

# Weekend

Бизнес ДИАЛОГ медиа

#октябрь 2016

ГОРДОСТЬ РОССИИ  
ГОРДОСТЬ ПОДМОСКОВЬЯ

НАТАЛЬЯ ИЩЕНКО

ЯНА ЕГОРЯН

АРТУР АХМАТХУЗИН

ВАЛЕРИЯ КОБЛОВА

ЛЮБОВЬ ПЛАХОВА

В рубрике  
Чемпионский  
Weekend

БЕСПЛАТНЫЙ  
ЖУРНАЛ

ВОЗЬМИ С СОБОЙ

ВЛАДИМИР  
ПРЕСНЯКОВ ст.  
Профессиональный  
меломан

Аяйсан  
Утяшева

Испытай СИЛУ ВОЛИ

Счастье  
быть мамой

Глафира Тарханова

Анастасия Панина

ПЛАНЫ НА WEEKEND



# Bambinizon

УНИКАЛЬНЫЕ КОМБИНЕЗОНЫ  
И ДРУГАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ



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

8 (800) 500 31 93

Адреса магазинов:

- г. Москва, ТЦ «Центральный Детский Мир», Театральный проезд д. 5
- г. Сургут, ТРЦ Сити Молл, Югорский тракт, 38
- г. Вологда, ТРЦ Мармелад, Пошехонское шоссе, 22
- г. Омск, ТРК Мега, бульвар Архитекторов, 35
- г. Киров, ТЦ «Рум», ул. Розы Люксембург, д. 30

реклама



Магазин натуральных сладостей РусСлад

Самый большой ассортимент натуральных сладостей, собранный со всей России



Оригинальный,  
вкусный, полезный  
и очень душевный  
подарок, который  
обязательно  
запомнится!



rus-slad.ru  
8 (495) 720-56-04

реклама

Присоединяйтесь к нашим группам в соц сетях.



www.rus-slad.ru

www.facebook.com/MagRusSlad



vk.com/rus\_slad\_ru



instagram.com/rus\_slad/

Узнавайте первыми  
наши «сладкие» новости!  
Читайте о нас на стр.55

Читайте в этом номере:

- стр. 6**  спортсменка и красавица **ЛЯЙСАН УТЯШЕВА** о семейном бизнесе
- стр. 20**  актриса **АНАСТАСИЯ ПАНИНА**: «Мама на 5+!»
- стр. 26**  актриса **ГЛАФИРА ТАРХАНОВА**: «Вокруг одни мужчины»
- стр. 31**  певица **ЛЕСЯ ЯРОСЛАВСКАЯ**: «Шопинг kids. Выбор звезды»
- стр. 33**  дизайнер интерьеров **ИВАННА ДЕГТЯРЕНКО** раскрывает профессиональные секреты
- стр. 42**  звезда шоу «Голос» **ГАБРИЭЛЛА СИЛВА** об идеальном завтраке и идеальной фигуре
- стр. 46**  юный актёр **КОНСТАНТИН РАСКАТОВ**: «Костик – 72 часа»

А также....

Беседуем о переменах с бизнесменом и директором медицинского центра **Василием Наумидисом** на стр. 37

Составляем обзор самых милых **контактных зоопарков** Подмосковья на стр. 45  
Возводим города из бамбуковых палочек с мастером **Артёмом Садковым** на стр. 48-49  
«Выйти из депрессии в кожаной юбке». **Советы стилиста** на стр. 40-41

И это далеко не всё!

Бизнес Диалог Медиа

WEEKEND

Культурно-деловой и shopping-гид по Московской области

Ежемесячное информационно-деловое издание. Путеводитель по жизни. Туристический и shopping обозреватель.  
[www.dialogweek.ru](http://www.dialogweek.ru)

«Диалог. WeekenD»: Есть жизнь вне работы! 16+

Учредитель и издатель:  
ООО «БИЗНЕС ДИАЛОГ МЕДИА»  
Председатель редакционной коллегии:  
**Вадим Винокуров**  
Генеральный директор:  
**Мария Смирнова**  
Редактор: **Лейсан Рябина**  
Заместитель директора по коммерческим вопросам: **Ирина Длугач**  
Корреспонденты: **Лейсан Рябина, Мария Башкирова, Наталья Варфоломеева, Алексей Сокольский, Анна Никифорова, Валентина Русанова.**  
Дизайн и верстка: **Елена Иванова.**  
Фото: **Павел Судариков.**  
Дирекция развития и PR: **Сергей Миронов, Анна Никифорова, Валентина Русанова.**  
ФОТО ОБЛОЖКИ ЛЯЙСАН УТЯШЕВА  
Фото – **Наталья Цыгина, стилист – Лина Дембицова**  
Отпечатано в типографии  
ООО «Вива-Стар», г. Москва,  
ул. Электрозаводская, д.20, стр. 3

Материалы, отмеченные значком R или «РЕКЛАМА», публикуются на правах рекламы. Мнение авторов не обязательно должно совпадать с мнением редакции. Перепечатка материалов и их использование в любой форме допускается только с разрешения редакции журнала «Бизнес-Диалог. Подмосковье». Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

**Издатель: ООО «БИЗНЕС-ДИАЛОГ МЕДИА»**  
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-65967 от 6 июня 2016 года

Адрес редакции: 143966, Московская область, г. Реутов, ул. Победы, д.2, пом.1, комн.23, e-mail: [dialog\\_media@list.ru](mailto:dialog_media@list.ru)

Подписано в печать 15 октября 2016г., тираж – 30000 экземпляров. Цена свободная

Использованы фотографии: [www.tchaikovsky-house-museum.ru](http://www.tchaikovsky-house-museum.ru), [www.hungryshark.ru](http://www.hungryshark.ru), [www.m-g-t.ru](http://www.m-g-t.ru), [www.tchaikovsky-house-museum.ru](http://www.tchaikovsky-house-museum.ru), [www.modernrock.ru](http://www.modernrock.ru), [www.afisha.mosreg.ru](http://www.afisha.mosreg.ru)  
Представительское распространение: администрация губернатора Московской области, Правительство Московской области, Московская областная дума, Торгово-промышленная палата Российской Федерации, Торгово-промышленная палата Московской области, Территориальные торгово-промышленные палаты Московской области, администрации муниципальных образований Московской области, индустриальные парки и особые экономические зоны Московской области, общественное объединение «Деловая Россия», свыше 30 отелей и загородных клубов Московской области, бизнес-сообщество Московской области.

Нас можно увидеть:  
Стойки в Московской областной думе,  
В Торгово-промышленной палате Московской области,  
В Торгово-промышленной палате РФ,  
В Доме правительства Московской области,  
В загородных отелях и клубах Московской области.  
Подробнее об услугах БИЗНЕС ДИАЛОГ МЕДИА смотрите по адресу:  
<http://dialog-biznes.ru/ycnuyti>

Тарифы на оказание рекламных услуг в журнале  
2-ая полоса обложки 60 500 рублей  
2-ая полоса обложки+1-я полоса 113 500 рублей  
3-ая полоса обложки 56 500 рублей  
4-ая полоса обложки 69 500 рублей  
Разворот (две полосы) 81 500 рублей  
1-ая полоса внутри журнала 69 500 рублей  
Одна полоса внутри журнала 44 000 рублей

«БИЗНЕС-ДИАЛОГ» выступал информационным партнером:  
Областной форум «Я – гражданин Подмосковья», Международный агропромышленный молочный форум, Международный аграрный форум «Овощушка», финал Национального чемпионата «World Skills Russia», Всероссийская премия «Благо дело», Первый Франко-Российский бизнес-форум, бизнес-форум «Атланты», Российско-Казахский инвестиционный форум, Российско-Азиатский международный бизнес-форум, форум «Энергоэффективное Подмосковье». «Диалог WeekenD» на своих страницах предлагает коллекцию идей из разных отраслей для желающих заняться новым бизнесом или развить существующий, интервью с известными актёрами, музыкантами, художниками, писателями и блоггерами, путеводитель по местам для отдыха в Подмосковье, беседы о воспитании детей, модные советы и гид по стилю, творчество, рекомендации по здоровому образу жизни.  
«Диалог WeekenD» продвигает товары и услуги отечественных компаний, фирм и предприятий. Редакция приглашает читателей к информационному взаимодействию, а представителей бизнеса к взаимовыгодному сотрудничеству.

Реклама: 8-(916) 954 78 87; [irina\\_dlugach@mail.ru](mailto:irina_dlugach@mail.ru)



Очень хорошо запомнился мне момент со времён студенчества. Третий курс актёрского факультета. Сценическое фехтование. Экзамен.

*En garde! Коли!*

Я человек, в общем-то, далёкий от профессионального спорта. Но несмотря на то, что от нас, начинающих артистов, требовалось больше зрелищности и отточенности техники, нежели победы в поединке, дух соперничества возник в процессе боя сам собой. Бились по-честному! Вопреки сценарию!

А вам не кажется, что Олимпиада – та же сцена? Игры со своим закулисьем... Но сегодня не о том.

Мы решили позвать в гости октябрябрьского номера Диалог Weekend наших олимпийцев, триумфаторов Рио-2016. Среди которых, конечно, и золотые фехтовальщицы, подарившие болельщикам сумасшедшие по накалу эмоций финалы и напомнившие мне о тяжести рапиры и моей театральной юности.

Ваша Лейсан Рябина.

## АФИША – ОКТЯБРЬ



### 1. Метод Прокофьева. Выставка.

**Дата:** с 15 сентября по 25 октября  
**Место:** Музей П.И. Чайковского. Клинский район, г. Клин, ул. Чайковского, д. 42.

Проект Всероссийского музейного объединения музыкальной культуры имени М.И. Глинки, подготовленный к 125-летию со дня рождения С.С. Прокофьева, впервые демонстрирует широкой аудитории все этапы творческого пути композитора, от самых истоков до всеобщего признания и известности.

### 2. Долгопрудненская осень. Театральный фестиваль

**Дата:** с 28 октября по 4 ноября  
**Место:** Московская область, г. Долгопрудный, улица Спортивная, д. 3.



«Долгопрудненская осень» – ежегодный театральный фестиваль профессиональных театров, цель которого – обмен опытом и поиск новых путей сценического искусства. Это яркие постановки и колоритные герои, которые проживают на сцене несколько жизней и щедро делят свои эмоции зрителям.



### 5. П.И. Чайковский. Симфония «Жизнь».

**Выставка.**  
**Дата:** с 19 августа по 30 декабря  
**Место:** Музей-заповедник П.И. Чайковского, г. Клин, ул. Чайковского, д. 42.

Через подлинные документы, фотографии, собранные самим Чайковским, его личные вещи, книги и рукописи, дневники и записные книжки, раскрываются разные стороны жизни великого композитора, черты его личности, привычки и вехи творческого пути.

### 3. Мюзикл «Бу-ра-ти-но!» 5+

**Дата:** 28 октября 18:00, 29 октября 11:00, 14:00, 17:00, 30 октября 12:00, 15:00  
**Место:** Театриум на Серпуховке, г. Москва, ул. Павловская, д. 6.



Знаменитые песни Алексея Рыбникова на стихи Юрия Энтина, знакомые по чудесному советскому фильму «Приключения Буратино», звучат в мюзикле театра Терезы Дуровой. Приключения любимых героев происходят в карнавальная Венеция.

### 6. Вождь краснокожих. Спектакль. 6+

**Дата:** 29 октября, 12:00 и 15:00  
**Место:** Московский Губернский Театр, г. Москва, Волгоградский пр. 121.



Спектакль поставлен по мотивам знаменитого рассказа американского писателя второй половины XIX века О. Генри. Под музыку кантри разворачивается смешная история, в которой есть все, что нравится детям: индейцы, бандиты, драки и розыгрыши.

### 4. «Укрощение строптивой, или Всё дело в любви» 12+

**Дата:** 9 ноября 19:00  
**Место:** Театриум на Серпуховке, г. Москва, ул. Павловская, д. 6.  
Премьера комедии по мотивам пьесы Шекспира. Яркие и узнаваемые характеры, гротескные ситуации, вызывающие вспышки гомерического хохота у публики. И как всегда на большой сцене «Театриума», в сопровождении оркестра!

### 7. ЛУНА. Концерт. 6+

**Дата:** 3 ноября, 20:00  
**Место:** Известия Hall, г. Москва, Пушкинская площадь, д. 5.



Луна – артист новой эпохи, буквально с демо-записей на SoundCloud до солдаута первого концерта. Переосмыслив наследие поп-рока 90-х, она вернула в современную музыку дух целой эпохи.



### 8. Материнская плата фотографий. Выставка работ Ольги Полесовщиковой.

**Дата:** с 21 сентября по 20 октября  
**Место:** Культурно-выставочный комплекс «Знаменское-Губайлово» г. Красногорск, ул. Райцентр, д. 9.



### 9. Сурганова и оркестр. Концерт. 12+

**Дата:** 18 октября, 19:00  
**Место:** ЦДК им. М.И.Калинина, г. Королёв, ул. Терешковой, д. 1.



### 10. Узорчье. Выставка.

**Дата:** с 23 сентября по 20 октября  
**Место:** г. Луховицы, ул. Горького, д. 3а.  
Выставка художника-орнаменталиста Алексея Акиндинова. Художник в своём творчестве с раннего детства тяготел к орнаментальному началу в стилистике изображения реальности. Узор для Акиндинова является символом космоса, бесконечности.



**2GoCity**

MADE IN MOSCOW

**НАС ВЫБИРАЮТ  
ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ  
И ГОРОДОВ**



[Instagram.com/2gocity](https://www.instagram.com/2gocity)



[www.2gocity.ru](http://www.2gocity.ru)  
[www.instagram.com/2gocity](https://www.instagram.com/2gocity)  
Made in Moscow





**Ляйсан Утяшева** – шестикратная обладательница Кубка мира по художественной гимнастике. Серебряный призёр мировых игр, двукратная чемпионка Европы в командном зачете. Заслуженный мастер спорта. Спустя 10 лет после окончания своей спортивной карьеры Ляйсан продолжает нести в массы культ спортивного, гармоничного и красивого тела, пропагандируя правила здорового образа жизни и философию танца. В настоящий момент Ляйсан является бессменной ведущей хореографического телевизионного шоу и соавтором спортивного интернет-проекта. А не так давно прославленная гимнастка стала участницей грандиозной постановки «Алексей Немов и Легенды спорта 1996–2016».

Фото – Наталья Цыгина  
Стилист – Лина Дембикова



# Ляйсан Утяшева:

– Лучшая награда, которую я могла для себя придумать, это выйти спустя 10 лет на площадку и услышать аплодисменты! После шоу были невероятно приятные и добрые отзывы в интернете. Конечно, ничего бы этого не было без моей новой танцевальной семьи: танцоров, хореографов-постановщиков, наставников из проекта «Танцы на ТНТ»! Совсем скоро моё выступление на шоу Алексея Немова можно будет увидеть на ТВ, а также на моём ютуб-канале (с разрешения съёмочной группы).

Номер, который мы представили на суд зрителя, поставила хореограф Катя Решетникова. Он был стильным! Это танец с элементами художественной гимнастики, а не наоборот. Развивая это направление, призывая разных хореографов, я сейчас иду к созданию собственного шоу. Возможно, раз в год буду выступать с ним в Москве.



*... Я не стала олимпийской чемпионкой, но после себя в спорте я оставила некий «приятный шлейф». Девочки мотивированы бороться с травмами и возвращаться в спорт. Гимнастки понимают, что нужно танцевать на площадке, а не просто выполнять голую технику. Безусловно, я скучаю! У меня добрая, красивая ностальгия по профессиональному спорту...*



## Без Силы нет Воли



Фото – Наталья Цыгина  
Стилист – Лина Дембикова

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ  
ПАВЛА ВОЛИ И  
ЛЯЙСАН УТЯШЕВОЙ  
«СИЛА ВОЛИ»  
ПРИЗНАН ЛУЧШИМ  
СПОРТИВНЫМ  
ИНТЕРНЕТ-ПРОЕКТОМ  
2016 ГОДА.



Фото – Наталья Цыгина  
Стилист – Лина Дембикова



Фото — Наталья Цыгина  
 Стилист — Лина Дембикова



Как мама двоих деток, могу сказать, что подходит к беременности необходимо здраво и мудро. Составить для себя шпаргалку: выписать все полезные продукты, все формы приготовления этих продуктов. И избегать соблазнов. Даже если бабушки и дедушки едят варенье с маслом, то пусть это происходит не в вашем присутствии. Соответственно, открывая холодильник, вы будете видеть только полезные продукты, которые правильно приготовлены. Вы не сорвётесь на какой-то снэк, шоколадку или пирожное, а значит, наберёте вес, как по книжке: 10-12 кг за все 9 мес.

Мы ещё совсем новички. Но гордимся тем, что через «Силу Воли» прошло уже более 4000 учеников! Пашино подразделение «The Мозг» показало очень хорошую статистику: люди всерьёз задумались и начали включать чувство юмора! А чувству юмора реально можно обучить. Если чуть-чуть поработать над собой в правильном направлении, то можно и ух каким тамадой стать, ну или просто уметь поднимать себе настроение (смеется).

В своём онлайн-проекте «The Тело. Начало» я рассказываю, как можно правильно планировать своё питание: снять с себя головную боль на долгое время, заменив вредные привычки на полезные, и не задаваться вопросом, что же готовить на завтрак, обед и ужин. Всё подробно прописано в таблице здорового питания. И много другого не менее интересного контента, который упрощает жизнь и поднимает её на более высокий уровень. Мы призываем людей к дисциплине, мотивируем идти дальше и не сдаваться никогда! Наш проект очень легко интегрируется в сегодняшнюю жизнь. Разница между «до» и «после» будет колоссальной! Для подкрепления своих методик, практики и теории я пригласила большое количество профессионалов, которые также являются кураторами и разработчиками нашей системы.

ЭТОТ ПРОЕКТ  
 Я БЫ НИ ЗА ЧТО  
 НЕ СОЗДАЛА,  
 ЕСЛИ БЫ САМА  
 ТАК НЕ ЖИЛА.



## Ляся - молодец!

Я не считаю, что семейный бизнес ведёт к разладу между супругами. Совсем наоборот, когда у вас совместное дело, вы друзья, вы любите друг друга, партнёрские отношения становятся символом успеха.

Я, например, в Пашу влюбляюсь каждый раз, когда у нас проходят совещания. Он,

видя мою хватку, и то, как я фонтанирую идеями, каждый раз говорит, как он мной восхищается! И не просто потому, что любит. Говорит: «Ляся, вот здесь ты была прям молодец!» Знаете, такая оценка от близкого человека дорогого стоит. Это окрыляет и хочется идти дальше, покоряя не только сердце и тело любимого мужчины, но и его мозги!



