИ 24» МЫ ПОСАДИЛИ 24 КАШТАНА.**



### Торжественное открытие фотозоны в виде телеэкрана в Итальянском сквере

Это результат серьезной ежедневной работы нашей команды: мы постоянно обновляем контент, запускаем новые тематические интернет-проекты и подкасты, проводим конкурсы и интерактивы — делаем всё, чтобы подписчикам было интересно!

В постоянном развитии находятся и наши собственные телеканалы — «Тольятти 24» и «ВАЗ ТВ». Сетка вещания регулярно пополняется новыми программами и спецпроектами. В этом году мы запустили яркий телепроект «Здоровые привычки» — о том, как чувствовать себя здоровым. К Дню защитника Отечества в эфир вышел великолепный концерт тольяттинских творческих коллективов «О Родине с любовью». Следующий выпуск этого проекта будет посвящен Дню Победы.

Отдельно хочу отметить наш новый проект «Поворот не туда». Это откровенные беседы с теми, кто отбывает срок в колониях: истории людей, признания и вера в то, что на свободе жизнь изменится. Очень хочется, чтобы их рассказы предостерегли других от совершения подобных ошибок...

Кстати, автор этого проекта Василий Логинов снял еще один уникальный спецрепортаж: недавно он с телеоператором Андреем Костомахой вернулся из командировки из Донбасса. Вместе с группой из патриотической организации «Боевое братство» они преодолели сотни километров, привезли гуманитарный груз бойцам, принимающим участие в СВО, и конечно, сняли уникальный материал! Репортаж можно посмотреть на сайте [tvtoogliatti24.ru](http://tvtoogliatti24.ru).

**За десятки лет работы в телекомпании сложился действительно мощный костяк тележурналистов. Подтверждение чему — многочисленные победы в профессиональных конкурсах самого высокого уровня. Прежде**

**де всего хочется поздравить лично вас, Ирина Викторовна, с престижной наградой «Золотое перо губернии», полученной в этом году!**

— Спасибо! Да, год начался у нас с профессиональных побед. Это «Золотое перо губернии» в номинации «Телевидение» на XXIV Конкурсе Самарского отделения Союза журналистов России и диплом по итогам XI Областного журналистского конкурса на призы губернатора Самарской области в направлении «Год культурного наследия народов России». Этой почетной наградой был удостоен фестиваль молодежной журналистики и детско-юношеского телевизионного творчества «Свой взгляд», которой вот уже седьмой год проводит наша телекомпания «ЛАДА-МЕДИА».

**«ЛАДА-МЕДИА» позиционирует себя как социально ответственная компания: каждый год вы сажаете деревья, принимаете участие в благоустройстве города...**

— Эта работа ведется в рамках большого социального проекта «Делать добрые дела», который вот уже несколько лет реализует наша телекомпания. Мы любим свой город и хотим, чтобы он был красивым и уютным, чтобы люди радовались друг другу и ощущали себя счастливыми.

В Итальянском сквере есть наша телеаллея — два года назад к дню рождения телеканала «Тольятти 24» мы посадили 24 каштана. А в прошлом году установили фотозону в форме телевизора!

В сквере в честь 50-летия АВТОВАЗа по инициативе нашей телекомпании и тольяттинского отделения партии «Единая Россия» прошлым летом появились топиарные фигуры. Это фигуры из искусственной травы — в виде медведя, зайца и белки! Теперь главное — сохранить эту красоту. Но есть и планы высадить в городе еще одну зеленую телеаллею, совсем скоро реализуем и эту задачу.

**Чего бы вы пожелали горожанам и, конечно, своему коллективу в честь дня рождения «ЛАДА-МЕДИА»?**

— Мои самые добрые пожелания — всем сотрудникам телекомпании, нашим дорогим ветеранам-первооткрывателям, нашим добрым партнерам, верным зрителям, талантливым гостям, героям сюжетов, любимым друзьям! Коллективу телекомпании я желаю не сбавлять темпа работы, успешно решать поставленные задачи и — главное — любить свою работу!

Три с лишним десятка лет команда «ЛАДА-МЕДИА» работает для родного города и для тольяттинцев. Хочу отметить, что основы работы компании были заложены ее первым руководителем Инной Викторовной Лаур — настоящим профессионалом своего дела. И сейчас мы продолжаем традиции, но в то же время ищем новые подходы, идеи, работаем на перспективу.



**«Подключим завтра!» — механики телекомпании оперативно обрабатывают все заявки**

**33 ГОДА — ЭТО БОЛЬШАЯ ИСТОРИЯ, В КОТОРОЙ ЗАПЕЧАТЛЕНО МНОЖЕСТВО СТРАНИЦ ЖИЗНИ И РАЗВИТИЯ ГОРОДА ТОЛЬЯТТИ: УСПЕХИ, ДОСТИЖЕНИЯ, ПЕРЕХОДНЫЕ ПЕРИОДЫ И РЕАЛИЗАЦИЯ НОВЫХ СОВРЕМЕННЫХ ЗАДАЧ. ЭТО НАША С ВАМИ ИСТОРИЯ. КРАСИВАЯ, ДОСТОЙНАЯ, СВОЯ И ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ! И МЫ ДЕЛАЕМ ЕЕ ВМЕСТЕ. НЕДАРОМ СЛОГАН «ЛАДА-МЕДИА» — «С ВАМИ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА»!**



**26**  
**мая**

Начало 20:00

Уникальный  
проект

# **НОЧЬ** **предпринимателей**

Премия «Предприниматель года» **Гала-ужин**  
**Выставка-ярмарка «Сделано в Самарском регионе»**

☎ 8 (8482) 77 00 92



ОРГАНИЗАТОРЫ

**НАШ** ТОЛЬЯТТИ  
ЖУРНАЛ

СОВЕТ ДЕПУТАТА  
САМАРСКОЙ ГУБЕРНСКОЙ ДУМЫ  
*Е.А. Сазоновой*

**23**  
ИЮЛЯ



Регистрация по телефону **8 (8482) 77 00 92**

г. Тольятти



# СПОРТ ПРИНОСИТ МНЕ ИСТИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ, РАБОТЕ И БИЗНЕСЕ НЕОБХОДИМЫ МНОГИЕ КАЧЕСТВА И НАВЫКИ, И СРЕДИ НИХ ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ УМЕНИЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. СВОИМИ ВЗГЛЯДАМИ НА ЭТУ ТЕМУ ПОДЕЛИЛАСЬ СОУЧРЕДИТЕЛЬ КОМПАНИИ ООО «РЕМСЕРВИС», А ТАКЖЕ АВТОР И ВЕДУЩАЯ РУБРИКИ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ПРОСТО?» НА ТЕЛЕКАНАЛЕ «ТОЛЬЯТТИ 24» **ТАМАРА ИВАХНОВА.**

**ТАМАРА ИВАХНОВА** генеральный партнер проекта «Здоровое поколение»

**Т**ама, расскажите о своем питании. Какой режим позволяет вам оставаться в форме и сохранять энергию?

— Нужно стараться выбирать здоровое питание на основе свежих, качественных продуктов. Питание должно быть сбалансированным и при этом достаточно разнообразным. Не стоит использовать никаких монодиет и строгих ограничений, ведь за ограничениями практически всегда следуют срывы в еде, что только ухудшает самочувствие. Я обязательно всегда завтракаю. Режим у меня обычно такой: три основных приема пищи и между ними два небольших перекуса. На перекус обычно бывают фрукты и орехи. И главное, я пью воду в достаточном количестве, я говорю именно о натуральной чистой питьевой воде. У каждого, конечно, своя норма, но пить воду — это очень важно.

## Почему вам так важен спорт?

— Для меня спорт в целом — это образ жизни, это источник хорошего настроения, заряда бодрости и позитива. Спорт влияет не только на состояние тела, но еще и на состояние духа, так скажем. Физические нагрузки помогают организму стать более выносливым, укрепляется сердце, увеличивается вентиляция легких, а также улучшается состояние всей нервной системы. Спорт приносит мне истинное удовольствие.

## Правильный уход за кожей — тоже важный элемент здорового образа жизни. Поделитесь своими «ритуалами».

— Да, уход за кожей так же важен, как и уход за собой в целом. Ритуалы у меня самые обычные. Обязательное очищение утром и вечером, уходовые маски по типу и состоянию кожи. Пользуюсь профессиональной линейкой косметики, и только после обязательной консультации у косметолога. Не перегружаю лицо декоративной косметикой и опять же соблюдаю правильный питьевой режим, это необходимо для улучшения состояния кожи.

## Три главных правила здорового образа жизни, по вашему мнению?

— Первое — это положительный настрой, второе — правильное питание, а третье — это разумные физические нагрузки.



# НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ПРОФЕССИЯ ХИРУРГА — НАСТОЯЩЕЕ ПРИЗВАНИЕ, ТРЕБУЮЩЕЕ МУЖЕСТВА, ВЫДЕРЖКИ И СТРЕМИТЕЛЬНОГО ПРИНЯТИЯ ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНОГО РЕШЕНИЯ. В ЕГО РУКАХ — ХРУПКАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ. ХИРУРГ С 23-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ, КОЛОПРОКТОЛОГ И КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК **ПАВЕЛ ПЕТРОВИЧ АНДРЕЕВ** РАССКАЗАЛ О МЕТОДАХ ОБСЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ПРОКТОЛОГИИ И ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ, А ТАКЖЕ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, О КОТОРЫХ «НЕУДОБНО ГОВОРИТЬ», И СПОСОБАХ ИХ ЛЕЧЕНИЯ. А ЕЩЕ МЫ ПОГОВОРИЛИ О ЦЕЛЯХ И ЗАДАЧАХ НАШЕГО НОВОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ».



## Какие методы обследования и лечения входят в арсенал врача-проктолога?

— Работа с пациентом начинается, конечно же, с консультации. Желательно без стеснения и наиболее подробно вы рассказываете о своей болезни или же симптомах, которые вас беспокоят. Врач уточняет детали, необходимые для диагностики заболевания и построения картины здоровья пациента. Начинаем с визуального осмотра перианальной зоны, а далее уже проводим обследование с использованием аноскопа (специальной трубки). Процедура абсолютно безболезненная и информативная. Также применяем метод эндоскопии (колоноскопии) для осмотра слизистой толстой кишки на наличие патологических процессов и образований. Используем лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ) методы,

которые помогают обследовать кишечник и мягкие ткани перианальной области, малого таза и брюшной полости. Если же стоит задача изучить состояние кишечника на патологическую флору или на примесь крови, мы применяем лабораторные методы исследования. В более запущенных случаях используется лапароскопия — минимально инвазивный и эффективный метод проведения операций, который позволяет детально изучить состояние брюшной полости и малого таза.

## Какие факторы влияют на здоровье людей, с точки зрения врача-проктолога?

— Все, что мы потребляем, в конечном счете перерабатывается и выходит из организма с помощью желудочно-кишечного тракта, почек, легких и кожи. Продукты распада, выделяемые через кишечник, влияют на его микрофлору и структуру. Неправильное питание и вредные привычки, подъем тяжестей и несоблюдение личной гигиены негативно влияют на состояние слизистой и кровеносных сосудов, препятствуя нормальному венозному оттоку, что приводит к геморроидальной болезни. Довольно часто встречаются врожденные проктологические заболевания и запущенные с детства патологии.

## Всегда ли ваши пациенты настроены на систематическую работу над собой и своим образом жизни?

— Если человек ставит перед собой конкретную цель, ведет здоровый образ жизни или элементарно боится заболеть, то он, конечно, соблюдает все меры предосторожности. Но чаще получается так, что люди вовсе не обращают внимания на какие-

либо симптомы и откладывают визит к врачу на потом. Люди не должны бояться похода к врачу, однако встает вопрос: где взять надежного и профессионального специалиста? Обращайтесь только в проверенные клиники, изучайте отзывы о том или ином специалисте, не ленитесь потратить время на поиск того, что вам нужно. Ведь здоровье — бесценный ресурс, помните об этом.

## Лечатся ли ваши пациенты с помощью разных рецептов, найденных в интернете?

— Весьма часто сталкиваюсь с такими случаями, когда человек ищет объяснение своим симптомам в интернете и вместо похода к врачу использует сомнительные рецепты или советуется в аптеке с фармацевтами. Отсутствие систематического и целенаправленного лечения, а также непонимание причины заболевания приводит к ухудшению состояния больного и серьезным осложнениям. А когда становится и вовсе невыносимо терпеть боль, человек обращается к специалисту.

## Какие меры необходимо принимать в рамках проекта «Здоровое поколение» для уменьшения числа проктологических заболеваний?

— Считаю, что СМИ должны чаще затрагивать социальные аспекты и транслировать идеи здорового образа жизни. Нужно с самого начала формировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью: соблюдать правила личной гигиены, вовремя посещать врача и ежегодно проходить обследования. А главное, правильно питаться, заниматься спортом и следить за своим самочувствием.

**ОБРАЩАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В ПРОВЕРЕННЫЕ КЛИНИКИ, ИЗУЧАЙТЕ ОТЗЫВЫ О ТОМ ИЛИ ИНОМ СПЕЦИАЛИСТЕ, НЕ ЛЕНИТЕСЬ ПОТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ПОИСК ТОГО, ЧТО ВАМ НУЖНО. ВЕДЬ ЗДОРОВЬЕ — БЕСЦЕННЫЙ РЕСУРС, ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ.**



Самара, ул. Агибалова, д. 12  
Администратор ☎ 8 (846) 300-4-003

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ.

## Смириться или действовать?

С КАКИМИ ЖАЛОБАМИ НУЖНО СРАЗУ БЕЖАТЬ К ВРАЧУ? К КАКОМУ СПЕЦИАЛИСТУ ОБРАТИТЬСЯ? **АЛЕВТИНА ГЕРДТ** — КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, НЕВРОЛОГ, ТЕРАПЕВТ И АВТОР БОЛЕЕ СЕМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ — РАССКАЖЕТ, КАКИЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЮТСЯ, В КАКИХ СЛУЧАЯХ РИСКОВАННО ПРИНИМАТЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ И С КАКИМИ ДЕТСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ НЕВРОЛОГ ИМЕЕТ ДЕЛО?

### С какими жалобами пациенты чаще всего обращаются к неврологу?

— Одна из частых жалоб на приеме — головная боль. Головная боль может возникать редко, а может быть хронической, снижающей качество жизни человека. Впервые возникшая сильная головная боль — повод для экстренного обращения к врачу. Головная боль, возникающая более одного раза в неделю, тоже является поводом для обращения к неврологу. Головокружение также одна из самых частых жалоб пациентов. Головокружение не всегда связано с патологией сосудов и вещества головного мозга, не надо сразу бежать на МРТ и КТ головного мозга. Часто головокружение обусловлено гипоксией, сниженной функцией щитовидной железы, повышением концентрации аммиака в крови. Также к неврологу обращаются с бессонницей. Нарушение засыпания или тревожный сон преследуют многих пациентов, в том числе в возрасте 30–50 лет. У детей схожие проблемы со сном из-за хронической гипоксии, системного воспаления, повышенной психоэмоциональной нагрузки.

### В каких случаях рискованно принимать обезболивающие и другие препараты?

— Обезболивающие противовоспалительные препараты могут вызвать «немую», т.е. безболевою, язву желудка и желудочно-кровотечение. Регулярный прием обезболивающих вызывает абюзусную головную боль и привыкание, а также проблемы с почками, желудком и сердцем. А вот если не пить обезболивающие совсем, то любая боль приводит к смерти клеток головного мозга и, как результат, к преждевременному снижению памяти, внимания. Потому надо найти причины головной боли совместно с неврологом, а не просто ее купировать.

### Расскажите, пожалуйста, как вы подходите к лечению детей с расстройством аутистического спектра, задержкой речевого и психического развития.

— К сожалению, патологий у детей из года в год все больше. Это мировая тенденция. Головной мозг очень чувствителен к любым происходящим процессам в организме. Если вы находитесь в душном помещении, как вы себя чувствуете? Сонливость, апатия сменяется раздражительностью и суетливостью, и наоборот.

Как вы себя чувствуете при ОРЗ или другой болезни, сопровождающейся интоксикацией? А как чувствует себя ребенок с хронической гипоксией и интоксикацией? Поэтому первоначально необходимо уменьшить интоксикацию (повышенный аммиак, паразитоз, хроническая вирусная нагрузка, хроническая стрептококковая инфекция) и ликвидировать гипоксию, дефицит витаминов группы В, восстановить функцию щитовидной железы. Вопрос о детях, безусловно, достоин отдельного интервью, так как проблема очень актуальная.

### Главной опасностью неврологических нарушений является инсульт, почему он «помолодел», с чем это связано и как его предупредить?

— Когда я работала в инсультном центре, поступали пациенты в возрасте 30–40 лет в тяжелом состоянии. С чем связана эта мировая тенденция? Во-первых, с избыточным питанием. Во-вторых, со стрессом, который приводит к повышению сначала кортизола, а потом адреналина. А вот уровень половых гормонов на фоне стресса уменьшается, а именно: при снижении половых гормонов повышается артериальное давление и прогрессирует атеросклероз.



### Влияют ли на развитие неврологических патологий возрастные или гендерные факторы?

Эстрогены — это половые гормоны, которые защищают мозг и сосуды от старения. У женщин их уровень выше, поэтому инфаркт, инсульт развивается несколько позже, чем у мужчин. Хочется подчеркнуть, что возраст — это не приговор! И надо вовремя начать заместительную гормональную терапию для профилактики возраст-ассоциированных заболеваний: инфаркт, инсульт, деменция, онкология.

### Есть ли какие-то практические советы?

— Питайтесь умеренно. Все, что избыточно, — это пищевая распушенность. Не бойтесь хороших жиров (яйца, сало, растительные масла) и животного белка. Необходимо сдавать один раз в шесть месяцев анализы, от которых зависит здоровье головного мозга: общий анализ крови, ферритин, трансферрин, гомоцистеин, лактат, гормоны щитовидной железы, омега-3 индекс, витамин Д 25(OH). Не ленитесь больше двигаться. Природой заложено бегать, прыгать, ходить, а не сидеть в офисе и машине. И, конечно же, меньше стрессуйте, ведь у вас есть вы и здоровье, которое надо беречь.

☎ 8 (8482) 633 131



ИМЕНАТА ПРОТИВ ВОЛОКАНАТА. ПРОКОНСУЛЬТИРАТЕВЪ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# КРИОТЕРАПИЯ ПОДТВЕРЖДАЕТ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



СЛОВО «ВИТАЛОНГ» ОЗНАЧАЕТ «ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ», И ПОНЯТИЕ ЭТО СМЕЛО МОЖНО ПРИМЕНИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПО ОТНОШЕНИЮ К ПАЦИЕНТАМ, НО И К САМОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ЦЕНТРУ «ВИТАЛОНГ» — КЛИНИКЕ ХОЛОДА. ВОТ УЖЕ 25 ЛЕТ В ЦЕНТРЕ ПРОВОДИТСЯ ЛЕЧЕНИЕ КРИОТЕРАПИЕЙ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А О РАБОТЕ ЦЕНТРА РАССКАЗЫВАЕТ ЕГО ГЛАВНЫЙ ВРАЧ И ОСНОВАТЕЛЬ **ЛЮБОВЬ АЛЬБЕРТОВНА ПАЛЬЧИКОВА.**

## Любовь Альбертовна, как вы выбрали направление криомедицины?

— Имея за плечами образование педиатра и физиотерапевта, в перестроечные времена я решила на открытие своей клиники. Мы занимались диагностикой, работали с БАДами, но также я продолжала искать новые направления для своей клиники.

