



2 СТР

КАЛИМЕРА, СЕНЬОРИТА!
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ГРЕЧЕСКИЙ ФАСТФУД!



3 СТР

ЗАНЯТЫ В УК
РАБОТЫ ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ ТЕРРИТОРИИ



4 СТР

ГРОМКАЯ РАБОТА
УПРАВЛЕНИЕ БРИГАДОЙ НА КЕРАМИЧЕСКОМ
ЗАВОДЕ



7 СТР

ИЗДАЛЕКА ДОЛГО
О ТЕНДЕНЦИЯХ НА РЫНКЕ ТРУДА



11 СТР

ЗДОРОВЬЕ
СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА РУКАМИ

Читайте больше на www.vestnik-stsgr.ru

БЕКТОР

БОЛЬШОМУ КОРАБЛЮ – БОЛЬШОЕ ПЛАВАНИЕ



Смотри больше на стр. 5

Влад Кузнецов делает уверенные шаги на пути к своей большой мечте – стать капитаном корабля. Позади у него диплом о среднем образовании и три курса высшего. Пока в мореходке летние каникулы, он зарабатывает на оплату следующего года своего обучения.

Влад трудится в одном из кафе Krispy Kreme, рядом с сердцем столицы – величественным Кремлем. Следит за чистотой в зале, обслуживает покупателей в барном отделе и развозит заказы клиентам. Место очень многолюдное, поэтому посетителей здесь достаточно в любое время дня, а значит, и задач у сотрудников хватает.

Прошел всего лишь месяц, как Влад приехал в Москву и устроился кассиром на этот объект, но он уже освоился и со всеми обязанностями справляется быстро, как и подобает будущему капитану корабля. В Москве он далеко не первый раз, поэтому со многими ее достопримечательностями знаком не понаслышке, а если что – под боком Красная площадь и множество других столичных красот. Вышел после работы – и вот она Москва во всем своем величии и красоте.

У Влада в Москве живут родственники, но их стеснять он не захотел, ведь сотрудникам, занятым на объектах компании «СТС Групп», предоставляется проживание в корпоративных квартирах, где он с удовольствием и расположился.

Молодой человек приехал с севера страны, но большие расстояния его не пугают, да и что такое 1200 километров для того, кто собирается покорять тысячи миль, отправляясь в дальнее плавание?! Поэтому и расстояние от родного Архангельска до Москвы – для него не расстояние.

Наталья Татарникова

БРИГАДИРСКИЕ ИСТОРИИ

ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ

У Анны Дергуновой в жизни все по полочкам: четко и организовано. И даже будущую профессию для себя она выбрала соответствующую – организация перевозок на транспорте. Но пока работа по логистической специальности, которую она сейчас только осваивает, у Анны в будущем, девушка трудится на одном из объектов «СТС Групп».

Если в жизни «все по полочкам», то на работе у Анны «все по коробкам», а точнее не все, а только чай. Дело в том, что Анна и еще почти два десятка человек работают на чайной фабрике, и в их должностных обязанностях – фасовка готовой продукции по коробкам.

Среди многообразия чаев Анна предпочитает фруктовые и ягодные. Может быть, сказывается ее проживание в регионе, который всегда славился их богатым урожаем. Анна

родом из Волгограда. Ее Кумылженский район необычайно живописен. Это лесистая местность, пересеченная четырьмя реками и множеством притоков. Возможно, именно водную логистику Анна выберет в качестве дипломного проекта, но с этим студентам предстоит определяться лишь на старших курсах.

Безусловно, Москва не заменит этих трогательных и милых с детства сельских пейзажей, однако столица также



может предложить немало красивых мест, где есть что посмотреть и чем восхититься. В выходные дни Анна иногда ездит к брату, который

здесь живет, и они вместе занимают время, в том числе прогулками по городу.

Ирина Чиркова

БЕКТОР

КАЛИМЕРА, СЕНЬОРИТА!

Греки приветствуют друга – «Калимера!»», что означает «Доброе утро!». А москвичи начинают день в «Калимере» – сети столичных греческих фаст-фудов. В одном из таких кафе посетителям приветствует Екатерина Веснина.

Катя здесь совсем еще новичок, однако, ее дебютная рабочая неделя выдалась насыщенной. Первые рабочие дни попали на уикенд, а это значит, что торговые центры полны людей, которые, устав от походов по магазинам, заходят отдохнуть в расположенные здесь кафешки. «С утра мы выставляем на витрины свежий йогурт, салаты и другие блюда, чтобы гости могли видеть, что им могут здесь предложить», – рассказывает Екатерина. – Все очень вкусно. Топпинги разные: орешки, вишня, фрукты».

Веснина делает заготовки для питья и начиняет ими лепешки. Все ингредиенты греческого фастфуда

свежие и очень вкусные. Как говорит менеджер по снабжению сети «Калимера» Регина, для этого берутся не первые попавшиеся на рынке продукты, а только лучшие. Мраморная говядина, спелые помидоры, йогурт по специальной рецептуре, приготовленный в Тарусе, и кофе прямо из Греции. «Люди, которые ценят качество, возвращаются к нам снова и снова», – отмечает Регина. Меню постоянно меняется, добавляются новые блюда, так что есть чем порадовать и приверженцев традиционных рецептов, и любителей новых вкусов.

Помимо вкусного ланча посетители находят здесь и дружелюбный прием. Екатерина по своей натуре позитивный и оптимистичный человек, поэтому и к клиентам обращение соответствующее. Девушка приехала в Москву полгода назад и первые вахты отработала на другом объекте компании «СТС Групп» – в «Вокере». Сначала Катя согласилась на предложение ее

подружки пожить у нее на время работы, однако, узнав, что сотрудникам, занятым вахтовым методом на объектах нашей компании, предоставляют проживание в квартирах или общежитиях недалеко от мест работы, сразу же уехала от подружки, дабы не стеснять ее.

Да и вообще стоит отметить, что Катя очень самодостаточный и независимый человек. В будущем хочет работать на себя, поэтому и специальность выбрала соответствующую. Она изучает основы дизайна одежды, чтобы творить от души, превращая свои фантазии в эскизы модных нарядов. Позади 1 год обучения, впереди все самое сложное и интересное. Именно ради мечты стать модельером-конструктором она и приехала в Москву. Для Екатерины вахтовый метод – это прекрасная возможность заработать на оплату обучения. Кроме того, как отмечает кассир Веснина, такой способ работы очень удобен для студентов, потому

что можно таким образом планировать сроки вахты, чтобы успевать на сессии, а в выходные дни готовиться к очередным экзаменам и зачетам, писать курсовые.

Веснина приехала из Йошкар-Олы. Большие расстояния ее не пугают, потому что ее общительность постоянно влечет девушку к путешествиям. Соседние с Марий Эл области, Санкт-Петербург, сибирские города – пока Катя путешествует только по России, но мечтает побывать и за рубежом, поэтому отказалась от карьеры военнослужащей, которая вполне бы могла состояться, ведь девушка училась в детском классе. Строевая подготовка, обучение основам наркоконтроля, кинология – привлекательно, если бы не ограничения в выезде за границу.