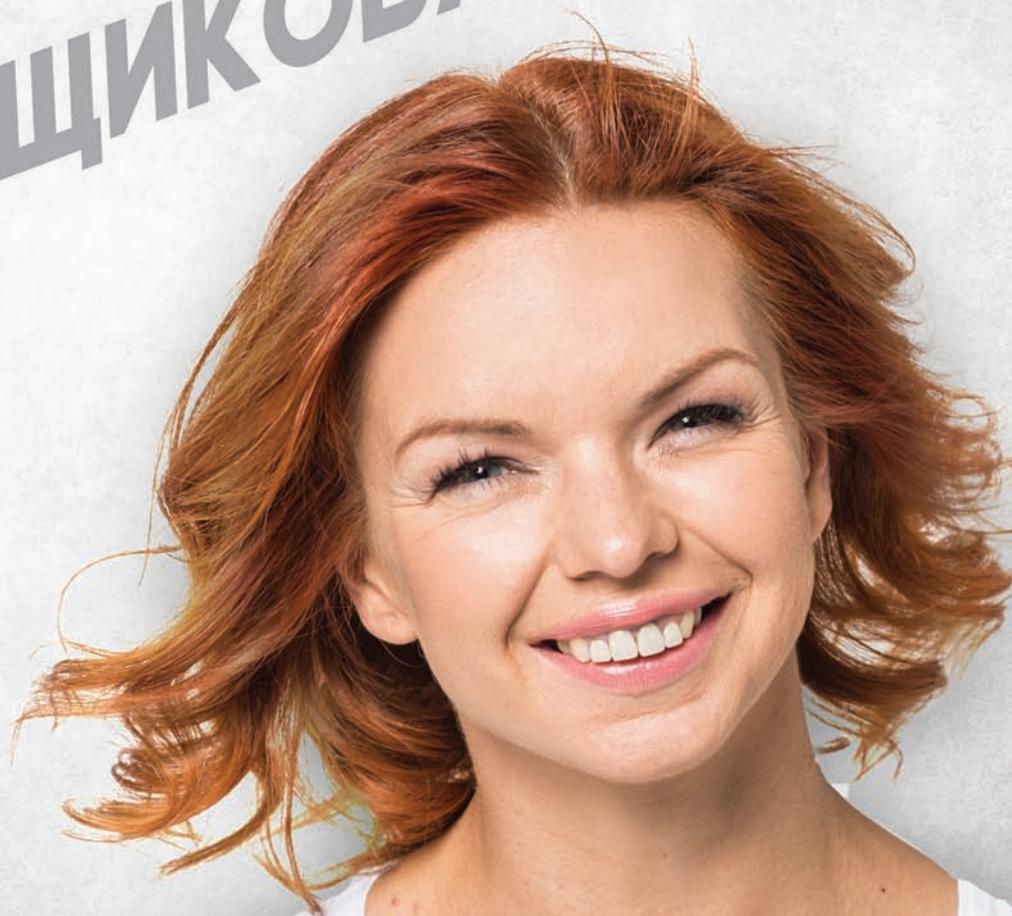
Фото — Наталья Цыгина  
 Стилист — Лина Дембикова

ПЕРВОЕ ПОДМОСКОВНОЕ  
**РАДИО**  
68,84 УКВ



**ПЯТНИЦА**  
**20:00-22:00**

**АЛИСА  
ГРЕБЕНЩИКОВА**



**МУЗЫКАЛЬНОЕ ШОУ**

**«СВОЯ СТУДИЯ»**

**ТОЛЬКО ЖИВАЯ МУЗЫКА!**

ПЕРВОЕ ПОДМОСКОВНОЕ  
**РАДИО**



**ЧЕМПИОНСКИЙ WEEKEND  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
«СТРОЙПРОФИТ-НАШ ДВОР»**

*Игровые детские площадки и спортивные комплексы  
«Мир детства начинается с нашего двора»*

**ГЕРОИ:**

**НАТАЛЬЯ ИЩЕНКО**

**ЯНА ЕГОРЯН**

**АРТУР АХМАТХУЗИН**

**ВАЛЕРИЯ КОБЛОВА**

**ЛЮБОВЬ ПЛАХОВА**

**Телефон: +7 499 505 50 88  
8 800 500 39 65**

**[www.stroyprofit.com](http://www.stroyprofit.com)  
[info@stroyprofit.com](mailto:info@stroyprofit.com)**

реклама





# Яна Егорян

## АНКЕТА WEEKEND

*Мои награды хранятся... в моей комнате.*

*Спорт для меня... удовольствие!*

*Пример для меня... моя мама.*

*Я хочу добиться... ох, я столько всего хочу добиться!!!*

*Мой идеальный Weekend... друзья рядом, большая собака (которую я хочу завести), маленький домик на природе, личный массажист и вкусный шашлык!*

*И чтобы утром я могла спать столько, сколько захочу!*

Яна Егорян - российская фехтовальщица. Двукратная чемпионка Олимпийских игр 2016 года в личном и командном первенстве, чемпионка мира 2015 года в команде, двукратная чемпионка России, четырёхкратная чемпионка Европы, двукратный призёр чемпионатов мира по фехтованию на саблях. Чемпионка в индивидуальном турнире и командном первенстве первых юношеских Олимпийских игр 2010 года. Мастер спорта России международного класса. В 2016 году за высокие спортивные достижения на Играх XXXI Олимпиады 2016 года в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия), проявленные волю к победе и целеустремленность олимпийская чемпионка была удостоена правительственных наград - «Ордена почёта» и медали «За укрепление боевого содружества».

### ЗОЛОТАЯ ЯНА

В спорт меня привлекло моё безделье. В раннем детстве я, в общем-то, ничем не занималась помимо школы и пары часов прогулок после учёбы. А когда пришла на фехтование, увидела завоёванные девочками и мальчиками кубки и медали... меня захватила огромная страсть к золоту! Даже, если быть точнее, к золотому цвету и блеску! Сейчас я это вспоминаю и рассказываю,

как шутку. Постепенно, тренируясь, конечно стала понимать, что важнее не блеск медали, а её статус.

### СИНГАПУР И РИО

Как бы это странно ни звучало, но победам на Юношеских играх в Сингапуре (Яна Егорян завоевала золото Юношеских Олимпийских игр в 2010г. в личном и командном зачётах), я радовалась намного больше, чем двойному олимпийскому золоту Рио! Всё

потому, что к моей первой детской олимпийской победе вёл очень сложный путь. В Сингапур было попасть непросто, мне сопутствовала огромная удача. Конечно, упорный труд, но прежде всего везение, которое сполна оправдалось!

Когда я поехала на Олимпиаду в Рио, чётко понимала, что это заслуженно. Работа, рейтинг, соревнования и, как результат - лицензия на Олимпиаду.

# Победа в 16-летнем возрасте, когда ещё толком ничего не понимаешь, была для меня феерией!

Если честно, сравнивая детскую и взрослую Олимпиады, склоняюсь к тому, что первая оставила больше приятных эмоций. От организации соревнований до триумфальной встречи команды в аэропорту. После Рио, в Шереметьево, нам выделили пространство площадью 2 на 2 метра, где мы чувствовали себя, как селёдки в банке – спортсмены, болельщики, журналисты, телевизионщики – не протолкнуться. А после Сингапура в Домодедово в честь нас, детей, тогда устроили настоящий концерт – с танцами и песнями. Такое ни с чем не сравнится!



Портрет «Обнаженное оружие»

## ЭГОИСТКА

В детстве, пока мои друзья гуляли и веселились, я приходила домой из школы, быстро обедала и бежала на тренировку. Возвращалась только поздним вечером. И так каждый день. И если сейчас могу отдохнуть один день в неделю, то маленькой я работала совсем без выходных. Это дало свои результаты. Спортсмены, как правило, отличаются самостоятельностью и способностью ориентироваться в непростых обстоятельствах.

Я очень добрый человек и всем стараюсь помочь по жизни, в приоритете – моя семья и близкие. Но когда дело касается спортивной карьеры, становлюсь эгоисткой. В детстве делала всё, чтобы заслужить абсолютное внимание моего тренера, хотела, чтобы все остальные девочки бросили спорт, и я была одна-единственная! Такой характер. А тренер у меня – Сергей Александрович Семин – золотой человек! Все мои награды – его заслуга. Сергей Александрович поддерживал

и верил в меня, говорил правильные и нужные слова. Мы друзья – вместе придумываем программы для тренировок, советуемся – и это важно. Это самый искренний тренер, который только может быть. В фехтовании есть разные уровни тренировочного процесса – тренеры, которые работают с кадетами, с юниорами, со взрослыми спортсменами. Но даже сейчас, когда я тренируюсь у легендарного Кристиана Бауэра в сборной страны, Сергей Александрович продолжает давать мне уроки. У меня не возникает даже мысли расстаться с ним!

В финале личного первенства по фехтованию на саблях XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро со счётом 15-14 Яна Егорян победила свою соотечественницу Софью Великую. Это **ЗОЛОТО** стало первым для России в личных дисциплинах в женском фехтовании.

Подруги подругами, а спорт есть спорт. Я прекрасно понимаю Соню, как человека, который прошёл огромный путь, с большим количеством побед. И она очень много лет стремилась к золотой олимпийской медали. Но я не виновата, что родилась позже и моя дорога к золоту ОИ оказалась не так длинна. София Великая была его достойна так же, как и я.

## ХИМКИ РУЛЯТ!

Я безумно люблю город Химки. Всегда всем говорила, что несправедливо считать столицей России Москву, ведь нет города лучше, чем Химки. Никогда не возникало мысли отсюда уехать. Мне нравится абсолютно всё – расположение, городская инфраструктура, парки – всё, что нужно для комфортной жизни, здесь имеется. Люблю гулять в Парке культуры и отдыха им. Л.Н. Толстого, который с каждым годом преобразуется и становится краше. Между прочим, недавно я узнала, что этот парк является лучшим в Подмосковье, и этим очень горжусь! Всегда хотела, чтобы про мой любимый город знали, и не упускаю возможности упомянуть в разговорах, что я из Химок. Химки рулят!



**Ксения Ключникова** – молодая художница, фотограф. Учится на графического дизайнера в ИГУМО и ИТ на 3 курсе, работает иллюстратором, влюблена в искусство.

«У моего вдохновения две составляющие: природа и музыка. Когда возникают противоречия, выбираюсь на улицу и просто созерцаю...»

Эталоны в мире живописи: М. Врубель, Г. Климт, А. Муха и Рембрандт. Среди современников выделяет латвийскую художницу Яну Брике.

В 2016 году Ксения участвовала в четырёх выставках в Доме-музее Н. Островского на Малой Ордынке в рамках проекта «Художественная фабрика».

**Ксения Ключникова:**

– Честно говоря, я очень далека от спорта. Но как раз во время игр в Рио начала читать книгу Артуро Перес Реверте «Учитель фехтования». Образ главного героя и описываемые приемы фехтования настолько поразили меня, что я взглянула с другой стороны на этот вид спорта, который не иначе, как самое настоящее искусство и наука. Мне захотелось узнать, как всё происходит на самом деле, сейчас, в наше время. Тут-то я и начала интересоваться нашей командой. После прочитанной информации и наблюдений за нашими ребятами мне уже было неважно, победят они или нет, я просто была восхищена ими! Больше всего запомнился образ Яны. В тот момент я только задумывалась о том, чтобы написать ее, а уже после такой блестящей победы решила, что точно должна сделать это!

## «Обнаженное оружие»

Глядя на лицо этой девушки, любой человек должен понять, что она решительна и всегда готова дать отпор. Она восхитительна в своей простоте. В Яне, как и на моей картине, женственность соседствует с упорством, смелостью и выносливостью.

**Интервью с художницей Ксенией Ключниковой читайте на сайте:**

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

[@shadymirae](https://www.instagram.com/shadymirae)

[www.shadymirae.deviantart.com](http://www.shadymirae.deviantart.com)

# АРТУР АХМАТХУЗИН

## АНКЕТА WEEKEND

*Мои награды хранятся ... дома у родителей (большая часть).*

*Спорт для меня... жизнь.*

*Мой пример... тренер.*

*Я хочу добиться ... ещё одного олимпийского золота!*

*Мой идеальный Weekend ... быть вместе с семьёй.*



Российский фехтовальщик, олимпийский чемпион командных соревнований в рапире (Алексей Черемисинов, Артур Ахматхузин, Тимур Сафин), серебряный призёр чемпионата мира 2013 года в фехтовании на рапирах, участник Олимпийских игр-2012. В сборной России с 2005 года. Артур - герой финального золотого поединка с командой Франции на ОИ в Рио, смог не только сократить отставание в счёте, но и вывести свою команду вперёд! Эта победа подтвердила огромную значимость российской школы фехтования в мировом масштабе.

### ХОЧУ БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СЫНА!

Перед Олимпиадой в Рио у меня за плечами был олимпийский опыт предыдущего старта, когда в Лондоне мы заняли пятое место. Хорошо помню свои ощущения, когда я наблюдал за победителями... Мне тоже этого хотелось – высшей ступени пьедестала.



**W:** Артур, какие чувства после победного возвращения из Рио-де-Жанейро? Олимпийское золото на шее, что дальше?

**А.А.:** Конечно, сейчас я счастлив. Для любого спортсмена олимпийское золото – самая заветная мечта. Для меня она стала реальностью. А дальше снова тренировки, соревнования, одним словом обычная жизнь спортсмена.

**W:** Артур, в личном первенстве ОИ спортивная удача была не с Вами, а в командном она подарила Вам шанс спасти команду. И Вы им здорово воспользовались! А какое золото у спортсменов считается дороже? Полученное в личном зачёте или командное?

**А.А.:** Для меня нет приоритета, завоевать медаль в личных или командных соревнованиях. Любая олимпийская медаль – это награда за труд, за пролитый пот.

Командное выступление – это в четыре раза больше эмоций! Семьи в разных городах болеют и радуются! Отдельный успех спортсмена ещё ничего не решает. Этим и интересны командные соревнования, мы поддерживаем друг друга. Эмоции одного – эмоции всех. В финале у нас получилась очень драматичная встреча, такой боевичок или даже триллер.

**W:** Да, зрителям этого «кино» несказанно повезло присутствовать в эпицентре событий! Чувствовать весь накал эмоций не сквозь экран, а вживую! А Вы чувствуете поддержку трибун во время боя?

**А.А.:** Вы знаете, федерация фехтования России и наш попечитель Алишер Усманов сделали нам большой подарок. Из года в год на официальные старты вместе с командой путешествуют 130 болельщиков. В основном это фехтовальщики: тренеры, специалисты, все, кто связан с этим видом спорта. Мы их называем «300 спартанцев»! Наши болельщики – это запасной пятый игрок на трибунах. Они помогают чувствовать себя в любой точке мира как дома. Кругом знакомые лица. Наш сектор был полностью раскрашен в цвета российского флага. Не знаю, как сложилось бы, если бы трибуны были пусты.

**W:** Ваша супруга Юлия Рашидова тоже занимается фехтованием, кроме того, она чемпионка мира среди юниоров. Вашему сыну Давиду сейчас 3 месяца. Навер-



няка его ждёт прямая дорога в этот вид спорта! Ведь папа – гордость страны. Это накладывает определённую ответственность...

**А.А.:** Давид родился в ночь, когда команда улетала на чемпионат Европы в Польшу. Юлия уже была в роддоме и сообщила мне, что роды назначены на следующий день. Неожиданно ночью приходит сообщение с фотографией сына. Обрадовался. Утром получил поздравления от всей команды. Рождение сына праздновали всей командой в статусе чемпионов Европы.



Если он захочет в будущем заниматься фехтованием, мы его, конечно, поддержим. Настаивать на том, чтобы он выбрал именно рапиру, я не стану. Сам решит. Но я очень хочу, чтобы он занимался спортом. Это такое счастье – видеть, как малыш растёт и развивается. Надеюсь, что буду примером для Давида.

• Артур Ахматхузин вырос в столице Башкирии. Талантливый уфимский мальчишка пришёл в спорт в 9 лет. Тренировался в детской юношеской спортивной школе №23 у заслуженного тренера СССР Рамиля Исмагиловича Аюпова.

• В 2016-м году награждён Орденом Дружбы РФ за высокие спортивные достижения на Играх XXXI Олимпиады 2016 года в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия), проявленные волю к победе и целеустремленность.

# Наталья Ищенко



## АНКЕТА WEEKEND

Мои награды хранятся ... в сейфе  
Спорт для меня... любимая работа  
Мой пример... мама  
Мой идеальный Weekend ...  
проведённый с семьёй

Наталья Ищенко – российская синхронистка, самая титулованная спортсменка олимпийской сборной нашей страны. Пятикратная олимпийская чемпионка, 19-кратная чемпионка мира, 12-кратная чемпионка Европы, абсолютная чемпионка Европы 2010 года и первая синхронистка в истории чемпионатов Европы, которой удалось выиграть все 4 вида на одних соревнованиях! Все победы уникальны и каждая медаль особенная, тем более олимпийская. О тернистом пути к каждой можно рассказать целую историю. К примеру, самая дорогая награда для «русской русалки» Натальи Ищенко – первая олимпийская медаль, завоёванная в Пекине, – это был верх мечтаний, рассказывает чемпионка. Но Олимпийские игры в Рио были для Натальи сложнее, чем все предыдущие. Слишком много нервов было затрачено в преддверии...

### Наталья Ищенко:

– Когда ты 4 года идёшь к своей мечте и понимаешь, что в любой момент тебе могут сказать: «Остаёшься дома», – это сложно. Но наши замечательные тренеры

не дали команде расслабиться, мы готовились в обычном режиме. И только когда сели в самолёт, стало ясно, что участвуем в ОИ! Представляете, насколько нам стало легче.

### СПОРТИВНЫЕ СУЕВЕРИЯ

Спортсмены – суеверные люди. И в моей семье есть суеверия по отношению к спорту. Мой муж (прим. Сергей Аникин, спортсмен, серебряный призер чемпионата Европы по

прыжкам в воду) никогда не присутствует на моих соревнованиях! Кстати, у него была прекрасная возможность поехать на эти Олимпийские игры и поболеть за меня, но он отказался! Не стал нарушать традицию. Поэтому он, как всегда, смотрел соревнования в прямом эфире и болел за меня из Москвы.

После ОИ Серёжа организовал мне замечательную встречу! Было много шаров и на каждом приклеена фотография с моментами бразильской Олимпиады. Ну и, кроме того, я, как и каждая девушка, люблю красивые вещи, поэтому в дополнение к воздушным шарам любимый подарил мне сумочку «Шанель».

### ДЕЛО В ОБЪЁМЕ!

Объём моих лёгких – 6,5 литров. Для сравнения: у среднестатистического человека объём около трех литров. Это не значит, что они больше в 2 раза, чем у обычного человека, просто мы при дыхании задействуем весь объём лёгких, а обычный человек дышит только верхним отделом.

Конечно, это не природный дар, а работа. Мы ежедневно делаем множество различных упражнений и на задержку, и на развитие дыхания. Например, в статике задержка дыхания длится около 4 минут, обычный человек задерживает дыхание в лучшем случае на 1 минуту!

### ЗЕЛЁНАЯ-ЗЕЛЁНАЯ ВОДА

Главным шоком прошедшей Олимпиады в Рио для поклонников синхронного плавания была зелёная вода. Мы были к этому готовы, потому что знали, что в Бразилии бассейны редко оснащены оборудованием для регулировки температуры воды. То есть вода греется и охлаждается в зависимости от температуры воздуха. Мы побывали во всех условиях: была и ледяная вода, и горячая. Вода мутнела и зеленела, так что, приехав в Рио, мы были готовы к любым условиям. Даже к серо-зелёно-коричневой воде.