После одной из выставок в Москве у меня появилась информация о криотерапии клиники профессора Чернышова. Потом судьба привела меня в Москву, где появилась возможность лично познакомиться с профессором Чернышовым, который применял криотерапию на практике. Я изучила эту методику, а затем мы начали сами внедрять ее в нашей клинике.

## Что такое криотерапия? В чем суть метода, как это работает?

— Криотерапия — физиотерапевтическая процедура, основным лечебным фактором которой является экстремальный холод в диапазоне температур от  $-130^{\circ}\text{C}$  и ниже. Подобное воздействие мгновенно формирует гормональный ответ организма, подключая его внутренние резервы. Холод стимулирует иммунную систему, способствует исчезновению патологического воспаления, регенерации тканей, положительно влияет на метаболизм. При воздействии сверхнизких температур на кожу всего тела закрываются все сосуды, находящиеся на периферии: кожи, подкожно-жировой клетчатки, суставов, при этом идет интенсивное кровоснабжение внутренних органов, то есть печень, почки, сердце, легкие получают больше питания. Когда пациент выходит из криосауны и согревается под воздействием

температуры окружающего воздуха, то происходит обратный эффект — самостоятельно открываются все периферические сосуды, а это значит, что более усиленное питание идет как раз на кожу, суставы и так далее. После общей криотерапии отступают такие заболевания, как псориаз, уходит болевой синдром, становятся более подвижными суставы и так далее. Время проведения процедуры зависит от диагноза, возраста и массы тела пациента.

## С какого возраста можно пользоваться данным методом?

— Наши специалисты-отоларингологи в течение трех лет опробовали криозакаливанию детей в одной из школ Тольятти. Результат был очень хорошим: заболеваемость простудами у ребят снизилась на четверть. Как итог исследований и анализа полученного опыта появилась наша авторская методика и подтверждение того, что использовать этот метод можно с самого раннего возраста.

## Не исключены побочные эффекты?

— Процедуры общей криотерапии не сопровождаются побочными эффектами, но противопоказаны при таких тяжелых состояниях, как инфаркт миокарда и мозговые инсульты, высокие степени гипертонической болезни и сердечной недостаточности, а также при индивидуальной непереносимости холода.

## Чем полезна процедура при избыточном весе?

— До низких температур охлаждается только кожа, а внутри организма запускается каскад реакций обмена веществ. Жировые клетки слабо устойчивы к воздействию холода. Их оболочки разрушаются, а содержимое выводится из организ-

ма естественным путем. Локальная криотерапия, отлично подходит для коррекции проблемных зон фигуры, так как процесс похудения идет плавно и организм не страдает. Кроме того, криотерапия создает благоприятные условия для воздействия антицеллюлитных кремов, массажа и других процедур.

## Сколько сеансов криотерапии нужно пройти?

— Длительность курса зависит от вида заболевания, с которым обращается к нам пациент, и степени его тяжести. Например, если приходит пациент с легкой формой псориаза, с малой степенью поражения, тогда курс может быть 10–14 процедур. Если пациент обращается с высокой степенью поражения кожи, то курс, несомненно, должен быть длительнее. Все просчитывается, и составляется программа для каждого пациента индивидуально. Мы используем передовые методики, а также у нас запатентовано пять авторских методов лечения тяжелейших хронических заболеваний, направленных на повышение иммунитета.

## Как развивается клиника, каковы дальнейшие планы?

— Мы работаем ради здоровья наших пациентов, а секрет нашего успеха — в любви к своему делу, в искренней вере в собственные методики и их пользу для здоровья пациентов. Будем развивать накопленный опыт и дальше.



[klinika-vitalong.ru](http://klinika-vitalong.ru)

8 (8482) 66-68-68



# РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА: ХОТЕТЬ, ЗНАТЬ, ГОТОВИТЬСЯ

О ТОМ, ЧТО ПЛАНИРОВАНИЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА — ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ И ОТВЕТСТВЕННОЕ ДЛЯ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ЗНАЮТ, КОНЕЧНО МНОГИЕ. НО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ И НЕ ВСЕГДА СОБЛЮДАЮТ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭТИМ ВОПРОСАМ, ЧТО ЗАЧАСТУЮ ВЕДЕТ К НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА. РАЗОБРАТЬСЯ В ПОТОКЕ ИНФОРМАЦИИ НАМ ПОМОГЛА ГИНЕКОЛОГ-ХИРУРГ И АКУШЕР ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ СО СТАЖЕМ РАБОТЫ 45 ЛЕТ **ВЕРА НИКОЛАЕВНА СОКОЛОВА.**



## **В**ера Николаевна, если женщина решила запланировать беременность, то как подойти к этому разумно?

— Беременность — это дар, чудо природы, процесс до сих пор не исследованный полностью и являющийся загадкой: как из маленькой клеточки появляется такое совершенство, как человеческий организм, со всеми его особенностями. Лучший вариант, я считаю, когда беременность становится планируемой, то есть женщиной и мужчиной принимается осознанное решение о зачатии.

### **Срок планирования — что это за понятие?**

— Медики сегодня считают, что беременность должна планироваться за шесть месяцев до зачатия, и это не только обследования, это образ жизни, это то, что мы должны подготовить. Требуется исключить вредные влияния окружающей среды, красители и добавки в пищевых продуктах. Когда планируется беременность, супружеской паре было бы хорошо отложить все ненужные дела, вредные привычки и начать вести здоровый образ жизни, поскольку с обеих сторон нужны здоровые клетки. На этом же этапе необходимо посещение гинеколога, чтобы уточнить, какие именно сдать анализы, какое пройти обследование, и если выявляются какие-то недостатки, то их нужно устранять до зачатия.

Это идеальный вариант, когда обследование и медикаментозное лечение, принятие витаминов приходится на период до зачатия ребенка.

## **Как подготовиться к родам морально и физически?**

— Лучше, конечно, когда физиологические роды проходят самостоятельно, а кесарево сечение — это крайность. Обычные физиологические роды при весе плода в 3200–3600 граммов обычно протекают нормально.

Я не согласна с тем, когда говорят, что роды — это какой-то страшный процесс, и тем более как это показано в фильмах. Роды — это приятный процесс, если на них правильно настроиться и они протекают нормально физиологически. Длятся роды, в среднем, восемь часов, плюс-минус два часа. За этот период плод должен пройти по родовому каналу, и пока идут легкие схватки, их переносить можно, но самое главное — слушать акушерку или врача в родильном доме.

В послеродовом периоде необходимо помнить, что все, что вы едите, передается ребенку, и тут мы снова останавливаем внимание на правильном питании, к которому вы должны привыкнуть еще в период беременности. Идеальным, конечно, является грудное вскармливание, в противовес искусственному. Хотя сейчас очень много разных смесей, лучше грудного вскармливания еще ничего не придумано.

### **В каком возрасте лучше всего рожать?**

— Что касается возраста женщин, то я приветствую беременность в любом возрасте. Сегодня женщины все активнее участвуют в жизни общества, получают образование, выстраивают материальную базу, карьеру — таковы реалии! Сейчас мы наблюдаем беременных в возрасте от

40 до 50 лет, они требуют более расширенного обследования и внимания. Конечно, в идеале лучше рожать в самом благоприятном физиологическом возрасте, от 18 до 30 лет, и чтобы промежуток между родами был в три года, тогда организм успевает хорошо восстановиться к следующей беременности.

### **Как меняется организм женщины после рождения ребенка?**

— Организм женщины омолаживается после рождения, потому что роды — это счастье, кормление — это приятный момент, но главное и здесь соблюдать правила по защите себя и ребенка, беречь себя, чтобы дольше кормить грудью. В первые два месяца желательно убрать вообще все лишние контакты, смотрины, праздники, случайные встречи с людьми, которые могут быть инфицированы.

### **В каком возрасте особенно важно посещать гинеколога, достаточно ли раз в год простого осмотра или стоит сдавать анализы?**

— Посещать гинеколога важно в любом возрасте хотя бы раз в год. Осмотр просто необходим, а дальше по нему уже решать, сдавать анализы или нет. Мы лечим не анализы, а жалобы пациента, и исходить надо именно из этого.

### **Ваши рекомендации будущим мамам.**

— Главное — это не делать аборт, а беременности должны быть планируемые и желанные, тогда детки появляются красивые, здоровые и любимые!



**Молочный, сменный, постоянный прикус — в чем особенности этих явлений и когда необходимо вмешательство врача-ортодонта?**

— Молочный прикус начинается формироваться с момента прорезывания первых молочных зубов, как правило это происходит с шести месяцев. До пяти-шести лет прикус молочный, затем он начинает меняться и появляются постоянные зубы. Период смены зубов происходит с шести и примерно до 12 лет, а после формируется постоянный прикус. При формировании молочного прикуса очень важно следить за тем, чтобы у ребенка было хорошее носовое дыхание: обращайтесь внимание на сонение, хорошо ли малыш жуёт жесткую пищу (фрукты, овощи, мясо). В сменном прикусе мы можем использовать аппараты для расширения челюстей, для изменения их положения, так как идет

лор-органов: когда ребенок дышит через рот, идет формирование неправильного прикуса. Также нужно уделить внимание состоянию мышц челюстно-лицевой области: дисбаланс мышц приводит к неправильному прикусу. В том числе существует генетическая предрасположенность к развитию какого-либо неправильного прикуса. Повлиять могут и вредные привычки: долгое кормление из бутылочки, сосание соски и пальцев, закусывание верхней или нижней губы. На такие вещи важно вовремя обращать внимание и своевременно обращаться к врачу-ортоднту.

**Домашняя профилактика для здоровья зубов: на чем она основана, на каких рекомендациях и действиях?**

— Рекомендую контроль лор-заболеваний. Смотрим, есть ли препятствия для носового дыхания: если ребенок все-таки дышит ртом, но нет диагноза в плане лор-патологий, значит, мы имеем дело с дисфункцией мышц. Обязательно давайте ребенку жесткую пищу, чтобы была нагрузка на челюсти. Следите за тем, чтобы ребенок не помещал в рот инородные предметы, так как их попадание способствует развитию патологий, связанных с прикусом.

**С какой частотой желательно посещать врача-ортодонта, чтобы нежелательные процессы не вышли из-под контроля?**

— Наблюдаем за состоянием ребенка раз в полгода и контролируем любые изменения. При таком подходе мы не упустим и не усугубим проблему, которая уже формируется, и предпримем какие-либо действия в нужное время.

**Акция на брекет. Насколько выгодно клиентам воспользоваться ей в вашей клинике?**

— Сейчас в нашей клинике действует скидка 30% на установку лигатурной брекет-системы на одну челюсть. Этот вид брекетов отличается надежностью и менее дорогой стоимостью лечения. Но такие брекет-системы могут не подходить каждому пациенту. Подробно разработать индивидуальный план лечения возможно только на консультации, которая до конца весны будет бесплатной. От себя хочу добавить, что у нас появилась выгодная рассрочка, позволяющая делать лечение более доступным.

# Разговор с ортодонтом о важном

Никогда не поздно следить за здоровьем своих зубов и чувствовать себя великолепно! Когда нужно исправлять прикус, как проходит ортодонтическое лечение, зачем нужна домашняя профилактика и в чем особенность ранней коррекции прикуса у детей — на эти вопросы и не только на них ответит стоматолог-ортодонт клиники «Эдельвейс» **Анастасия Алексеевна Бельская**. А также суперакция на брекет в конце статьи!

**Как в вашей клинике подходят к решению вопросов ортодонтии, насколько часты обращения и какие виды процедур наиболее востребованы пациентами?**

— В стоматологическом центре «Эдельвейс» достаточно большой спектр ортодонтических услуг. Ортодонтическое лечение необходимо практически каждому пациенту. Наиболее востребованной услугой среди пациентов является лечение брекет-системами.

**Есть ли какая-то специфика у детской ортодонтии? В каком возрасте лучше начинать коррекцию разных аномалий?**

— Начинать профилактическое наблюдение детей лучше всего с трех лет, так как уже могут быть рекомендации для маленьких пациентов, но непосредственное лечение при помощи ортодонтических систем начинается примерно с семилетнего возраста.



активный период роста. В постоянном прикусе лечение чаще всего идет при помощи брекет-систем, потому что после 12 лет активный период роста заканчивается и остается только остаточный рост. По этой причине сильно влиять на размер челюстей мы уже не можем, но можем компенсировать какие-то недостатки прикуса и изменить положение зубов.

**В чем особенности грамотной ранней коррекции прикуса?**

— На ранних этапах важно выявить истинные причины неправильного прикуса. Как правило, это могут быть заболевания



+7 937 215 24 90

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ВТОРОЙ ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ МАМЫ

ЭТОГО СПЕЦИАЛИСТА НАЗЫВАЮТ ВТОРЫМ ВАЖНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ ПОСЛЕ МАМЫ. КТО ЖЕ ОН? КОНЕЧНО ЖЕ, ПЕДИАТР! ЕМУ МАМА ДОВЕРЯЕТ ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО МАЛЫША И ТАК НУЖДАЕТСЯ В ЕГО ПОМОЩИ.

В ЧЕМ СОСТОИТ МИССИЯ ДЕТСКОГО ВРАЧА, КАКИЕ ЗАДАЧИ ОН ПЕРЕД СОБОЙ СТАВИТ, С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЧАЩЕ ВСЕГО СТАЛКИВАЕТСЯ РЕБЕНОК? ОБ ЭТОМ И О МНОГОМ ДРУГОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ С **НАДЕЖДОЙ МИХАЙЛОВНОЙ ОБИДИНОЙ** — ВРАЧОМ-ПЕДИАТРОМ С 27-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ.

## **К** ак вы пришли в педиатрию, почему сделали именно такой выбор?

— Я всегда была на сто процентов уверена, что стану именно детским врачом. И об этом впервые рассказала в своем сочинении в третьем классе. Будучи старшеклассницей, увлеклась биологией, и сомнений в выборе будущей профессии у меня вовсе не осталось. Я люблю детей, считаю, что у них многому можно поучиться. Мне нравится их открытый взгляд на мир, они любопытные и не сомневаются в себе по пустякам, как мы, взрослые.

## **С какими проблемами у детей вы сталкиваетесь в своей работе, что их беспокоит чаще всего?**

— Педиатр — это врач широкого профиля, сталкивающийся с рядом детских заболеваний. Рекомендуется регулярно водить ребенка к педиатру и проходить профилактический осмотр. Чаще всего обращаются с кожными заболеваниями и кишечными инфекциями. Мы выясняем, почему ребенок часто болеет и что с этим делать.

## **Действительно ли педиатр — это второй человек после мамы для ребенка?**

— Педиатр — самый главный детский врач, который занимается вопросами здоровья и развития ребенка с ранних лет до совершеннолетия. Поэтому маме нужно ответственно подойти к выбору хорошего специалиста, который должен владеть навыками и знаниями в сфере терапии широкого спектра заболеваний, безошибочно определять причину недуга и индивидуально подходить к проблемам здоровья маленького пациента. Педиатр предоставляет маме малыша все рекомендации и помогает ей на каждом этапе лечения. И все это направлено на сохранение и укрепление здоровья ребенка.



## **На ваш взгляд, какой период в жизни детей от рождения до 18 лет самый сложный?**

— В каждый период развития ребенка могут возникать сложности. Первый месяц жизни малыша особенно напряженный. Маленькому человеку нужно время, чтобы адаптироваться к новому миру, а маме — привыкнуть к новой для нее роли и еще многому научиться. Именно в этот период у молодых мам возникает наибольшее количество вопросов: какие изменения являются нормой, а когда нужно обратиться к врачу. Чтобы разобраться в бесконечном потоке информации, рядом нужен грамотный специалист.

## **Что еще кроме заботы и качественного ухода в первые дни важно учитывать родителям в дальнейшем, чтобы их сын или дочь выросли здоровыми?**

— Здоровье ребенка — это то, чем обеспокоены родители и педиатры с самого рождения малыша. Прежде всего нужно начинать с профилактики инфекционных заболеваний и восполнения необходимых для роста и развития веществ в детском организме. Важно объяснять родителям необходимость вакцинации. Это первая линия защиты малыша от тех инфекций, которые уже в младенчестве могут нанести непоправимый вред здоровью. Дефицит витаминов и минеральных веществ может стать причиной нарушения роста и развития ребенка. В настоящее время с профилактической целью все дети, начиная с самого рождения, должны получать витамин D. Избыток или же недостаток тех или иных витаминов оказывает пагубное влияние на детское здоровье. Особенно когда препараты выбирает сама мама или ей рекомендует подруга.

## **Инфантильность, позднее взросление — почему это сегодня все больше распространено среди подростков, что на это влияет?**

— Дети в современных условиях, по моему мнению, ограничены в выборе. Родители хотят видеть своего ребенка разносторонне развитым и образованным и порой принимают за него решение о будущей профессии и роде занятий. В бытовых вопросах детей также редко готовят к самостоятельности. Большую роль играет увлечение различными гаджетами: подростки мало двигаются, сидят в телефонах, а общение происходит в виртуальном мире. Наша задача — направлять и поддерживать ребенка, развивать в нем скрытые таланты, заботиться о его здоровье и чаще к нему прислушиваться.

id117272618

+7 903 332 40 72

# ВСЕ ПРОБЛЕМЫ — ИЗ ДЕТСТВА!

СЕГОДНЯ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ РЕБЕНОК РОЖДАЕТСЯ С ТАКИМИ ДИАГНОЗАМИ, КАК ПЕРИНАТАЛЬНОЕ ПОРАЖЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, КРИВОШЕЯ, КОСОЛАПОСТЬ, ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ. ИСПРАВИТЬ ИХ МОЖНО, И ЧЕМ РАНЬШЕ ПРИСТУПИТЬ К ЛЕЧЕНИЮ, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ НА УСПЕХ, УТВЕРЖДАЕТ **ГАЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА КУРАЕВА**, ВРАЧ ПО ЛФК ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, ДИРЕКТОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА BABY-FIT.



**Г**алина Александровна, количество детей с патологией нервной системы и опорно-двигательного аппарата растет. С чем это связано и чем чревато?

— Это обусловлено вредными факторами во внутриутробном периоде, во время родов и в ранние сроки после рождения. Большой процент детей рождаются недоношенными, «незрелыми». Как можно раньше необходимо начать лечение с помощью массажа, гимнастики, плавания, фиксирующих устройств (воротник Шанца, перинка Фрейка).

Необходимо вовремя вмешаться, ведь за задержкой физического развития неизбежно следует задержка психического и речевого развития. Интеллект ребенка неразрывно связан с его двигательной активностью! На счету каждый день!

До трех месяцев — золотой период реабилитации! Это время, когда врожденные (безусловные) рефлексы должны исчезнуть, а условные (приобретенные) во время сформироваться. До шести месяцев ребенок продуцирует нервные и жировые клетки.

А эффект от своевременно проведенных манипуляций дает ребенку шанс избежать дополнительных осложнений, диагнозов и проблем со здоровьем в будущем.