Пока для Кати самый популярный маршрут Йошкар-Ола – Москва и обратно. В поездах она нередко знакомится с попутчиками. Первая встреча с некоторыми из которых нередко



Йогурт из Тарусы. Приготовлен по специальной рецептуре.

перерастает в дружбу. Новые знакомые с удовольствием готовы принимать гостя у себя, а значит на карте планируемых Екатериной путешествий еще много мест,

где ее ждут. Есть цели, дело – за финансами, зарабатыванием которых и занимается Екатерина на объектах нашей компании.

Наталья Татарникова



Екатерина встречает первых посетителей

НОВОСТИ РЕГИОНОВ

В МОДЕ ЭНЕРГИЧНОСТЬ

Работник торгового зала Елена Улаева уверена, что энергичность и подвижность – отличные помощники в работе. Как признается Елена, абсолютно сидячий труд не для нее, поэтому больше всего ей импонирует полная занятость и «все время на ногах». В питерском магазине MODIS, где она работает уже около 2-х лет, всегда «жарко»: покупателей много, а значит, и работы предостаточно.



В обязанности РТЗ входит: установка защитных магнитов на одежду и аксессуары, поддержание порядка на полках магазина, прием и выкладка товаров. Иногда сотрудницы помогают на кассовом обслуживании, а также работают с покупателями.

Девушки легко ориентируются, что где лежит, поэтому могут помочь покупателям. Самые насыщенные дни – когда привозят новый товар. Раскладывание вещей на полки в торговом зале и складе, сверка ценников – все нужно делать быстро.

Помимо скорости важна внимательность, ведь ничего нельзя пропустить. Наверное, это качество помогает Елене в ее увлечениях. Иногда в грибной сезон по выходным она

с друзьями, когда позволяет погода, ходит в лес. Особых предпочтений по части грибов у нее нет, поэтому собирает те, что попадают, конечно, съедобные.

Магазин закрывается в 10 вечера. В течение рабочего дня Елена успевает немало, и за свое трудолюбие заслуживает всегда только хорошие отзывы от коллег и руководителей. За пару лет работы в MODIS коллектив стал для нее родным и любимым.

Ирина Чиркова



Анна Аристархова, работник торгового зала

ОТЗЫВ

ПОНРАВИЛОСЬ

Светлана Ильиных, помощник повара:



«Я раньше работала в питерском кафе «Вилка-Ложка». Мне нравилось, но потом по семейным обстоятельствам я вынуждена была сменить работу. У нас был дружный коллектив, и мы все старались. Я была помощником повара, работала на раздаче».



БЕКТОР

ХОРОШО, ЧТО ТЫ ТАКАЯ ДОБРАЯ

«Мне, – говорит Татьяна, – жалко пожилых людей. Я у себя на Гомельщине в Белоруссии работала санитаркой в Доме для престарелых инвалидов». Учреждение закрылось – работы не стало. Поезд Гомель–Москва



Денис Большунов

привез ее в российскую столицу на заработки. Долгих раздумий относительно поездки не было, потому что работы в родном краю не найти, да к тому же и супруг ее давно трудится в Москве.

Сокращение коснулось и соратницы Татьяны по торговому залу. Светлана Юшманова уже пятую вахту на разных объектах «СТС Групп», а с 1 февраля бессменно в «Ленте». В родном Саратове она была кассиром связи – принимала плату за пользование домашними телефонами. Но век мобильных телефонов сделал свое дело: стационарная связь стала менее востребованной, и операторы сократили свои мощности, а вместе с ними сотрудников. Так, 15 лет отработав по сменам 2/2, саратовчанке пришлось

Такие слова Татьяна Дейкун слышит часто. «За 2 месяца, что я здесь работаю, люди уже меня хорошо знают», – делится фасовщица мясного отдела в супермаркете «Лента». Татьяна заботится о наполненности холодильников куриными тушками и свиными окороками. Но ассортимент и свежесть продуктов на витрине – не единственное, над чем она трудится. Настроение покупателей – вот о чем еще думает Татьяна. Каждому подсказать, помочь определиться в выборе, а главное – человеческое отношение ко всем.

привыкать к иному графику. «Удивительно, – размышляет Светлана, – такой большой промышленный город, а работы нет. На бирже труда мне долго не могли ничего предложить, пока, наконец, не предложили поехать на вахту в Москву. Я согласилась. Так теперь и езжу сюда».

У нее плотный рабочий график, поэтому в выходные она старается хорошо отдохнуть, выспаться, но и стирку с уборкой никто не отменял. Дни пролетают незаметно, но столичные достопримечательности остаются в памяти. Воробьевы горы, Царицынский парк, Александровский сад и, конечно же, Красная площадь – здесь она уже успела побывать.

В овощном отделе работает также вологжанин

Николай Адюкин, а вот Александр Куфтинов из Мордовии и Денис Большунов из Пензы – на напитках. Александр, расставляет многочисленные бутылки с минералкой, соками и другими безалкогольными напитками, а его напарник в ответе за полки алкогольной продукции.

Денис начинал учебу в Пензенском государственном университете, но не закончил – ушел в армию. В планах на ближайшие год-два – поступить снова. Хочет стать специалистом по информационной безопасности. Профессия с хорошим будущим, ведь востребованность этой специальности только возрастает с развитием информационных технологий.

Наталья Татарникова



Покупатели привыкли к ее приветливой улыбке



ФОТОБЪЕКТИВНО

НЕ ПРИХОДИТСЯ УГОВАРИВАТЬ

«Народ к нам приезжает осознанно, с желанием заработать, поэтому никого не приходится уговаривать, чтобы хорошо делали свое дело. Чем больше трудишься, тем больше заработаешь», – делится бригадир «СТС Групп» Олег Тропин. Он координирует работу почти 3-х десятков человек в одной из управляющих компаний Москвы.



«Женщины заняты уборкой подъездов, а мужчины – дорог и придомовых территорий, – рассказывает Олег про обязанности своей бригады. – У нас сейчас замечательный коллектив».

Тропин на этом объекте уже около 2-х лет и всегда придерживается принципа, что лучше стараться сохранять уже устоявшийся коллектив, нежели каждый раз вводить новичков. От последних никогда не знаешь, чего ожидать, а вот с первыми уже сработались и знаешь, что они не подведут.

Олег в Москве уже с 2008 года. Сначала работал на птицефабрике, потом на овощном складе, а вот

теперь вместе со своими коллегами по бригаде благоустраивает столицу. Благодаря в том числе их стараниям с каждым днем центральный и южный районы становятся немного чище, а летом расцветают яркими клумбами бархатцев и петуний.

Поработав на славу в будни, выходные Олег с товарищами посвящает активному отдыху. Летом купаются в реке Десне и играют в футбол во дворе дома, в очередной раз доказывая, что они отличная команда как на работе, так и на отдыхе.