***Я всегда ставила перед собой последовательные цели. Сначала захотела стать мастером спорта, потом стала готовиться к чемпионату России, намеренная его выиграть! Потом международные старты, а затем и серия Олимпийских игр. Всегда нужно ставить перед собой цель, тогда легче её добиваться.***

### ОТПУСК. НЕ СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Плаваю я на отдыхе не как синхронистка, только если меня попросят, могу продемонстрировать свои умения. Но всё же, когда находишься в отпуске, вода воспри-

имается по-другому, особенно если это не бассейн, а море или океан. Сейчас, кстати, тоже собираюсь в отпуск на морское побережье. Это будет путешествие с семьёй: моим сыном, мамой, бабушкой, сестрой и племянником.

В Подмосковье тоже очень любим отдыхать. В г.Дубна живёт моя бабушка, она мне очень помогла при переезде из Калининграда в Москву. Было здорово осознавать, что родной человек здесь, совсем рядом. Я каждые выходные обязательно выезжала к бабушке и чувствовала себя дома.

### СЫН РУСАЛКИ

Считается, что, если спортсмен состоялся, он катастрофически не хочет, чтобы его ребёнок прошёл таким же тяжёлым, титаническим трудом свой путь, и не настаивает на продолжении спортивной династии. Я хочу для своего ребёнка прежде всего счастья! Чтобы Семён любил то, чем будет заниматься. Захочет рисовать – пусть рису-

ет, заниматься спортом – только поддержим. Естественно, мы, как родители, хотим развивать его всесторонне. И в спорт, конечно, отдадим, скорее всего, командного вида. А профессиональный или нет, будет видно позже. По крайней мере, плавать сын точно будет уметь!

Мне кажется, **настаивать** никогда не нужно, необходимо **наставлять**, направлять.

Меня, например, никогда не заставляли и всегда говорили: «**Хочешь – иди** на тренировку, не хочешь – не иди». Поэтому я всегда всё делала от **ЧИСТОГО сердца**, это было мне **в радость**, а не в тягость.



**Наталья Ищенко**  
в роли ведущей  
«Утренней подзарядки»  
на Радио1  
(июль-сентябрь 2016)



## АНКЕТА WEEKEND

*Мои награды хранятся... дома, не хватает одной (ОИ-2020).  
Спорт для меня... жизнь!  
Мой пример... Александр Александрович Карелин.  
Я хочу добиться ... золотой олимпийской медали!  
Мой идеальный Weekend ... собраться семьей на природе, с ночёвкой и рыбалкой!*

# Валерия Коблова

Российская спортсменка, член женской сборной России по вольной борьбе. Серебряный призёр Олимпийских игр-2016, 5-кратная чемпионка России, чемпионка Европы, неоднократный призёр чемпионатов мира, чемпионка Универсиады в Казани, победительница международных турниров.



### НА СЕМЕЙНОМ СОВЕТЕ РЕШИЛИ: ЕДУ ЗА ЗОЛОТОМ В ТОКИО!

В борьбу я попала случайно. Однажды мама привела моего брата в спортивный зал, а я пришла, что называется, «за компа-

нию». Тренер обратил внимание на меня. Предложил остаться в женской группе. Тренировки были очень интересными, и я втянулась. Радость от первых побед захватила так, что бросить спорт стало уже не под силу. Были и неудачи. Но они заставляли больше работать и надеяться на будущие успехи!

**W:** Валерия, утихли олимпийские страсти, но утихли ли олимпийские надежды борца Кобловой? Берёте перерыв на спокойную семейную жизнь или начинаете путь к новой Олимпиаде, не переводя дух?

**В.К.:** Надеюсь, большого перерыва не будет. На семейном совете решили, что я останусь в спорте ещё на один цикл. Ведь главная цель ещё не достигнута, а сила и вера в победу не даёт успокоиться. Так что небольшой отпуск и снова – режим, тренировки, сборы.

**W:** Как и где болел за Вас на Олимпиаде Ваш брат-близнец Андрей? Без него, возможно, и эта победа не состоялась бы, ведь Вы пришли в борьбу вместе с братом. Говорят, что связь между близнецами бывает очень сильной, вплоть до физических ощущений на расстоянии, так ли это в вашей паре?

**В.К.:** В отличие от меня, Андрей никогда не стремился кого-то догнать и перегнать. А вот за меня болеет и переживает – внешне спокойно, внутренне тревожно, а главное весело! И на этот раз он был с родными дома, в Егорьевске, за тысячи километров от Рио. Говорит, что ощущения последней схватки были просто “невыносимыми”.

За год до Олимпийского старта, на первых Европейских играх в Баку, Валерия получает травму колена. Сумев закончить поединок и даже выиграв его, спортсменка вынуждена остановить борьбу за медаль.

Эта неудача не позволяет лидеру команды поехать на чемпионат мира по спортивной борьбе в Лас-Вегас. Однако к участию в Олимпийских играх 2016 года Валерия твёрдо намерена подойти в полной боевой готовности!

**W:** *Прошлый год и вообще путь к Олимпиаде оказался для Вас непростым. Что помогло справиться морально и физически?*

**В.К.:** После травмы для меня было важно восстановиться и вернуться в сборную. Муж, семья, родители помогли и верили в меня. Я благодарна Омару Муртазалиеву за финансовую поддержку, врачам в Германии и Испании за их работу, все вместе мы добились успеха!

Вольная борьба – единоборство двух спортсменов. Короткое, непредсказуемое или тщательно просчитанное: захваты, броски, перевороты, подсечки ... 2 отрезка по 3 минуты. Не дрогнуть.

Не рассыпаться!

Сосредоточиться на сопернике.

Найти.

Дожать.

Терпеть, не сдаваться...

Быть сильнее.

Идти к цели...

Положить на лопатки!

**W:** *Валерия, на Кубке мира в Японии Вы победили двукратную олимпийскую чемпионку Саори Йошида, для которой это поражение стало первым в карьере! В этом году во второй раз встретились с ещё одной звездой японской сборной. Тяжело иметь в соперниках самых титулованных женщин-борцов в мире?*



**В.К.:** Саори Йошида была моей соперницей и на прошлых ОИ в Лондоне. В Рио я встречалась с 3-кратной чемпионкой ОИ Каори Ичо. Два года назад на ЧМ в Ташкенте я проиграла ей со счетом 10:0. Но в Рио была уже совсем другая схватка. Каори была не та, я чувствовала, что на этот раз сильнее её. К сожалению, удача оказалась на её стороне..

**25 августа 2016 года в Кремле прошла торжественная встреча олимпийской сборной России с президентом страны Владимиром Путиным и премьер-министром Дмитрием Медведевым. Олимпийцы, завоевавшие призовые места, получили государственные награды. Вице-чемпионка ОИ-2016 Валерия Коблова была награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени – за высокие спортивные достижения на Играх XXXI Олимпиады 2016 года в городе Рио-де-Жанейро, проявленные волю к победе и целеустремленность.**

**В.К.:** Это был необычайно торжественный день в моей жизни. Я люблю нашу страну, глубоко уважаю нашего Президента, и его высокая оценка наших трудов была лучшей наградой. В.В. Путин всегда поддерживает спортсменов. Хочется сделать все от нас зависящее, чтобы авторитет нашей страны в мире возрос.

*Валерия Коблова родилась и живет в г. Егорьевске Московской области. Воспитанница спортивной школы олимпийско-*

*По-моему, ничто не может девушке помешать быть женственной. Даже на тренировке хочется быть привлекательной. А спорт (любой) только помогает совершенствовать природную красоту. Надо только найти свой вид и почувствовать гармонию с ним. Да и вся наша женская команда тому подтверждение. Все бывает: синяки, шишки. Но, тем не менее, относишься к ним, как к пустякам. Ведь у нас тяжелый волевой вид спорта! Хочется избежать только серьезных травм.*

*го резерва «Егорий». Личный тренер – Олег Чернов. Олимпийское серебро спортсменки – большой успех для небольшого подмосковного города.*

**В.К.:** Олег Юрьевич Чернов – великий тренер, настоящий профессионал, способный каждого спортсмена привести к Олимпиаде. Этот человек всю свою жизнь, без остатка, отдаёт своим подопечным. Каждую минуту думая, как сделать тренировку более эффективной. Он для меня, да и для всех наших девчонок, словно второй отец. У нас была большая команда, и он никогда никого не выделял. Наверно, это сыграло свою роль. Желание и стремление быть лучшей всегда двигало мной.

Спортивная школа олимпийского резерва «Егорий» теперь будет называться Школой имени Юрия Черного, основателя вольной борьбы в городе Егорьевске. Ю.Чернов – отец О.Ю.Чернова. Он воспитал более 50 мастеров спорта и был чудесным светлым человеком и тренером. Я рада, что была знакома с ним. Светлая ему память! А наша школа для меня дом родной, я в ней выросла.

**W:** А супруг Вас поддерживает в спорте или всё-таки жалеет по-мужски?

**В.К.:** Мой муж для меня – это все! Мне очень с ним повезло. Он, безусловно, причастен ко всему, что со мной происходит. Стараются быть на всех турнирах. Во всем помогает. Я чувствую его любовь, поддержку и веру в меня.



## АНКЕТА WEEKEND

*Мои награды хранятся... в комнате, на отдельной полочке.*  
*Спорт для меня... всё.*  
*Пример для меня... мои родители, особенно мой папа. Он, кстати, тоже занимается.*  
*Я хочу добиться... новых побед!*  
*Мой идеальный Weekend... проходит на тренировке.*

Любови Плаховой 13 лет. Хрупкая и нежная внешне – выносливая и сильная духом! Шутка ли, два года подряд завоёвывать статус лучшей в мире в своей возрастной категории: в 2015-м и в 2016-м годах юная спортсменка взяла «золото» на чемпионате мира по тайскому боксу, который традиционно проходит в столице Таиланда.

# Любовь Плахова

### МАЛЕНЬКАЯ ЛЬВИЦА

**W:** Люба, прежде всего хочу поздравить тебя с очередной победой! Расскажи, какой противник был самым сложным на этом ЧМ и почему?

**Л:** Спасибо! Очень сложный бой выдался с полячкой Оливией Зимбикевич. Я волновалась, наблюдая за её боями, она уверенно выиграла все предварительные бои. Спортсменка из США, например, выбрала неверную тактику – отходила от неё, а я действовала иначе, Оливию сбил мой темп.





**W:** Как ты настраиваешься на самые ответственные бои?

**Л:** Перед каждым из моих боёв меня настраивает тренер Олег Витальевич Чуприна, он был рядом и очень помогал. А второй тренер Евгений Юрьевич Семенихин поддерживал меня на расстоянии, мы постоянно созванивались!

**W:** Как ты пришла в тайский бокс? Почему выбрала именно этот вид спорта?

**Л:** До тайского бокса я 6 лет занималась танцами, меня заставляли посещать уроки, но однажды я просто сбежала с занятий и больше на них не появилась. Незадолго до этого случая мы всей семьёй отдыхали в Таиланде, ходили на бои. Было очень интересно наблюдать за спортсменами! Мы с папой вспомнили об этом и решили, что мне стоит попробовать себя в этом виде спорта, и отправилась на первую тренировку.

Увидев меня, тренеры сразу сказали: «Протянешь здесь максимум 2-3 недели!»

Мой первый бой состоялся через месяц после начала тренировок, я боксировала со своей теперь уже лучшей подругой Аней Демидовой. Бой был проигран, но мне удалось проявить себя, все смотрели с открытыми ртами, не ожидая, что я могу так биться!

**W:** Есть ли у тебя кумиры в тайском боксе?

**Л:** Мне нравятся неоднократные чемпионки и призерки Мира по тайскому боксу Екатерина Вандарьева, Валентина Шевченко и Катя и Света Винниковы. Они классно боксируют!

**W:** Расскажи о своем питании перед соревнованиями. Интересно знать, что едят чемпионы! Что входит в твой рацион?

**Л:** Перед соревнованиями для корректировки веса я кушала гречку и другие

крупы на пару, варёное мясо и овощи. А в повседневной жизни наряду со спортивным питанием, позволяю себе разные вкусы.



**W:** Как часто ты тренируешься? Успеваешь совмещать учёбу и спорт?

**Л:** Перед чемпионатом мира я тренировалась по два раза в день. Теперь буду посещать занятия 4 раза в неделю. Совмещать спорт с учёбой сложно, но я справляюсь. Больше всего люблю уроки биологии, в этом году мы начали изучать строение человека.

**W:** Какие планы строишь на будущее? Кем хочешь стать? Возможно, видишь себя в роли тренера?

**Л:** Мне хотелось бы стать тренером, но я переживаю, что не смогу доступно донести до детей информацию, что так здорово удаётся

моим тренерам! Пока мы с родителями только выбираем будущее место моего обучения.

**W:** Чем увлекаешься помимо спорта и как отдыхаешь от изнурительных тренировок?

**Л:** Первым делом, вернувшись домой после тренировки, я скорее бегу на кухню - восполнять утраченную энергию. В свободное время слушаю любимую музыку и читаю книги.

**W:** Какой совет можешь дать тем, кто хочет заняться тайским боксом?

**Л:** Советую обязательно попробовать и не сомневаться в себе. Хочешь чего-то добиться? Действуй!

Тренерский состав, родители Любови Плаховой и сама спортсменка благодарят за помощь в организации поездки на чемпионат мира по тайскому боксу 2016 О.В.Пушкину и И.Е.Куимова. За дебютную поездку на чемпионат 2015 года выражают благодарность главе Наро-Фоминского муниципального района В.В. Андронову.

**Олег Чуприна.**

**Тренер Л. Плаховой:**

– Люба – уникальный человек. Хрупкая и застенчивая девочка в жизни, выходя на ринг, превращается в львицу с сильным характером и отважным сердцем, внимательно слушает и чётко выполняет команды. Бой – её стихия!

**Анастасия Панина** – актриса театра им. Пушкина, любима зрителями по ярким образам, воплощённым в многосерийных и полнометражных кинолентах: «Скалолазка и последний из седьмой колыбели», «Прекрасная Елена», «Небо падших», «Пасечник», «Другой майор Соколов», «Физрук», «Ложь во спасение» и многих других (всего более 50-ти работ).

*В настоящий момент Анастасия Панина принимает участие в съёмках проекта «Линия света» режиссера Сергея Крутина. 12-серийный фильм снимается в Киеве. Параллельно в Москве идут съёмки сериала «Другой майор Соколов-2» режиссёра Карена Захарова. Недавно был открыт сезон в театре им. А.С. Пушкина, где актриса занята в нескольких спектаклях. Вместе с супругом – актёром Владимиром Жеребцовым – Анастасия воспитывает дочь Александру шести лет.*



# Анастасия ПАНИНА



## **Беременность – это легко!**

Да, актёрская карьера – это водоворот событий! Но ни один даже самый крутой водоворот не может сравниться со счастьем стать мамой и быть ей!)

Пришлось отказаться от многого, но разве может быть что-то важнее! Мы с Владимиром планировали беременность, и всё произошло достаточно быстро. Наверное, это потому, что наша дочь Александра уже выбрала нас и торопилась к нам!). Я забеременела в октябре, но в конце января ещё выходила на сцену в спектакле «Пули над Бродвеем». Мы играли его вместе с мужем. Приходилось следить за



тем, чтобы не поворачиваться боком к зрителю, животик был заметен!). В это же время был проект на НТВ (сериал «Расплата»), он начался летом, а в конце весны оператору приходилось переходить на мои крупные планы!).

Я очень деятельный человек, не могу сидеть на одном месте и во время беременности это не изменилось – она проходила активно!). У меня не было токсикоза, и чувствовала я себя прекрасно: много ездила за рулём, ходила в бассейн, на гимнастику и йогу (для беременных). А за месяц до родов мы отправились в путешествие на море! Это была незабываемая поездка, один

из тех ярких моментов, который вспоминаешь всю жизнь! Наша Сашенька была с нами!). А родила я легко! Меня поддерживала вся моя семья, муж присутствовал на родах. Решили, что такое событие нельзя пропускать и надо быть вместе:).

Несколько телевизионных сезонов на канале «Дисней» Анастасия была ведущей программы о воспитании детей «Мама на 5+».

В каждом выпуске Анастасия беседовала с психологами, экспертами, а также обычными мамами на актуальные для молодых родителей темы.

### Мама на 5+

Это был колоссальный опыт для меня! Этот проект помог мне и в профессии, и в жизни.

Я впервые попробовала себя в роли ведущей, окунулась в другую специфику, в другой рабочий ритм. Общение с огромным количеством семей показало,

насколько огромен мир, какие разные родители, какие разные дети и как по-разному они ведут себя в тех или иных ситуациях. Как мамы справляются с этой важной и ответственной миссией – «быть мамой» :).



Надо быть учителем и другом своего ребёнка, быть внимательным и чутким, стать проводником в этот мир и, конечно, любить его! Любить АБСОЛЮТНО, наслаждаясь каждой секундой общения!

И тогда никакие кризисы не страшны. Я вообще не верю в «кризисы возраста»!

Почему это должно быть применимо к отношениям между людьми и между родителями и детьми? Почему это загоняется в рамки 3, 5, 7 лет!

«Ой, нам 7 лет и мы не слушаемся, ну да, это же кризис!» Какой кризис? В чём?

2016 год на дворе:). Идеальных людей, конечно, нет, а уж идеальных детей тем более:).



Детки – это маленькие взрослые и понимают они гораздо больше, чем нам кажется!

Мы стараемся общаться с Сашенькой на равных, между нами выстроен диалог!

Мы обсуждаем, как прошёл день, его приятные и негативные моменты.

Ведь если ребёнок ведёт себя не совсем адекватно по отношению к ситуации, значит, его что-то не устраивает. И кто, если не мы, родители, должны чувствовать своего малыша как никто другой!