**Галина Александровна, где в Тольятти можно получить грамотную помощь, если ребенку диагностированы такие патологии?**

— Именно в этом направлении работает наш Оздоровительный центр BABY-FIT.

Каждый ребенок может получать у нас лечебный массаж и гимнастику, а родители — академический печатный материал и видеозапись консультации для домашнего использования. Мы можем сориентировать, как правильно подобрать и использовать ортопедические изделия, как использовать лечение положением. При необходимости рекомендуем лучших неврологов и ортопедов города.

Родители должны понимать: ребенок не должен оставаться без помощи, возможности все исправить катастрофически тают с каждым днем. Начинать их в полгода-год — это значит упустить шанс. А у нас, к сожалению, нередко и диагностика запоздала.

**Когда ее следует пройти?**

— В идеале — уже в роддоме. К сожалению, первичный осмотр новорожденного специалистами происходит только в месячном возрасте, а некоторые родители считают, что в этом нет необходимости, и доходят до врачей еще позже, упуская золотой период, позволяющий исправить врожденные дефекты, имеющиеся практически у каждого второго ребенка.

При постановке диагноза ребенок должен быть направлен в службу лечебной физкультуры. В нашем Центре в полном

объеме оказывается вся необходимая помощь: массаж, лечебная физкультура, консультации, обучение родителей. У нас в штате врач ЛФК высшей категории и квалифицированные специалисты по лечебной физкультуре и массажу.

**То есть если очередь на массаж в поликлинике подойдет не скоро, а средств на платный курс у родителей нет, то с консультации из Центра они уйдут с видеозаписью необходимых манипуляций, которые можно выполнять дома самостоятельно?**

— Да. А еще с печатным материалом из медицинских источников, получив ответы на все вопросы и обучившись необходимым манипуляциям в домашних условиях. Лишь бы ребенок вовремя получал необходимое лечение. Более того, в ортопедии и неврологии массаж может использоваться до 30 сеансов одновременно и несколько раз в год, что невозможно в рамках поликлиники.

Промедление или отсутствие своевременного восстановительного лечения чаще всего в дальнейшем ведет к нарушению мелкой и крупной моторики, задержке физического и психического развития, задержке речевого развития, нарушениям зрения, энурезу, аллергодерматозам, нарушениям осанки, сколиозу, плоскостопию, разной длине ног и т. д.

Так что лучше беречь здоровье смолodu.

И сейчас, когда наступает пора отпусков и каникул, самое благоприятное время для оздоровления детей всех возрастов с помощью массажа и лечебной физкультуры. В Центре успешно работает «Школа матерей», и любая семья и любой ребенок, с любым диагнозом, нуждающийся в нашей помощи, обязательно ее получит!



4 квартал,

б-р Курчатова, 6а

+7 927 022 15 79



# ПЛАВАНИЕ — ДОРОГА В ЗДОРОВОЕ И УСПЕШНОЕ БУДУЩЕЕ

Плавание — один из самых полезных видов физических нагрузок для организма, особенно для детей дошкольного возраста. Регулярные занятия плаванием помогают детям укрепить все системы организма, быть более закаленными и здоровыми, лучше подготовиться как к школе, так и к периоду взросления. Об особенностях школы осознанного плавания «Нейрон» рассказал ее основатель **Александр Шуманков**.

## **Александр, расскажите о вашей школе, как появилась идея ее открыть, кто был ее создателем?**

— В 2017 году меня пригласили в один из центров грудничкового плавания, где я проработал год. Затем по этому направлению я работал еще в нескольких местах, пока в 2020 году не грянула пандемия и все оказалось закрытым. В тот самый момент я и подумал о том, чем я могу быть полезен людям со своим образованием и навыками? Мое образование — специалист по адаптивной физической культуре для лиц с ограниченными возможностями, ЛФК и массажу. И я начал выезжать на дом к детям, делал массажи, проводил ЛФК, кому-то помогал плавать в ванночках и понял, что работать самостоятельно гораздо интереснее, удобнее и выгоднее. Мы с супругой нашли помещение для долгосрочной аренды, я долгое время трудился один, но с увеличением объемов работы пришлось задуматься о том, чтобы привлечь помощников. Я пригласил трех специалистов, таким образом у нас создалась команда.

## **Ваша команда — это педагоги, фитнес-тренеры, спортсмены?**

— Наша команда — это высококвалифицированные спортсмены. Екатерина Козлова у нас кандидат в мастера спорта по плаванию, Олег Пушкалов — мастер спорта по плаванию, Владимир Солтус имеет практический опыт взаимодействия с детьми и делает это очень тепло и заботливо.

У каждого нашего тренера есть соответствующее высшее образование, дополнительные курсы, и в обязательном порядке все имеют сертификаты по методикам их работы.

## **С какого возраста вы обучаете своих учеников плаванию? Кто-то приходит к вам сам, кого-то приносят родители?**

— В бассейн мы берем детей начиная с месяца от рождения, но чаще всего приучение к плаванию начинается где-то в возрасте двух-трех месяцев. К пяти-шести годам ребенок, занимающийся у нас, умеет делать все: нырять, плавать, взаимодействовать с игрушками,



детьми, тренерами, он знает, что такое брасс, кроль, баттерфляй, плавание на спине. К нам ходят и дети с ограниченными возможностями, кроме тех, кому бассейн противопоказан.

## **Чем отличается ваша школа, скажем, от спортивной секции, где цель — спорт высоких достижений и скорость прежде всего?**

— Отличие нашей школы от спортивных секций в том, что наши занятия — это не тренировки в привычном понимании людей, когда есть строгая программа, нормативы, максимальная самоотдача с высоким напряжением. Наша главная цель — научить ребенка любить воду, не бояться ее, а правильно с ней взаимодействовать, контролировать дыхание, знать границы поведения. Вода также хорошо помогает проводить корректировку мышечного развития. На наших занятиях у каждого ребенка свой результат, и к каждому у нас чуткий индивидуальный подход. На занятиях мы индивидуально подходим к каждому ребенку, от этого дети достигают своего результата в зависимости от физического развития.

## **Что дают детям занятия плаванием?**

— Прежде всего, адаптацию тела и нервной и сенсорной систем к водной среде, расслабле-

ние, ребенок учится контролировать дыхание. Все это у нас постигается в игровом, увлекательном процессе. Общение с водой, безусловно, закаливает организм, тело ребенка учится подстраиваться под воздействие внешней среды, повышается иммунитет, кто раньше часто болел, перестанет болеть. Также приобретается умение хорошо плавать на воде, под водой, любить воду и не бояться ее.

Мы даем в бассейне ребенку полную свободу и стараемся проговаривать это с родителями, чтобы дома они создавали комфортные условия для того, чтобы ребенок активно двигался, было меньше гиперопеки и больше свободы, ребенок должен развиваться!

Наша методика обучения основам плавания основана на любви к детям, на том, чтобы работать с каждым ребенком как со своим родным. В течение занятия я отношусь к нему как к своему и так, как я хотел бы, чтобы относились к моему ребенку. Мы дарим детям любовь, заботу, прорабатываем различные кризисные моменты в этапах взросления и по прошествии времени становимся с ними настоящими друзьями.



neuron\_tlt  
+7 903 332 11 88

# ВСЯ ПРАВДА О ЕДЕ

«Энергии и настроения совсем нет — кажется у меня хроническая усталость!» Эти слова мы все чаще слышим от современных людей. А в чем же причина плохого самочувствия? Разбираемся! Нутрициолог **Екатерина Александровна Сухарева** расскажет, как питание влияет на нашу физическую активность и эмоциональное состояние, каким должно быть «офисное» меню, как поменять свои пищевые привычки и изменить жизнь, а также какие продукты входят в рейтинг самых полезных.



## Кто такой нутрициолог? Какие знания должны быть в арсенале нутрициолога? Что он должен знать и в чем разбираться для успешной практики?

— Нутрициолог — это специалист по питанию и образу жизни, который занимается профилактикой здоровья. За счет раннего выявления и своевременной коррекции дисбалансов в организме специалист поможет вам избежать множества заболеваний. Найдет первопричины тех или иных проблем с организмом и внешним видом. Вместе с нутрициологом вы составите сбалансированный рацион, измените пищевые привычки и улучшите свое самочувствие.

## Как вы в целом оцениваете питание школьников/студентов?

— В рационе молодежи слишком много углеводов, сладкого и трансжиров. Многие люди всерьез не задумываются о том, как они питаются — все мы куда-то спешим и перекусываем на бегу. Есть такое выражение: «Мы — то, что мы едим», то есть пища является не только источником энергии и мотивации, но и важнейшим строительным материалом организма.

При несбалансированном рационе ребенок не получает необходимые питательные вещества, и, соответственно, у него нет желания учиться и познавать что-то новое.

## Как должен питаться современный человек, который работает в офисе, сидит весь день за компьютером?

— Правильный завтрак — залог активного дня. Чтобы запустить обмен веществ на полную мощность, завтракать следует в течение часа после пробуждения. Стоит

отдавать предпочтение белково-жировому завтраку с источником клетчатки. Обед должен быть комбинированный: сложные углеводы, белок, жиры и клетчатка. Ваш рацион должен состоять из трех основных приемов пищи, желательно без перекусов. Не забывайте о соблюдении водного баланса: вода помогает выводить токсины из организма и поддерживать активный обмен веществ.

## Что помогает человеку менять свои пищевые привычки?

— Планируйте свой рацион заранее, так будет меньше соблазнов перекусить чем-то вкусным. Плотно завтракайте и не пропускайте приемы пищи, иначе вечером переедание неизбежно. Заменяйте вредные продукты полезными. Вводите новые привычки постепенно, не гонитесь за количеством. Ничего себе не запрещайте — чем больше запретов в голове, тем быстрее вы сорветесь на вкусный торт.

## Почему люди, пробуя сидеть на диетах, не добиваются желаемого результата?

— Сейчас все диеты позиционируются как «наиболее эффективные», но важно понимать, что схемы, разработанные для всех и каждого, ни к чему хорошему не приводят. Зачастую это оборачивается для человека срывами, депрессией, выпадением волос, нарушается работа ЖКТ. Человек худеет на определенное время, потом вес снова возвращается. Именно поэтому диетолог составляет сбалансированный рацион питания индивидуально для вас.

## Какие продукты вы считаете особо полезными и ценными для здоровья?

— Брокколи — содержит большое количество антиоксидантов и витаминов, положительно влияет на нервную систему и гормональное здоровье. Костный бульон — для красоты кожи и волос, содержит огромное количество минералов, коллагена, аминокислот. Авокадо — содержит множество витаминов и минералов, нормализует вес, снижает уровень холестерина и сахара в крови.

## Что в вашей специальности привлекает и вдохновляет больше всего?

— Больше всего в моей специальности меня привлекает и вдохновляет здоровое питание. Придерживаясь такого питания, вы почувствуете прилив энергии и легкость в теле: поднимется настроение, улучшится умственная активность и работоспособность. Вы начнете быстрее достигать поставленных целей, соответственно, ваш доход увеличится.

vk katy.suhareva

whatsapp +7 917 131 31 94



# МАМА ДОЛЖНА ЗНАТЬ

**МИРОСЛАВА ЮРЬЕВНА ПОТАПОВА** — ПРАКТИКУЮЩИЙ ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ ИЗ ТОЛЬЯТТИ — ИСПРАВЛЯЕТ ЛЮБЫЕ ДЕФЕКТЫ РЕЧИ У РЕБЕНКА, ПОМОГАЕТ ЕМУ СТАТЬ УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ, УЧИТ ГРАМОТНО И КРАСИВО ГОВОРИТЬ. МИРОСЛАВА ОТВЕТИЛА НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАДАЮТ ЛОГОПЕДУ: ВОЗМОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ, КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ЛОГОПЕДУ И ПОЧЕМУ ГАДЖЕТЫ НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ РЕБЕНКА?

## Мирослава, выбор вашей профессии происходил осознанно, почему вы стали именно логопедом, в чем специфика вашей профессии?

— К выбору профессии логопеда-дефектолога я подходила осознанно, получив среднее профессиональное образование учителя начальных классов. Начала работать в школе и сразу столкнулась с большим количеством трудностей в обучении учащихся младших классов. И, конечно, мне захотелось помочь своим ученикам достичь определенных результатов и избавиться от проблем, мешающих детям хорошо учиться и узнавать новое. Так я стала совмещать две профессии — учителя начальных классов и дефектолога. Специфика последнего заключается в коррекции и развитии познавательной деятельности, построении мыслительных операций на основе изучаемого программного материала и восполнении пробелов предшествующего обучения. Конечно, дефектологи работают не только с детьми, но и со взрослыми, в частности с пациентами после инсульта. Я же работаю только с детьми.

## Какие разновидности дефектов речи существуют? С какими из них вам приходилось иметь дело?

— Принято выделять шесть видов нарушений речи: дислалия, ринолалия, заикание, дизартрия, афазия и алалия. Чаще всего я сталкиваюсь с заиканием, дислалией (неверным воспроизведением отдельных звуков) и дизартрией (искажением слов, возникающим из-за патологии нервной системы).

## Часто ли у детей имеются нарушения речи?

— Исходя из моей практики, 70 % детей страдают речевыми нарушениями. Чаще всего это дети с ограниченными возможностями здоровья, задержкой психического развития и общим недоразвитием речи.

## До какого возраста возможно исправить логопедические проблемы?

— На самом деле это всё индивидуально. Есть ряд речевых нарушений, таких как дислалия, общее недоразвитие речи, фонетико-фонематическое недоразвитие речи или фонетическое недоразвитие речи. При своевременной коррекции речи недоразвитие проходит полностью до семи-восьми лет.

## Всегда ли удается исправить дефекты?

— Конечно не всегда, есть речевые нарушения, которые трудно поддаются коррекции. Но если не заниматься их коррекцией вовсе, то речь может стать невозможной или трудно понятной. А ребенок будет испытывать неуверенность в себе и комплексовать.

## Что такое логопедические зонды?

— Это инструменты для механического воздействия на язык и другие органы артикуляционного аппарата, применяемые при постановке звуков и коррекции речевого произношения.

## Что делать, если речевое развитие малыша отстает от нормы, когда надо обращаться к логопеду?

— Совет всем родителям: не ждите, когда ребенку исполнится три года! В два года — самый оптимальный период обращения к дефектологу. Есть определенные речевые нормы, однако многие специалисты говорят о том, что сейчас для одного норма, а для другого нет. Но так или иначе, обращаясь за помощью к специалисту, родители помогают запустить речь, а значит, быстрее справиться с задержкой.

## Из-за повсеместного распространения планшетов, смартфонов и прочих гаджетов они



## все чаще попадают в руки совсем маленьким детям. Может ли это влиять на задержку развития речи ребенка, нужно ли родителям контролировать этот процесс?

— Сегодня это очень острый вопрос, мучающий родителей: давать ребенку гаджеты или нет? Для маленького неокрепшего ребенка гаджеты, конечно, противопоказаны. Для развития речи очень важно живое общение, а когда ребенок занят телефоном или планшетом, он молчит, а значит, не развивается, как должен. Важно общаться со сверстниками и родителями, заучивать стихи и пересказывать прозу. Если ваш ребенок уже взаимодействует с гаджетами, то контроль со стороны родителей просто необходим. Первое, что важно, — это ограничение использования гаджета по времени, второе — контроль игр и контента, просматриваемого ребенком в интернете, а третье — эмоциональное состояние ребенка: больше гуляйте со своим малышом, проводите время интересно и с пользой.

id469883536 +7 917 144 84 75

# ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ АЛЛЕРГИИ РАЗ И НАВСЕГДА

ПРИШЛА ВЕСНА, ВСЕ ВОКРУГ ЦВЕТЕТ И БЛАГОУХАЕТ. НО НЕ ВСЕ ГОТОВЫ РАЗДЕЛИТЬ ВСЕОБЩУЮ РАДОСТЬ, А ПРИЧИНА ТОМУ — СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ! У НАС В ГОСТЯХ **НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА СУЗДАЛЬЦЕВА** — ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ЛДЦ ИММУНОЛОГИИ И АЛЛЕРГОЛОГИИ, ВРАЧ -АЛЛЕРГОЛОГ. МЫ ПОГОВОРИЛИ ОБ УСЛУГАХ ЦЕНТРА, О ДИАГНОСТИКЕ АЛЛЕРГЕНОВ И ОБ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДАХ БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ.



## **Р**асскажите о вашем центре и специфике его работы.

— Лечебно-диагностический центр аллергологии и иммунологии создан в 1994 году при участии ведущих специалистов СамГМУ с целью повышения качества медицинской помощи взрослым и детям с заболеваниями иммунной системы, в том числе аллергическими болезнями.

Наше преимущество — индивидуальный подход к разработке лечебно-профилактических программ, преемственность в диагностическом и лечебном процессе между врачами. И сегодня Центр оказывает полный спектр услуг жителям не только Самарской области, но и многих регионов России по системе ОМС и ДМС, а также в платном порядке.

Совместными усилиями профессиональных врачей разного профиля достигаются отличные результаты, проводится комплексная и качественная диагностика. Все лечебно-профилактические программы разрабатываются индивидуально, за каждым пациентом закрепляется врач, который регулярно следит за его самочувствием. За успехи, достигнутые в развитии отечественной аллергологии и иммунологии, коллектив Центра удостоен высших международных и российских наград.

## **Аллергия — это наследственное или приобретенное заболевание? В чем ее особенность?**

— Ранее считалось, что если у родителей есть аллергия, то на 70 % повышается риск возникновения аллергии у ребенка.

**НО В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ОТМЕЧАЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕ СЛУЧАЕВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЛЛЕРГИИ У ЛЮДЕЙ КАК В МОЛОДОМ, ТАК И В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ, БЕЗ ОТЯГОЩЕННОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ.**

Тому виной вирусные инфекции, экология, питание и другие факторы.

## **Как проводится диагностика на выявление причин аллергических реакций?**

— В лаборатории лечебно-диагностического центра представлены самые современные методики диагностики аллергии. Есть возможность проверить свой организм на более чем 300 аллергенов из разных групп: бытовые, пищевые, лекарственные, эпидермальные (различные животные), пыльцевые, грибковые. Существуют диагностические панели, в которых собраны наиболее часто встречающиеся аллергены, также, если есть сомнения, есть аллергия или нет, можно провести скрининговую диагностику.

## **Какие методы лечения аллергии сегодня наиболее эффективны?**

— В настоящее время золотым стандартом в лечении аллергии является аллергенспецифическая иммунотерапия (АСИТ). Для лечения этим методом важно точно знать причинный аллерген. Тем, кому данный метод не подходит, можно провести неспецифическую иммунотерапию. Данные виды терапии применяются вне сезона обострения и проводятся на протяжении нескольких лет. В период же сезонных обострений применяется комплексная симптоматическая терапия. Выбор метода лечения всегда остается за врачом.

## **Возможны ли какие-то профилактические меры для предупреждения появления аллергии?**

— Если говорить об общих методах профилактики, вне зависимости от причинного аллергена, то это диета, влажная уборка, использование кондиционеров и воздухоочистителей. После улицы важно обязательно вымыть руки и сразу переодеться, так как одежда является переносчиком вирусов.