Ирина Чиркова



НОВОСТИ РЕГИОНОВ

У ВСЕХ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ЗАРАБОТАТЬ

Бригадир Александр Зарец уверен, что, работа ладится, если все сотрудники приехали с целью заработать. По крайней мере, именно так на обогатительной фабрике, где екатеринбуржец Александр курирует работу бригады от «СТС Групп».

Коллектив полностью мужской – 20 человек. Сам Александр на этом объекте относительно недавно, однако за плечами у него богатейший опыт. Поэтому к Александру прислушиваются все работники. «Мне нравится эта работа, и я вижу, что и коллективу в целом тоже», – говорит он. На объект все едут осознанно, чтобы заработать для себя и семьи. Тех, у кого поначалу не получается, Александр обучает. Он привык всю жизнь работать на командный результат, ведь и его прежняя работа стропальщиком, которой он посвятил несколько лет, предполагает тесное взаимодействие с крановщиком. Стропальщик

обвязывает грузы, которое в дальнейшем поднимаются и перемещаются с помощью крана.

Александр по специальности – инженер-строитель, и много лет своей жизни отдал любимому делу. Это были и постоянные места работы, и временные. Так, последние 12 лет он выбирает для себя вахтовую занятость.

СТРОПАЛЬЩИК

– это работник, делающий обвязку грузов и других вспомогательных приспособлений при выполнении работ с использованием крана.



фото с сайта www.miduralgroup.ru

БЕКТОР

ГРОМКАЯ РАБОТА



К его хорошо поставленному голосу не надо прислушиваться – слова долетают четко, а значит, хорошо понимаются и воспринимаются. А в его профессии это немаловажно. 2 года Умар Богатырев был главным печником на керамической фабрике, а сейчас он руководит бригадой упаковщиков и дворников на этом заводе.

За командным голосом скрывается чуткий понимающий человек. Всегда идя навстречу своим подопечным, он и от них ждет того же, и находит. Никто не отказывается задержаться на вахте день-другой, чтобы дожидаться своего сменщика. Людям нравится здесь работать,

поэтому они стараются держаться за это место и возвращаются сюда снова и снова. Костяк команды работает здесь уже по несколько лет.

Так, Константин Попов как приехал сюда 2 года назад, так до сих пор здесь и трудится, периодически навещая свою семью. Следующая поездка в Волгоградскую область запланирована на 6 сентября. Пусть не сумеет посетить праздник День знаний, но зато сентябрьскими днями, пока будет дома, поможет жене с уборкой урожая на их приусадебном участке, хозяйской рукой кто-либо подремонтирует. Дети, конечно же, ждут отца, но понимают, что он старается для них. «Сейчас

одеть, обусть детей – дорого, а еще и за учебу надо платить, – рассуждает Константин. – Каждое дополнительное занятие по английскому языку стоит 500 рублей, так что надо зарабатывать».

Теперь уже третьеклассник Никита, старший ребенок Константина, очень старается радовать отца только хорошими оценками, и отец отвечает поощрениями. Так, за достойное окончание учебного года сынишке купил современный мобильный телефон. На следующий год, как поделился отец, обещал сыну за пятерки спортивный велосипед.

А Иришке, как ласково называет Константин свою младшую дочку, только предстоит

постигать азы науки, хотя читать и писать она уже научилась на занятиях для дошкольников.

Коллеги Константина – Андрей Денисов и Александр Халтурин, с трудом вспоминают, сколько они уже здесь работают. Счет идет на годы. Как оказалось, они здесь уже почти по 4 года, как и их бригадир.

Сам Умар в Московской области уже укоренился. Теперь здесь у него квартира, дача, и все это в близости с заводом и с корпоративными квартирами, где проживают его подшефные. Поэтому к ним он заглядывает частенько – справиться, как дела, необходимо ли заменить, например, кран или лампочки.



Умар Богатырев, бригадир:

«У нас дружный устоявшийся коллектив. В том, что люди держатся за это рабочее место и возвращаются сюда снова и снова, нет никакого секрета, просто относиться надо к ним по-человечески, с пониманием».



Жизнерадостности и трудолюбия Умару не занимать. Его рабочий день начинается рано. Уже в половине шестого утра он на месте, ведь надо осмотреть фронт предстоящей работы, а уже к 6 часам приходят дворники, которым он будет ставить задачи. А еще цветочки полить, что растут на клумбах на территории завода.

Наталья Татарникова

ВОПРОС-ОТВЕТ



Ольга Миронова

специалист департамента анализа и контроля

Елена Степанова, Верхний Тагил

«Я живу в Верхнем Тагиле, но хотела бы поехать на работу в Москву. Скажите, пожалуйста, есть ли гарантия, что, когда я приеду, у вас будет для меня работа?»

– В Екатеринбурге есть рекрутинговые партнеры «СТС Групп», куда Вы можете обратиться по поводу работы на наших объектах. У них можно ознакомиться со всеми вакансиями, действующими на данный момент или заявленными на ближайшие даты, и пройти собеседование. В агентстве, после успешного прохождения собеседования, Вас запишут на конкретную дату. Только приехав в назначенный день, можете рассчитывать на гарантированное трудоустройство.

Михаил Серебряков, Муром:

«Скажите, а кем у вас можно работать, чтобы не особо тяжело, потому что раньше были проблемы с позвоночником, и теперь боюсь снова сорвать спину?»

– На объектах компании множество вакансий, не предусматривающих поднятия тяжелых грузов. Например, кассиры, комплектовщики на склады одежды, стикеровщики, операторы конвейерных линий. Если у Вас есть удостоверение на право управления погрузчиком, можно работать водителем ПРТ. Некоторая работа предполагает сидячую деятельность, другая – почти всегда на ногах. Так что смотрите и уточняйте на собеседовании о специфике труда на том или ином объекте.

НОВОСТИ РЕГИОНОВ



ЗАГОТОВКИ НА РАБОТУ

У Татьяны Фисенко перерыв между вахтами пришелся на июльскую неделю – самое время для сбора ягод, а на дачных грядках уже созрели хрустящие огурчики. Татьяна любит делать заготовки на зиму: варенье, соленья. И в дни отдыха находила время для этого приятного и полезного занятия. И маме помогла, и с собой на вахту захватила вкусности, приготовленные с любовью своими руками.

Кассир Фисенко живет в городе Шахунья Нижегородской области, а в областную столицу приезжала раньше только на учебу – она студентка-заочница 3 курса юридического факультета – а теперь еще и на работу, чтобы накопить деньги за оплату своего обучения в университете.

Прежде, в родном городе, что в 270 км от Нижнего Новгорода, Татьяна работала барменом, и, по словам девушки, полученные навыки работы

с кассовыми аппаратами пригождаются и в ее сегодняшней деятельности. В числе трудового квартала от «СТС Групп» Татьяна работает кассиром в крупном гипермаркете товаров для дома и дачи ОВІ. Продает отделочные и строительные материалы и садовый инвентарь, который, наверняка, напоминает ей о любимой даче. Однако, Татьяна говорит, что, хотя и любит сажать, обрабатывать и собирать урожай, все-таки здесь ей хочется от этого отдохнуть.