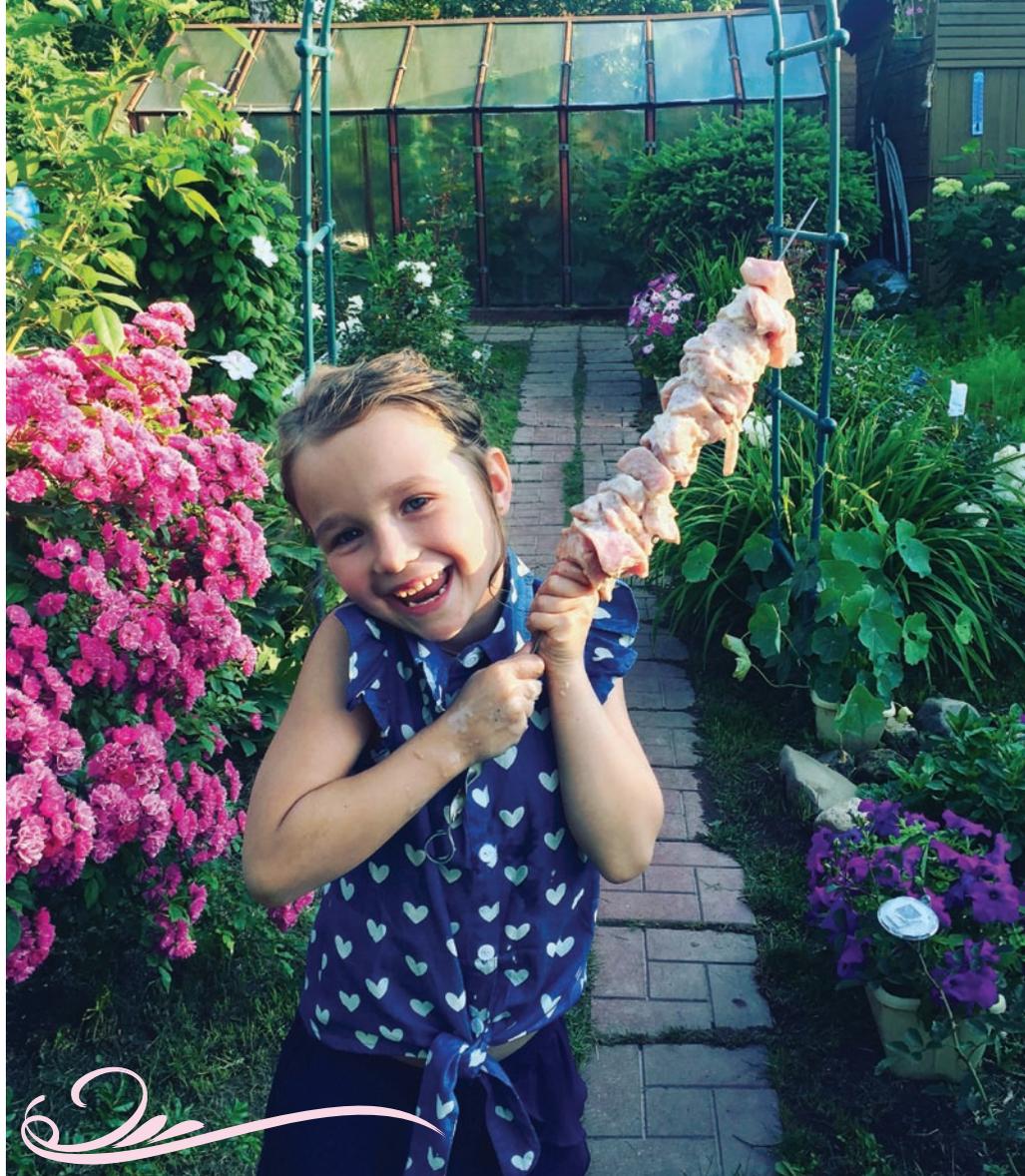
Конечно, у нас есть система поощрений, временные ограничения пользования гаджетами, никакого командного тона и сравнения с другими. Но, повторяюсь, секрет один – это абсолютная любовь!!!!





### Гляжусь в тебя как в зеркало

Сашенька никогда не сидит на месте, как и я. Наверное, это следствие моей активной беременности. Занимается балетом, рисует, поёт, играет в спектаклях детского сада. Дочь похожа на нас с Володей и внешне, и внутренне – она добрая, чувствительная, ранимая и эмоциональная, очень. Мы стараемся всё делать вместе и всё своё свободное время, которого не так много, посвящаем дочке. В школу идём на следующий год, поэтому сейчас находимся в активном поиске учебного заведения. Понимаем всю серьёзность и важность выбора. Надеемся, что найдётся вариант, который будет устраивать нас по всем параметрам.



*Наша задача показать дочери, насколько богат и удивителен мир! Как много интереснейших профессий и занятий!*

*Пусть ищет.*

*Пусть пробует.*

*Это её жизнь, она сама, путём проб и ошибок, должна определить для себя свою зону комфорта и интереса.*



Саша не закулисный ребёнок, и за это огромная благодарность моей маме Валентине Леонидовне – она помогает с дочкой – она наша правая и левая рука!). Но, если захочет стать актрисой, все данные у неё для этого есть. Мы в этом смысле адекватные родители.) и действительно так считаем. Как говорится, «поможем, чем сможем». Кто как не мы сможет объяснить все плюсы и минусы профессии.

# Беллактоежки

## Большая польза для самых маленьких

*Питание малыша в первый год жизни закладывает основу для гармоничного роста и становления всех систем организма. Только при правильном питании создаются оптимальные условия для физического и интеллектуального развития ребенка.*

### Мамино сокровище

Став мамой, женщина всецело погружается в заботу о своём малыше, тщательно подходит к вопросам здоровья, ухода, гигиены и питания.

Материнское молоко – безусловно, является лучшим вариантом питания для младенца.

Это «золотой стандарт», который повышает устойчивость растущего организма к инфекциям и неблагоприятным факторам внешней среды. В грудном молоке содержится целый комплекс сбалансированных компонентов: белков, жиров, углеводов, аминокислот и витаминов, в которых нуждается малыш. Но нередко грудное вскармливание бывает невозможно по ряду причин. И тогда заботливым мамам стоит особо тщательно подойти к выбору молочной смеси.

### Мама доверяют

Волковысское ОАО «Беллакт» выпускает только натуральное и полезное детское питание более 45 лет, заслужив тем самым самую высокую степень доверия родителей.

На сегодняшний день «Беллакт» единственный производитель детского питания на территории СНГ, который имеет собственную сырьевую зону. Производство и собственные фермерские хозяйства, расположены вблизи государственного заповедника Беловежская пуща, в экологически чистом районе Белоруссии.

Рецептуру продукта, взвешивание, добавление, смешивание компонентов, фасовку и упаковку контролирует компьютер. Полностью автоматизированная технология производства детского питания исключает контакт сотрудников с продукцией.

Детское питание Беллакт соответствует международным требованиям к качеству детского питания.

### Особенности питания на первом году жизни

Самое дорогое для мамы – это здоровье ее малыша! Поэтому в важном вопросе питания доверять можно только проверенной продукции, соответствующей строгим стандартам качества.

При выборе молочной смеси в первую очередь необходимо изучить состав продукта. Современные адаптированные молочные смеси обеспечивают младенца всем комплексом необходимых питательных веществ. Например, молочная смесь Беллакт 6-12, предназначенная для детей первого года жизни, максимально приближена к грудному молоку. Помимо макро- и микронутриентов смесь содержит компоненты, которые помогают становлению иммунитета: цинк, железо, селен, йод, нуклеотиды.

« Нуклеотиды – вещества, которые влияют на формирование иммунного ответа, то есть на те реакции организма, которые проявляются в результате какого-либо воздействия.



[www.bellakt.ru](http://www.bellakt.ru)  
[vk.com/bellaktclub](https://vk.com/bellaktclub)  
 #БЕЛЛАКТОЕЖКИ



**Vambinizon**

УНИКАЛЬНЫЕ КОМБИНЕЗОНЫ  
И ДРУГАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Компания «Vambinizon» – молодой игрок на рынке детской одежды. Изюминка «Vambinizon» – комбинезоны с уникальной застёжкой для быстрого туалета и гигиены.

# ТВОРЧЕСКАЯ ОСЕНЬ с «Vambinizon»

*Современные родители не придерживаются шаблонов ни в воспитании, ни в образовании, ни в том, как нарядить ребенка. Открытость всему новому – тенденция времени. Дети становятся космополитами с рождения!*

## «Vambinizon»:

– Детская одежда в первую очередь должна быть удобной. Комбинезон – это самая физиологичная одежда для маленьких детей в нашем понимании. Он не сползает, не задирается, не сдавливает резинками. У него только один изъян – для туалета и гигиены, его нужно снять, что утомляет и детей, и родителей. Все новое – это хорошо забытое старое, и идею по усовершенствованию



классического детского комбинезона мы подсмотрели в Китае. В древние времена здесь дети носили традиционные штаны с разрезом в паху. В тёплое время года в этой стране даже сейчас можно встретить детей в подобных штанишках. Там это никого не удивляет. Однако при всём космополитизме такой радикальный метод – явно не наш. Добавив застежку, расположенную сбоку, мы придали этой древней модели стильный городской вид. Так получилась наша якорная модель – комбинезон, который на сегодняшний день пользуется большим спросом.

Красота не должна быть препятствием. Неприятно, когда одежда мешает свободно двигаться и наслаждаться детством! Колготки сползают, юбочки цепляются и задираются, а жесткие джинсы мешают ползти – кому же это понравится?



С первого «бамбинезона» нашей задачей было **упростить** туалетные процедуры, сделав уход за ребенком **приятным** и для малыша, и для родителей. Наши покупатели считают, что у нас это **получилось**.

Одежда «Vambinizon» из хлопкового футера с начесом, самого теплого флиса и мягкого хлопкового трикотажа органична для детей. Учитывая особенности и активность

- как легко поменять подгузник?
- как быстро и удобно высаживать ребенка на горшок?
- как решить гигиенические задачи на прогулке, в кафе, в поездке?
- в какой одежде тепло дома и на улице?

Особенностью комбинезонов «Vambinizon» является не только инновационные решения, позволяющие облегчить смену подгузника или процесс высаживания на горшок, но и 100% натуральные хлопковые ткани. Компания «Vambinizon» шьет одежду на собственной фабрике в Москве и продает ее на всей территории страны.



маленького ребёнка, мы меняли, дорабатывали, совершенствовали идеальную с точки зрения удобства модель, ставшую базовой для нашего бренда. Конструкция одежды «Vambinizon» отвечает на важные вопросы:

Многочисленные маленькие испытатели нашей одежды остались довольны ее комфортностью, а взыскательные взрослые очень порадовались яркому стилю. Забудьте о стереотипах. «Vambinizon» – это не просто

розовый для девочек и голубой для мальчиков, а полноценный спектр моделей: дерзких, вызывающих, милых и уютных.

### Осенняя коллекция

Актуальная гамма этого сезона – теплая, сочная и насыщенная. Интересные принты, яркие расцветки, простые детали. В осенней коллекции «Vambinizon» представлен супермодный тренд «милитари»! Творческая и уютная осень вашему малышу обеспечена!

### Растущая компания

Сегодня продукцию компании «Vambinizon» можно купить в магазинах более чем в 120 городах страны, в числе которых сеть магазинов «Детский мир» города Москвы. Недавно компания запустила программу франчайзинга на очень выгодных условиях, и теперь каждый месяц в городах России открываются магазины «Vambinizon». Брендывые магазины компания уже открыла в Сургуте, Вологде, Омске и на подходе еще 5 городов.

*\*Специально для удобства молодых родителей, у которых нет времени на беготню по магазинам, «Vambinizon» доставляет свою одежду в любую точку страны. Ее можно заказать на сайте компании или в крупнейших онлайн-магазинах.*



**Иван Сергеев и Александра Кравченко-Бережная – основатели компании «Vambinizon»:**

*«Наша продукция дарит свободу малышу и легкость родителям».*  
**www.vambinizon.ru**

# Глафира Тарханова

**Глафира Тарханова** – российская актриса театра и кино. Многие называют Глафиру воплощением русской красоты на экране. Режиссёры приглашают на главные роли, зрители влюбляются в образы героинь, созданных актрисой в более чем сорока многосерийных и полнометражных картинах. А в личной жизни Глафира Тарханова счастливо замужем за актёром Алексеем Фадеевым, у пары трое сыновей. Корней, Ермолай и Гордей родились с небольшой разницей в возрасте. Звёздная семья ограничивает прессу от вмешательства в личное пространство, родители даже не выкладывают фотографии детей в социальные сети. Воспитывают мальчиков в строгости, мечтают о дочке...

РАДИО



Автор и ведущая программы «Родители» на «Радио 1» Мира Алекса беседует со своими гостями – «звёздными» родителями – обо всём, что касается воспитания детей. Темы комментируют эксперты.

# ВОКРУГ ОДНИ *мужчины!*

**М.:** – Корней, Ермолай, Гордей – Глафира, у Ваших сыновей такие красивые и редкие имена. Долго ли выбирали?

**Г.Т.:** – Я изначально знала, что у моих детей не будет обычных имён, а вот муж сопротивлялся этому. Мы нашли золотую серединку. Сейчас необычные имена в моде. Мне было важно при выборе имён, чтобы они не ассоциировались ни с кем из знакомых людей. Чтобы это была совершенно новая история!

Интересно, что когда-то мои родственники и мой дедушка уговаривали маму и папу не называть меня Глафирой. Якобы жизнь моя будет напрочь испорчена. Но видите, всё получилось совсем наоборот. И среди узнаваемых актрис есть только одна Глафира.

**М.:** – Глафира, я знаю, что Вы приверженец домашних родов. Супруг Вас в этом поддерживал?

**Г.Т.:** – Первые мои роды были в роддоме. А второй и третий раз я рожала дома, в воду. У меня особенная позиция и это мой личный опыт, я ни в коем случае никого не агитирую.

В домашних родах рядом со мной была акушерка моей мамы. Человек, которому я доверяла, при разговоре с которым уходили все страхи и напряжение. Я считаю, что помимо квалификации (у моей акушерки большой опыт проведённых родов), имеет огромное значение человеческий фактор. А вот муж был против того, чтобы сыновья родились дома, и мы держали в уме запасной вариант родов в роддоме. Но всё сложилось хорошо в обоих случаях.

Я готовилась к родам, посещала курсы для беременных, много читала. Очень важно внутреннее ощущение и правильный настрой. Если испытываешь страх и зажим, то, безусловно, роды не будут гармоничными. Важна гармония и связь с ребёнком, ведь рождение ребёнка – это процесс, в котором принимают участие двое. С этих моментов начинается понимание того, что женщина не одна в этом мире.



**Комментарий акушера-гинеколога  
Юлии Кубицкой:**

«Что касается домашних родов, то медицина это не приветствует. Но выбор всегда остаётся за женщиной. Однако, нужно понимать, что женщина берёт на себя огромную ответственность за то, каким будет исход родов. Даже акушеры и доктора на сто процентов не могут спрогнозировать, как будет протекать этот процесс. Каждый случай сугубо индивидуален».



**М.:** – У мальчиков небольшая разница в возрасте. Возникает между ними соперничество или ревность?

**Г.Т.:** – У меня нет страха, что мальчишки будут соперниками. Для меня главное сформировать между ними правильное поведение. Вовлекаю старшего в совместную деятельность с младшими. Но не в роли няньки. Ни в коем случае. Помню, когда родилась моя сестра, мне было 14. Я сопротивлялась всеми возможными способами этой роли и чётко отстаивала свою свободу. Поэтому я всё понимаю.



**Комментарий психолога,  
Аннеты Орловой:**

«Когда в семье много детей, у ребёнка гораздо больше возможностей научиться взаимодействовать. У младшего ребёнка велик риск так и остаться «маленьким». Родители осуществляют опеку, старшим поручают дополнительно за ребёнком следить. С одной стороны, может вырасти ребёнок, который привык, что за него всё решают, а с другой стороны, такой ребёнок привык, что ему навязывают мнение старших. Он привыкает подчиняться. Самая выгодная, с точки зрения психологии, – это позиция среднего ребёнка, потому что он в одинаковой степени может примерить на себя роль и подчинённого, и лидера».





Глафира Тарханова родом из подмосковного города Электросталь. Воспитывать маленькую Глашу родителям (артистам Москонцерта) помогала мама отца – бабушка Оля. С ранних лет каждый день будущей артистки был чётко расписан по минутам. Секции по фигурному катанию и синхронному плаванию, балльные танцы и музыкальная школа, занятия вокалом и игра на скрипке... Став известной актрисой, Глафира не раз повторяла, что всё, чему она научилась в детстве и ранней юности, очень пригодилось во взрослой жизни.

**М.:** – *Глафира, выбор творческой профессии стал для Вас чем-то само собой разумеющимся?*

**Г.Т.:** – Было сложно избежать выбора творческой профессии, я была полностью погружена в эту атмосферу. И сейчас история повторяется. Мои сыновья занимаются немного музыкой, немного живописью, немного танцами, немного вокалом. Мне кажется, детство – идеальное время для того, чтобы попробовать себя в разных направлениях.

Старшему сыну Корнею восемь лет. У него абсолютный слух и очень хороший голос. Но не могу сказать, что занимается он с особым усердием. Больше любит робототехнику.

Ермолаю, среднему сыночку, шесть. Он – будущий спортсмен, везде и всюду ходит с мячом. Вместе с папой занимается боксом и смотрит фильмы с драками.

Гордею, малышу, в ноябре исполняется четыре года. Его предпочтения мне пока не понятны.

Я сама была очень загружена кружками и секциями в детстве, а сейчас стало ещё больше возможностей. Но для меня важнее здоровье детей – эмоциональное и физическое.

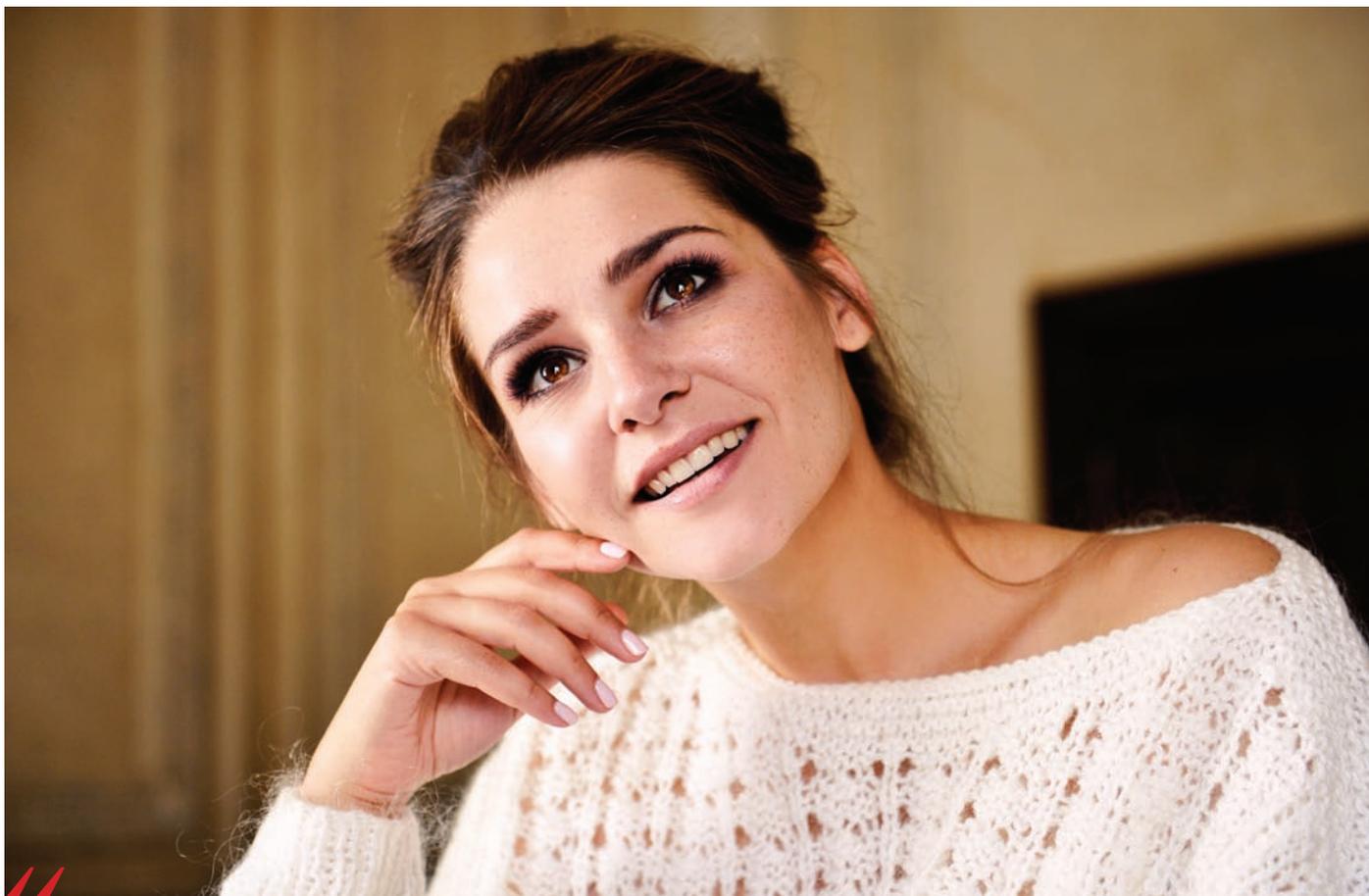
Помню, когда ходила на фигурное катание, в самый первый месяц обучения довольно сильно упала на лёд. Однако мама настояла на том, что мы должны доходить учебный год. Это меня закалило как личность. На синхронное плавание я ходила 2 года, для меня это вообще был сплошной ужас. Я постоянно рыдала.