**ЛДЦ Иммунологии  
и Аллергологии**

📍 Самара, пр. Кирова, 435

🌐 [immun-center.ru](http://immun-center.ru)

☎ 8 (846) 269 81 01



# ЛИДИРУЮЩИЙ ЦЕНТР ПОДОЛОГИИ В ТОЛЬЯТТИ

## Центр подологии Елены Вещевой «ЗДОРОВЫЕ НОГТИ»

Уникальный современный центр, в котором собраны лучшие специалисты медицинской и парамедицинской направленности.

Основная цель центра — оказать своим пациентам комплексную квалифицированную помощь в области подологии, ортопедии, дерматологии (микологии).

### КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Все специалисты имеют медицинское образование, зарубежные и российские дипломы и сертификаты об образовании в подологических учреждениях. Мы 17 лет возвращаем здоровье вашим ногам. Наш опыт позволяет решать любые сложные задачи.

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ

Используем лучшее оборудование с высокой мощностью, чтобы обработка проходила не только качественно, но и быстро. Работаем на зарубежных препаратах, которые приносят результат.

Бесплатная онлайн-консультация.

### УСЛУГИ

Парамедицинский педикюр  
(обработка сложных стоп)

Обработка вросших ногтей  
(без хирургического вмешательства)

Коррекция деформированных ногтей

Обработка грибковых ногтей и стоп

Восстановление ногтей после травм

Обработка мозолей любой сложности

Забор анализа на микроскопию



**ЗДОРОВЫЕ НОГТИ**  
клиника подологии

ул. Ленина, 67

☎ 8 (8482) 71-75-85

🌐 [zdrovienogti63](https://zdrovienogti63.ru)

🌐 [zdrovye-nogti63.ru](https://zdrovye-nogti63.ru)



# ЭНДОКРИНОЛОГ МОЖЕТ МНОГОЕ РАССКАЗАТЬ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ



СОВРЕМЕННЫЕ ЭНДОКРИНОЛОГИ ВЫЯВЛЯЮТ И ЛЕЧАТ ЛЮБЫЕ НАРУШЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ИЗ-ЗА СБОЯ В РАБОТЕ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ ОЖИРЕНИЕ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ПРОБЛЕМЫ С ПОЛОВОЙ ФУНКЦИЕЙ И ОСТЕОПОРОЗ, ОПУХОЛИ В ЖЕЛЕЗАХ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ И МНОГИЕ ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. О ВАЖНОСТИ СВОЕВРЕМЕННОГО ВНИМАНИЯ К ПРОБЛЕМАМ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ РАССКАЗЫВАЕТ ДЕТСКИЙ И ВЗРОСЛЫЙ ЭНДОКРИНОЛОГ **ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА ЯНИНА**.

## Елена Николаевна, какие органы человека относятся к эндокринной системе и какие способы диагностики ее заболеваний существуют?

— Эндокринная система организма включает в себя так называемые железы внутренней секреции. Эти органы выбрасывают в кровь специфические вещества — гормоны, которые ответственны за множество важнейших процессов в организме — от состояния внутриутробного зародыша-плода до взрослого пожилого человека. Самые крупные из этих органов многим известны: это поджелудочная, щитовидная и паращитовидная железы, надпочечники, гипофиз и гипоталамус, яичники и яички.

Достаточно просто выполнить некоторые исследования или тесты, и станет понятно, есть у человека отклонения в эндокринной системе или их нет. Способы диагностики можно разделить на визуальные: УЗИ, МРТ, КТ, скintiграфия — и лабораторные: берем различные материалы (кровь, моча, слюна) на исследование уровня самих гормонов.

## Каковы последствия заболеваний эндокринной системы? Все ли заболевания такого типа можно вылечить при своевременном их выявлении?

— Если выявленное эндокринное заболевание не лечить, последствия долго не заставят себя ждать. Поскольку гормоны имеют связь со органами во всем организме, то возможно ухудшение состояния со стороны этих органов. Например, если не лечить сахарный диабет, могут возникнуть острые осложнения (почти всегда у детей и реже у взрослых) — «сахарные» комы, когда исход лечения неблагоприятный; отсроченные осложнения (часто у взрослых): проблемы со зрением, вплоть до слепоты, почками, вплоть до диализа, проблемы с сосудами на ногах, что может привести к ампутации. Все эти состояния безумно снижают качество жизни. Поэтому на каждом приеме я призываю пациентов более ответственно относиться к своему здоровью, своевременно лечиться и проводить профилактику против прогрессирования заболевания.

## Существует ли наследственная предрасположенность к эндокринным заболеваниям?

— Да, наследственная предрасположенность к эндокринным заболеваниям существует. Обязательно нужно оповестить педиатра на самых первых профилактических приемах о наличии у родственника ребенка эндокринного заболевания. И, если будет необходимость, доктор обязательно направит к эндокринологу для уточняющих моментов.

## Происходит ли сегодня общий рост эндокринных заболеваний?

— Основной бич, о котором все говорят, — это рост детского ожирения. Ожирение — заболевание, которое не совсем является эндокринным, так как гормоны в 99 % случаев в норме. Это, скорее, метаболическое состояние, но как-то уже стало принято, что прицельно занимаются им эндокринологи. Хотя в последнее время появилось много помощников: нутрициологов, фитнес-тренеров, мотиваторов и прочих специалистов. В общем, много людей занимается этой проблемой, но она пока не решается!

## Существуют какие-то профилактические меры для оздоровления эндокринной системы?

— Эндокринную систему позволят поддерживать в здоровом состоянии следующие хорошие привычки. Прежде всего правильное питание, и я подчеркну, что это не суперограничительные сверхмодные диеты, а именно рациональное и сбалансированное питание. Адекватная для каждого возраста физическая нагрузка, полноценный сон, ограничение экранного времени, здоровое психоэмоциональное состояние.

## Какие продукты питания нашего региона полезны для здоровья эндокринной системы человека, и детей в частности?

— Для здоровья эндокринной системы необходимо полноценное сбалансированное рациональное питание, где должны быть и белки, и жиры, и углеводы, а также витамины и микроэлементы.

Если мы говорим о здоровье детей нашего региона, помним о возможном дефиците йода. Йодированная соль, морская рыбка и морские жители, молоко, яйца, грецкие орехи и миндаль справятся с потребностью организма в этом важном элементе. Назначение препаратов йода в виде таблетки строго индивидуально. Наш регион в летний период богат ягодами, фруктами, овощами! Переходите на свежий и свежемороженый вариант хранения этих продуктов. Варенье, компоты, консервация с большим количеством сахара уже не в тренде! Всем здоровья, мира и добра!

☎ +7 927 690 78 75





# МЕДОСМОТРЫ КАК ФАКТОР РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ



ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДОСМОТРЫ. МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КОМПЛЕКС МЕДИЦИНСКИХ ОБСЛЕДОВАНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРОВ РИСКА ИХ РАЗВИТИЯ. О ТОМ, КАК РАБОТАЕТ ООО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ» В ТОЛЬЯТТИ, РАССКАЗЫВАЕТ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА, ВРАЧ УЗИ-ДИАГНОСТИКИ **ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА ФЕКЛИНА.**

## **Л**юдмила Ивановна, расскажите о центре, какова его специализация в сфере медицинских услуг?

— Основными направлениями деятельности ООО «Центр медицинских услуг» являются:

- проведение профосмотров различных категорий работников;
- проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в том числе углубленное медицинское обследование;
- предоставление услуг врачей общей практики (лор, кардиолог, эндокринолог, детский и взрослый, хирург, офтальмолог, стоматолог, гинеколог, терапевт, педиатр, травматолог-ортопед, дерматолог);
- широкий спектр лабораторно-диагностических исследований экспертного уровня по всем направлениям диагностики;
- предоставление услуг функциональной и ультразвуковой диагностики;
- взаимодействие с контрагентами по программам добровольного медицинского страхования.

Также мы предоставляем индивидуальные программы check up и скидки для работников организаций.

## **Профессиональная команда медицинского центра. В чем сегодня основа ее успешной и эффективной работы, как вы думаете?**

— Команда — это группа людей, работающих вместе над выполнением общей задачи. В центре работают неравнодушные специалисты, которые и объединились в

дружную команду, целью которой является оказание помощи пациенту, лечение и забота.

Наши принципы в работе просты: это честность, доверие, профессионализм и индивидуальный подход к каждому человеку. Проявить участие и оказать помощь пациенту, направить его, если выявилась патология, на дальнейшее лечение.

## **В чем вы как специалист УЗИ-диагностики видите эффективность этого вида обследования?**

— Ультразвуковое исследование — известный и популярный неинвазивный способ поставить диагноз. УЗИ не вредит здоровью пациента и не имеет противопоказаний. Результаты УЗИ во многих случаях позволяют врачу определить тип и характер заболевания. В этом и есть преимущество УЗИ-диагностики: информативность, безболезненность, безопасность и комфорт. В ООО «Центр медицинских услуг» выполняется более 20 видов УЗИ: УЗИ брюшной полости, мочевого пузыря, УЗИ органов малого таза, щитовидной железы, УЗИ суставов, УЗИ мягких тканей, УЗИ лимфатических узлов, УЗИ молочных желез и другие исследования.

## **Какие рекомендации вы бы дали тольяттинцам в плане прохождения медицинских осмотров?**

— Проходить медицинские осмотры по-честному. Не бояться идти на медосмотры. И это касается не только сотрудников организаций, а и работодателя! Если работодатель заботится и заинтересован в сохранении

здоровья сотрудников и своего здоровья, то он направляет сотрудников ежегодно проходить медицинский осмотр! Согласно данным медицинской статистики, за последние несколько лет многие болезни сильно помолодели. Так, от заболеваний, которые раньше встречались только у людей преклонного возраста, сегодня часто страдают представители молодого поколения. В перечень сильно помолодевших болезней специалисты ВОЗ внесли: остеохондроз позвоночника, остеопороз, различные болезни сердечно-сосудистой системы, такие как гипертония, инфаркт, инсульт и атеросклероз, меланому.

Регулярно проходите медосмотры! Выявленные заболевания проще и эффективнее вылечить на ранней стадии их диагностики. Центр медицинских услуг предлагает пройти полное обследование за один визит по программе check up. Это комплексное обследование организма (медицинские анализы, УЗИ, УЗДГ с доплерографией, консультациями специалистов, ЭХО-КГ сердца, ЭКГ). Мы разработали диагностический продукт специально для тех, кто стремится следить за своим здоровьем в условиях дефицита времени и поддерживать высокое качество жизни.



☎ 8 (8482) 61-77-22, 740-288  
 🌐 центр-медицинских-услуг.рф  
 ✉ cmu.tlt@gmail.com



**БЕРЕЖЕМ ЗУБЫ  
С ДЕТСТВА**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Как предотвратить заболевания зубов и ротовой полости у детей? К кому обратиться и где найти хорошего специалиста? Сегодня у нас в гостях **Марина Юрьевна Половкова** — стоматолог-терапевт и ортодонт клиники ПРАКТИК. Она занимается лечением и диагностикой стоматологических заболеваний с использованием новейших методик и материалов. В рамках нашего нового проекта «Здоровое поколение» мы поговорили о здоровье детских зубов, регулярной профилактике и гигиене, выборе правильной клиники и новейших методах лечения.

## **Какие болезни могут спровоцировать нездоровые зубы и заболевания полости рта?**

— В первую очередь это заболевания эндокринной системы. Любые нарушения функции желез внутренней секреции сказываются на здоровье полости рта. Расстройства щитовидной и поджелудочной железы, сахарный диабет мгновенно дают о себе знать и поражают зубы и слизистую.

## **Назовите, пожалуйста, самые главные факторы, влияющие на здоровье детских зубов.**

— Большую роль играет характер питания: чрезмерное потребление углеводов и сахаросодержащих продуктов и напитков негативно сказывается на состоянии зубов. Поэтому стоит отказаться от соков и газировки — эмаль зубов очень чувствительна к кислоте, которая создает благоприятную среду для появления болезнетворных бактерий. Даже в детской каше содержится сахар, однако производители говорят обратное. Опасна не сама глюкоза, а ее доза. Сахар необходим организму, но в разумных пределах.

Родители должны объяснять ребенку и показывать на собственном примере полезные привычки по питанию и уходу за полостью рта, обучать гигиене и проходить регулярные профилактические осмотры. Включайте в рацион ребенка больше зелени, овощей и фруктов, и зубы будут более крепкими, повысится защита организма к вирусным заболеваниям.

## **Какие методы лечения зубов уже устарели?**

— Устаревшей методикой можно назвать серебрение. Раствор серебра наносится на пораженные кариесом молочные зубы с целью остановки процесса разрушения эмали микробами. Однако сейчас, с развитием наиболее эффективных технологий лече-

ния, такой подход кажется странным и сомнительным. Метод имеет свои недостатки и показан далеко не каждому ребенку.

Сейчас современная медицина предлагает своим пациентам множество альтернатив устаревшим методам. Для профилактики кариеса и иных заболеваний на ранней стадии применяется инновационный препарат InnoDent, он приостанавливает поражающий процесс и восстанавливает эмаль без боли и сверления. Впитывается в структуру эмали и блокирует попадание туда микробов.

Многие родители ошибочно полагают, что молочные зубы не требуют лечения и что на месте разрушенного вырастет абсолютно здоровый постоянный зуб. Однако если молочный зуб уже поражен кариесом, его нужно обязательно лечить. Ведь при прорезывании здоровый зуб будет заражаться болезнетворными организмами.

## **Возможен ли обязательный профилактический осмотр абсолютно всех детей у стоматологов два раза в год?**

— Раньше школы приглашали стоматологов — проводился осмотр полости рта, и ребенок получал справку о состоянии зубов и различные рекомендации. Организовывались целые стоматологические кабинеты — ребенок мог в любой момент прийти и полечить зуб или проконсультироваться. Сейчас осмотры проводятся только по желанию родителей. Считаю, что во всех учебных заведениях нужно проводить уроки здоровья и гигиены с практикующими специалистами.

## **Ваша точка зрения на качество и спектр услуг частных клиник и государственных поликлиник, обслуживающих по страховым медицинским полисам?**

— Разница — в уровне комфорта и подходах к лечению. Если вы планируете прой-

ти профосмотр или провести простую чистку зубов, тогда будет достаточно и поликлиники. Однако спектр услуг в поликлиниках представлен в меньшем количестве, а лечение поставлено на поток: большие очереди и неудовлетворительное состояние кабинетов, отсутствие современных методов диагностики и неквалифицированный уход за пациентами. В частных клиниках приятно находиться, поскольку в них поддерживается чистота, а условия отличаются комфортом: удобные кресла в зале ожидания, большой телевизор (ребенок может посмотреть мультики), внимательный персонал и удобные кабинеты, оснащенные новейшим оборудованием. В частной клинике есть возможность попасть к прекрасному профильному специалисту, а в поликлиниках вы столкнетесь с бесконечными очередями, бумажной волокитой и процедурами низкого качества — в душных коридорах есть вероятность заразиться вирусными заболеваниями.

## **При падении доходов населения может уменьшиться число клиентов платных клиник. Какая может быть альтернатива?**

— Здоровье населения — показатель его социального и экономического благополучия. Люди, которые не могут себе позволить качественное платное лечение, обращаются к бесплатной медицине. Например, в деревнях до сих пор существует народная медицина, ведь не у каждого есть возможность и средства выбраться в город и попасть к хорошему специалисту.

## **Какие формы сотрудничества вы видите для стоматологов в рамках проекта «Здоровое поколение»?**

— Необходимо возвращать профилактику зубных заболеваний: плановые осмотры и уроки здоровья в школах, регулярное стоматологическое просвещение в СМИ, а также родительский контроль за состоянием здоровья ребенка: осуществление гигиены полости рта у детей и подростков. Здоровье ребенка во многом зависит от санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.



Тольятти. Автозаводское шоссе, 37  
☎ +7 927 607 70 27, 8(8482)772 677  
info@praktikd.ru

# ТВОРЧЕСТВО ПОМОГАЕТ НАЙТИ СЕБЯ

ТВОРЧЕСТВО ИГРАЕТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ НЕМАЛОВАЖНУЮ РОЛЬ И РАЗВИВАЕТ МНОГО ХОРОШИХ КАЧЕСТВ. ДЛЯ НЕГО НЕОБХОДИМА БЛАГОДАТНАЯ ПОЧВА И ОГОНЬ ВДОХНОВЕНИЯ, КОТОРЫЕ И ПОМОГАЮТ ТВОРЦАМ СОЗДАВАТЬ АБСОЛЮТНО ВСЕ. **ОЛЬГА СУРКОВА** — ОСНОВАТЕЛЬ И ПЕДАГОГ ЦЕНТРА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «СОВУШКИ». ОНА МЕЧТАЕТ О ТОМ, ЧТОБЫ ВОЗМОЖНОСТЬ ТВОРИТЬ И СОЗДАВАТЬ БЫЛА У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

## Ольга Владимировна, давайте заглянем в историю, с чего все началось?

— В 2008 году я основала свой хобби-клуб «Мозаика» с творческим направлением. Я преподавала тогда батик, но в клубе также были представлены такие направления, как роспись по дереву, декупаж разных изделий, бисероплетение, поделки из джута, мокрое и сухое валяние. Мы делали большие картины, папье-маше, украшения из полимерной глины, выжигали по дереву.

Клуб просуществовал пять лет, а потом я перешла на обучение на дому. Ко мне приходили дети, я продолжала заниматься с ними, но со временем поняла, что изменилось образование и требования к детям стали несколько другие. Моей мечтой стало открыть большой центр, где к разным видам творчества добавлялись бы такие нововведения, как ментальная арифметика, каллиграфия, скороотчение, интеллектика, и весь комплекс услуг объединил бы этот центр.

## В чем особенности вашего центра?

— В центре мы обучаемся по разработанным мною методикам и пособиям по ментальной арифметике и интеллектике, каллиграфии и скороотчению. В данный момент я разрабатываю пособие по умножению и делению. Также продвигаю каллиграфию через «ЗенАрт», в котором развивается мелкая моторика руки, и мандалатерапию для всех возрастов. Есть еще восточная геометрия для любителей почертить и нейрографическая терапия для души. Возрастная категория начинается от пяти лет и до бесконечности!

## У вас уникальные курсы и программы. Для кого они и в чем их суть?

— У меня есть пособия и программы не только для детей, но и для людей разных возрастов. Очень хочу, чтобы в нашей жизни больше уделялось времени людям «серебряного возраста», то есть старше 60 лет. Поэтому я разработала пособие, которое будет необходимо для тех, у кого были инсульты, инфаркты или имеется начальная стадия деменции.



Мы на занятиях выполняем задания из этого пособия, затем у нас есть физкульт-минутки, задачки, головоломки для такой возрастной категории. В мандалатерапии задействованы цветотерапия и арт-терапия для расширения творческого потенциала людей. В нашей жизни и детям, и взрослым иногда нужно иметь возможность расслабиться, отрешиться от всего, получить удовольствие от таких занятий, а может быть, и попытаться найти себя, и все это как раз и помогает.

## Как родители выбирают программы для своего малыша?

— Обычно родители уже приходят с какими-то предпочтениями, что они хотят для детей. Возрастные категории присутствуют разные, поэтому для каждой категории есть свои пособия, которые нужны для каждого ребенка. Перед тем как они приходят ко мне на постоянные занятия, я общаюсь с ними на пробном занятии, и тогда уже понимаю, какие курсы предлагать их ребенку. Для взрослой категории у меня есть другое время, где они занимаются отдельно от детей.