Так и получается, что на работу студентка приезжает не просто поработать, но и отдохнуть от домашних дел и сессии. Летние экзамены и зачеты уже позади, а до следующей сессии есть время, которое Татьяна старается проводить с пользой – на работе в замечательном коллективе, где можно поговорить по душам. И даже в выходные напарницы-подруги не устают друг от друга и вместе прогуливаются по приволжской столице.

БЕКТОР

ВИКТОРИЯ – ПОБЕДА

Вахтовая работа для многих – это буквально победа. Победа, прежде всего, над собой. Останься они в регионе, у многих могло бы не быть даже хлеба на столе. Но они перебороли себя, ведь кому хочется покидать обжитые личные дома и квартиры, оставлять на время семью и ехать за тридевять земель на заработки?! А они смогли.

Среди тех, кто не захотел сидеть дома, лишившись работы, – Марина Тимаева. Ее трудовая биография в Москве началась год назад. Тогда первый раз она приехала на заработки в столицу. Прежде такой необходимости не было, ведь была любимая работа и, пусть небольшая, но зарплата, да и мама немного с деньгами помогла.

Марина работала учителем начальных классов в сельской школе, но в этом образовательном учреждении прошло сокращение, под которое попала

и она. Тогда Марине посчастливилось устроиться специалистом по работе с детьми в администрацию района, но, как говорит Марина, «там не сложилось».

Некоторое время женщина оставалась без работы. Постоянные поиски не давали никаких результатов, да и в местном центре занятости не находилось ничего подходящего, пока, наконец, ей не предложили поехать в Москву. Выбора не было. И вот – прощай Ульяновская область, здравствуй Москва!

Безусловно, потребовалось время, чтобы освоиться с мыслью, что работать теперь приходится не с детьми, а с товарами – она РТЗ в молочном отделе, и что нет больше столь длительного педагогического отпуска. «Но сейчас, честно говоря, – делится Марина, – уже и не хочется возвращаться».

На 2 года больше в «Виктории» работает кассир Марина Ищенко. Она была задействована на разных объектах «СТС Групп», а в данный момент подрабатывает в этом супермаркете. Сейчас в

ее трудовой деятельности все стабильно, а ведь могло все перевернуться с ног на голову. Марина рассказала, как чуть было не стала заложницей финансовой пирамиды. 3 года назад она отправила свое резюме и быстро получила на него отклик из Москвы. Ей предлагали хорошую должность с высокой зарплатой. Марина приехала на собеседование, успешно прошла его, после чего ее пригласили на обучение. «Нас пришло трое, – вспоминает Марина. – В результате нам предложили сначала купить у них товар на приличную сумму, на что я ответила, что, извините, но я приехала зарабатывать, а не товар покупать». Так вот не сложилась «многообещающая» карьера в сфере продаж биодобавок и товаров для спорта и отдыха. Именно на этом специализировался тот «холдинг».

Куда меньше поменялась специфика работы другой

сотрудницы от «СТС Групп» – Натальи Сурковой. Она и прежде имела дело с колбасой, и сейчас. Пять лет отработала на колбасном заводе в Волгограде. Перепробовала все производимые там изделия. «А здесь нет такой колбасы, – говорит Марина, – но мне всякая нравится. С колбасой работать, значит, надо ее любить». В «Виктории» она продавец скоропортящихся товаров, хотя, как признается, попала в этот отдел по чистой случайности. Но прошлое ей только на руку – во вкусах вареной, сырокопченой и варенокопченой колбасы она отлично разбирается и может посоветовать то, что непременно придется по душе покупателям.

В одну смену с девушками трудятся еще несколько грузчиков – как и требует профессия, представитель сильной половины человечества. Один из них – Алексей Хорохоркин. У Алексея есть диплом

повара, но по специальности он пока не решает идти работать, говорит, что опыта маловато. Но и сегодняшней своей работой он доволен. «Меня все устраивает, – говорит грузчик. – Я осознанно сюда приехал, потому что хочу жить здесь, не планирую пока возвращаться в Казахстан, откуда я родом».

У Алексея скоро заканчивается вахта. Он уже определился, где проведет дни до следующего трудоустройства – в Новгороде его ждет в гости брат. С благодарностью грузчик отзывается о своем непосредственном руководителе – координаторе «СТС Групп». Говорит, что Дмитрий Мотин всегда готов решать все их вопросы по первому звонку, например, помочь с устранением неполадок в корпоративной квартире, где Алексей проживает с коллегами.

Наталья Татарникова



Наталья любит продукты, с которыми работает



Рабочий день мерчендайзера в молочном отделе начинается с выкладки товара



ОТ БОБРА

Летом, когда на улице жара зашкаливает, даже и мысли не возникает, чтобы вот так взять и собраться в город, чтобы после работы сидеть там в душной квартире. Летом хорошо на природе: свежий воздух, прохладная вода, вкусовностей вдоволь.

**ВСЛЕД
ЗА МНОГИМИ
В ГОРОД**

Хабаровск – Москва



А вот и незаметно осень подоспела. Как-то уже не совсем радостно в своей норе сидеть. Каждый день льет как из ведра, ветер – куда бы спрятаться от этой непогоды?!

Вслед за лисой что ли податься в Москву? Кстати, сорока на хвосте

принесла, что сейчас многие в город потянулись. Говорит, что в конце лета уезжающих на заработки стало на 20% больше. Но то ли еще будет?!

Она слышала, что сейчас с работой совсем тяжело стало, поэтому все едут куда угодно, лишь

бы заработать. Даже за несколько тысяч километров.

Да и куница рассказывает, сама встречала там сибириков и даже жителей Дальнего Востока. Хотя раньше от нее не слышал, что аж из Хабаровска и Владивостока едут в Москву на заработки.

БЕКТОР

Продолжение, начало см. на стр. 1

В МИРЕ ПОНЧИКОВ

В ста километрах от Владимира есть городок Вязники. Его название говорит само за себя – в нем и в его окрестностях растут вязы. Здесь же родилась и выросла Ирина Николаенко. Только вот, получив образование, даже два (продавец и оператор ПК), девушка не смогла найти работу в родном городе. Пришлось поехать в областной центр, однако владимирские зарплаты ее не устроили – уж «очень-очень они маленькие».

В итоге, Ирина решила на поиски работы в Москве, которые и привели ее на объект «СТС Групп». Вот уже 2 месяца она трудится в одном

из кафе сети Krispy Kreme, в центре Первопрестольной. Многие достопримечательности Ирина уже давно изучила, ведь и прежде ей приходилось бывать в Москве, поэтому выходные посвящает сну. Погулять, как признается девушка, ей удастся и после работы, когда остаются силы. За сотрудницей не закреплен конкретный

участок – по мере необходимости она работает за кассой, в баре, в зале, а иногда отвозит клиентам их заказы – вкуснейшие пончики. Пока о планах на далекое будущее Ирина не задумывается, а в своей сегодняшней работе ценит возможность общения с людьми, которые, кстати, иногда рассказывают интересные истории.