Поэтому, когда мы с Корнеем, записавшись и пройдя конкурс в хор Попова, проходили туда полгода, я прислушалась, когда он заявил: «Мама, я хочу отписаться». Единственное условие, которое я проговорила ему, это то, что он должен самостоятельно пообщаться с руководителем и заявить о своём желании!

Если прислушиваться к желаниям ребёнка, то получается более плодотворная совместная работа. Ни в коем случае не «из-под палки».

**М.:** – *Глафира, я знаю, что у Вас есть образование психолога, удаётся применять правила и методики воспитания детей на своих ребятах?*

**Г.Т.:** – В книгах по воспитанию детей всего не написано. Дети сами задают родителям направление для развития. Мне раньше казалось, что я буду растить своих детей по всем правилам. Но в итоге получилось, что младший – самый залюбленный, а старшему больше всего достаётся от родителей. Абсолютно классический случай.



**Комментарий психолога Яны Лейкиной:**

– Когда в семье несколько детей, то младший ребёнок волей-неволей становится любимцем. И отношение к нему более снисходительное, чем к старшим детям. И здесь есть опасность препятствовать самостоятельному развитию ребёнка. Важно понять, что младший ребёнок является самостоятельной личностью, и необходимо дать ему возможность формировать своё внутреннее пространство. В любом возрасте у человека есть зона ответственности, необходимый уровень знаний и умений. К примеру, в три-четыре года ребёнок должен уметь самостоятельно зашнуровать свои ботиночки или относить игрушки на место. Важно оповестить старших детей не брать обязанности младших на себя. Кроме того, очень важно давать ребёнку время от времени находиться в собственном пространстве одному.

**М.:** – Глафира, три мальчика – три будущих мужчины! Воспитываете их в строгости?

**Г.Т.:** – Приходится, гуманное воспитание может завести в тупик. К примеру, с Корнеем моё «нельзя» мы можем обсуждать до двух часов! На это уходит много сил... Часто в результате этих бесед я авторитарно заявляю: просто мы так не делаем. Безусловно, я ввожу и запреты, но они связаны не с моим непоколебимым мнением, а больше с безопасностью и здоровьем детей.

До рождения сыновей мне казалось, что я очень уравновешенный человек. Но они порой вышибают меня из равновесия. А ещё, как обезьянки, копируют моё поведение. Я иногда выхожу из себя, и они выходят из себя, срываясь друг на друга. Я не пытаюсь быть идеальной мамой, но работаю над собой. И могу признать ошибки перед детьми, говоря в некоторых случаях, что была не права.

**М.:** – Сейчас так много всяких соблазнов, наверняка Корней, Ермолай и Гордей просят маму и о подарках, о новых гаджетах? Ограничиваете в этом?

**Г.Т.:** – Мы с детьми пришли к такому правилу, что подарки покупаются на официальные праздники: Новый год, день рождения, 1 сентября. Конечно, бывают и исключения. Старший в этом вопросе дипломат – начинает говорить о своих планах на Новый год уже сразу после прошедшего праздника. И желаемый подарок обсуждается в доме почти каждый день.

Ну, а гаджеты... Пока их у ребят нет. Конечно, они знают, что это такое. Проблема в том, что я понимаю, если разрешить телефон и планшет старшему, захотят и младшие, а им это пока не нужно.

**М.:** – Кто в Вашей семье главный – мама и папа?

**Г.Т.:** – Конечно, папа. Это последняя инстанция, и если он повысит голос, значит всем тихо! Всем лежать! А я решаю каждодневные бытовые вопросы. У нас есть няня (бабушка), но она не строгая, а очень любящая.

**М.:** – Сыновья не просят у мамы с папой ещё одного братика? Или, может, сестрёнку?

**Г.Т.:** – Сестрёнка? Они, наверное, не понимают даже, что это и каково это. Одни мужчины вокруг! Вряд ли мальчишки задумываются об этом. А мы с Лёшей, конечно, о девочке думаем. И мне кажется, правильно говорят, что мальчики для мам, а девочки для пап. Посмотрим, но если будет мальчик, значит мальчик.

**М.:** – Как ребята относятся к тому, что мама – известная актриса?

**Г.Т.:** – Честно говоря, дома я вообще не актриса и очень дорожу нашим личным пространством. Я понимаю, что, находясь в общественном месте, могу вызывать интерес. Но если рядом со мной мои дети, то поверьте, я не могу отвлечься и проявить своё внимание кому-то другому. В такие моменты я мама и мне совсем не до этого.

Мы не показываем детей ни в соцсетях, ни в журналах, ни на экране ТВ. Это наша принципиальная с мужем позиция. То, что у меня публичная профессия, не отличает меня от остальных, я обычная мама.



# Акваняня

## ДЕТСКИЙ КУЛЕР

Теперь ребенок может  
наливать себе воду  
самостоятельно



Контакты:

+7 (909) 988-77-66  
[info@detskiy-kuler.ru](mailto:info@detskiy-kuler.ru)  
[www.detskiy-kuler.ru](http://www.detskiy-kuler.ru)  
[www.акваняня.рф](http://www.акваняня.рф)

Тепло, уют, атмосфера счастья...

Дом – место, где все мы отдыхаем душой. И, конечно, должны отдыхать телом.

Согласитесь, оказавшись дома, хочется скинуть с себя тесную одежду и поскорее облачиться в уютный домашний наряд!

Леся Ярославская – певица, экс-солистка группы «Тутси» и участница легендарной «Фабрики звёзд» рассказала о недавних покупках для своей дочки Лизаветы.



Мы обожаем пижамы! Особенно радуют необычные тематические коллекции. До Нового года целых два месяца, а новогодние домашние одёжки уже сейчас создают в доме особое, праздничное настроение!



## Пижамки Family look С НОВОГОДНИМИ ПРИНТАМИ



## И КУЛЕР, И ИГРУШКА!

Каждый родитель всеми усилиями пытается привить ребёнку любовь к воде. Мне повезло – Лизавете с самого детства нравится пить воду. Проснувшись утром, она первым делом просит попить. Потому-то мы и купили детский кулер! Как только увидели эту с виду игрушечную штуку, поняли – он нам необходим! Дочь от него в восторге! Мне кажется, это чудесная вещь для деток, которые охотно пьют воду! Лизавета уже достаточно взрослая, но и малышам, которые только-только учатся самостоятельности, будет интересно и просто таким кулером пользоваться.

Честно говоря, я завидую Лизе, в отличие от дочери у меня нет такого влечения к воде. «Пейте больше воды, вода – это жизнь!» – в унисон твердят специалисты. Нужно выпивать целых два литра в день...

Я даже пользовалась специальной программой для телефона, которая контролирует процесс потребления воды, но меня хватило буквально на пару дней. Буду исправляться и брать пример с Лизаветы!



## В ЧЕМ ПОЛЬЗА ВОДЫ?

Вода растворяет полезные вещества, поступающие вместе с пищей в организм, и поставляет их ко всем клеткам и тканям тела человека.

Вместе с водой наш организм получает необходимые минеральные элементы (магний, кальций, железо, йод, фтор).

С помощью воды наш организм избавляется от продуктов обмена.

Обмен веществ и все важные биологические процессы происходят также с помощью воды.

Температура тела регулируется благодаря водному обмену.

Фотограф: Анастасия Попова  
vk.com/foto.popova  
Визажист: Анна Логина  
vk.com/anna\_logina  
Фотостудия Радуга raduga-nf.com



**РОССИЙСКИЙ  
ТРИКОТАЖ**  
ООО «ПРОИЗВОДСТВЕННО-ТОРГОВЫЙ ХОЛДИНГ  
«ТРИКОТАЖ ГРУПП»



# РОССИЙСКИЙ

# трикотаж

История предприятия «РОССИЙСКИЙ ТРИКОТАЖ» берет свое начало в 1991 году. Мы следим за изменениями мировых тенденций производства и обработки трикотажной продукции и постоянно совершенствуем свои технологии. Особое внимание уделяем качеству и современным дизайнерским решениям наших изделий.



Имея огромную производственную базу, оснащённую самым современным импортным оборудованием ведущих мировых производителей, фабрика «РОССИЙСКИЙ ТРИКОТАЖ» предлагает уникальную продукцию по конкурентоспособным ценам.



Уютные пижамы, комфортные костюмы для повседневной носки, футболки и шорты, ночные сорочки и домашние халаты, школьные комплекты и одежда для отдыха.

**Более полный ассортимент продукции представлен на нашем сайте [www.rostrik.ru](http://www.rostrik.ru)**



реклама



Дизайнер интерьеров  
**Иванна Дегтяренко**  
раскрывает свои  
профессиональные секреты

# От мечты

## К РЕАЛЬНОСТИ!

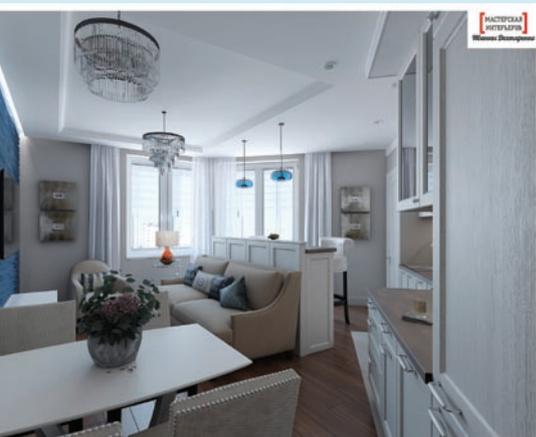
*Как воплотить в жизнь представления  
об идеальном доме?*

Удивительное дело: несмотря на изобилие интерьерных идей (как любительских DIY, так и для настоящих профи), отделочных материалов, технологий, мебели и декора, далеко не все могут уверенно заявить, что живут в квартире или доме своей мечты. Причем картинка идеального интерьера есть в голове у большинства из нас. Но как воплотить ее в жизнь?

### 1. Определитесь с бюджетом.

Перебои в финансировании ремонта приведут к тому, что стройка будет тянуться бесконечно; в итоге ремонт либо не будет закончен вовсе, либо процесс так вымотает морально, что сил радоваться результату уже не будет. Однако и резать бюджет до минимума – тоже не решение. Чрезмерная экономия помешает в полной мере раскрыть потенциал пространства.

*Не стоит экономить на напольных покрытиях, сантехнике, электрике и осветительных приборах: в отличие от обоев или аксессуаров, они остаются в интерьере надолго.*



### 2. Уделите планировочному решению максимум внимания.

Планировка квартиры или дома – это базис, от которого зависит, насколько удобным и эргономичным будет жилье, насколько оно будет отвечать именно вашим запросам и привычкам. И планировку не удастся переделать так легко и недорого, как отделку. Перепланировка в



+7 (925) 324-10-94  
info@ivanna-studio.ru  
www.ivanna-studio.ru

квартире требует обязательного соблюдения СНиПов и прочих регламентных документов, поэтому ее стоит продумать один раз и практически навсегда.

**3. Используйте в интерьере не более трех цветов:** основной (70%), вспомогательный (25%) и акцентный (5%). Яркий пестрый интерьер – это всегда игра на грани фола, доступная редким дизайнерам-виртуозам.

И помните, что на экране компьютера цвета и фактуры выглядят совсем не так, как в реальности.

*Поэтому решение стоит принимать в салоне или строительном торговом центре – выбирая между реальными образцами. К тому же «вживую» можно сразу посмотреть, как материалы сочетаются между собой.*

### 4. Подойдите серьезно к выбору строительной бригады.

Важно, чтобы работы выполняла хорошо сработавшаяся команда, а не бригада и какие-то впервые видящие друг друга люди. Настаивайте на посещении двух-трех объектов, где работала бригада, которую вы планируете нанять, попросите контакты владельцев показанных квартир и пообщайтесь с ними.

*Расспросите не только о качестве работы, но и о том, насколько комфортно было заказчику общаться с рабочими, соблюдались ли оговоренные сроки и т.д.*

### 5. Не бойтесь обратиться к дизайнеру.

То, что созданные на заказ жилые интерьеры – привилегия обеспеченных граждан, – это устаревший стереотип. На самом деле стоимость услуг дизайнера обычно не превышает 3-5% от стоимости всего ремонта, а в некоторых случаях эти услуги обходятся и вовсе бесплатно.

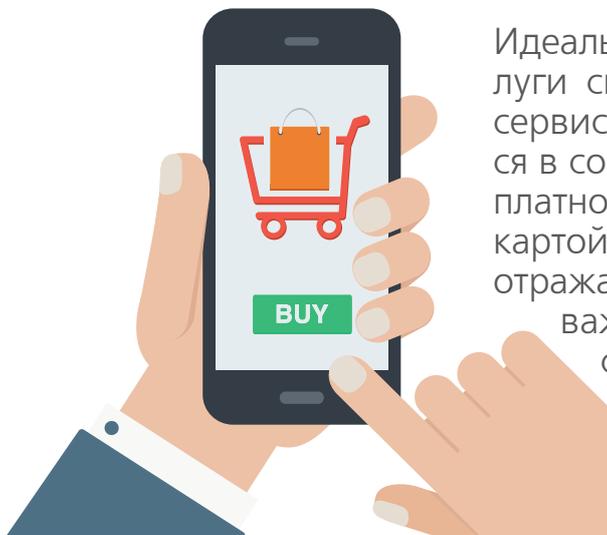
*Участие профессионального дизайнера в создании интерьера позволяет исключить переделки, приобретение излишних объемов строительных и отделочных материалов (их точное количество прописывается в проекте). А если дизайнер еще и руководит строительной бригадой, сроки ремонта удастся сократить.*

Все это помогает заметно сэкономить на ремонте – и речь не только о деньгах, но и о времени и нервах заказчика.

Более того, практически всем дизайнерам поставщики строительных и отделочных материалов, мебели и декора предоставляют скидки. Так что чем больше объект строительства, тем большую экономию можно получить от такого сотрудничества. А главное – результат будет соответствовать ожиданиям!

# НИ КОПЕЙКИ НА МОБИЛЬНЫЙ

*\*особенности ведения домашней бухгалтерии*



Идеальная история абонента — получать базовые услуги связи бесплатно, просто потребляя финансовые сервисы сотового оператора. Можно звонить, общаться в социальных сетях и иметь доступ в интернет бесплатно — достаточно лишь пользоваться банковской картой. Уникальный для российского рынка продукт отражает синергию оператора связи и банка. Этот важный шаг в рамках стратегии по обнулению стоимости мобильной связи уже сделан ведущим телекоммуникационным оператором в России и банком, входящим в число 50 ведущих банков нашей страны.

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЕЙНОГО ИЛИ ЛИЧНОГО БЮДЖЕТА НА МЕСЯЦ НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ РЕГУЛЯРНЫХ ТРАТ: «КОММУНАЛКА», ЗАКУПКА ПРОДУКТОВ В МАГАЗИНАХ, РАСХОДЫ НА ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ, ВКЛЮЧАЯ КРУЖКИ И СЕКЦИИ. ЭННАЯ СУММА НА ПОПОЛНЕНИЕ ГАРДЕРОБА И РАЗВЛЕЧЕНИЯ. ДА, ЕЩЁ ТРАНСПОРТ, ИНТЕРНЕТ И МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ. СТОП. ПОЖАЛУЙ, ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ СПИСКА СРЕДСТВА, ЗАЛОЖЕННЫЕ НА РАЗГОВОРЫ ПО ТЕЛЕФОНУ И ВЫХОД В ГЛОБАЛЬНУЮ СЕТЬ! ВЕДЬ МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ И ИНТЕРНЕТ ВПОЛНЕ МОГУТ БЫТЬ БЕСПЛАТНЫМИ!

**ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАРИФАМИ БЕЗ АБОНЕНТСКОЙ ПЛАТЫ ДЕРЖАТЕЛИ КАРТЫ «МТС ДЕНЬГИ» МОГУТ БЛАГОДАРЯ МИНИМАЛЬНЫМ ЕЖЕМЕСЯЧНЫМ ТРАТАМ ПО КАРТЕ ИЛИ НЕСНИЖАЕМОМУ ОСТАТКУ НА ЕЕ СЧЕТЕ. ПРИЧЕМ БЕСПЛАТНУЮ МОБИЛЬНУЮ СВЯЗЬ МОЖНО ОФОРМИТЬ НА АБОНЕНТА, КОТОРОГО ВЫБЕРЕТ ВЛАДЕЛЕЦ КАРТЫ.**

При соблюдении условий пользования картой, помимо бесплатной мобильной связи, пользователь также получает бесплатное ежемесячное обслуживание карты и SMS-информирование о совершенных транзакциях, а также возможность без комиссии снимать собственные денежные средства более чем в 90 тысячах банкоматов по всей России. Сотрудничество банка и мобильного оператора в виде бесплатной мобильной связи и интернета — очередной шаг на пути объединения финансовых и мобильных сервисов.



*\*«МТС Smart Деньги» – премиальная дебетовая карта платежной системы Visa с чипом PayWave для бесконтактных платежей. Оформить карту «МТС Smart Деньги» можно в течение нескольких минут в любом из салонов МТС и отделениях МТС Банка в Москве и Санкт-Петербурге, а с 1 июля 2016 года – по всей стране. Для этого достаточно подключить тарифный план линейки Smart и оплатить единовременную комиссию за оформление карты в размере 199 рублей.*

Промо  Sweets

**СОЗДАНИЕ ВКУСНЫХ СУВЕНИРОВ  
ПОД ВАШИМ БРЕНДОМ**



**В ОФИС**



**НА ПРАЗДНИК**



**НА ВЫСТАВКУ**



**ЭКО-ПРОДУКТЫ**

**СОБСТВЕННОЕ ПЕЧАТНОЕ  
ПРОИЗВОДСТВО И ФАСОВОЧНЫЙ ЦЕХ**

**ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ, НЕ  
СОДЕРЖАТ ГМО И УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА**

**ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ**

**[www.promo-sweets.ru](http://www.promo-sweets.ru)  
+7 (495) 984-34-22  
#рекламанавкус**



# МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ПАРАЦЕЛЬС

[www.istra-paracels.ru](http://www.istra-paracels.ru)



## **Мы работаем**

ежедневно с 9.00 до 20.00  
без выходных и праздничных дней.