## Творчество помогает детям найти себя? Как оно влияет на процесс взросления?

— Творчество играет в нашей жизни немаловажную роль и развивает много хороших качеств. Создает наши представления о красоте и гармонии, имеет большое воспитательное значение, делает людей более гуманными и добрыми.

Язык искусства универсален, тут могут работать все и творить всё что угодно. Всё свое воображение можно перенести на лист бумаги, и никто не осудит.

## Какие задачи центр ставит перед собой?

— В этом году, летом, я впервые открываю свой детский лагерь. Он будет называться «Творческий полет». Лагерь будет работать в две смены. Первая смена основная, с 10:00 до 15:00, питание будет привозное. Будут проходить викторины, квизы, творческие минутки, а также различные спортивные спартакиады. Вторая смена по желанию, можно будет остаться до 17:15, в это время будут проходить творческие и интеллектуальные мероприятия, можно будет подтянуть умножение и деление, пройти ускоренный курс по скороотчению и ментальной арифметике. Лагерь станет располагаться в моем центре, площадь позволяет разместить десять человек, и каждому ребенку будет уделено внимание.

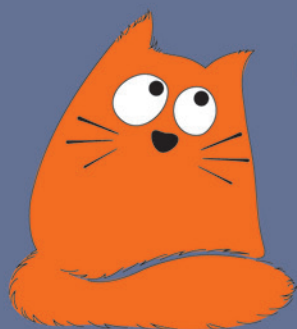
Планы в целом, если честно, огромные. Моя мечта, как я уже говорила, открыть большой центр, где занимались бы люди пожилого возраста, люди с ограниченными возможностями, и хочу сделать отдельный кабинет со всем необходимым для занятий творчеством, чтобы можно было творить и вытворять со всеми в свое удовольствие.

ЦЕНТР ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО  
И ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
«СОВУШКИ»



club153374608 +7 927 268 45 90





# РЫЖИЙ КОТ

детская специализированная  
парикмахерская



Наша парикмахерская предлагает уникальную услугу в нашем городе

## ПЕРВАЯ СТРИЖКА В ЖИЗНИ МАЛЫША

- Торжественное срезание первого локона
- Профессиональная фотосессия процесса первой стрижки на память
- Детский портрет и конвертик для локона в подарок делают первую стрижку малыша незабываемым событием для всей семьи



# 5

## ПЛЮСОВ ДЕТСКОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПАРИКМАХЕРСКОЙ «РЫЖИЙ КОТ»

- + Наша парикмахерская — **ЕДИНСТВЕННАЯ** в своем роде, мы не «семейная» парикмахерская и специализируемся **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА ДЕТКАХ!**
- + У нас нет посторонних запахов от красителей и реагентов, которые присутствуют во взрослых салонах и могут вызвать у малыша аллергическую реакцию. У нас есть все для желанного похода в парикмахерскую: **ИНТЕРЕСНЫЕ ИГРУШКИ, ЛЮБИМЫЕ МУЛЬТИКИ И ЧУДЕСНОЕ КРЕСЛО-МАШИНКА.**
- + Для каждого маленького клиента мы приготовили подарок — **ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК ИЛИ ЛЕДЕНЕЦ.**
- + Вам не придется томиться в ожидании: на время вашей записи вы единственный, кому посвящен мастер и все вокруг!
- + Для наших постоянных клиентов разработана широкая **СИСТЕМА СКИДОК:** ко дню рождения малыша, на стрижку папы.

# 0/0



# ЗАБОТА О ВАШЕЙ КРАСОТЕ

**Светлана Александровна  
САЛЫГИНА**

Врач – пластический хирург

Врачебная консультация в области пластической хирургии, эстетической и интимной пластики, индивидуальный подход.

Пластические операции с возможностью совмещения.

Блефаропластика (удаление грыж и избытков тканей верхних и нижних век)

Абдоминопластика (восстановление эстетических пропорций живота, удаление избытков кожи и жировой ткани, ушивание диастаза прямых мышц живота)

Маммопластика (изменение формы и размера груди)

Липомоделирование тела (коррекция участков тела)

Лабиопластика (интимная пластика)

Оттопластика (коррекция лопухости)

Пластика лица и шеи

Лазерные и нитевые (армирующие и лифтинговые) методы омоложения

Удаление гинекомастии у мужчин



+7 927 750 67 36, 8 (8482) 959 191

Лицензия ЛО-63-01-005853 от 21.10.2021 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# 9 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ МАММОЛОГУ

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НЕ ПРИГОВОР. ТАК ЛИ ЭТО? РАЗБИРАЕМСЯ! **ВИКТОР АЛЕКСАНДРОВИЧ МЕДВЕДЕВ** — ОНКОЛОГ И ХИРУРГ-МАММОЛОГ ОТВЕТИТ НА САМЫЕ ОСТРЫЕ ЖЕНСКИЕ ВОПРОСЫ: КАКИЕ СИМПТОМЫ У РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И КАК ПРОИСХОДИТ ДИАГНОСТИКА, МОЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ МАММОПЛАСТИКУ И КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РОЖДЕНИЮ МАЛЫША?

## **В**иктор Александрович, расскажите о своем пути в профессию.

— С медициной я знаком не понаслышке. С раннего детства, приходя к маме на работу, я вдохновлялся работой врачей, ну а дальше мой интерес развивался уже в практическом направлении. За это время я понял, что онкохирургия действительно то дело, которым я хочу заниматься в жизни.

## Что происходит с грудью во время беременности и как подготовить ее к беременности?

— В начале беременности молочные железы претерпевают ряд физиологических и структурных изменений ввиду действия на них женских половых гормонов: эстрогены, прогестерон, пролактин. В итоге начинается первый цикл лактогенеза: увеличиваются молочные железы, более интенсивно пигментируются ареолы, соски становятся более чувствительными. Все это происходит до третьей фазы лактогенеза, который заканчивается родами. Если вы только планируете стать мамой, то обязательно стоит уделить внимание женскому здоровью. Обычно я рекомендую обязательный поход к маммологу с УЗИ молочных желез. Если были выявлены узловые мастопатии, ваш возраст больше 30 лет, а также в вашей семье у женщин были онкологические заболевания молочных желез, то к вышеперечисленным рекомендациям рекомендуется пройти и маммографию. И если на этих обследованиях была выявлена патология (киста, фиброаденома, расширенные млечные протоки и т. д.), необходимо пройти определенный вид лечения, а уже потом планировать беременность.

## В каких случаях медики перетягивают грудь?

— Ну, например, при возникновении инфекционного мастита. Если существует угроза заражения ребенка, лактацию необходимо прекратить. Или при некоторых заболеваниях, ВИЧ, например, передается при лактации. Много разных случаев. Но чаще всего это касается именно инфекционных процессов в груди.

## Почему рак молочной железы (РМЖ) агрессивнее во время беременности?

— Гиперплазия железистой ткани во время беременности мешает выявлению рака на ранней стадии, а большое количество женских половых гормонов и изменение их уровня меняет среду, окружающую опухоль, и стимулирует агрессивный рост. Особо это касается гормонозависимых опухолей.

## Как происходит диагностика заболевания во время беременности?

— Универсальным и основным диагностическим методом во время беременности является УЗИ. Маммография же является рентгеновским методом исследования и противопоказана беременным, однако может выполняться при подозрении на РМЖ, если ожидаемый эффект от исследования будет превосходить возможные риски. Обязательным для подтверждения диагноза является выполнение тонкоигольной аспирационной биопсии и Core-биопсии в глубину узких показаний.

## Можно ли делать маммопластику во время кормления грудью и беременности?

— Безусловно нет! Во время беременности запрещено делать любые операции, кроме тех, которые просто необходимы для того, чтобы спасти жизнь матери и ребенка. Рекомендуется планировать маммопластику заранее, хотя бы за год до наступления беременности. А потом через год после завершения лактации.

## Какие изменения молочной железы должны насторожить кормящую женщину?

— Признаки развития лактостаза: локальное уплотнение, гиперемия (покраснение) кожи, локальная и системная гипертермия, что влечет за собой развитие лактационного мастита, а также возможное инфицирование с переходом в острый мастит (абсцесс). Все это незамедлительно ведет к хирургическому лечению и прекращению лактации. Патологические примеси в грудном молоке (кровяные, зеленоватые и т. д.) должны на-

сторожить кормящую женщину и заставить ее тут же обратиться к маммологу.

## Бытует мнение: грудное вскармливание предотвращает рак груди. Правда?

— Отчасти да. Вовремя наступившая беременность (до 30 лет) и полноценное кормление грудью (рекомендовано до 1 года) снижают риски заболеть РМЖ. Но не предотвращают развитие этого заболевания в будущем.



## Ваши рекомендации для женщин.

— Рекомендации достаточно просты: внимательно относитесь к своему здоровью и общему состоянию организма. Очень важно следить за психо-эмоциональным состоянием. Регулярное обращение к профильным специалистам и профилактическое обследование помогут максимально снизить всевозможные риски возникновения серьезных заболеваний.

ул. 40 лет Победы, 48 (вход с улицы, 1 этаж)

☎ 8 (8482) 73 30 30

ул. Спортивная, 1и (2 этаж, офис 4)

☎ 8 (8482) 68 68 62 (доб. 1)

ул. Мира, 166 ☎ 8 (8482) 68 68 62

# НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ О СЕБЕ И СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ СОЗДАЮТ САМЫЕ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН. МЕДИЦИНА СДЕЛАЛА ОГРОМНЫЙ ШАГ В СВОЕМ РАЗВИТИИ ДЛЯ ИХ ЛЕЧЕНИЯ САМЫМИ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ. О СВОИХ ПОДХОДАХ В РАБОТЕ РАССКАЗАЛ ЗАВЕДУЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ РЕНТГЕНОХИРУРГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ, ВРАЧ — СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ ТГКБ № 5 **НИКОЛАЙ ВИТАЛЬЕВИЧ ФАЛЬБОЦКИЙ**.

**Н**иколай Витальевич, чем живет в настоящее время ваше отделение, какие интересные и значимые моменты наблюдаются в вашей работе?

— В настоящий момент наше отделение занимается работой с пациентами с сосудистой патологией — как артериальной, так и венозной. Работаем с сосудами сердца, мозга, нижних конечностей, также с теми сосудами, которые питают жизненно важные органы и в том числе могут питать и опухоли. В настоящий момент технологии не стоят на месте, и все, что мы делаем и выполняем, практически все эндоваскулярно, без разрезов, без больших сложных швов. Через артерию или вену мы проникаем внутрь организма и решаем ту или иную проблему.

Занимаемся мы и плановой работой, обследованиями пациентов, всегда стараемся ободрить их тем, что после обследования и лечения их самочувствие станет намного лучше. Каждый новый метод, который мы внедряем, сначала апробируется мной лично, а затем я обучаю другого специалиста, который заинтересуется новым методом лечения.

**Наверняка хирургам приходится учиться всю жизнь, а как это происходит у вас в профессиональной работе?**

— Нам действительно приходится учиться всю жизнь, повышать свою квалификацию для освоения новых технологий, потому что их очень много, и если ты хочешь помогать людям, ты должен владеть всей актуальной информацией. Большое внимание я уделяю и научной работе, в частности кандидатской диссертации, повышаю свою профессиональную категорию и продолжаю учиться и делиться опытом с более молодыми коллегами.

**Сосуды находятся во всем организме человека. Какие симптомы говорят, что с ними что-то не так?**



— В медицинских учреждениях сегодня многое можно узнать о том, какие симптомы говорят о появлении патологии с сосудами, венами, артериями. Даже понятие «боль» — простой болевой момент, определяющий клинический симптом, — может говорить о патологии сосудов в том или ином органе. Если боль возникает в ногах при ходьбе, то, вполне возможно, есть закупорка сосудов, особенно у людей в возрасте, в том числе с сахарным диабетом. Если боль возникает в области сердца, то возможна закупорка в сосудах сердца, значит, возможно возникновение болевого момента под названием «стенокардия». Варикозные болезни видны визуально, когда появляются крупные отеки, узлы, сосудистые сетки, звездочки. Еще бывают патологии у женщин, когда есть небольшие миомы в малом тазу, миомы матки, и они требуют лечения. Миомы небольшого размера можно лечить эндоваскулярными методами, и эти операции проходят очень эффективно, при этом появляется возможность сохранить функции деторождения, отключив сосуды, питающие миому изнутри.

**Как современные гаджеты могут помочь контролировать самочувствие человека?**

— Современные гаджеты помогают не только вести контроль за состоянием пациента, некоторые даже могут помочь вызвать скорую помощь. Есть программы и приложения, которые могут следить за вашим пульсом, кардиограммой, обогащением крови кислородом. Сегодня достаточно носить часы, которые будут регистрировать ваш пульс, кардиограмму, и, мало того, если они обнаружат какие-то перебои, то отправят эту информацию вашему лечащему доктору, который может принять оперативное решение.

**Как сохранить здоровье сердца и сосудов? Что особо вредит и что помогает здоровью этих органов человека?**

— Пользуясь случаем, хотелось бы дать несколько рекомендаций. Первое — это необходимо знать все о себе, о своем организме. Если человек регулярно обследуется, хотя бы раз в год, он знает о состоянии своего здоровья, и это помогает на ранней стадии начать лечение, предпринять профилактические меры. Второе — это вести здоровый образ жизни, и прежде всего, меньше сидеть и больше двигаться. Что касается вредных привычек, я настоятельно рекомендую их исключить. Третий важный момент — это помогать своим близким, обращать внимание на их здоровье.

Также полезно знать те вещи, которые могут вас порадовать, расслабить, то, что вас мобилизует или дает вам возможность набраться сил. Это могут быть путешествия, занятия различными видами спорта — от экстремальных до интеллектуальных, творчество, хобби, общение с людьми, животными и многое другое. У каждого здесь свои особенности и предпочтения.

Вот, в частности, я люблю все, что связано с водными видами спорта летом, а зимой мне очень нравится катание на горных лыжах. Чувствую свободу, выброс адреналина, и в этот момент я расслабляюсь, набираюсь сил именно благодаря этому. И всем читателям пожелаю здоровья, активных занятий и мирного неба над головой!

☎ 8 (8482) 79-01-02





# YAMAGUCHI

#ЯМОГУЧИЙ

## СОБЕРИ СВОЙ ДОМАШНИЙ ФИТНЕС-ЗАЛ

### Шведская стенка Yamaguchi — основа стильного фитнес-зала

Спортивный инвентарь оснащен турником с кольцом для крепления, съемными брусками, Bluetooth-аудиосистемой и встроенными цифровыми часами для контроля за временем тренировки.

### Бег, ходьба и велотренировка с Yamaguchi

Ультратонкая беговая дорожка с улучшенной системой амортизации снижает нагрузку на суставы и позвоночник, делая тренировки безопасными и эффективными.

Велотренировка — одна из самых простых тренировок, которая дает максимальный жиросжигающий эффект.

### Константин Цзю

*Советский и российский боксёр*

- > Абсолютный чемпион мира среди профессионалов.
- > Включён в Международный зал боксёрской славы.
- > Разработал авторские методы тренировок профессиональных боксёров.



Подробнее на  
[yamaguchi.ru](http://yamaguchi.ru)

■ ТРК «Парк Хаус» ■ ТЦ «Русь на Волге»

8 800 333-12-81

\*1305 короткий номер

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



# Наша главная цель — доступная и качественная стоматологическая помощь населению



Современная медицина обладает большими возможностями по лечению самых различных заболеваний. Стоматология находится в лидерах по внедрению инновационных и цифровых технологий, которые позволяют проводить безболезненное лечение, устранять дефекты и патологии, эффективно реабилитировать пациентов с различной патологией. О достижениях в области стоматологии рассказывает главный врач ГБУЗ СО «ТСП №3» **Гамлет Азатович Оганесян.**

**Г**амлет Азатович, расскажите о вашей поликлинике. В чем особенности и преимущества бюджетного учреждения?

— Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Самарской области «Тольяттинская стоматологическая поликлиника № 3» — это крупнейшее стоматологическое объединение, включающее в свой состав семь корпусов, расположенных в разных частях Центрального и Комсомольского районов, а также стоматологический кабинет в отдаленном поселке Поволжский. Таким образом организована полная доступность оказания стоматологической помощи населению. Каждый корпус, в свою очередь, включает в себя хирургическое, терапевтическое и ортопедическое отделения.

Также в каждом районе имеются отдельно стоящие детские стоматологические отделения, включающие в себя ортодонтические кабинеты. К особенностям нашей поликлиники можно отнести и то, что, находясь в любом из отделений, можно получить полный спектр стоматологической помощи — в рамках территориальной программы обязательного медицинского страхования (ОМС), за счет личных средств граждан и добровольного медицинского страхования (ДМС). Оказываются меры социальной поддержки, которые реализуют региональную программу по бесплатному зубопротезированию отдельных категорий граждан.

**Частные клиники — это ваши конкуренты? Как вы повышаете уровень подготовки персонала, оснащаете свое медучреждение новыми технологиями и методами работы?**

— Вы знаете, мы не чувствуем конкуренции со стороны частнопрактикующих коллег, так как преследуем одну и ту же цель — стоматологическое здоровье населения и оказание доступной и качественной стоматологической помощи. Напротив, мы стремимся тесно взаимодействовать с коллегами из частных клиник. Есть положительный опыт совместного ведения пациентов. Наши специалисты регулярно посещают циклы повышения квалификации, раз в пять лет успешно проходят периодическую аккредитацию, которая дает

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



право на осуществление медицинской деятельности, постоянно участвуют в научных конференциях как внутри нашей медицинской организации, так и на всероссийском и международном уровне, повышают свою квалификационную категорию.

За последние два года поликлиника с огромной скоростью преобразовывается: активно обновляется материально-техническая база, проводятся современные ремонтно-строительные работы, по всем направлениям вводятся новые методы лечения и реабилитации больных. Активно внедряется цифровизация и применяется новая модель поликлиники.

### **Какие услуги вашей поликлиники наиболее востребованы пациентами? В чем вы особенно сильны профессионально?**

— Очень не хочется называть услугой то, что мы делаем. Все-таки мы считаем, что оказываем медицинскую помощь населению, а не услугу. Я повторюсь: мы в полном объеме оказываем населению стоматологическую помощь. Наши специалисты в состоянии в самых сложных клинических ситуациях найти правильное решение и оказать высококвалифицированную помощь.

Я бы сказал, где мы хотели бы преуспеть и подняться на нужный уровень — это гнатология. Данный раздел изучает патологию височно-нижнечелюстного сустава. Патология сустава чаще всего встречается у возрастных пациентов, которые после потери зубов своевременно не были протезированы или протезированы были с нарушениями высоты нижнего отдела лица. Также патология височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) встречается в молодом возрасте у лиц с патологическим прикусом. ВНЧС является одним из самых сложных суставов в организме человека, и лечение патологии сустава очень длительное, разнообразное и сложное. В отдельных случаях приходится прибегать к различным хирургическим методам.