ВЕКТОР

КОГДА РАБОТА ПО ВКУСУ

«Жить – хорошо, а хорошо жить – еще лучше». Фразу, ставшую народной, можно было бы перефразировать под условия работы. Тогда она выглядела бы так: «Работа – хорошо, а работа по вкусу – еще лучше». Ильдару Алиеву нравится ощущать вкус своей работы. Еще бы, ведь он работник кухни в московской столовой, а прежде работал помощником повара в одной из столичных гостиниц.

Ильдар Алиев – повар не по образованию, а по призванию, поэтому на кухне чувствует себя как рыба в воде. И неважно, что он делает – моет ли посуду, чистит овощи или делает заготовки для блюд – всю работу выполняет с удовольствием.

Несмотря на то, что весь трудовой день он проводит среди гор посуды, овощей и мяса, от работы не устает и дома с удовольствием берется за кухонные дела. Любит побаловать свою семью национальными вкусностями. Бытует мнение, что лучшие повара – мужчины. Ильдар с утверждением согласен,

однако, признается, что его жена – отличный кулинар. И дочка потихоньку присматривается к занимательному процессу приготовления обедов и ужинов, но, по словам отца, над его предложением пойти учиться на повара задумалась, но пока еще не приняла решение.

Столовая, где трудится Ильдар, обслуживает

посетителей только в будни, поэтому суббота и воскресенье – выходные, так что самое время спокойно отдохнуть, расслабиться. В теплое время Ильдар предпочитает с семьей выезжать за город на шашлыки или же проводить время опять же на свежем воздухе, но в пределах городской черты.

На вопрос о любимом блюде Ильдар ответил, что мясо. «Свинина, говядина, лишь бы только не рыба. Ее я не люблю», – поделился работник кухни. В его предпочтениях – азиатская кухня, но он не прочь побаловать свой желудок и русскими блюдами, тем более летом особенно хороша прохладная окрошка.



ПЕРСОНАЛ

УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО



Екатерина
Паульс

менеджер
по персоналу



Многие из нас рано или поздно сталкиваются с необходимостью продолжить образование. Кто-то осознает, что для дальнейшего развития необходимы новые знания, кто-то работает совершенно в другой сфере, нежели полученный диплом. И вот мы снова садимся за парты, сдаем сессии, приобретаем так необходимые нам знания.

Но возникают вопросы, как совместить работу и учебу? Как посмотрит работодатель на то, что вы получаете дополнительное образование?

Если ваше образование связано с текущей профессией и поможет вам приобрести или углубить знания и навыки, то ваше желание учиться вызовет только одобрение и понимание. Если предстоит иногда

отлучаться для сдачи экзаменов, то обязательно обсудите это с руководителем, попутно рассказав ему о цели вашего обучения – вы хотите стать еще более компетентным в своей области, а значит, вам можно будет доверить более сложные и интересные задачи.

Другое дело, если вы планируете получать образование, никак не связанное с вашей текущей работой, а впоследствии

совсем поменять сферу деятельности. Такое решение обычно обдуманное, и приходят к нему, если в текущей деятельности очевидный кризис, нет результатов, и человек понимает – это не мое, а то, чем хочется заниматься, требует дополнительного обучения.

В таком случае можно пойти учиться, а чтобы закрепить полученные знания, можно найти работу стажером в интересующей

вас сфере и постепенно шаг за шагом осваивать новое дело «с нуля».

Многие компании предлагают стартовые должности в своих подразделениях для кандидатов, которые еще не обладают большим опытом, но хотят научиться. Будьте готовы к тому, что вам предложат заработную плату ниже, чем имеющим опыт специалистам. Помните – вам нужен опыт,

именно за этим опытом вы и пришли.

Современный рынок труда так динамичен, постоянно появляются новые сферы, новые направления, следовательно, новые профессии. Если вы не боитесь узнавать новое, готовы к переменам в своей профессиональной деятельности, то знайте – учиться никогда не поздно!

1 сентября

Дорогие сотрудники – родители мальчишек и девочек, которые 1 сентября идут в школу! Поздравляем вас и ваших деток

С Днем знаний

Пусть предстоящий учебный год подарит ребятам много открытий, новых знаний и приятных впечатлений.

ЛЕТО ПОДАРКОВ В «СТС ГРУПП»

С 01.06.2016 г. по 31.08.2016 г. «СТС Групп» проводит конкурс с последующим награждением.

МЫ ВЫБИРАЕМ ЛУЧШИХ В НОМИНАЦИЯХ:

- САМЫЙ ТРУДОЛЮБИВЫЙ СОТРУДНИК – сотрудник, отработавший наибольшее количество часов на объектах «СТС Групп» в период с 01.06.2016 г. по 31.08.2016 г.
- САМЫЙ ПРЕДАННЫЙ СОТРУДНИК – сотрудник, который наибольшее количество раз повторно возвращался на вахту на объекты «СТС Групп» в 2016 г. (из работающих на данный момент).
- САМЫЙ ИНИЦИАТИВНЫЙ СОТРУДНИК – сотрудник, который привел наибольшее число знакомых для работы на объектах «СТС Групп» в период с 01.06.2016 г. по 31.08.2016 г.

ПОБЕДИТЕЛЕЙ ЖДУТ ЦЕННЫЕ ПРИЗЫ И ДЕНЕЖНЫЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ!

В номинации «Самый трудолюбивый сотрудник»: мобильный телефон + термос.
В номинации «Самый преданный сотрудник»: 2000 рублей + термос.
В номинации «Самый инициативный сотрудник»: 1000 рублей + термос.

Дополнительную информацию уточняйте у координатора.

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН **ДЕНЕЖНЫЙ ПРИЗ** **ТЕРМОС**

ВЕКТОР

ВОСТОК И СИБИРЬ В ЦЕНТРЕ СТРАНЫ

Для работы на объектах «СТС Групп» едут люди со всех уголков нашей необъятной страны – от западных ее границ до дальневосточных окраин. Так, Елена Галкина, которая трудится комплектовщицей на московском складе CD/DVD-дисков, родом из Сахалина. До землетрясения 2008 года она жила на этом живописном острове, по форме напоминающем рыбу – главную кормилицу региона. Но после катаклизма она с семьей переехала в Тамбов, однако, как признается Галина, этот город так и не стал ей родным по ощущениям.



Когда выдаются свободные от подработки дни, перед Галиной встает вопрос, куда поехать, ведь в Тамбове ждет мама, в Крыму – дочка, да и на Сахалин просится душа. Галина понимает, что с работой там беда. Одна из немногих отраслей, где можно попробовать себя, это рыбная. Но на данный момент Галина вариант с постоянным возвращением на свою историческую родину не рассматривает, хотя не прочь была бы съездить туда уже в качестве туристки, ведь места там необычайно красивые.

А вот Максим Широков, коллега Галины, проделал до Москвы куда меньший путь, но тоже немалый. 4 тыс. км – и вот она столица страны. Прошедшей зимой он приехал в Москву в гости к родственникам, однако решил подзаработать и попробовать себя

в выполнении иной работы, нежели была в Красноярске. У себя на родине Максим работал по полученной им специальности. Он автомеханик. Собирает моторы для легкового и грузового транспорта – подвижного состава местного завода. С такой техникой он давно на «ты», а вот рохлю, как жаргонно называют вилочную гидравлическую тележку (погрузчик), освоился совсем недавно.