## **Прием анализов ежедневно**

с 7-00 до 20-00

## **Наши телефоны:**

8 (495) 992-78-77

8 (498) 729-32-00

8 (498) 729-32-01

e-mail: [info@istra-paracels.ru](mailto:info@istra-paracels.ru)

Наш адрес: г. Истра,

ул. Маяковского, д. 21

Как проехать: от жд/ст «Истра»

(Рижского направления)

на автобусе №39 до ост. «Школа»



Для кого-то «здоровый образ жизни» – всего лишь тема для разговоров. Тема – вечная, разговоры – бесконечные. С ахами-вздохами, с самооправданиями и жалобами на страшную занятость, которая единая и мешает стать «аполлоном». Директора Медицинского центра «Парацельс» из города Истра Василия Наумидиса никак не назовёшь человеком, «мающимся от безделья» (в чём вы сейчас убедитесь). Однако, взяв однажды в руки себя и спортивные тренажёры, он смог доказать, что – может! Доказать самому себе!

А кому вообще ещё надо это доказывать? Остальные сами всё увидят и оценят...

**О СПОРТЕ**

– Василий Георгиевич, но ведь к занятиям спортом Вы не пришли, а скорее – вернулись? В юности Вы какое-то время занимались волейболом профессионально, почему оставили сетку и мяч?

– Да, с детства я занимался волейболом серьезно, даже первый разряд получил, и действительно хотел связать свою жизнь со спортом, но отец посоветовал выбрать серьёзную мужскую специальность. А сейчас с волейболом не получается даже как с хобби – дает о себе знать юношеская травма.

– Однако травма не помешала Вашему чудесному преображению, о котором практически ходят легенды...

– Знаете, когда я бросил спорт и ушел в бизнес, то постепенно довел себя до такого ужасного состояния, что иногда даже трудно было подобрать в магазине одежду по размеру. Теперь же многие из тех, кто видел меня пять-шесть лет назад, узнают с трудом. За это время я действительно провел над собой большую работу, и теперь с гордостью могу сказать, что нахожусь в отличной физической форме. Три, а иногда и пять раз в неделю хожу в тренажёрный зал, плюс – ежедневная утренняя зарядка от 40 до 60 минут, а в последнее время ещё и очень увлекся занятиями йогой.

– Какой совет Вы, как человек руководящий медицинским центром, можете дать людям, которые желают измениться, но не находят для этого сил, времени, возможностей?

– Если вы действительно хотите похудеть, а лучше сказать, сбросить лишнее, если твердо настроены сделать это, – для вашего же здоровья! – то действовать нужно незамедлительно. Время и возможность можно найти всегда. Главное, чтобы было желание. Пока не пришла необходимость... Главное, чтобы очень захотелось! Тогда всё получится, и вы станете ещё красивее, здоровее и увереннее в себе!

– Если уж речь зашла о большом желании, о мечте... Вы когда-то очень хотели стать одним из тех, кто про-



**Желания нужны для того, чтобы они сбывались!**

несёт факел Олимпиады в Сочи 2014. И это мечта тоже ответила Вам взаимностью...

– Да, как любой амбициозный человек, занимающийся спортом, я хранил эту мечту ещё с 1980 года, когда Олимпийские игры проходили в Москве. Так как выступить на Олимпиаде в качестве спортсмена у меня не получилось, то моей мечтой стало – пронести олимпийский факел, и эта мечта сбылась! Получился настоящий праздник спорта в моей жизни! Этот факел в первую очередь – символ добра, дружбы и – стремления к победе! А я ко всему прочему ещё и отец пятерых детей! Меня волнует ситуация со спортом в молодежной среде, отсутствие достаточного количества детских спортивных секций. Спорт, а не наркотики, гаджеты и алкоголь должны привлекать молодых людей. Мои дети – все занимаются в спортивных секциях. Даже старшая дочь – человек прежде совершенно не спортивный, увлеклась фитнесом. Пусть они и не достигнут каких-то спортивных высот и рекордов, но зато будут здоровыми и крепкими. А факел – это пример для наших детей и внуков!

**О КРАСОТЕ**

– Но привлекают Вас соревнования не только спортивные. Вы стали организатором конкурса «Краса Истры». Как родилась такая идея?

– Конкурсы красоты проводились в нашем городе и раньше, но... На мой взгляд их формат не соответствовал тому, каким праздником он мог бы стать. А потом идея проведения таких конкурсов и вовсе затихла. И мы со своей командой решили возобновить их историю, но организовать уже нечто большее, чем просто конкурс красоты. Мы решили дать молодежи – шанс! Конкурс «Краса Истры» направлен, прежде всего, на привлечение молодежи к красоте в самых лучших её проявлениях: красоте здорового образа жизни, к гармонии внутреннего мира, к духовному развитию и, безусловно, – к женской привлекательности.

– Какие возможности открываются для участниц конкурса?

– Мы даем возможность молодым амбициозным девушкам нашего района реализовать себя: возможность стать уверенней в себе, раскрыть себя с новой стороны, приобщиться к индустрии красоты и моды, к спорту, к танцам, к музыке – к культуре как таковой. Словом – стать духовно богаче.

– «Красой Истры – 2016» стала Александра Гуреева. Какова её дальнейшая судьба?

– Победительница на данный момент стала кастинг-директором конкурса «Краса Истры» и теперь занимается всеми связанными с нашим конкурсом проектами. В этом ей помогло и образование – она окончила с красным дипломом МГУ. Кроме того, она продолжает завоевывать сердца членов жюри и зрителей на конкурсах красоты различных уровней: «Московская красавица», «Русская красавица», «Мировая русская красавица». Один из самых значимых титулов, которые она получила – «Мисс содружества стран СНГ». В скором времени Александра представит национальную красоту на конкурсе «Мировая Красавица 2016» в составе делегации из России, а также появится на страницах популярного глянцевого издания «Модный дом».

– Конкурс завершился, но в интернете он продолжает жить в виде необычных «квестов». Расскажите о них.

– Вообще одной из основных целей нашего конкурса было – создать для молодежи Истринского района определенную «платформу активностей», проводить в течение года различные интересные мероприятия. Одним из них и стал «Квест от Красы Истры», где, выполняя в течение двух недель разноплановые увлекательные задания, можно выиграть ценный приз – iPhone 6.

– Станет ли этот конкурс ежегодным, и возглавите ли его в следующем году Вы?

– Да, конечно, конкурс будет ежегодным, возглавлять его буду я, а организовывать – моя команда.

**ОБ «ОТДУШИНЕ»...**

– Человек Вы, как видно, занятой: бизнес, занятая спортом, организация конкурса красоты...

– Наверняка это ещё не всё. Но что для Вас является «отдушиной», что позволяет привести в порядок мысли, чувства, настроение?

– Моя отдушина – это моя семья!



Салон красоты премиум-класса в небольшом городке, жемчужине Подмосковья – согласитесь, для успешного существования, развития и процветания он должен быть близок к идеалу: оказывать услуги в области приумножения здоровья и совершенствования красоты на самом высшем уровне!

Центр красоты «Акварели» в подмосковной Истре существует уже 13 лет. И это не просто место, где можно получить самый широкий спектр услуг в области красоты и ухода, но и уютный, гостеприимный дом, где можно отдохнуть телом и душой.



Красивое двухэтажное здание, удобная парковка, летний дворик, в котором за чашечкой чая отдыхают клиенты, – атмосфера центра красоты «Акварели» располагает к неспешному погружению в процесс омоложения и преображения.

ЦЕНТР КРАСОТЫ

«Акварели»



*Мы создаём красоту  
...и дарим Вам тепло наших сердец!*

**АННА ДАВЫДОВА,**  
директор центра красоты «Акварели»: – Спектр услуг нашего центра рассчитан на то, чтобы, придя в салон, вы могли решить любой вопрос, связанный с красотой волос, кожи, тела. Высококласные специалисты, которые работают единой командой уже на протяжении нескольких лет, посоветуют то, что максимально соответствует вашим индивидуальным особенностям и ожиданиям. Бонусные программы, ряд специальных акций, подарочные сертификаты и тепло наших сердец – что может быть лучше в нашей такой непростой жизни!

За долгие годы работы в центре красоты «Акварели» сложился исключительный коллектив, понимающий клиента с полуслова, – это дипломированные специалисты, прошедшие специализированное обучение в лучших учебных заведениях России и за рубежом.

«Акварели»: в профессиональных руках любой клиент чувствует себя любимым и желанным.

На входе вас встречают грамотные и радушные администраторы – самые лучшие в Истринском районе. Они ответят на любые интересующие вопросы. Оригинальной особенностью является то, что каждый работник центра красоты «Акварели» постоянно обучается новым направлениям деятельности. Администраторы, к примеру, имеют дипломы мастеров-визажистов и со знанием дела подходят к рекомендациям профильных услуг.

### ТЕЛО – ТВОЙ ОРИЕНТИР

Не каждый салон красоты может похвастаться наличием собственного психолога. Но ведь наша внешняя красота напрямую связана с красотой и спокойствием души. Если на сердце нет тревог, то глаза источают свет, и человек выглядит и чувствует себя прекрасно.

**Нина Ямалетдинова,** управляющая центром «Акварели», по специальности – психотерапевтический кинезиолог, консультирует

гостей и персонал центра по телесному ориентированию. На приём кинезиолога можно записаться как взрослым, так и детям.

*Кинезиология – научно-прикладная дисциплина мышечно-рефлекторного тестирования и снятия стресса. Специалист кинезиолог посредством языка вашего тела, а не долгих утомительных психологических бесед, помогает понять причину проблем и найти их решение, исключает стрессы и фобии, помогает обрести чистый и ясный взгляд на мир.*



## ОТ КОНЧИКОВ НОГТЕЙ ДО БЛЕСТЯЩЕЙ ПРЯДКИ

На первом этаже центра красоты «Акварели» располагаются индивидуальные кабинеты медицинского аппаратного маникюра и педикюра.

Большое внимание уделяется стерилизации инструмента и профилактике грибковых заболеваний. Учитывая масштаб этой деликатной проблемы, руководство центра «Акварели» сочло своим долгом провести обучение специалистов у доктора-подолога из Ганновера (Германия) Gerbert Biermann. Налажена тесная связь центра с лабораториями, где частицы повреждённых ногтевых пластин, по желанию клиента, проходят тщательное исследование и анализ.

**Красота и ухоженность волос, стильная причёска, грамотно подобранная стрижка – дело рук парикмахеров общего зала и VIP-кабинета центра красоты «Акварели».**



Профессиональная команда мастеров владеет новейшими технологиями, применяют в работе современные и модные дизайнерские решения и художественный талант. Ежегодно по требованию руководства мастера подтверждают свою квалификацию.

ванию можно, просто подобрав себе новый образ! Добавив в него свежих нот или переиграв полностью!

Стилист центра красоты «Акварели» Татьяна Слепокурова – талантливый и креативный визажист, участница телевизионных проектов. Новая услуга от Татьяны для женщин, желающих преобразить себя, – «Стилист выходного дня».

Одна из самых востребованных процедур – швейцарский лифтинг плазмой Regenlab. Инъекции плазмой мгновенно подтягивают кожу лица, шеи и декольте, принципиально улучшают тургор кожи тела, омолаживают кисти рук. Лицо приобретает здоровый оттенок! Кожа как будто сияет изнутри!

Косметологи-эстетисты – команда высококвалифицированных специалистов, которые прошли обучение в компании Alfaparf group (Италия).

Опытный массажист – врач-физиотерапевт. Профессионально выполняет различные виды массажа. Участник международных и российских конкурсов.

**Анна Давыдова, директор центра красоты «Акварели»:**

– Безусловно, я прихожу в свой салон красоты в качестве клиента и с удовольствием пользуюсь услугами специалистов, и взаимная степень доверия между нами безусловна.

Наш прейскурант рассчитан на любой кошелек. Мы всегда идём навстречу клиенту и предлагаем гибкую систему скидок и бонусов. Есть интересное предложение по приобретению депозитных карт. Становясь обладателем этой карты, клиент имеет особые привилегии. Все подробности можно узнать на сайте: [www.istraakvareli.ru](http://www.istraakvareli.ru)

Для каждой женщины важно чувствовать себя красивой. Не думать о возрасте и усталости. Проведя время в любимом салоне, выйти от мастера счастливой, удовлетворённой результатом его работы.

Для любого клиента немаловажен статус заведения, профессионализм, индивидуальный подход и конфиденциальность.

**Анна Давыдова, директор центра красоты «Акварели»:**

– Для меня очень важна репутация моего коллектива. Ведь в Истре многие знают меня лично, а наш центр существует здесь много лет. Как руководитель, я могу сказать, что «Акварели» – это корабль, в который садятся талантливые люди и плывут в одном направлении. Поэтому наш общий маршрут так успешен и красив!



Центр красоты «Акварели» использует в работе косметику лидирующих марок: Goldwell, L'Oréal. Спа-уходы для волос MoroccanOil, Niophlex. Косметология – Olos, Dibi Milano, Mary Cohr, Maria Galland. Педикюр – Gehwol, Suda. Маникюр – Alessandro, Catherine.

В общем зале работает сильная команда парикмахеров-стилистов. Три мастера высокого уровня подготовки. VIP-кабинет, отдельная зона для работы с клиентом тет-а-тет.

Все мастера прошли профессиональное обучение как в России, так и за границей. Являются постоянными участниками и призёрами многочисленных конкурсов парикмахерского искусства. Используют в работе профессиональную косметическую продукцию L'Oréal и GOLDWELL, марки, которые выбирают лучшие салоны красоты мира!

\*Профессиональная косметика GOLDWELL на протяжении 50-летней истории зарекомендовала себя среди мастеров-профессионалов как символ высочайшего качества и надёжности косметической продукции (краска для волос, шампунь, завивка goldwell).

## ИМИДЖ «ПОД КЛЮЧ» Новый проект стартует в декабре!

Поменять себя – это не значит изменить своим принципам или идти наперекор судьбе. Начать новый путь к самосовершенствованию

## БУТИК

Бутик центра красоты «Акварели» создан специально для того, чтобы клиенты смогли продолжить ухаживать за собой в домашних условиях.

К праздникам и торжественным датам администраторы оформляют великолепные подарочные наборы декоративной косметики и средств по уходу за собой. Для детей, мужчин и женщин, в самом разном ценовом диапазоне. Забудьте о предпраздничной суете, доверьте выбор шикарного подарка специалистам в сфере красоты!

## КОСМЕТОЛОГИЯ

На втором этаже центра красоты «Акварели» вас встретят врачи-косметологи и дерматологи Светлана Устюшина и Елена Старожилова. Врачи с большим опытом работы, которые владеют авторскими методиками в области нитевого лифтинга и перманентного макияжа. Применяют комплексные решения возрастных изменений в сочетании медицинских технологий и перманентного макияжа.

# «МАСТЕРСКАЯ КРАСОТЫ ОБРАЗ»

## Евгении Барвинской



**Евгения Барвинская** — имиджмейкер, hair-стилист, визажист. Путь к собственной «Мастерской Красоты ОБРАЗ»

Евгения начала с обучения в крупнейшей в Москве школе Shkolakos. Благодаря убеждению основателя этой школы Марины Уколовой — давать возможность войти в профессию новичкам без опыта, чтобы, нарабатывая его, вносить новые идеи, — уже через месяц стала преподавателем этой школы.

Еще через месяц приняла участие в проекте по плетению кос в имидж-лабораториях ПЕРСОНА. Проект не имел продолжения, однако Евгения была замечена и рекомендована как мастер в имидж-агентство ПЕРСОНА (одна из структур сети). Работа под руководством директора агентства Натальи Морозовой в прямом смысле слова воспитала мастера Евгению Барвинскую с абсолютного нуля до высокой квалификации!

Параллельно работе она постоянно повышала свою квалификацию, обучаясь у гуров сфeры красоты. Одним из ее учителей стал дважды чемпион мира по парикмахерскому искусству Георгий Кот.

За годы работы преподавателем в Shkolakos, работой с невестами и на проектах ПЕРСОНЫ (концерты и шоу-программы со «звездами», ледовые шоу Ильи Авербуха, конкурс песни «Новая волна» Игоря Крутого, МКММ, RFW, ECO FASHION WEEK и многих других интересных проектов) я приобрела колоссальный опыт. Пока меня, наконец, не посетила мысль открыть уже свою школу красоты. Мне хотелось, чтобы название несло в себе смысл обучения — создание полноценного гармоничного образа (сочетание одежды, аксессуаров, прически и макияжа) в разных стилях. Именно в этом и заключается отличие моей школы от других!

Менять свой образ — это интересно! И, что важно, сильный пол нас, женщин, в этом поддерживает. Вот одно из мужских мнений,



которые я собирала, прежде чем начинать своё дело: «Мне было бы приятно, если бы девушки периодически меняли свой образ. Это здорово. Поэтому можно попробовать сделать концепцию «Подчеркни свое настроение внешним образом».

Так у школы появился слоган: «Меняй образ — меняй настроение!» Меня вдохновляет мысль о том, что в своей школе я учу женщин самостоятельно создавать себя, своё настроение. Благодаря этому растёт профессиональная карьера! И жизнь выстраивается по-новому!

Есть школы, где учат только макияжу, только прическам или только стилю. Отсюда самая распространенная ошибка женщин — они не умеют создавать образ гармонично... Прическа нравится эта, макияж хочу вот такой, платье надену это, ну и сумку возьму, как и всегда. И получается абсолютная дисгармония.



## Моя история.

На протяжении многих лет у меня были длинные волосы, и уже с 1-го класса я начала сама плести себе косы, а ещё создавать на их основе разные причёски. Вы же понимаете, что в то время было минимум информации о плетениях. Ближе к старшим классам мне надоело однообразие косичек, и я научилась по-разному укладывать волосы. Это было настолько легко и естественно для меня, что, казалось, руки делают всё сами! Откуда берется столько фантазии, чтобы каждый день причёска была новой? Я и сама не понимала, но со временем этот навык вылился в большую любовь к созданию причёсок, смене образов и, наконец, в профессию!

## Переворот!

5 лет назад, перед Новым годом, я как-то заглянула в шкаф с одеждой выбрать, что надеть, и впала в ступор! Большую часть гардероба, в котором были и вещи дочерей, составляла одежда черного и белого цвета. Все практичного кроя: много брюк, джинсов, футболок, свитеров и минимум платьев... Не знаю, почему раньше я не обращала на это внимания! Гардероб был больше жестким,



В тот день я решила, что надо кардинально менять жизнь. Я написала заявление на увольнение сразу после Нового года, без особых планов на другую работу, решила некоторое время просто отдохнуть и привести себя в женское обличье. Начала ходить по са-

## Выйти из депрессии в кожаной юбке!

Или секрет повышения самооценки от стилиста Евгении Барвинской

Вы проснулись утром, у вас прекрасное романтическое настроение, вам хочется улыбок, легкости, счастья... А вы надеваете прямую узкую юбку, да если еще и стандартно черную, или джинсы с первым попавшимся на глаза блейзером, собираете волосы в любимый хвостик и готовы к выходу. В таком случае и вы, и окружающие будут на подсознательном уровне чувствовать дисгармонию вашего внешнего вида и внутреннего состояния. Учитесь выражать свое настроение через внешность и наоборот, с помощью внешних изменений создавать свое состояние!