### **Что сегодня больше всего беспокоит взрослых жителей города, какие заболевания зубов распространены?**

— Я бы здесь не акцентировал внимание на заболевании зубов, а обратился бы к заболеваниям полости рта в целом. На первое место я бы поставил онкологическое заболевание. Сегодня очень большой процент запущенных случаев онкологических заболеваний приходится на полость рта и гортани. Поэтому мой посыл — это

призвать, рекомендовать вне зависимости от возраста, пола и образа жизни ежегодно, а то и два раза в год проходить профилактический осмотр у стоматолога. При необходимости с последующим периодическим и диспансерным наблюдением. Ведь выявление на ранних стадиях предраковых и раковых новообразований дает нам возможность предотвратить их дальнейшее прогрессирование и озлокачествление.

### **Происходят ли какие-то изменения в ротовой полости у беременных женщин? Что нужно знать и предпринимать в этот период?**

— Известно, что при нормально протекающей беременности происходят изменения кислотно-щелочного баланса слюны в кислую сторону, уменьшается количество слюны и развивается дефицит кальция. Все это способствует увеличению риска развития кариеса. У плода же с 6–10 недели беременности начинается формирование зачатков всех молочных зубов. С 20-й недели молочные зубы плода минерализуются и приобретают характерный вид и анатомическую форму. В этот же период закладываются зачатки постоянных зубов.

Во время беременности к третьему триместру у будущей мамы возникает кровоточивость и отечность десен, также уменьшается слюноотделение, что способствует задержке пищевых остатков на зубах, которые впоследствии превращаются в зубные отложения, раздражающие десну, вызывая кровоточивость и воспаления. Поэтому мы совместно с коллегами из женской консультации настойчиво рекомендуем санировать полость рта до беременности, но этого, как показывает практика, недостаточно, необходимо также наблюдаться у врача-стоматолога в течение всего периода беременности, но и этого будет недостаточно, если наши будущие мамочки не будут:

- 1) правильно и регулярно проводить личную гигиену полости рта, которой обучит врач-стоматолог или стоматологический гигиенист;
- 2) использовать дополнительные средства гигиены, такие как нити флоссы, зубные эликсиры, жевательные резинки, содержащие сахарозаменитель;
- 3) рационально питаться.

### **Насколько здоровье зубов передается по наследству? Зная о состоянии зубов родителей, могут ли дети избежать**

### **подобных проблем? Что для этого нужно делать?**

— Научно доказано, что по наследству передаются неправильный прикус, склонность зубного ряда, глубокие фиссуры, и все эти аномалии способствуют развитию кариеса. То есть наследственность и предрасположенность стоматологической патологии имеет место быть. Большинство заболеваний зубочелюстной системы не имеют 100% генетической зависимости, однако есть признаки, которые передаются из поколения в поколение. И могут в итоге влиять на состояние зубов, например: состав, толщину и оттенок эмали, форму зубов, геометрию прикуса, сроки прорезывания молочных и постоянных зубов, состав слюны и микрофлоры полости рта. Однако в этом нет закономерности.

При разумном и грамотном отношении к уходу за полостью рта можно избежать развития того или иного заболевания, вероятность которого предопределена генетически.

### **Что из продуктов питания наиболее полезно и наиболее вредно для зубов?**

К вредным продуктам можно отнести:

- 1) сладости. Сахар — питательная среда для кариозных бактерий;
- 2) безалкогольные напитки, газировка, холодный чай, сок — содержат большое количество сахара. После их употребления необходимо сразу прополоскать рот теплой водой;
- 3) грубая, абразивная пища, такая как снеки, вафли, семечки, печенье, сухарики, чипсы. При их употреблении есть риск получить микротравму эмали. А в микротрещинах с удовольствием поселяются кариозные бактерии.

К полезным можно отнести продукты, в которых содержится много белка, кальция и фосфора. Они восстанавливают PH слюны до нормального уровня и способствуют укреплению зубов. Употребление продуктов с фосфором и кальцием стимулирует реминерализацию эмали. Например, это следующие продукты: сыр, курица, мясопродукты, орехи, молоко, йогурт, фасоль, яйца, яблоки, чеснок.



Тольятти, ул. Лизы Чайкиной, 67а

☎ 93-51-50, 93-51-40



## КАЧЕСТВЕННЫЕ СЕМЕНА — ОСНОВА ЩЕДРОГО УРОЖАЯ

В ПОНЯТИЕ «АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОМПЛЕКС» ВХОДИТ МНОГО ОТРАСЛЕЙ, НАПРЯМУЮ СВЯЗАННЫХ С СЕЛЬСКИМ ХОЗЯЙСТВОМ. И КАЖДОЕ ОТРАСЛЕВОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ВЫПОЛНЯЕТ СВОЮ РАБОТУ, БЕЗ КОТОРОЙ ОБЩИЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ИТОГ НЕВОЗМОЖЕН. ТАКИМ ВАЖНЫМ ЗВЕНОМ ЯВЛЯЕТСЯ И ФГБУ «РОССЕЛЬХОЗЦЕНТР» ПО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, КОТОРОЕ ВОЗГЛАВЛЯЕТ **АНДРЕЙ ЮРЬЕВИЧ ЕРШОВ**.

### **А**ндрей Юрьевич, какие основные направления деятельности у вашего филиала?

— Специалисты районных отделов и областного аппарата филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по Самарской области ежегодно проводят проверку посевных и сортовых качеств и фитозащиту посевного материала яровых и озимых зерновых культур, крупяных, зернобобовых, масличных культур, картофеля и т. д.

### **МОЖНО ХОРОШО ОБРАБОТАТЬ ПОЧВУ, ВНЕСТИ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО УДОБРЕНИЙ, СВОЕВРЕМЕННО ПОСЕЯТЬ РАСТЕНИЯ И УХАЖИВАТЬ ЗА НИМИ, НО ЕСЛИ СЕМЕНА БЫЛИ НИЗКИХ ПОСЕВНЫХ КАЧЕСТВ, ТО ЖЕЛАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА НЕ БУДЕТ ДАЖЕ В БЛАГОПРИЯТНОМ ГОДУ.**

Семена и клубни являются источником сохранения многих возбудителей болезней. Фитозащита позволяет установить патогены, которые присутствуют на семенах и клубнях весной и при их прорастании вызовут заболевания проростков, корневой системы или даже их гибель. Поэтому подготовка семян и клубней к посеву начинается с обязательного проведения фитопатологической экспертизы.

Можно хорошо обработать почву, внести достаточное количество удобрений, своевременно посеять растения и ухаживать за ними, но если семена были низких посевных качеств, то желательного результата не будет даже в благоприятном году. Поэтому в комплексе агротехнических мероприятий важное место занимает проверка качества посевного материала и грамотная подготовка его к посеву.

### **Какими проектами вы сейчас занимаетесь?**

— Наш филиал наряду с другими филиалами в стране активно внедряет системы цифровизации. Например, система «АгроСемЭксперт» — это оперативный мониторинг качества семенного фонда, сквозная база данных, которая содержит информацию по каждой проверяемой партии семян и зерна, по принятым качественным и количественным показателям, заполнению данных проверки семян, формированию отчетов и сводов данных, карт.

Продолжает свою работу и созданный на базе филиала консультационный центр, который оказывает консультационные услуги владельцам дач и приусадебных участков, осуществляет продажу биологических пестицидов, гуматов, а также продажу саженцев плодовых и ягодных культур, семян лука-севка и овощных культур.

### **Какие технологии вы используете в сфере семеноводства и защиты растений?**

— Мы осуществляем внедрение биологических препаратов и препарата-микроудобрения «Гумат «Здоровый урожай» в сельхозпредприятиях области. Этот препарат ускоряет всхожесть семян, способствует развитию мощной корневой системы растений, обеспечивает повышение устойчивости растений к неблагоприятным факторам окружающей среды, уменьшает стресс растений после обработки пестици-

дами, стимулирует развитие всех почвенных микроорганизмов и в результате способствует ускорению созревания урожая и улучшению качества полученного урожая. Гуматы применяются методом обработки посевного материала (возможно совместно с протравливанием семян) и по вегетации сельскохозяйственных культур. В настоящее время «Гумат «Здоровый урожай» активно применяется на полях нашей области.

### **Расскажите о деятельности испытательной лаборатории.**

— Испытательная лаборатория филиала оказывает услуги по исследованию средств защиты растений, анализу качества зерна и формирует декларации соответствия на производимую продукцию. Лаборатория прошла подтверждение своей компетентности в Национальной системе «Росаккредитации» и также расширила свою область аккредитации на проведение анализов на посевные качества семян.

### **Какие у вас планы на 2023 год?**

— Задачи на 2023 год — это выполнение всех объемов в рамках государственного задания по семеноводству и защите растений, подтверждение компетентности испытательной лаборатории, аккредитация в Национальной системе «Росаккредитации» органа инспекции, увеличение характера и объемов предоставляемых услуг производителям сельхозтоваров. Материально-техническая база филиала хорошо оснащена для выполнения государственных услуг и услуг на платной основе, но нужно идти в ногу со временем, поэтому будем продолжать оснащать филиал новой техникой согласно запросам.



Самара,  
ул. Ветлянская, д. 47

☎ 8 (846) 930 50 71

🌐 [rosselhoccenter.com](http://rosselhoccenter.com)





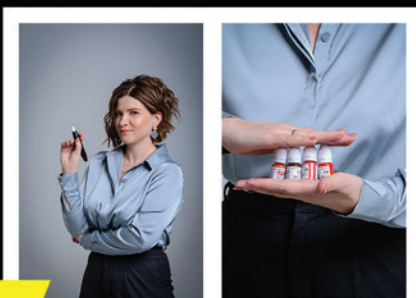
**Пряничникова**  
**Зоя**  
фотограф

скидка  
**500**  
рублей

.....  
ТОЛЬКО ЭТОМ МЕСЯЦЕ  
.....

## Обо мне

.....  
Здравствуйтесь, меня зовут Пряничникова Зоя, я фотограф-стилист.  
Я делаю фотографии, которые меняют жизнь людей к лучшему.  
Занимаюсь фотографией уже более 15 лет.  
Помогу увеличить продажи, привлечь аудиторию, прокачать личный бренд.



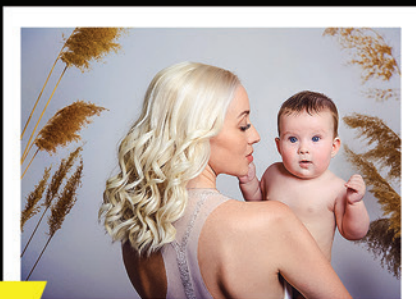
Съёмка контента



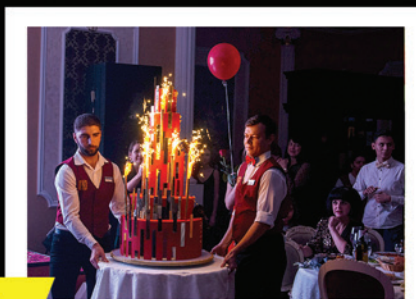
Предметка



Деловой портрет



Семейные



Мероприятия



Беременность

**Звоните**

**+7 960 834 84 84**



<https://vk.com/zoyapryanik>

[www.zoyapryanik.ru](http://www.zoyapryanik.ru)

## ДИНА ПАРАМОНОВА: «Я ПОЗНАЛА СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ»

ПАРИКМАХЕР-КОЛОРИСТ И ВИЗАЖИСТ, ОСНОВАТЕЛЬ И РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ КРАСОТЫ И ОБУЧАЮЩЕГО ЦЕНТРА LDi **ДИНА ПАРАМОНОВА** РАССКАЗАЛА, КАК ОНА ПРИШЛА В ПРОФЕССИЮ МЕЧТЫ, В ЧЕМ СЕКРЕТ ОКРАШИВАНИЯ ВОЛОС, КАК ПОПАСТЬ НА ОБУЧАЮЩИЙ КУРС И СТАТЬ ПАРИКМАХЕРОМ И ЧТО НУЖНО УСПЕШНОМУ ЧЕЛОВЕКУ.

творческое пространство, постепенно мы его расширили и сделали максимально удобным. Сейчас я парикмахер-колорист и руководитель студии LDi вот уже пять лет. Еще провожу обучающие курсы по парикмахерскому искусству, а лучших учеников беру в свою команду. Я сама много обучаюсь, ищу новые идеи и технологии.

### Какие виды услуг предоставляет ваша студия?

— Наши мастера работают со сложными техниками стрижек и окрашивания: Airtouch, шатуш, балаж, total blond и т. д. Делаем мужские, женские и детские стрижки. Также в нашей команде есть мастера по маникюру и визажисты.

### В чем секрет профессионального окрашивания волос?

— Каждая девушка уникальна, и подход к каждой абсолютно индивидуальный. В зависимости от внешности и цветотипа выбираем идеально подходящий оттенок, подчеркиваем изюминку и привлекательность каждой нашей клиентки. Учитываем и текстуру волос, их состояние — подбираем нужный краситель и средства. Щадящее осветление волос и стойкость цвета возможны! Создаем супероттенки, реанимируем поврежденные волосы, возвращаем натуральный цвет или полностью меняем ваш образ. Наши клиентки всегда уверены, что волосы даже после сушки феном будут выглядеть потрясающе, цвет сохранится надолго, а волосы будут расти сильными и здоровыми.

### Есть ли у вас свой почерк в колористике, как вы считаете?

— Я постоянно обучаюсь и развиваюсь, повышаю квалификацию и практикуюсь — за много лет работы у меня появился свой почерк в колористике и стрижках. Клиенты в восторге, а значит, я на правильном пути! Я разработала уникальную косметическую серию для волос — Unique — для ухода в домашних условиях и поддержания цвета и качества волос. После окрашивания я исполь-

зую эти средства в определенном количестве, исходя из структуры, типа и состояния волос. Результат — они густые, живые, увлажненные и легко укладываются.

### Как вы организуете индивидуальное обучение и мастер-классы? Много ли желающих обучаться?

— Провожу индивидуальное обучение — два-три человека в группе по направлениям «Парикмахер-колорист», «Парикмахер-универсал» и «Макияж для себя». Со следующего месяца начну выдавать диплом государственного образца выпускникам — мы сейчас как раз проходим аккредитацию. Готовим профессиональных парикмахеров с гарантией дальнейшего трудоустройства. Также я выступаю в качестве председателя в колледжах на аттестационных комиссиях по направлениям «Управление персоналом» и «Парикмахерское дело» и экспертом на экзамене в области «Парикмахерское искусство». Участвую в благотворительном федеральном проекте «Мамин день».

### Что посоветуете людям, решившим радикально изменить свой внешний вид?

— Если вы настроены что-то изменить в своей жизни — действуйте! Не откладывайте на завтра, ведь завтра может не быть возможностей и желания. Помните, у вас есть только «сейчас», и вам нужно использовать это время по максимуму. Считаю, начинать стоит с образа и прически: эффектный макияж, шикарная стрижка и цвет волос — гарантия успеха. Если вы себе нравитесь в зеркале и восхищаетесь собой, слышите свое «я», то обязательно рано или поздно вы придете к своей мечте и все двери перед вами будут открыты.

+7 917 124 08 23



### Дина, как вы выбрали свое дело, как постигли секреты красоты?

— Я и подумать не могла, что в один прекрасный день стану парикмахером, да еще и открою свою студию. Окончила экономический университет, работала в крупном холдинге и вела пять точек автосалонов. Работа была не из легких: ежедневный стресс и нервное напряжение, — мне хотелось сбавить темп, вспомнить о своих желаниях и уделить время себе. Мне хотелось семью и детей, и после рождения первого ребенка я всерьез задумалась: чего же я хочу на самом деле? А после рождения второго и вовсе передумала возвращаться в офис. Меня тянуло в творческую среду, мне нужно было дело, которое меня будет каждый день вдохновлять и наполнять энергией и к тому же сможет меня прокормить. В свободное время проходила парикмахерские курсы и набирала клиентскую базу. Когда окончила обучение, я решила: надо открывать свою студию!

Клиентов становилось все больше и больше. Предложила своей сокурснице: если открою студию, присоединись? Она согласилась. У нас появилось небольшое



# Красота РУЧНОЙ РАБОТЫ

Специалист по волосам  
**Милана**

Наращивание волос  
(итальянская горячая технология,  
гелевые капсулы – холодная техника,  
голливудское наращивание, ленты).

Загущение висков и любых частей  
головы. Загущение после неудачного  
осветления.

Коррекция с нашими / с вашими  
волосами.

Снятие с нашими / с вашими волосами.

Капсуляция волос.

Распутывание любой сложности  
колтунов.

Кератиновое восстановление /  
биксипластика.

Продажа настоящих русских волос  
клиентам и мастерам.

В наличии всегда  
большой выбор волос.

Запись:  [elitvipvolos](https://www.elitvipvolos.com)



# ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ КРАСОТА, ГАРМОНИЯ И ОТДЫХ

НАСТОЯЩИЙ БИЗНЕС В NAIL-ИНДУСТРИИ, УПОРНЫЙ ТРУД И НЕВЕРОЯТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЛАДЕЛИЦЫ СТУДИИ STUDIOMARU **ЕКАТЕРИНЫ ШЕЛУДЯКОВОЙ**. ОТКУДА ЧЕРПАТЬ ВДОХНОВЕНИЕ, КАК СОБРАТЬ КОЛЛЕКТИВ И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ? НАША ГЕРОИНЯ ЗНАЕТ ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ.

## **В**ыбор вашей профессии. Что ему способствовало?

— Мне всегда хотелось работать с людьми, в контакте с клиентом, с позитивным результатом работы. В институте я училась на менеджера, но, как оказалось, это не моя профессия, поскольку менеджер, это все-таки больше работа по найму, за кулисами офисов, в рамках корпоративных правил и прочего. Меня привлекал более свободный график и непринужденная атмосфера работы с клиентами.

## Сложно ли было получить соответствующее образование?

— Пять лет в институте для этого, конечно же, изначально учиться не надо, но все же необходимо пройти качественное обучение на базовых курсах по маникюру, педикюру, кому что больше нравится. Я лично сначала пришла в педикюр, хотя многие приходят в педикюр после освоения маникюра, а у меня произошло наоборот. Делать педикюр мне очень

нравилось. То, что он может приносить людям облегчение, комфорт, красоту, вдохновляло меня на работу. Затем уже, как говорится, «позову клиентов», я освоила и маникюр.

## Помогают ли вам в работе тренинги, семинары, дополнительное обучение? Для чего они нужны?

— В нашей профессии мы должны учиться и развиваться всегда и хотя бы раз в полгода узнавать что-то новое. Любой пройденный семинар, тренинг — это развитие, дополнительные навыки, совершенствование техники работы и дополнительные возможности заработка! Поэтому я своих сотрудников отправляю на обучение раз в полгода. Сама я никогда не останавливалась в развитии, но в последнее время все больше совершенствуюсь именно как руководитель салона и даже чаще чем раз в полгода езжу для обучения новым методикам работы.

## Вы проводите курсы по обучению вашей профессии?

— Да, мы проводим обучение, и сейчас в нашей студии проходят курсы для начинающих, с нуля, по обучению педикюру. Есть ускоренный курс для мастеров, имеющих профессиональный опыт и желающих повысить свой уровень. В базовом курсе у нас заложена очень хорошая, добротная теоретическая и практическая основа знаний.