Сейчас в его обязанностях, равно как и других сотрудников от «СТС Групп» на этом объекте, – сортировка, комплектовка, фасовка дисков и наклейание стикеров. Работа несложная – самое то, чтобы подработать. К осени Максим планирует вернуться в Сибирь, чтобы продолжить работу по специальности.

Наталья Татарникова



У каждой коробки есть свое имя



Рабочий день начинается

ТЕНДЕНЦИИ

мнение профессионала

ИЗДАЛЕКА ДОЛГО

Индира Саберова, помощник руководителя



Эксперты рынка труда отмечают, что все больше россиян с начала текущего года отправляются на заработки в столицу нашей родины. Так, за этот период внутренняя трудовая миграция выросла на 15%. Причем, как показывает статистика, людей все меньше пугают дальние расстояния – на 3-5% возросло число приезжих с Дальнего Востока и на 5-7% – из Сибири.

Люди вынуждены срываться за тысячи километров, чтобы заработать на жизнь. Ситуация с безработицей ухудшается на всей территории России, поэтому найти кормящее местечко где-то поближе представляется крайне сложным. Да и при повсеместном удорожании продуктовой корзины местной заработной платы едва хватает буквально обеспечить хлеб, соль на семейном столе. Кроме того,

заметно увеличение сроков, на которые соискатели остаются на вахтах. Люди готовы дольше терпеть разлуку с родными и все чаще перевахтовываются сразу же в день расчета.

В летние месяцы активность ряда соискателей снижается за счет того, что они заинтересованы в выращивании овощей на своих личных приусадебных участках, поэтому на периоды сельскохозяйственных

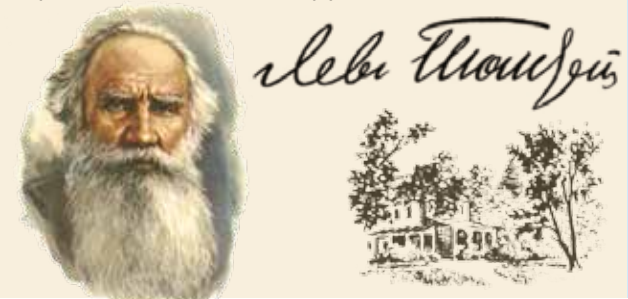
работ остаются дома. Тем не менее, многие отправляются в крупные города, но преимущественно в Москву, дабы накопить деньги на предстоящие расходы, связанные с отправкой детей в школу. Сегодня собрать ребенка в образовательное учреждение, будь то сад или школа, становится все дороже, поэтому рачительные мамы и папы заранее продумывают свои семейные дебаты и кредиты.

ПРИРОСТ ВНУТРЕННЕЙ ТРУДОВОЙ МИГРАЦИИ ИЗ РЕГИОНОВ РОССИИ

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК	3-5%	
СИБИРСКИЙ РЕГИОН	5-7%	
ЮГ СТРАНЫ	13%	
ЦЕНТРАЛЬНЫЕ РЕГИОНЫ	20%	



ЦИТАТЫ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ



ПОДРАЖАНИЕ

ЕСЛИ ученик в школе НЕ НАУЧИЛСЯ сам ничего творить, то в жизни он всегда будет только подражать, копировать, так как мало таких, которые бы, научившись копировать, умели сделать самостоятельное приложение этих сведений.

ОБРАЗОВАНИЕ

ПОТРЕБНОСТЬ В ОБРАЗОВАНИИ лежит в каждом человеке; народ любит и ищет образования, как любит и ищет воздуха для дыхания.

ЦЕЛЬ

ИМЕЙ ЦЕЛЬ ДЛЯ ВСЕЙ ЖИЗНИ, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня, и для часа, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим.

ОШИБКИ

Одно из самых удивительных заблуждений – заблуждение в том, что СЧАСТЬЕ ЧЕЛОВЕКА в том, чтобы ничего не делать.

МУДРОСТЬ

Мудрость не в том, чтобы много знать. ВСЕГО ЗНАТЬ МЫ НИКАК НЕ МОЖЕМ. Мудрость не в том, чтобы знать как можно больше, а в том, чтобы знать, какие знания самые нужные, какие менее и какие еще менее нужны.

ДОРОГИЕ HR-МЕНЕДЖЕРЫ!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ!

От вашей незаметной на первый взгляд работы зависит деятельность всей компании, поэтому желаем вам, чтобы это взаимодействие было всегда позитивным. Пусть кандидаты на вакансии находятся быстро.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



ВЫХОДНОГО ДНЯ

Ярмарки выходного дня давно полюбились как постоянным жителям столицы, так и тем, кто приезжает в город лишь на работу. Здесь можно относительно недорого купить натуральные фермерские продукты: мясо и рыбу, сезонные свежие ягоды, грибы, овощи и фрукты, а также всевозможные соленья и варенье. Как правило, такие рынки работают по субботам и воскресеньям, с 9 утра и до 8 вечера.

Приводим выборочный список адресов, где можно отовариться в выходные.

СВАО

Метро «Свиблово». Снежная улица, дом 18

ВАО

Метро «Щелковская». Сиреневый бульвар, дом 50, строение 2

ЦАО

Метро «1905 года». Улица 1905 Года, дом 4, строение 2

САО

Метро «Войковская». Улица Зои и Александра Космодемьянских, дом 23

ЗАО

Метро «Парк Победы». Мосфильмовская улица, дом 16

ЮЗАО

Метро «Университет». Проспект Вернадского, дом 7

ЮВАО

Метро «Люблино». Краснодарская улица, дом 51, сооружение 1

СЗАО

Метро «Строгино». Улица Маршала Каткова, дом 18



Внимание, акция!

«ПРИВЕДИ ДРУГА»

и получи дополнительный доход
2 000 руб. за каждого приведенного кандидата



Условия акции:

- Шаг 1** Пригласите соискателя для работы вахтовым методом на наших объектах.
- Шаг 2** Попросите его указать в анкете Ваши ФИО в специальном поле.
- Шаг 3** Если соискатель отработает 14 смен на наших объектах, Вы получите 2 000 руб. Вознаграждение перечисляется на банковскую карту при расчете.

Ярмарки выходного дня давно полюбились как постоянным жителям столицы, так и тем, кто приезжает в город лишь на работу. Здесь можно относительно недорого купить натуральные фермерские продукты: мясо и рыбу, сезонные свежие ягоды, грибы, овощи и фрукты, а также всевозможные соленья и варенье.

Ярмарки выходного дня давно полюбились как постоянным жителям столицы, так и тем, кто приезжает в город лишь на работу. Здесь можно относительно недорого купить натуральные фермерские продукты: мясо и рыбу, сезонные свежие ягоды, грибы, овощи и фрукты, а также всевозможные соленья и варенье.