Самый лучший способ быстро избавиться от состояния затянувшейся депрессии – создать внешне уверенную в себе и полную внутренней силы женщину! Придется побороть себя буквально на час, но это даст свой результат! Вот в этом случае как раз нам и поможет та самая прямая узкая юбка, возможно даже кожаная, строгая, при этом сексуальная блузка, высокий конский хвост, туфли на шпильке, ну и, конечно, красная помада! Даже если



практичным, мужским, чем красивым женским. Но больше всего ужаснула мысль о том, что не только я сама почти превратилась в мужчину, но и также одеваю и ращу в таком направлении своих дочек. Это были сильнейшие шоковые эмоции, которые я всегда буду помнить.

лонам красоты, ощутила, какой мощный поток энергии и счастья может дать ощущение того, что ты красивая женщина! Что ты ухожена, с причёской, макияжем и маникюром, в красивой одежде... И именно в этот момент я поняла, что я хочу дарить женщинам это состояние...

вы просто побудете в таком образе дома в течение часа, вы вмиг забудете о депрессии! Просыпается колоссальная сила и желание поменять что-то в своей жизни к лучшему, и эти изменения притянутся к вам как магнитом уже автоматически.

Попробуйте! Это работает!



# Габриэлла да Силва

Звезда «Голоса» и «Новой волны», бразильская певица Габриэлла харизматична, сексуальна, чувственна. То же можно сказать не только о внешности девушки, но и о её вокальных данных. Габриэлла невероятно популярна у себя на родине, гордится званием почётного гражданина города Рио-де-Жанейро и неоднократно подтверждённым титулом «Лучший голос Рио-де-Жанейро».

В общем, творческая жизнь Габриэллы подобна горячим ритмам бразильского карнавала, но теперь уже на российской земле.

## Я не жаворонок!

Мне всегда трудно просыпаться рано утром. Если это будни, то ранний подъем неизбежен: нужно разбудить детей, приготовить завтрак, отвести в школу старшую Габриэллу и дальше бежать по своим делам.

Если это выходной и у меня нет съемок или концерта, то я предпочитаю выспаться, потом неспешно позавтракать всей семьей.

## Идеальный завтрак Габриэллы.

Люблю начинать свой день со стакана воды и только потом завтракать. Люблю багет с сыром, ветчиной и маслом, свежий сок, фреш. С удовольствием ем кашу вместе с детьми!



Если говорить про питание, то в моем ежедневном рационе обязательно присутствуют рис и черная фасоль, свежевыжатые соки, рыба или мясо. И я стараюсь не есть после семи часов вечера. Люблю хорошо позавтракать, пообедать, пополдничать, а

## Габриэлла:

— Я познакомилась со своим будущим мужем во время гастрольного турне по Европе с бразильским шоу. И после 2-х лет непростого романа, когда мы летали друг к другу, пересекая половину Земного шара, я переехала в Москву. Сегодня у нас замечательная семья и двое замечательных деток. Старшая дочка — Габриэлла, которая в этом году пошла в школу в первый класс, и сыночек Микаэль. И, конечно, мой любимый муж, который во всем меня поддерживает и помогает. Он для меня и муж, и друг, и папа!

В августе 2016-го певица выпустила сингл «Мой герой». В ближайшее время состоятся съёмки клипа. Габриэлла надеется, что он получится очень веселым, солнечным, с красивыми танцами и понравится зрителям. Готовится к выходу первый русскоязычный альбом Габриэллы.

вот про ужин забыть. Иначе опасные объемы могут появиться в ненужных местах. Было время, когда я могла и в 10 часов вечера что-то съесть, но потом отказалась от этого. Тем более, что и самочувствие лучше, когда ложишься спать с легким чувством голода. Ну и, конечно, фитнес и танцы.

Танцы — это мое любимое занятие! Когда есть свободная минутка, я включаю музыку и начинаю танцевать. И советую заниматься таким образом всем девушкам — совершенно точно это приблизит вас к желанной фигуре.

## Неистовая болельщица.

Летом я представила публике свою линию одежды для фитнеса, которая шьется в Бразилии. Это, к слову, о спорте. А ещё я «неистовая» болельщица! Я болею теперь и за Бразилию, и за Россию. Мне не очень удается следить за отдельными спортсменами, но я всегда горячо болею за страну. Равдовалась, что на прошедшей Олимпиаде бразильские футболисты получили золотые медали! Поехать на игры мне не удалось, мы с семьей отдыхали в Рио чуть раньше, на майские праздники, когда все только ждали и готовились к летней Олимпиаде.

# Колбасный стандарт

Есть ли мясо в колбасе? Считаете, что это вопрос риторический? Отнюдь! Мясо в колбасе должно быть обязательно!

– И только самое лучшее!  
– говорит глава фермерского хозяйства и производства колбасных продуктов

**Татьяна Ерёмкина.** Фермерское хозяйство существует с 2011 года, и всё это время здесь придерживаются неизменного правила – ничего лишнего! Кроме мяса в деликатесах от Т. Ерёмкиной допускаются лишь натуральные специи, ароматный чеснок и соль. В колбасный фарш попадают исключительно качественные куски мяса и даже карбонад, являющийся сам по себе деликатесным продуктом. А при изготовлении любимой многими поколениями россиян «Докторской» колбаски здесь, согласно правилам ГОСТа, добавляют ещё свежие яйца! Вот и всё!



Адрес: село Петровское, Щёлковский район, ул. Промышленная, вл. 4, стр. 1.  
Телефон: 8(495) 660-04-09 kferemkina@gmail.com

Где купить:  
Рынок «Подмосковный фермер»,  
г. Химки, МО  
Lavka Lavka  
«Алые паруса»  
Петровский базар  
«ВкусВилл»  
«Азбука Вкуса»  
Мегацентр «Италия»  
«МЕТРО»  
«Зеленый Перекресток»  
«Утконос»



*Секрет вкуса, знакомого с детства, казалось бы, очень прост. Однако классические стандарты высокого качества в изготовлении колбасной продукции соблюдают исключительно добросовестные производители, а таких, к сожалению, немного. Вот почему мясные деликатесы КФХ «Ерёмкина» не залеживаются на прилавках. Покупатели, неизменно становящиеся постоянными, вновь и вновь делают выбор в пользу самого лучшего из многообразия представленных в магазинах торговых марок.*



# 10 ЛУЧШИХ КОНТАКТНЫХ ЗООПАРКОВ ПОДМОСКОВЬЯ



Контактные зоопарки появились в России не так давно, но прижились весьма прочно. Ведь кто из нас не мечтает вернуться в сказку — подержать за лапку крошку Енота, подружиться с Северным Оленем, покормить с ладони Конька-горбунка? Мы выбрали для читателей «Диалог Weekend» десятку самых любопытных туристических маршрутов по городам Московской области, где вы и ваши дети сможете прикоснуться к природе в прямом смысле слова.

## 1. ЭТНОПАРК «КОЧЕВНИК»

Сергиево-Посадский район

Этнопарк «Кочевник» — это уникальный этнографический проект под открытым небом, который позволяет всем желающим познакомиться с аутентичными жилищами, бытом, традициями и культурой кочевых народов разных стран. Также в парке создан зоодвор с постоянно растущей коллекцией животных кочевников: калмыцких двугорбых верблюдов, монгольских яков, ослика, барашек и овечек, коз, гусей и северных ездовых собак.

Каждую пятницу, субботу и воскресенье по входному билету вы можете посетить монгольские и тюркские юрты, чукотскую ярангу, ненецкий чум, зоодвор с верблюдами, а также сфотографироваться в традиционной монгольской одежде.



ш и  
дить, сфо-

графироваться с ними и даже покормить с рук. Специальные кормовые смеси, не причиняющие вред здоровью зверей, продают на территории зоопарка. В зоопарке более 50 видов животных и птиц: пони, ламы, макаки, козы, кролики, горлицы, сова, северный олень, кенгуру, хорьки, лебеди и цесарки. Для маленьких посетителей организована насыщенная развлекательная программа. Под руководством опытных художников и аниматоров дети могут принять участие в мастер-классах, нарисовать понравившихся животных или вылепить их фигурки. Посетить зоопарк могут все желающие, причём абсолютно бесплатно.



## 4. «ДОМ ЕНОТА»

Сергиево-Посадский район

У настоящих енотоманов появилась замечательная возможность пообщаться со своими любимцами. Для этого достаточно посетить «Дом Енота», который находится всего в часе езды от Москвы. Енотов можно кормить, гладить, играть с ними, фотографироваться, брать на руки — и все это в комфортной домашней обстановке. Никаких посторонних и зрителей! Только вы, инструктор и еноты!

Здесь можно погулять и поиграть с дружелюбными собаками, ласковыми кошками, кроликами, ежиками и шиншиллами.

## 3. ЗООФЕРМА «ШИХОВО»

Дмитровский район

Агротуристический комплекс расположен в живописном и экологически чистом районе Подмосковья на территории свыше 100 гектаров. Это прекрасное место для отдыха от городской суеты с семьей или друзьями: тишина, спокойствие, чистый воздух, природная красота и милейшие животные.

Познавательная экскурсия по контактному зоопарку позволит увидеть разнообразие домашней птицы, лично познакомиться с вьетнамской вислобрюхой свинкой по кличке Машка и ее детками, встретиться с морскими свинками, черепашками, козляками и барашками, посетить питомник ездовых собак. Здесь также можно увидеть двухметровую бобровую плотину, зимовье гусей и заячьи норы.



## 2. КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК «КОВЧЕГ»

Городской округ Химки

В летнее время в химкинском Парке культуры и отдыха им. Л.Н. Толстого работает контактный зоопарк «Ковчег». Как и в других зоопарках такого типа, посетители могут общаться с братьями нашими меньшими без барьеров и перегородок. Животных можно погладить, сфотографироваться с ними и даже покормить с рук. Специальные кормовые смеси, не причиняющие вред здоровью зверей, продают на территории зоопарка. В зоопарке более 50 видов животных и птиц: пони, ламы, макаки, козы, кролики, горлицы, сова, северный олень, кенгуру, хорьки, лебеди и цесарки. Для маленьких посетителей организована насыщенная развлекательная программа. Под руководством опытных художников и аниматоров дети могут принять участие в мастер-классах, нарисовать понравившихся животных или вылепить их фигурки. Посетить зоопарк могут все желающие, причём абсолютно бесплатно.

## 5. КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК «ГОРКИ»

Коломенский район

Зоопарк «Горки» – это удивительное путешествие в мир природы, где в искусственно созданных условиях живут дикие и домашние животные. В отличие от большинства зоопарков, в которых запрещено контактировать с животными, зоопарк «Горки» позиционирует себя как контактный зоопарк, где есть возможность не только посмотреть на животных, но и покормить, и поухаживать за ними. Вы сможете увидеть таких животных, как африканский страус, лама, индийский буйвол, пятнистый олень и многих других. Предварительная запись не требуется.

Если вы никогда не сидели верхом на лошади, но мечтали об этом всю жизнь, то в зоопарке вы сможете осуществить свою мечту – обучиться технике верховой езды или просто покататься на лошади по лесу. На ферме по соседству можно купить молоко, брынзу, творог и сметану.



## 8. ФЕРМА «РУССКИЙ СТРАУС»

Серпуховский район

История фермы началась в 1999 году, когда группа энтузиастов решила открыть «какой-нибудь необычный бизнес». Выбор пал на африканских птиц. В Бельгии были закуплены 150 суточных птенцов, которых в Подмоскovie доставили самолётом. Они и составляют костяк поголовья.

Экскурсия и рассказ об удивительных страусах восхищают как детей, так и взрослых. Тем более, что птиц с очаровательно распахнутыми глазами можно покормить с руки!



## 6. «ТРОГАТЕЛЬНЫЙ ЗООПАРК ОЛЕНЕЙ»

Рузский район

Контактный зоопарк, носящий такое необычное название, место и впрямь неординарное. Это большой заповедник, где часть животных живет в лесной зоне. Оленей, северных и пятнистых, тут действительно можно потрогать и покормить, а потом и сфотографироваться с ними. Кроме оленей тут живут горные козочки, аисты, енот, фазаны и другие птицы.



## 7. КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК КСК «ДИВНЫЙ»

Истринский район

Контактный зоопарк открыт для гостей ежедневно. Как водится, животных тут можно посмотреть, погладить и даже подержать в руках. Это очень нравится детям и даже у взрослых вызывает улыбки! Среди питомцев – разнообразные птицы, рыбы, кролики, морские свинки, утята, черепахи и любимца посетителей – общительная нуха. Зоопарк может похвастаться и необычными животными – африканским карликовым ежом-колючкой, сахарной сумчатой летягой и семьей чилийских белок дегу.

## 9. КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК «РАДУГА»

Одинцовский район

Единственный в Одинцовском районе контактный зоопарк. В нем взрослые и дети могут поиграть со всеми животными, погладить их, взять на руки и покормить. Сотрудники зоопарка проведут экскурсию и расскажут о каждом питомце. В зоопарке живут очаровательный енот-полоскун, забавный сурикат, шиншилла, черно-бурая лисица, морские свинки, бурундуки и множество других удивительных созданий.

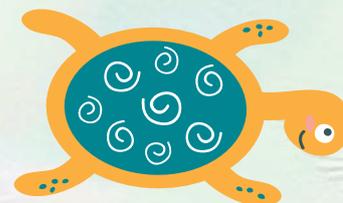


## 10. «ЗВЕРЮШКИ – НЕ ИГРУШКИ»

Городской округ Мытищи

Как приучить своего ребенка быть добрее к братьям нашим меньшим? Как рассказать, кто такой на самом деле крошка Енот из любимой сказки? Все просто – приходите в зоопарк

в мытищинском ТРЦ «Июнь». Зрителю подробно расскажут, как правильно погладить и подержать обитателей, чем их лучше угостить, а веселые и задорные аниматоры не дадут заскучать даже взрослым. Питомцы зоопарка: волки, еноты, сурикаты, лемуры, кролики, морские свинки, козы, воронята.



Ну, а тех, кто привык наблюдать за животными в их естественной среде обитания, приглашаем на прогулку в Приокско-Террасный заповедник. Побывать там следует хотя бы потому, что это единственный на сегодня государственный природный заповедник на территории Московской области. Или потому, что он входит во Всемирную сеть биосферных резерватов ЮНЕСКО. А еще потому, что здесь живут зубры, которых в обычных контактных зоопарках встретить почти невозможно.

Актёр, вокалист, музыкант, модель, спортсмен, каскадёр, воспитанник разведбата ВДВ! В 14 лет **Константин Раскатов** имеет увесистый «послужной список»: роли в спектаклях «Буратино» и «Маугли» Московского государственного театра «Театриум» на Серпуховке; в проекте «Цирк Чудес» и мюзиклах «Остров сокровищ», «Баллада о маленьком сердце» театральной компании «Айвенго»; в мюзикле «Бабий бунт» Московского государственного театра «Русская песня»; в музыкальном спектакле «Патриаршая рождественская ёлка» театрально-концертного агентства «Интербал»; а также участие в антрепризных спектаклях и программах, и, что, казалось бы, вовсе не вписывается в обширную творческую биографию – 74 прыжка с парашютной вышки!

Но ведь и это далеко не всё... Кто-то может усомниться в вышесказанном, но Костя уверяет – всё именно так. В один из уикендов октября юный артист уделит минутку для своего первого интервью в журнал «Диалог Weekend».



# КОСТИК – 72 ЧАСА!

**К. Р.:** Сначала в моей жизни появился спорт. Первым и главным моим тренером был, есть и будет мой папочка! Он в своё время освоил много видов спорта и одним из его образований является профессия тренера. Поэтому у нас с сестрёнкой Женечкой с момента рождения есть личный тренер. С пяти лет родители отдали меня в спортшколы по хоккею, горным лыжам, плаванию и карате, а приятели моих родителей начали учить меня выезжке на конях. Затем по мере моего взросления стали добавляться очередные виды спорта. С семи лет ролики, с десяти – прыжки в воду, дайвинг, мотокросс, стрельба из лука и картинг, с одиннадцати лет бокс, беговые лыжи, фигурное катание, альпинизм, большой теннис и аквабайк. И это ещё не все виды спорта, которые я собираюсь освоить!

**W:** Костя, как ты попал в круговерть актёрской жизни?

**К. Р.:** Это всё происходило постепенно. Сначала массовки, эпизоды в кино, затем прошёл кастинги в театры и «школы – студии» при государственных театрах. Стал вводиться, причём в некоторые проекты буквально за минуты...

Я же ещё и вокалист, а это одно из основных требований к отбору актёров в музыкальные спектакли, постановки и мюзиклы.

Я изначально учился игре на фортепиано, блокфлейте и саксофону, а в данный момент добавил в список для обучения ударные, гитару, аккордеон, баян и жалейку. В театре «Русская песня» я познакомился с Уникальным человеком – Актёром и Музыкантом – Александром Петровичем Варнаевым! Это – ЧЕЛОВЕК ОРКЕСТР! Вы даже НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, на чём может играть Дядя Саша! Он подарил мне свой советский ученический баян и занимается со мной обучением на этом инструменте. А игре на аккордеоне

меня обучают Братья Бондаренко, это Великолепный Звёздный дуэт братьев-аккордеонистов мирового уровня! А в планах ещё и обучение игре на банджо и трубе!

Ещё одно из моих увлечений – это СТЕП, или ТЕПДЕНС, или чечётка. Я занимаюсь у актрисы театра Арины Кирсановой, дочери Мэтра мирового, советского и российского степа, профессора Владимира Ивановича Кирсанова и её подруги, названной дочери и ученицы профессора Кирсанова – Анастасии Собокарь. Это степисты – Высшего Уровня! У меня в планах сделать номер с саксофоном под чечётку!

**W:** Ты работаешь на сцене наравне со взрослыми. Ощущаешь себя полноценным артистом или «учеником» своих старших коллег?

**К. Р.:** Безусловно, я являюсь полноценным профессиональным актёром и у меня уже есть «трудовая книжка», в которой это отображено. И одновременно я являюсь учеником старших коллег, да и среди актёров-детей есть те, у кого есть чему поучиться. Я – ученик детской оперной школы-студии «МГДАМТ» имени Наталии Ильиничны Сац.

Также всеми актёрскими дисциплинами с нами занимаются великолепные педагоги в театре «Театриум» на Серпуховке под руководством Терезы Ганнибаловны Дуровой и уверяю вас – эти занятия схожи с занятиями в ВУЗах и дают полноценные профессиональные знания и навыки! Ну, а тренируемся мы, работая спектакли, применяя полученные знания на практике и получая оценки от самого главного судьи – ЗРИТЕЛЯ!

В этом году я прошёл отбор в труппу государственного детского театра «ДМТЮА» и при этом театре тоже есть великолепная «школа-студия».

**W:** Какую роль любишь больше всего?

**К. Р.:** Я серьёзно отношусь ко всем ролям, которые играю, независимо от статуса спектакля, телепередачи или кинофильма, но всё же мне очень нравятся роли в мюзиклах и музыкальных спектаклях, потому что к актёрскому мастерству добавляется вокальное. Музыка украшает постановку и вносит более полное восприятие зрителем происходящего на сцене.