## Что из арсенала ваших услуг особенно востребовано вашими клиентами?

— В топе услуг находится услуга «Два в одном», и, приходя к нам, за два часа клиент получает услуги и по маникюру, и по педикюру. Но все чаще слышим потребность клиентов в расширении услуг за два часа, и, возможно, скоро у нас появится услуга «Три в одном».

## Как заинтересовать клиентов так, чтобы они вернулись к вам еще раз?

— Прежде всего нужно искренне любить свою профессию и уметь слушать клиента. Если придерживаться этих правил, клиенты навсегда останутся с вами, так как все их потребности будут закрыты.

## Позволяет ли ваша профессия раскрыть творческие способности, проявить себя?

— Обязательно! У нас в студии много разных направлений, где можно проявить свои творческие способности. Это моделирование ногтей, рисование дизайна, работа в области подологии. Даже должность администратора требует вдохновения для работы с посетителями нашего салона.

## Насколько ваша профессия полезна и важна для общества в целом?

— Помимо красоты и ухода за внешним видом, мы даем нашим девушкам и женщинам еще и возможность отдохнуть душой и телом, расслабиться, чтобы за ними поухаживали, угостили кофе, сделали легкий массаж! Это такая психологическая потребность побыть вне работы, вне дома и повседневной рутины.

## Какими видятся перспективы вашего развития?

— Недавно мы переехали на новое место, расширяемся, планируем сделать отдельный педикюрный зал, чтобы и клиентам, и сотрудникам было комфортнее, планируем поставить еще два маникюрных стола. Будем развивать школу по маникюру и педикюру, проводить обучение для желающих попробовать себя в этой профессии.

## Чего бы вы пожелали нашим читательницам?

— Находите для себя хотя бы два часа в месяц, оторвавшись от повседневности, посещайте маникюр и педикюр, ухаживайте за собой и любите себя. Это поможет и вашему внутреннему душевному здоровью.



+7 927 600 90 92

id321590945



# ODETA

by Goncharova

**Твой стиль. Твой размер. Твое время**

ТОЛЬЯТТИ, ТРК «РУСЬ НА ВОЛГЕ»,  
2-Й ЭТАЖ, СЕКЦИЯ 205  
(рядом с Coffee hall)

📍 [ODETATLT](#) ☎️ **8 991 194 72 08**





# ДОВЕРЬТЕ НАМ ЗАБОТУ О ВАШЕЙ КРАСОТЕ!

## СТУДИЯ ЭСТЕТИКИ ЕЛЕНА РУМЯНЦЕВОЙ

предлагает широкий спектр услуг по оздоровлению, восстановлению и сохранению молодости вашей кожи.

У нас вы сможете получить консультацию специалиста, а также пройти ряд процедур, которые сделают вашу кожу здоровой и сияющей. Наши врачи регулярно повышают квалификацию и применяют самые новые и действенные методики в работе. Доверяя профессионалам нашей студии, вы делаете правильный выбор, мы, в свою очередь, гарантируем великолепный результат!

## ЗА ЧТО НАС ЛЮБЯТ

### Работают только врачи

Команда врачей нашей клиники — профессионалы высокого класса, постоянные участники ведущих российских и международных конференций, владеющие всеми современными методиками в области эстетической медицины.

### Мы предлагаем **полный спектр**

косметологических услуг, направленных на омоложение, улучшение состояния кожи и волос: современные технологии инъекционной терапии, аппаратной и эстетической косметологии, нитевого лифтинга.

### Мы используем только **оригинальные**

**сертифицированные препараты** с высоким профилем безопасности, купленные у официальных поставщиков.

### Наш принцип работы —

**доступные цены** и честное отношение к пациентам без навязывания лишних услуг.

### **Индивидуальный подход**

— выбор методики лечения с учетом пожеланий клиента, состояния здоровья, наличия противопоказаний, финансовых возможностей.





# ВЕРЬТЕ В СЕБЯ. ДОВЕРЬТЕСЬ НАМ

ОБРАЗ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СОЗДАЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЕГО ВНЕШНОСТЬ. ХОРОШАЯ ПРИЧЕСКА И ЦВЕТ ВОЛОС УЖЕ ДЕЛАЮТ ПОЛОВИНУ ДЕЛА, А ЕСЛИ КРИТИЧЕСКИ ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО, ТО МОЖЕТ ЗАХОТЕТЬСЯ И БОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ПЕРЕМЕН. И ТОГДА ПРОСТО НЕОБХОДИМ ПОХОД В САЛОН, ГДЕ ОПЫТНЫЙ МАСТЕР ПОМОЖЕТ ВОПЛОТИТЬ ТУ ИЛИ ИНУЮ ИДЕЮ. О РАБОТЕ САЛОНА КРАСОТЫ ZERKALO РАССКАЗЫВАЕТ ЕГО ОСНОВАТЕЛЬНИЦА И МАСТЕР **ОЛЬГА БОРОДИНА**.

## **О**льга, что побудило вас заняться такой креативной, творческой сферой, как салон красоты?

— С детства я научилась замечать в жизни что-то интересное и красивое. Я смотрела на девушек и обращала внимание на их волосы, как они подстрижены, покрашены. С шестого класса школы я начала практиковаться в парикмахерском искусстве, стригла своих одноклассниц и делала им окрашивание. В дальнейшем выучилась на эту профессию и решила основательно заняться преображением наших женщин.

## **Какие услуги предоставляет ваш салон? Вы специализируетесь исключительно на работе с прическами клиентов?**

— Спектр услуг салона достаточно большой, мы предоставляем услуги по окрашиванию волос, делаем женские, мужские, детские стрижки, также занимаемся современными реконструкциями волос, такими как ботокс, кератин, холодное восстановление, занимаемся лечением волос, наращиванием. Также мы делаем маникюр, у нас есть кабинет косметолога и услуги по оформлению бровей.

## **Что позволяет вам выделиться в сфере салонного бизнеса? Как вы позиционируете свой салон?**

— Я думаю, что в первую очередь мы выделяемся за счет качества наших услуг, высокого уровня сервиса и высококачественных

материалов, которые мы используем. Мы не экономим на хороших материалах и не делаем на них высокую наценку, что позволяет сохранять приемлемые цены.

## **Что можете сказать о вкусах и предпочтениях ваших клиентов? Что сегодня в моде?**

— В наше время набирают популярность натуральные оттенки цвета волос, а также их осветление в стиле блонд. Но самое основное, о чем думают сейчас девушки, — это здоровье волос, чтобы они были максимально естественными, без негативных последствий окрашивания.

## **Какую косметику считаете лучшей? С чем привыкли работать в салоне?**

— Мы работаем с косметикой премиального качества, которую производят косметологические компании Бразилии, США, Германии, Японии. Также мы используем известные итальянские бренды. Все эти материалы позволяют добиваться высокого качества наших услуг.

## **Расскажите, что вдохновляет вас в работе?**

— Когда к нам приходят девушки и получают полноценную высокопрофессиональную услугу, мы в результате видим счастливые и довольные глаза — это и есть признание и моей, и нашей работы в целом. Некоторые девушки даже не верят поначалу, что это они, что это их волосы так преобразились! Все это помогает двигаться вперед и продолжать свое дело.



## **Красота, ухоженность, чувство стиля. Как развивать в себе эти навыки, есть у вас для этого какие-то универсальные советы?**

— Найти, понять, воплотить свой стиль — это задача совсем не такая простая, как кажется на первый взгляд. Да, скопировать кого-то, чей-то стиль можно попытаться, но чувство индивидуальности ведь может и исчезнуть! Поэтому главный секрет, наверное, в поиске и понимании того, что вы хотите транслировать миру своей внешностью.

## **Чего бы вы пожелали нашим читателям?**

— Я всегда говорю нашим девушкам, женщинам: любите себя, не забывайте про себя и среди семейных и прочих забот находите время для себя, чтобы быть красивыми, ухоженными и счастливыми!

zerkalo\_tlt63 +7 917 018 07 77



**МЫ НЕ ЭКОНОМИМ НА ХОРОШИХ МАТЕРИАЛАХ И НЕ ДЕЛАЕМ НА НИХ ВЫСОКУЮ НАЦЕНКУ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬ ПРИЕМЛЕМЫЕ ЦЕНЫ.**





## 20 ЛЕТ ДРУЖБЫ, ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И ДОБРА

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВОТ УЖЕ 20 ЛЕТ РОТАРИ КЛУБ «ТОЛЬЯТТИ МЕРКУРИЙ» ОБЪЕДИНЯЕТ ТОЛЬЯТТИНЦЕВ, ДЛЯ КОТОРЫХ СЛУЖЕНИЕ ИНТЕРЕСАМ ОБЩЕСТВА НЕ ПРОСТО СЛОВА, А РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ. СОХРАНЯЯ ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ ОСНОВАТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ, РОТАРИАНЦЫ-МЕРКУРИАНЦЫ РЕШАЮТ ВАЖНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ, УСПЕШНО РЕАЛИЗУЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОДДЕРЖКУ ТЕХ, КТО БОЛЬШЕ ДРУГИХ НУЖДАЕТСЯ ВО ВНИМАНИИ И ЗАБОТЕ СО СТОРОНЫ ОБЩЕСТВА.

8 апреля 2023 года Ротари клуб «Тольятти Меркурий» отметил свой 20-летний юбилей. На это значимое событие в ресторане «Ренессанс», где проходят заседания клуба, собрались члены клуба, их друзья, знакомые и партнеры. На заседании вспомнили весь пройденный за 20 лет путь, клубные социальные проекты, добрые дела, и в этом активно помогали ветераны клуба, в том числе и его основатель — почетный член клуба Владимир Жуков. Клуб пришли поздравить представители делового

сообщества городов Тольятти и Самары, клуба Ротари «Тольятти», руководство подшефного Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Единство». Прозвучали видеопоздравления от ротарианцев из других городов России.

С приветственным словом на мероприятии выступил депутат Самарской губернской думы, почетный машиностроитель Российской Федерации Владимир Владимирович Бокк и вручил президенту Ротари клуба «Тольятти Мерку-

рий», генеральному директору завода штампов «ДЕЛЬФА СЕРВИС» Эдуарду Акчульпанову благодарственные письма.

Традиционно на торжественных заседаниях идет прием новичков в члены клуба, и заседание в честь 20-летия клуба продолжило эту традицию. Официально в члены клуба была принята Людмила Кизилова — предприниматель, организатор деловых мероприятий, таких как ежегодный инвестиционный форум Поволжья PROINVESTVOLGA.





Благотворительный аукцион и благотворительная ярмарка на праздниках клуба — тоже добрая традиция ротарианцев. На аукцион в качестве лотов были представлены картины, которые были созданы здесь же совместными усилиями участников этого события.

Собранные на аукционе и ярмарке деньги будут перечислены в Благотворительный фонд «Другое детство» (г. Тольятти), который занимается реабилитацией, абилитацией, адаптацией, социализацией и интеграцией в современное общество детей с ментальными нарушениями.

На эти средства будет приобретена инвалидная коляска с электроприводом, которые производит тольяттинская компания «Подъем», и затем передана в бесплатный прокат нуждающимся.

И, конечно же, какой день рождения без сладкого? Красивый, большой и вкусный торт порадовал гостей мероприятия внешним видом и изумительным вкусом. Итак, 20-летний рубеж пройден, и впереди новая череда открытий и возможностей. Члены клуба, друзья и соратники уверены, что клуб и дальше продолжит работу для осуществления гуманитарных проектов города, региона и страны. Поздравляем с праздником клуба и выражаем искреннюю благодарность всем, кто помогал в организации юбилея: завод штампов «ДЕЛЬФА СЕРВИС», Издательский дом «Руссо и Ко», журнал «Наш Тольятти», ресторан «Ренессанс», дизайн-студию «КиноПодарок», воду «Артезиан», типографию «Кобири», производителя полезных снеков Eatme.

Клуб «Меркурий» был создан 8 апреля 2003 года как бизнес-клуб при Торгово-про-

мышленной палате города Тольятти. У истоков его создания стоял почетный член клуба Владимир Жуков. В 2013 году клуб принял Хартию Ротари и стал ротарианским, получив название Ротари-клуб «Тольятти Меркурий».

Ротари — всемирная организация представителей делового мира и интеллигенции, верящих в важность оказания гуманитарных услуг, поддержания высокого этического уровня в любых видах профессиональной деятельности, помощи в обеспечении мира во всем мире, а также верящих в важность развития взаимопонимания между народами.

Цель Ротари — служить обществу, в котором живешь, профессиональной области, в которой работаешь, и всему миру.

[www.rotary-mercury.ru](http://www.rotary-mercury.ru)



# ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ НА ФОНЕ «ВЕСНЫ»

ФЕЕРИЧНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ЛАУРЕАТОВ ПРЕМИИ «УСПЕШНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ТОЛЬЯТТИ» (ПРЕМИЯ ПРОХОДИТ УЖЕ ШЕСТОЙ ГОД ПОДРЯД) СОСТОЯЛАСЬ 17 МАРТА В РЕСТОРАНЕ VESNA. ПРЕМИЯ ОРГАНИЗОВАНА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ СОВЕТА ДЕПУТАТА САМАРСКОЙ ГУБЕРНСКОЙ ДУМЫ ЕЛЕНА САЗОНОВОЙ. ГЕРОИНИ ПРЕМИИ СОЧЕТАЮТ В СЕБЕ РОССЫПЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ КАЧЕСТВ — ТАЛАНТ, КРЕАТИВНОСТЬ, СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ, А ТАКЖЕ НЕЖНОСТЬ, МИЛОСЕРДИЕ, ДОБРОТУ И ЛЮБОВЬ.

## СТАНДАРТЫ — НА ВЫСОТЕ!

Великая Коко Шанель говорила: «Держите свои каблуки, голову и стандарты на высоте». Именно так шагают по жизни героини премии «Успешные женщины Тольятти» — энергичные, креативные, сильные духом.

Победительниц наградили и поздравили депутат Самарской губернской думы **Владимир Бокк** и член Общественного совета при Думе городского округа Тольятти, член Межрегионального профсоюза предпринимателей России **Александр Дроботов**.

В номинации «За гражданско-патриотическую позицию» победительницей стала руководитель компании «Неллия» **Елена Пелипенко**, возглавляющая компанию по производству развивающего и реабилитационного оборудования для школьных и дошкольных учреждений, в том числе для детей с ограниченными возможностями. С началом специальной военной операции Елена Пелипенко организовала сбор изделий медицинского назначения для участников СВО. Ее поддержали сотни наших земляков. Принимая награду на церемонии,

Елена Валерьевна сказала: «Когда мы вместе — мы победим!»

В номинации «Счастливое детство» лучшей признана директор АНО ДО «Планета детства «Лада» **Ольга Корабельникова**. Вместе со своими коллегами она создает новые методики, улучшая систему дошкольного образования, стремится к тому, чтобы у каждого ребенка было счастливое детство. На церемонии в комментарии нашему журналу Ольга Борисовна заметила: «Премия журнала «Наш Тольятти» проходит в городе давно, и можно сказать, что ее лауреаты







украшают нашу жизнь. Самое отрадное, что, несмотря на всю сложность нынешней ситуации, политической в том числе, организаторы приняли решение, что премия должна состояться. Это значит, что наш город развивается, живет, и люди нуждаются во внимании к себе.

В номинации «За вклад в развитие бизнеса» отмечена **Анастасия Федорова** — партнер Центра развития бизнеса «Формула РОСТА», член Региональной общественной организации «Союз женщин Самарской области». Центр «Формула РОСТА» празднует свое пятилетие и помогает компаниям обрести реальный взгляд на состояние производства через призму финансовых показателей.

В номинации «Деловая бизнес-леди» самой успешной признана **Галина Коновалова**. Вместе со своим супругом Евгением она основала компанию VITTORIA по производству стильной корпусной и мягкой мебели. Их встреча стала отправной точкой для создания бренда, о котором знают не только в родном городе, но и в масштабах страны.

«Пластическим хирургом года» стала сертифицированный специалист в области пластической хирургии лица и тела «Клиники доктора Пономарева» **Светлана Сальгина**.

Истинный профессионал, она применяет нитевые и лазерные методы омоложения, аргоноплазменные методы в пластических операциях, совершенствуя красоту.

В номинации «Юрист года» лучшей признана руководитель филиала Московской коллегии адвокатов «Карабанов и партнеры» в Самарской области, член экспертного совета МП при Государственной Думе РФ, председатель попечительского совета общественной организации «Больше чем добро» **Юлия Ведяшева**.

В номинации «Проект года» отмечена предприниматель в сфере IT-технологий, компания RC group, мастер коммуникаций, профессионал-наставник **Татьяна Моисеева**, представляющая прогрессивные инновации в области платежных решений. Ее девиз: «Мы ищем тех, кто ищет нас».

Лучшей в номинации «Ортодонт года» названа врач-ортодонт **Юлия Якупова** — великолепный специалист, чья качественная работа подарила многим людям поистине голливудскую улыбку.

#### ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

Героини премии славятся милосердием и отзывчивостью, создают и развивают благотворительные проекты, вкладывая душу в свою

работу. Победительниц во второй части церемонии награждали мэтры премии: генеральный директор Группы компаний «Аква-Стиль», основатель и директор известного в губернии военно-исторического клуба «Патриоты» **Сергей Аввакумов**, генеральный директор ЗАО «Энергетика и связь строительства», почетный гражданин города Тольятти **Валентин Богряков**, генеральный директор компании «Дельфа Сервис» **Эдуард Акчульпанов**.

В номинации «Призвание и уважение» отмечена председатель общественной организации «Совет женщин Автозаводского района г. Тольятти», член правления Региональной общественной организации «Союз женщин Самарской области» **Валентина Бухтоярова**. Сотрудничая с военно-историческим клубом «Патриоты», вместе с коллегами она направляет реальную помощь в зону СВО. Ценные посылки с шестью конvoями были направлены в зону боевых действий, организованы две поездки в самарский госпиталь с подарками и домашними гостинцами раненым в зоне СВО.

В номинации «Женщина-профессионал» победительницей названа начальник отдела производственного развития и технологического присоединения ЗАО «Энергетика и связь



строительства» **Елена Ильина**. Инициативный, грамотный специалист, она принимает решения, основанные на богатом опыте и знаниях.

Замечательных успехов добилась директор агрофирмы «Радость» **Галина Ярцева**, отмеченная в номинации «Женщина-руководитель». Компания под ее руководством постоянно работает над расширением линейки товаров со знаком «Эко». С 2021 года агрофирма начала выращивать клубнику. Это первая в Тольятти компания, обеспечивающая круглогодичную поставку на прилавки города огурцов и томатов.

Доброволец поисково-спасательного отряда «ЛизаАлерт» **Елена Чурбакова** награждена в номинации «Созвездие надежды». Более 200 активных добровольцев Самарской области в любое время дня и ночи выходят в леса и на улицы городов, чтобы дать шанс на жизнь пропавшим людям.

В номинации «Доброе сердце» признана лучшей **Марина Дмитриева**, член правления Тольяттинского отделения «Союза женщин России». Марина Анатольевна в рамках акции «Своих не бросаем» организовала работу по гуманитарной помощи среди знакомых и жителей дома, где вязали носки, шапки, изготов-

ливали окопные свечи, а также закупили медикаменты, теплую одежду для наших солдат.