Ярмарки выходного дня давно полюбились как постоянным жителям столицы, так и тем, кто приезжает в город лишь на работу. Здесь можно относительно недорого купить натуральные фермерские продукты: мясо и рыбу, сезонные свежие ягоды, грибы, овощи и фрукты, а также всевозможные соленья и варенье.

Ярмарки выходного дня давно полюбились как постоянным жителям столицы, так и тем, кто приезжает в город лишь на работу. Здесь можно относительно недорого купить натуральные фермерские продукты: мясо и рыбу, сезонные свежие ягоды, грибы, овощи и фрукты, а также всевозможные соленья и варенье.

КОНКУРС

УГАДАЙ,
ЧТО ЭТО
ЗА ФИЛЬМЫ?

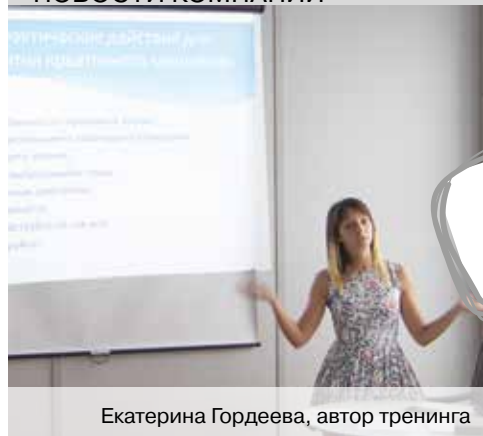
E-mail для ответов:
konkurs@stsgr.ru



27 АВГУСТА

ДЕНЬ
РОССИЙСКОГО
КИНО

НОВОСТИ КОМПАНИИ



Екатерина Гордеева, автор тренинга

«Играйте, ведь игра позволяет отвлечься от рутины и развивает воображение», – резюмирует тренинг-менеджер Екатерина Гордеева, посвятив 80% всего мероприятия играм, безусловно, нестандартным.

Человеку, наделенному креативным мышлением, проще действовать в нетипичных условиях, находить выход из затруднительных ситуаций, абстрагироваться от неприятных обстоятельств. Хорошо, если, как говорят, у человека это в крови, а как быть, если творческого воображения не хватает? У психологов и педагогов на этот счет один ответ – надо его развивать.

«Порядок на столе – порядок в голове», – говорит Екатерина, советуя уделять должное внимание своему рабочему месту. – А также не полагаться только на память – записывайте внезапно появившиеся идеи. Это может пригодиться в любой момент».

Сама активистка по жизни, Катя советует и всем больше двигаться, заниматься спортом: «При физических упражнениях улучшается кровообращение организма, а значит, в голову поступает больше питательных веществ, и, как следствие, улучшается внимание и память».

Игры в ходе тренинга были направлены на то, чтобы подвигнуть участников отойти от привычного, шаблонного мышления, научиться переосмысливать свои идеи и убеждения, действовать не как все.



Родионов Даниил, участник тренинга

О ТРЕНИНГЕ:

Было реально круто. Мы поиграли, изучили такие аспекты, как, например, работа в команде, где, к тому же, могут быть люди, не совсем нам приятные. Все подобные мероприятия помогают нам сдружиться.

О КРЕАТИВНОСТИ:

Креативность – это не только способность придумать что-то необычное, что откроет для мира что-то новое. Креативность – это умение человека высказать свою точку зрения, не побоявшись, что над ней посмеются или неправильно воспримут и отвергнут. Креативность – это то, что заставляет человека быть в движении, выбираться из «коробки», обрести критическое мышление и не бояться заходить в темный лабиринт.

ЧТОБЫ СТАТЬ КРЕАТИВНЕЕ?



РЕГИОНЫ

ГОРОД НА СОПКАХ

Первое, на что обращают внимание туристы, приезжающие в этот город, это Золотой мост. Он проходит над бухтой Золотой Рог и соединяет между собой центр города и спальный район Чуркин. Раньше, чтобы вернуться домой из центра, нужно было сделать крюк через весь город и потратить на это час-другой. Сейчас же всего несколько минут по шикарному полуторакилометровому мосту.

Еще одно достопримечательное и стратегическое сооружение – это мост на остров Русский. Он тоже был открыт к проведению саммита АТЭС в 2012 году. Это второй по высоте мост в мире. Отсюда открываются красивейшие виды. Никто не упускает возможности проехаться по нему, тем более что и на самом острове есть что посмотреть.

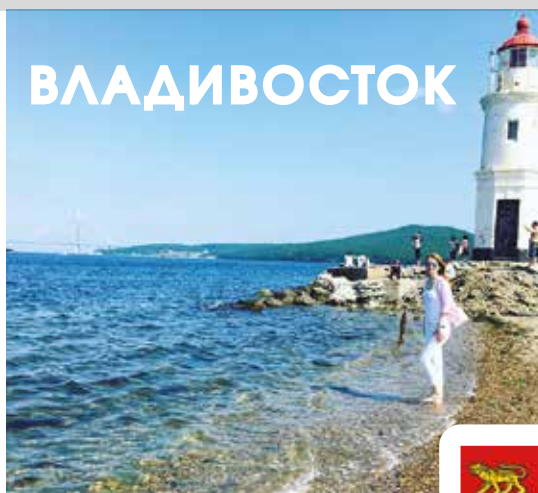
В последние годы город сильно поменялся в лучшую сторону. А со строительством студенческого кампуса на острове, он стал местом притяжения молодежи. Кампус открыт для свободного посещения. Здесь можно прогуляться по красивой набережной, посидеть в кафе, а для любителей активного образа предусмотрены всевозможные спортивные площадки.

А чтобы увидеть весь исторический центр Владивостока, советуем подняться на сопку Орлиное гнездо. Отсюда он как на ладони, а еще видны Уссурийская бухта, Золотой Рог и светящийся ночью мост.

Город приморский, поэтому здесь много набережных, и все они по-своему уникальные, у каждой своя история. Так, например, набережная Цесаревича была построена к юбилею «Дальзавода», на закладке которого присутствовал тогда еще цесаревич – будущий царь Николай II. В 1891 году он возвращался из кругосветного путешествия и посетил Владивосток. Теперь часть завода стала набережной, всюду пешеходные и велосипедные дорожки, скейт-парк и смотровая площадка.

Анастасия Моисеева,
секретарь

ВЛАДИВОСТОК



НОВОСТИ КОМПАНИИ



Анатолий Кимяев, координатор проектов:

«В восторге от того дня. Я много бывал на подобных мероприятиях, и считаю, что это прекрасный способ совместного времяпрепровождения. Самый яркий момент дня, по-моему, несколько минут в паутине из шерстяных ниток. Разноцветные клубки мы перекидывали друг друга, и в итоге получилась паутина, окутавшая всю команду».



Людмила Осипова,
менеджер коммерческого
отдела:

«Было здорово! Весь день была дружеская и веселая атмосфера. Я рада, что такие мероприятия имеют место быть в жизни нашей компании».

ТРЕНИНГ НА ПРИРОДЕ

Только сплоченная команда, где каждый друг другу помогает и поддерживает, способна добиваться хороших результатов. Так, большой и дружный коллектив «СТС Групп» ежедневно эффективно решает задачи по обеспечению торговых, складских и производственных предприятий страны рабочими кадрами.



То, что в компании могут быть единой командой и быстро налаживать взаимодействие с новыми участниками рабочего процесса, коллектив «СТС Групп» доказал и на тимбилдинге, который организовали давние партнеры компании.

В течение дня, который участники провели в удивительно красивом месте Подмосковья, было много конкурсов на силу и ловкость, игр на сплочение. На берегу живописного озера скуке не было места: купание, рыбалка, приготовление блюд на гриле и просто общение в неформальной обстановке с теми, с кем каждый день встречаешься на работе.

Мероприятие прошло очень насыщенно, как и каждый рабочий день нашего коллектива.



У каждой команды свое название и логотип



Индира Саберова,
помощник
руководителя:

«Все было чудесно! Спасибо всем за этот прекрасный день, который познакомил с новыми сотрудниками и показал в очередной раз, что мы все одна большая дружная команда».



Нить как символ единой команды



Конкурс на силу



ЗДОРОВЬЕ

СУХАЯ
КОЖА РУК

Сухость кожи может быть обусловлена и внешними факторами, такими как сухой воздух и постоянное обветривание. Если недостаточно вытирать руки после контакта с водой, то влага выветривается, приводя к микротрещинам. Так что лучше насухо вытирать руки, в том числе межпальцевые участки. И совет – не мойте руки агрессивными сульфатными средствами и слишком горячей водой.

Безусловно, чтобы выяснить причины сухости, нужно обратиться к врачу. Он, если потребуется, выпишет рецепт лечения данного недуга. Мы же предлагаем несколько рецептов, как позаботиться о своих руках в домашних условиях.



ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО.

Подержите руки в подсолнечном масле комнатной температуры. Спустя 20 минут выньте руки из масла и протрите их салфеткой.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО.

Добавьте в небольшое количество теплой кипяченой воды, столовую ложку оливкового масла. На 30 минут опустите туда руки.



ОВСЯНКА.

Добавьте в овсяную кашу, сваренную на воде, немного любого растительного масла и нанесите полученную массу на внешние стороны кистей.



КАРТОФЕЛЬ.

Отварите картофель в мундире. Добавьте молоко и масло и разомните до консистенции пюре. Нанесите на полчаса на руки.

И помните, что к своим рукам нужно быть внимательными. Пользуйтесь латексными перчатками, когда моете посуду или стираете. В ветреную и холодную посуду надевайте варежки или перчатки. И не забывайте про питательные и увлажняющие кремы после каждого контакта с водой.



ТВОРЧЕСТВО

ЧУВСТВЕННОСТЬ, ДРАЙВ
И СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ

Что такое танец?

Это чувственность, драйв, свобода и возможность самовыражения. В танце мы раскрываемся, отдаем и получаем эмоции, заряжаемся музыкой. Многие профессиональные танцоры утверждают, что с помощью языка тела мы способны сказать больше, нежели при помощи речи. Плавность движений, грация, изящные па или динамика и драйв помогут рассказать любую историю.

Удивительно, что при всех возможностях, которые дарит это искусство самовыражения, так мало танцующих людей. Но среди наших коллег мы смогли найти человека, который поделился с нами танцевальным опытом и эмоциями.

Наталия Ли хоть и непрофессионально занимается танцами, но уже имеет большой опыт. Наташа открыла нам новый вид современного танца – хастл. Это динамичный парный танец, который можно танцевать совершенно под любую музыку. По словам Наташи, владея его техникой, вряд ли сможешь остаться незамеченным на любой дискотеке. Мы поинтересовались, откуда Наташа узнала об этом необычном танце и как решилась на первый урок. Как оказалось, виной всему случай: выигранные занятия за репост поста в социальной сети, затем первый урок, приуроченный к вечеринке в честь Хэллоуина, и опытный партнер, подаривший веру в свои силы. Танец, ставший для Наташи частью жизни, подарил большую уверенность в себе, осанку, новые знакомства и дополнительную возможность покрасоваться в изящных летящих платьях и туфлях.

Что же такое танец? Это еще один повод почувствовать себя женщиной.

Покасова Елена



ИСТОРИИ УЛЬЯНЫ АНДРЕЕВНЫ



РАБОТА-ЯГОДКА, ИЛИ ЯГОДКА ВМЕСТО РАБОТЫ

Я всегда ищу что-нибудь интересное. Это касается и работы. Конечно, спасибо мужу, что у меня есть возможность выбирать, а не хвататься за первое попавшееся. А вот в этот раз я дождалась ягодного сезона и поехала в хозяйство, где выращивают ягоды годжи.

Когда, в прошлый раз я приезжала на вахту, увидела в супермаркете эти красные плоды. Немного купила, чтобы попробовать, и мне понравился их кисло-сладкий вкус. У меня знакомая год назад работала на сборе годжи, поэтому я приехала уже, что называется, со знанием дела. В агентстве сразу же спросила, есть ли подобные вакансии. Ответ был

положительный. А учитывая мое рвение и то, что там работала моя знакомая, меня туда и определили.

Годжи плодоносит с июля по сентябрь. Моя вахта попала на сбор июльского урожая. Наша задача была – аккуратно срывать и укладывать ягоды в коробки. Потом эти ягодки отправлялись на сушку.

Конечно, красота неопишуемая. Такому труду

можно позавидовать. Как на своей даче работалось. Только вот меня ждало одно очень большое разочарование – оказалось, что только что сорванные ягоды годжи нельзя есть, иначе можно отравиться. Плоды обязательно надо высушить. Я об этом не знала, а так хотелось попробовать.

Так вот я отработала вахту в такой красоте, но, к сожалению, не во вкусооте. Зато теперь столько знаю про ягоды годжи, что захотелось и у себя в саду посадить это чудо-дерево. Осенью займусь посадкой.

ПОЛЬЗА ЯГОД ГОДЖИ
(дерезы обыкновенной)

Плоды годжи называют ягодами долголетия, так как они обладают сильным антиоксидантным свойством, замедляя процесс старения. Кроме того, употребление этих ягод повышает общий иммунитет организма и в частности сопротивляемость онкозаболеваниям. Годжи – кладовая витаминов и микроэлементов. 21 минерал, 18 аминокислот, витамины С, Е, В, никотиновая кислота, бета-каротин, полисахариды – далеко не весь список полезных веществ, которые входят в состав этой ягоды. Употребление этой природной «витаминки» способствует нормализации пищеварительной системы и снижению веса; стабилизирует содержание в организме железа, а значит, помогает в лечении анемии. Дерево обыкновенная также полезна людям с проблемами почек, печени, больным сахарным диабетом, гипертоникам.



СКАНВОРД

НА ДОСУГЕ

СКАНВОРД НА ДОСУГЕ * СКАНВОРД НА ДОСУГЕ * СКАНВОРД НА ДОСУГЕ *