Победительницей в номинации «Милосердие» признана президент благотворительной организации «Пункт милосердия», меценат, руководитель многих благотворительных проектов **Снежана Семерий**. За семь лет ее организация выросла, став семь раз победителем в конкурсах Фонда президентского гранта.

### КРАСОТА МНОГОЛИКАЯ

Тем, кто создает и совершенствует красоту наших женщин, была посвящена заключительная часть церемонии. Лауреатов поздравили и наградили генеральный директор ООО «Машиностроение» **Николай Шишкин**, заместитель председателя Думы г. о. Тольятти, секретарь горкома КПРФ города Тольятти **Юрий Сачков**, председатель молодежного парламента при Думе г. о. Тольятти **Роман Дидковский**, популярная блогер и успешная бизнес-леди, основательница сети студий коррекции фигуры LB-body и сети студий событий LB-studio **Наталья Бочарникова**, главный редактор телеканала «Тольятти 24» **Яна Левина** и общественный деятель, психолог **Татьяна Сычева**.

В номинации «За уникальные методики» победила врач-дерматолог, косметолог, трихолог, лазеротерапевт **Елена Шишкина**. Девиз Елены Николаевны — «Работа должна приносить удовольствие!».

Лучшей в номинации «Команда профессионалов» названа руководитель и основатель Celebrity show **Кристина Леонова**, которая на церемонии подчеркнула: «Мы всегда рады дарить вам шоу-праздники. У женщин своя партия «Красота спасет мир»!»

В номинации «Стоматолог-терапевт года» лучшей стала **Елена Карчемная**, врач-стоматолог общей практики, стоматолог-хирург и стоматолог-терапевт, соучредитель, главный врач стоматологии «Матрешка Смайл», где есть сочетание высоких технологий и инноваций в сфере современной стоматологии, искренний и заботливый персонал, успешные и опытные врачи.

Лидером в номинации «Общественный деятель» признана **Анна Попова** — генеральный директор консалтинговой компании «Развитие», руководитель сети фотокопицентров и типографий Kalibri, основатель и руководитель двух женских клубов.







В номинации «Эксперт в бьюти-индустрии» отмечена **Елена Седова**, успешный свадебный стилист и парикмахер. Елена сделала красивыми и счастливыми более 10 тысяч довольных невест и не только создает красоту, но и на протяжении нескольких лет ведет курс по макияжу «Профессиональный визажист».

Лауреатом в номинации «Красивый бизнес» стала **Ирина Ершова**, основатель и руководитель ателье-мастерской и салона-ателье свадебного и вечернего платья. Профессиональный портной, закройщик, скорняк, она уже более 25 лет занимается любимым делом.

В номинации «Профессионал своего дела» отмечена **Юлия Оганян**, руководитель студии красоты BLACK QUEEN. Она принимает участие в чемпионатах нейл-индустрии в категории «инструктор» и является чемпионом России, Европы и мира.

«Открытием года» признана успешная и очаровательная мастер маникюра **Лилия Терехова**, ставшая в этом году владелицей своей студии «Багира».

В номинации «Стилист-колорист года» награду получила **Дина Парамонова**, парикмахер-стилист, колорист, визажист, основатель-

ница и руководитель студии красоты Ledi Di, преподаватель курсов по направлению «Парикмахер-колорист» и «Парикмахер-универсал». Участвует в благотворительном федеральном проекте «Мамин день».

Лучшей в номинации «Студия красоты года» названа **Ирина Ерюкова**, основатель студии красоты — «Школа E.VKS». Лауреат не только профи в бьюти-сфере, но еще и коуч и наставник по открытию бизнеса.

Награду в номинации «Подолог года» получила **Елена Вещева** — основатель и руководитель центра подологии «Здоровые ногти», первооткрыватель подологии в Тольятти.

«За креативный подход к делу» награждена **Елена Ермолаева**, основатель и руководитель «Студии дизайна ногтей Елены Ермолаевой», многократная чемпионка России, Европы и мира. Является инструктором и судьей по маникюру и педикюру международной категории, по версии ABIP.

В номинации «Груминг-салон года» награду получила **Наталья Площинская**, грумер-основатель и руководитель Салона бережного груминга Tasha Dog Style. Она создала место, где по-настоящему любят ваших питомцев.

Лучшей в номинации «Репутация и доверие» стала **Марина Берлизева**, основатель и руководитель компании RODOS. Марина Валерьевна с большим оптимизмом смотрит вперед и, несомненно, верит в дело своей жизни. Эту веру укрепляет ее коллектив, который неустанно работает вместе с ней в сфере производства элитной мягкой мебели.

«Кондитером года» стала **Нина Сергеева**, у которой опыт кондитера более 23 лет. Сейчас наш лауреат создает эксклюзивные сладкие шедевры для тольяттинцев.

«За творческий подход к делу» награду получила **Раиса Черенова**, рукодельница и основатель мастерской фудфлористики «Мастерская подарков от Раисы». Основное направление — это дарить счастье и любовь через подарки.

...Если бы сама жизнь нарисовала собирательный портрет успешной Прекрасной дамы нашего города, то на полотне отразились бы все вышеперечисленные прекрасные черты победительниц. Для каждой героини эта премия — стимул развиваться, расцветать и совершенствоваться.

## ПАРТНЕРЫ ПРЕМИИ



# О ЖИВЫХ ЭМОЦИЯХ В СВАДЕБНОЙ ФОТОГРАФИИ

СОВРЕМЕННЫЙ ЦИФРОВОЙ ФОТОАППАРАТ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ В РУКАХ У КАЖДОГО ЖЕЛАЮЩЕГО. ДРУГОЕ ДЕЛО, ЧТО ДАЛЕКО НЕ У КАЖДОГО ПОЛУЧИТСЯ СДЕЛАТЬ ВДОХНОВЕННЫЙ, ЛЕГКИЙ КАДР, ПЕРЕДАЮЩИЙ СОБЫТИЕ В ЕГО УНИКАЛЬНОМ МОМЕНТЕ ВРЕМЕНИ. ДЛЯ ЭТОГО ВСЕ ЖЕ НУЖЕН ВЗГЛЯД ХУДОЖНИКА, ОПЫТ И ПОСТОЯННЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ПОИСК. О СВОЕЙ РАБОТЕ РАССКАЗЫВАЕТ СВАДЕБНЫЙ ФОТОГРАФ **НАДЕЖДА КЛЕШНИНА**.

**Н**адежда, как вы пришли в фотографию? Каким был ваш первый фотоаппарат, что вы любили снимать?

— Фотография мне нравилась с детства и, можно сказать, всегда. Любила пересматривать черно-белые фото у бабушки и дедушки, удивлялась, как они сделаны, некоторые были как кадры из кино. Первый мой фотоаппарат был «Смена». Тогда я еще не занималась коммерческой фотографией, но уже творила первые свои шедевры. Всегда любила снимать людей и особенно их эмоции.

**Чьими работами вдохновлялись, что вам кажется главным в фотоискусстве?**

— Сложно сказать, многие авторы мне нравятся. Чаще вдохновляют необычные фотографии разных авторов. Так как я в основном фотографирую людей, то стараюсь запечатлеть их красивыми и в наиболее выгодном ракурсе. Но все-таки главное на фото — это вовремя пойманный момент.

**Помогают ли современному фотохудожнику воплотить замысел программы типа Photoshop? Обязательно ли их знать сегодня?**

— Конечно. С помощью Photoshop можно реализовывать различные идеи. Возможно перерисовать фото до неузнаваемости, но я всегда являюсь сторонником естественности и применяю его так, чтобы было незаметно, что исправлено на фотографии.

**Свадебная съемка — это тоже вид фотоискусства. Каковы его особенности? Как вы пришли именно в это направление?**

— Съемка свадьбы — один из самых сложных жанров в фотографии. Нужно уметь правильно и быстро донести мысли до клиента в момент съемки, подсказать и направить. И, конечно же, надо обладать навыками репортажной съемки, быть всегда в центре событий и при этом оставаться невидимкой.



Пришла я в это направление совершенно случайно. Однажды друзья попросили снять свадьбу, мне понравилось, с этого всё началось.

**Что вдохновляет вас в свадебной съемке? Люди, красивая одежда, обстановка, атмосфера?**

— Меня вдохновляют живые эмоции, слезы счастья родителей или взгляды молодоженов во время обмена кольцами. Такие моменты нельзя повторить, они прекрасны. И мне как фотографу очень важно быть начеку, чувствовать и ловить каждый подобный кадр.

**Вы работаете в Тольятти и Самаре, но приходилось ли вам выезжать в другие регионы?**

— Да, работаю в основном в Тольятти и в Самаре, но также выезжаю по всей Самарской области. Несколько свадеб я снимала в Москве.

**Какие продукты фотосъемки сегодня у вас получаются «на выходе»?**

**Пачка цветных фотографий, богатый и красиво отпечатанный фотоальбом, книга, фильм из видеослайдов с музыкальным сопровождением и титрами, какие-то другие формы сохранения событий для истории?**

— Сейчас эра цифровых технологий, и, конечно же, все материалы передаю в электронном виде по ссылке. Но есть нюанс. Фотографии, которые передаю по ссылке, доступны для просмотра всегда, в любое время. Также по запросу могу распечатать фотографии или сделать фотокнигу. Часто клиенты заказывают фотокниги даже не из свадебных, а из обычных фотографий.

 nadezda\_klezhnina

 +7 929 713 63 88





# Эксклюзивные аксессуары от Елены Ермолаевой



**ЕЛЕНА ЕРМОЛАЕВА** — основатель студии по маникюру, педикюру и дизайну ногтей. Создатель собственной коллекции эксклюзивных украшений, изготовленных из материалов для наращивания ногтей.

В ее коллекции представлены броши, колье, серьги, кольца, кулоны. Уникальные аксессуары подходят для торжеств, различных мероприятий, фотосессий и для повседневной жизни. Украшения изготавливаются и подбираются под любой образ, придают индивидуальности и добавляют яркости в одежду. Все аксессуары изготавливаются как в единичном экземпляре, так и в нескольких. На разработку, макет и изготовление уходит несколько дней, так как нужно собрать картинку, как все будет выглядеть, чтобы детали и цветовая гамма гармонировали друг с другом. Эксклюзивные аксессуары подойдут в качестве подарков и презентов. На премию «Успешные женщины Тольятти» Елена подготовила подарки броши «Пчела» в стиле DOLCE & GABBANA, которые были вручены лауреатам. Каждое украшение оформляется в красивой коробочке и пакетике. Упаковка для аксессуаров может быть разных цветов — все индивидуально.



**@ERMOLAELENA**  
**+7 917 960 74 62**



23 ГОДА ЗАЖИГАЕМ ЗВЕЗДЫ



*международное  
модельное агентство*

*профессиональная  
подготовка моделей*

*контракты с лучшими  
зарубежными агентствами*

ТОЛЬЯТТИ САМАРА САРАТОВ  
ra-fashion.ru +7 (8482) 200-900

КАСТИНГ



**МОРИ СИНЕМА**  
сеть кинотеатров

**ВСЕ ЗАЛ  
В ТВОИХ РУКАХ!**

**АРЕНДА ЗАЛА ОТ 3000 РУБ.**

ЗАЯВКА  RENT@MORI-CINEMA.RU

ПОДРОБНЕЕ НА  
WWW.MORI-CINEMA.RU



МОДНЫЙ БАЯНИСТ АНТОНИО ДОРОФЕЕВ

# «БОМБОВОЕ» СОБЫТИЕ ГАРАНТИРОВАНО!

Уникальный баянист и артист  
нового поколения в России.

Занесен в Золотую книгу  
Самарской области.

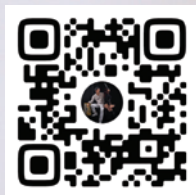
Обладатель премии Президента РФ.

Прошел стажировку во Франции:  
в 2007 году в городе Сан-Сов,  
в 2008-м — в Тулузе.

Чемпион мира по баяну  
63-го розыгрыша Кубка в категории  
BAYAN-MIX (Россия).

Серебряный призер Кубка мира  
в категории CLASSIC (Босния и  
Герцеговина).

+7 917 828 07 27





## АТМОСФЕРА МАГИИ И ВОЛШЕБСТВА!

### АНДРЕЙ ЮНГ —

ФОКУСНИК, ИЛЛЮЗИОНИСТ.

ВСТРЕЧА ГОСТЕЙ,  
МИКРОМАГИЯ,  
ЛЮБЫЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ  
КАМЕРНОГО ФОРМАТА  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ  
И ВЗРОСЛЫХ,  
А ТАКЖЕ  
РОМАНТИЧЕСКАЯ  
МАГИЯ ДЛЯ ДВОИХ!

КАЖДАЯ ПРОГРАММА  
ОБСУЖДАЕТСЯ  
ИНДИВИДУАЛЬНО.



☎ +7 927 795 30 24

📞 ID68071298

Каждая фотография рассказывает свою историю.  
А каждой истории нужна фотография!

### ЕКАТЕРИНА ВЕРЯСОВА:

— Если вы считаете, что не умеете позировать, — это не проблема, всем подскажу и даже покажу. Ваша съемка со мной пройдет очень комфортно и весело, так что вы захотите прийти ко мне снова и снова.

#### Услуги, которые я предоставляю:

- детская съемка
- индивидуальная / портретная съемка
- студийная съемка
  - love story
- семейная съемка
- праздничная съемка
- съемка беременности

Также у меня можно приобрести подарочные сертификаты.



☎ +7 967 486 42 83

📞 ketrin\_photo  
virus\_kkk

## Почувствуй силу музыки

Рок, джаз, шансон, российская и зарубежная эстрада, мировые хиты и зажигательная энергетика — всё это обеспечит профессиональная вокалистка

### ЮЛИЯ ОС

с безграничным диапазоном!

В сольном исполнении  
или же на ваш выбор в дуэте с саксофонистом!  
Дуэт Cappuccino!

📞 JULICHKAOS

☎ +7 937 664 41 04





# Пицца Додо 25 CM

# В ПОДАРОК при заказе от 1100₽

промокод

**D1100**

Порадуйте себя вкусной пиццей



**ДОДО  
ПИЦЦА**

РЕКЛАМА. ПИЦЦА ДОДО 25 CM В ПОДАРОК ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 1100 РУБ. АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ДО 30.06.23 Г. НА ДОСТАВКУ/САМО-ВЫВОЗ/РЕСТОРАН, 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. НЕ ДЕЙСТВУЕТ С КОМБО И НА ДОБАВЛЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ. ОРГАНИЗАТОР ВПРАВЕ ИЗМЕНИТЬ УСЛОВИЯ АКЦИИ. ПРОДАВЕЦ: ООО "ТОЛЪЯТТИ", ОГРН: 1156313044623, ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 443099, САМАРСКАЯ ОБЛ., Г. САМАРА, УЛ. АЛЕКСЕЯ ТОЛСТОГО, ДОМ NO 122, КВАРТИРА 27





## LOVEPARFUM

сеть магазинов парфюмерии

Распив оригинальной нишевой парфюмерии

Парфюмерные сеты

Диффузоры для дома / Автопарфюм

МЫ ПОМОГАЕМ КАЖДОМУ НАЙТИ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ АРОМАТ  
И УСИЛИТЬ СВОЙ ОБРАЗ С ПОМОЩЬЮ ПАРФЮМА.

**ТОЛЬЯТТИ** Революционная, 11к2  
+7 927 700 66 67

Карла Маркса, 51  
+7 927 722 66 67

[vk.com/love\\_\\_parfum](https://vk.com/love__parfum)

## ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ БРОВЕЙ, ВЕК И ГУБ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

### ТАТЬЯНА ПИГАРЕВА —

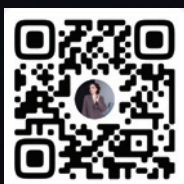
один из самых известных мастеров перманентного макияжа в Самаре и Тольятти, с медицинским и художественным образованием, а также преподаватель с многолетним стажем и опытом работы.

Работы Татьяны — это уникальные авторские техники и сертифицированные материалы. Мастер-классы и повышение квалификации работающих мастеров.

Тольятти, Фрунзе, 8 (ДЦ Plaza), оф. 309,  
концептуальный салон «ТриЕ»

Самара, Ново-Садовая, 238,  
центр красоты «Sundevie»

 **+7 917 948 91 67**





# VOLGA WEDDING SHOW

12 марта в банкетном зале ресторана OSTERIA MARIO в восьмой раз прошло ежегодное мероприятие VOLGA WEDDING SHOW. Красивейшие пары окунулись в особую атмосферу свадебного дня, смогли оценить выступления и уникальные выставочные стенды представителей свадебной индустрии Тольятти. Гости забрали с собой не только яркие эмоции, но и ценные призы от партнеров и участников мероприятия.

**Организатор** —  
Кристина Вищанская

**Генеральный партнер** —  
ресторан OSTERIA MARIO

**OSTERIA MARIO**  
ИТАЛЬЯНСКИЙ РЕСТОРАН

**Ведущие:** Николай Ентураев,  
Андрей Федосеев

**Партнеры:** студия праздничного декора  
CREATIVITY, FROMKOSTA WEDDING

**Фотограф** — Надежда Клешнина

**Информационный партнер** —  
журнал «Наш Тольятти»



# BLACK VIP-PARTY

**Первая эксклюзивная  
вечеринка в ресторане S-TET**

Самые роскошные люди города собрались на гламурной вечеринке, чтобы потанцевать под ритмы диджея Black Mamba, более известной как актриса кино Ксения Лукьянчикова. Готовимся к следующей PARTY. Следите за анонсами.



SportTown

НАШ

STATUS

ЦУНАМИ

MEN'S CLUB  
HART

SALON ADELINA



# Ресторан Renaissance: Все лучшее для вас!

Ресторан Renaissance заслуженно пользуется у горожан репутацией самого романтического места в городе. Красивый и утонченный интерьер, вкусное и разнообразное меню, сервис на высшем уровне и уютная зона отдыха на свежем воздухе не первый год становятся главными критериями для проведения всевозможных мероприятий – от юбилеев до бизнес-встреч.







**Ресторан  
«Ренессанс»  
это:**

- \* проведение мероприятий любой сложности,
- \* три зала,
- \* сцена с большим экраном,
- \* летний парк с ротондой,
- \* авторская кухня,
- \* обслуживание на высшем уровне.

Тольятти, ул. Платановая, 6  
8 (8482) 93-33-93





#МЫИЗТОЛЬЯТТИ 

# ДРУГОЙ

Т Е Л Е К О М

ИНТЕРНЕТ-ПРОВАЙДЕРУ ТОЛЬЯТТИ

«ДРУГОЙ ТЕЛЕКОМ» 10 лет!

Более **6000** жителей Тольятти и области стали нашими счастливыми абонентами

Более **1000** юридических лиц активно развивают бизнес с нашим интернетом

Более **1000** километров оптики проложено нами в Тольятти и сёлах Самарской области

До **1000** мбит в секунду – скорость интернета для каждого абонента

МЫ ПОДКЛЮЧИЛИ

**Все парки Тольятти**

к бесплатному WIFI для цифрового комфорта жителей

**Горжусь своей командой!**

Директор компании «Другой Телеком»  
Александр Кондаков



Подключайте **Интернет**  
для дома и офиса!

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

**+7 8482 580050**