**W:** Театр для тебя уже профессия, а планируешь ли ты поступать в театральный ВУЗ?

**К. Р.:** Да, у меня уже есть понимание и определённая относительно профессии. Буду поступать в универ-

ситеты на факультеты, связанные с IT-технологиями. Второе образование, скорее всего, будет связано с актёрской профессией. Надеюсь, что к тому времени уже будет «Курс Мэтра – Фёдора Викторовича Добронравова!» Но обозначу сразу, это всё будет после моей срочной службы в разведке Воздушно – десантных войск!

**W:** *Кстати, расскажи о своей причастности к разведбату ВДВ.*

**К. Р.:** Я – Воспитанник Разведбата ВДВ России и этим **ОЧЕНЬ ГОРЖУСЬ!**

Воспитанники это, по сути, Сыны полка! На занятиях мы проходим основы специальной подготовки, воздушно-десантную подготовку, матчасть оружия и боеприпасов и умение применять и стрелять из них, спецтехнику, основы внутренней глубинной разведки, управление боевыми машинами, армейский рукопашный бой, высотную подготовку, основы водолазной подготовки и многое другое.

И, безусловно, мне в этом большом подспорье являются все виды спорта, которыми я занимаюсь!

**W:** *74 ПРЫЖКА??? Далеко не каждый взрослый может похвастать такими достижениями – неужели не страшно? Какие ощущения у тебя вызывают прыжки с парашютной вышки?*

**К.Р.:** По ощущениям это ничуть не проще, чем прыгать с «корабля» (так называют самолёты), а по рассказам старших товарищей, даже сложнее будет... Ведь высота «выщечки» – равна высоте семнадцатипятиэтажного дома! Земля как на ладони и это ещё больше давит на психику! Но это **ОЧЕНЬ КЛАССНО!** Каждый раз проверяешь себя! Ещё несколько годков и начнём выходить из «кораблей».

Моими наставниками являются **ГЕРОИ РОССИИ** и **ЛЕГЕНДЫ** нашей **ВЕЛИКОЙ** страны – лётчик, парашютист и начальник отдела испытания парашютных систем ГЛЦ им. В.П. Чкалова МО РФ, участник боевых действий полковник Игорь Евгеньевич Тарелкин, на его счету более 6000 прыжков с парашютом, многие из которых уникальные! Командующий ВДВ – генерал-полковник Владимир Анатольевич Шаманов; лётчик-космонавт и сын Игоря Евгеньевича Тарелкина подполковник Евгений Игоревич Тарелкин, он провёл на околоземной орбите 143 суток!

Ну и, конечно, мой Батька и мой Крёстный Фёдор Добронравов!

**W:** *Кого из взрослых артистов ты считаешь своим примером?*

**К. Р.:** Мне нравятся многие актёры, играющие в разных амплуа и разных жанрах. Перечисление всех займёт много места. Да и к тому же постоянно в моём списке прибавляются новые имена, с которых можно и нужно брать пример и учиться профессиональному мастерству!

Но одно имя я всё же назову – это мой крёстный и Актёр с большой буквы – Народный артист России Фёдор

**W:** *Конкурсы, спектакли, спорт... Костя, а школа? Успеваемость не страдает от такой высокой загруженности?*

**К.Р.:** Я учусь в гимназическом классе и, учитывая, что это уже восьмой класс, – трудиться приходится серьёзно! И, несмотря на то, что учителям нравится моё творчество и успехи в спорте, просто так хорошие оценки мне не дарят.



Викторович Добронравов. Я очень горжусь крёстным! Он человек, являющийся ярким примером во **ВСЕХ** отношениях! Но только, пожалуйста, не думайте, что меня берут в театры и на съёмки «по благу»... Я сам добиваюсь своих ролей и честно прохожу кастинги и пробы! И ещё у меня есть определённый козырь – я ребёнок-каскадёр.



Учусь я на четыре и пять. Часто мне приходится делать уроки поздним вечером и даже ночью – это очень нелегко... Моя старшая сестрёнка Женечка, закончив гимназический класс нашей школы в этом году, была удостоена двух золотых медалей: одна – от правительства России, вторая – от правительства Москвы, поступила на бюджет в университет. И к тому же она вокалистка, музыкант. Так же, как и я, освоила не один вид спорта и имеет звание КМС по художественной гимнастике! Равняюсь на неё, беру пример и стараюсь быть похожим на Сестру!

**W:** *Как ты любишь проводить уикенды?*

**К.Р.:** С очень сильной плотностью и немислимой загруженностью, такого понятия, как «уикенд» в полноценном смысле этого слова у меня не бывает... Я тружусь – **ВСЕГДА!**

Ну, а если точнее, то, как говорят Мамочка и Папочка, «отдыхаю – трудясь». Меня даже в шутку называют «Костик-72 часа»... Потому что всё то, чем я занимаюсь, даже за 72 часа успеть невозможно...

# И построил

# ОН ГОРОД



**Артём Садков**

*Случалось ли вам замечаться о существовании необычного города? Города, с архитектурой далёкого прошлого или фантастического будущего, а может и того, и другого сразу... Такие города любят изображать на бумаге дети, неистово и взхлёб рассказывая родителям о выдуманной «вот только что» и вдохновенно зарисованной сказочной и уникальной альтернативной реальности!*



Бамбуковый город – фантазия Артёма Садкова, кинематографиста по образованию, художника-архитектора-самоучки из подмосковных Химок, воплотился не в рисунках, а в продуманной до мельчайших подробностей деревянной миниатюре. Город строится мастером уже третий год из палочек от бамбуковых салфеток и прочих подручных материалов, подходящих по масштабу и фактуре. Иногда молодой человек отвлекается от идеи фикс на создание копий реально существующих храмов Подмосковья. Весной 2016 года большая часть работ Артёма была выставлена в одной из городских библиотек в Химках, а до конца сентября посетителям была представлена экспозиция его храмов. Как утверждает заведующая библиотекой, работы необычного архитектора вызывают интерес и положительные впечатления у посетителей. По инициативе научного сотрудника историко-художественного музея Долгопрудного, на вторую половину октября запланирована выставка храмов в данном музее, приуроченная к конференции «История земли Долгопруденской через историю храмов».

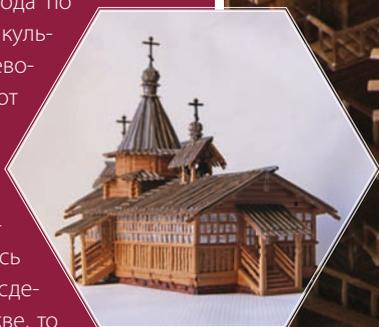
**Артём Садков:**

– Деревянные строения всегда казались мне необычайно красивыми. Сегодня, когда всё строится из кирпича и бетона, храмы из дерева кажутся уникальными.

Первую копию храма, которую я сделал, – храм Святителя Николая у Соломенной Сторожки, который находится в Москве. Сам храм был построен по проекту Шехтеля, но в годы советской власти был снесён. Воссоздан на новом месте в 90-х годах. Это показалось мне интересным, и я решил попробовать повторить храм в миниатюре. Сделав макет данного храма, я понял, какие неточности допустил, выявил некоторые нюансы, которые можно было бы исправить, и приступил к работе над другим макетом.

Вторым макетом храма стала церковь Кирилла и Мефодия (г. Химки). Церковь находится на окраине города по соседству с институтом культуры, в микрорайоне Левобережный, отрезанном от основной части города каналом имени Москвы. Я учился в этом институте и параллельно наблюдал, как достраивалась эта церковь. Но если я сделал копию храма в Москве, то почему бы и не сделать копию из родного города? Процесс занял около месяца: я старался максимально детально повторить даже самые незначительные элементы церкви. Деревянные чешуйки куполов, как, впрочем, и другие элементы, приклеивал поштучно. Серого цвета крыши и куполов я добился путём естественного состаривания фанеры на открытом воздухе – впервые для создания своих работ я прибегнул не к бамбуковому материалу. Новый храм получился значительно лучше и максимально похожим на свой оригинал. Это вдохновило меня, и я решил сосредоточиться на тематике деревянных храмов Подмосковья.

В Долгопрудном я выбрал для работы храм Сергия Радонежского. Здесь уже главной мотивацией было то, что он невероятно красив, а уже потом меня заинтересовала его история. В советские годы здание храма использовалось для швейной фабрики и перестраивалось. Современный восстановленный вид сочетает в себе времена двух эпох (если можно так сказать). Для большей правдоподобности в работе с ним я использовал картон. На сегодняшний день крыша главного купола перекрашена полностью в чёрный, но я захотел передать максимальную красоту храма и сделал её в чёрном и красном



цветах, в которых купол был в нулевых годах. На мой взгляд, копия полностью соответствует оригиналу – от количества ступенек до числа «ромбиков» на крыше купола.

После Долгопрудного я нашёл деревянный храм в Лобне – храм во Имя Иконы Божией матери «Спорительница Хлебов». Этот храм не имеет давней истории – он продолжал строиться до недавних пор и освящён был только в сентябре этого года. Но это не делает его в чём-то уступающим – современный создан в традициях старого деревянного зодчества, и это меня привлекло.

В работе с каждым храмом я стараюсь быть максимально точным в повторении мельчайших деталей, поэтому я использую фото из интернета, сам приезжаю на место и делаю фотографии с необходимых ракурсов. Подсчитываю количество брёвен (в моём случае это палочки).

Основной материал – бамбуковые палочки и картон. Если необходимо, то использую краску для полного повторения внешнего вида храма. Но это только касательно храмов. Все другие сооружения, который я создаю уже

по своей фантазии и которые становятся частями Бамбукового города, я делаю принципиально в естественном деревянном цвете.

Свои работы я публикую в интернете. Благодаря этому со мной на связь вышел сотрудник Долгопрудненского музея и предложил провести выставку моих макетов храмов. Кроме того, мне были предоставлены архивные чертежи и старые фото храма, который ранее находился в Химках в деревне Трахонеево и которого уже не существует на сегодняшний день (на его месте стоит кирпичный храм – церковь Успения Пресвятой Богородицы). Созданием миниатюрной копии этого деревянного храма я сейчас и занимаюсь. Надеюсь успеть закончить работу над ним до начала выставки, после которой он будет дарован мини-музею при этом же храме.

Через своё творчество я могу рассказать людям о храмах, о которых они, скорее всего, ничего не слышали! Ведь деревянные храмы в большинстве своём находятся на окраинах городов, и, кроме местных жителей, о них мало кто знает...





# ВЛАДИМИР ПРЕСНЯКОВ ст.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МЕЛОМАН

*Легендарный российский композитор, аранжировщик, саксофонист. Заслуженный артист России. Заслуженный деятель искусств России. Любимый поколениями Петрович: о киксах и фальши... о молодёжи российского Джаза... о любви к Мелодии... ..а также о своей многотысячной коллекции дисков.*

**W:** – Владимир Петрович, расскажите о своей знаменитой коллекции дисков! Сколько их уже? Неужели до сих пор собираете?

**В.П.:** – Моя коллекция пополняется каждую неделю. Сколько у меня дисков? Когда-то я пытался их считать, даже записывал, но после 10 000 перестал этим заниматься. В комнате, где хранится большинство, уже невозможно повернуться.

Супруга либерально относится к моим пристрастиям, она знает, что с этим уже ничего не поделаешь. А сын и внук нередко обращаются с просьбой, найти то или это. И я с удовольствием обращаюсь к своей «музыкальной библиотеке».

Я ведь не коллекционер, просто люблю послушать музыку, причём самую разную, от популярной эстрады до джаза. Музыка у меня много, она разная. Честно сказать, и пиратских дисков полно. Я мало обращаю внимания на оформление и не являюсь эстетом по части аппаратуры для прослушивания, в отличие от некоторых моих знакомых-коллекционеров, которые тщательно следят за всем этим.

Для меня главное – слушать! Я профессионал, поэтому не только кайфую от музыки, как таковой... Я её немного препарировать, разбираю... Завидую меломанам, которые могут просто наслаждаться.

К примеру, даже слушая моего самого любимого музыканта – трубача Майлза Девиса,

я часто замечаю: ага, вот здесь «киксанул», и вот снова... Кикс – это когда по разным причинам срывается звук: устали губы, подвёл инструмент. Киксы случаются и у вокалистов, у них это называется «дать петуха».

**Меня задевает плохое качество исполнения, особенно когда переворачивают мелодию и текст. У меня абсолютный слух! Фальш – это как иголки под ногти.**



**W:** – Лучшим подарком для себя Вы считаете редкую пластинку, можете вспомнить самые интересные экземпляры?

**В.П.:** – Я думал, что пиратством занимаются только у нас в стране. А, оказалось, оно есть и на Западе! Упомянутый мною выше Майлз Девис в моей коллекции представлен от и до. Весь абсолютно! Так вот, подарили мне как-то 2 его «бутлеговские» пластинки, с шикарной полиграфией и тайно записанными на них концертами, которые музыкант давал в Мюнхене. Получается, что у меня есть пара пластинок Майлза Девиса, которые не значатся в его официальной дискографии.

А ещё однажды мне случилось беседовать с руководителем моей любимой группы «Tower Of Power». Я признался ему, что я – Crazy Fan и имею все 22 пластинки, выпущенные группой! На что он ответил: «Но у нас их только 20...» Мне стало неудобно, я рванул домой и привёз ему эти пластинки, чтобы не быть голословным. Он долго смотрел на две из них, цокал языком, потом взял авторучку и сделал какие-то записи у себя в блокноте. Думаю, там, у себя, он не оставил эту историю незаконченной... Таким образом, я стал двигателем борьбы с пиратством на Западе.

**W:** – Владимир Петрович, в этом году Вы отметили юбилей выпуском двойной виниловой пластинки – она великолепна по содержанию, блестяще оформлена! Пер-

вый диск – инструментал, второй – Ваши песни в исполнении «звезд» российской сцены. Выпуск юбилейного винила – значимое событие в Вашей творческой биографии?

**В.П.:** – Я очень спокойно к этому отношусь. У меня альбомов-то уже около 35-ти. Я теряю интерес к тому, что вышло. Мне хочется чего-то нового. Вот-вот выйдет ещё пара новых пластинок с моей музыкой.

**W:** – А кого из молодого поколения джазовых исполнителей примечаете для себя?

**В.П.:** – Их много, но приятнее говорить о наших. Есть такая фантастическая певица Диана Поленова, сама сочиняет и поёт. Классический джаз поёт очень здорово, я её с удовольствием слушаю! Пианист Евгений Борец, саксофонист Святослав Текучёв, трубач Владимир Галактионов, барабанщик Давид Ткебучава, контрабасист Сергей Хутас, саксофонисты братья Бриль, аккордеонист Пётр Дранга. Не могу не назвать саксофонистку Татьяну Ларину. Вы знаете, она многим мужчинам-саксофонистам даст фору! Многие из этих замечательных музыкантов сыграли по одной вещи на моих альбомах. А я очень тщательно выбираю исполнителей!



**W:** – Владимир Петрович, в каких проектах, концертах поклонникам Вашего творчества можно увидеть и услышать Вас в ближайшее время?

**В.П.:** – В октябре я играю джаз-концерты в Белоруссии и во Франции.

В ноябре – концерт в честь нашей с Леной золотой свадьбы (что невероятно в современном мире), выступаю в Москве и Сочи.

Громадную заботу и любовь ко мне и моему творчеству я ощущаю со стороны звукозаписывающей фирмы «Мелодия»! В разные годы я много где выпускался, но в последнее время моя музыка, в том числе и двойной юбилейный винил, – это «Мелодия».

У нас взаимные чувства. Им нравится со мной работать, и мне это очень по душе. Ценю, что «Мелодия» работает со своими богатыми архивами, цифрует их и выпускает целые коллекции пластинок, исполнителей прошлых лет, ставших классикой! Я каждую неделю бываю на Горбушке и знаю, сколько интересующихся такими пластинками.




## Джаз поезд.

### Музыкальное путешествие в Дмитров.



ОАО «Центральная ППК»

Необычное путешествие – концерт на электричке в отдельном вагоне. Для вас будет играть Moscow Ragtime Band – один из самых ярких современных ансамблей традиционного джаза. То, что делают музыканты во время своего выступления, захватывает публику, которая вместе с ансамблем становится участником праздника поистине живой музыки. Добрая атмосфера и веселое настроение вам обеспечены!

#### Программа:

1. Сбор – Савеловский вокзал. Суббота 22 октября в 10-45.
2. Отправление 11-16 на обычной, старой, без изысков электричке. Время в пути – 1 час 18 минут. Кресла невысокие, по 4 человека «в купе». Поэтому видно и слышно будет всем.
4. Приезд – 12-34.
5. Прогулка по Дмитрову с экскурсоводом 1.5 часа.
6. 14-15 – фуршет.
7. 15-30 – переход на вокзал.
8. 16-00 – отправление в Москву. Время в пути 1 час 20 мин. Прибытие – 17-23 Савеловский вокзал.

#### Маршрут:

Старинный город Дмитров, ровесник Москвы, основанный Юрием Долгоруким. Этот город – победитель конкурса «Самый благоустроенный город России». Он располагает к неспешным прогулкам, и вы обязательно захотите вернуться сюда еще раз.



## Горячий джаз Нового Орлеана в исполнении веселых ребят из MOSCOW RAGTIME BAND

**Moscow Ragtime Band** – популярный столичный ансамбль, исполняющий традиционный джаз начала XX века так же горячо и артистично, как это делали великие пионеры жанра в старые добрые времена!

Количество мест ограничено. Узнать подробности и записаться можно по адресу [travel@central-ppk.ru](mailto:travel@central-ppk.ru)

# 10 причин посетить Одинцово

Одинцово — город с многовековой историей, расположенный в Московской области. Он раскинулся к западу от столицы и вобрал в себя уникальную природу, с ее заповедными территориями, памятниками архитектуры. В летопись Одинцовской земли вошли известные писатели, композиторы, художники, ученые и военачальники. Край, где прошли величайшие сражения «Смутного времени», война 1812 года, оборона Москвы 1941-го, оставил свой след в многочисленных памятниках и мемориалах. Одинцовский район известен многочисленными здравницами и домами отдыха, создавшими курортную зону «Подмосковной Швейцарии».

## Узнать историю

Большую часть истории Одинцовского края можно узнать, посетив Краеведческий музей. Здание музея построено в 70-е годы XIX века в псевдорусском стиле. До 1917 г. это была контора кирпичного завода московского купца, промышленника и мецената Василия Ивановича Якуничкова. Музей включает в себя 5 разделов. Первый зал рассказывает об истории Одинцова, начиная с археологических находок и заканчивая XIX веком. Два зала посвящены Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. Литературный зал знакомит с заповедными местами Одинцовской земли, связанными с именами А.С. Пушкина, А.П. Чехова, М.М. Пришвина. Завершающая экспозиция представляет Одинцово в XX веке, показывает развитие культуры и спорта. Экскурсоводы музея с интересом расскажут и окунут вас в историю Одинцовского края.



### Как добраться:

На машине по Можайскому шоссе (трасса М1), выехав из центра Москвы, уже через 20 км вы окажетесь в самом центре г. Одинцова.

На общественном транспорте: электричкой от Белорусского вокзала до станции Одинцово, или автобусом №399 от станции метро «Парк Победы» до г. Одинцова.



## Проверить свою физическую форму



Спортивный парк отдыха им. Героя России Ларисы Лазутиной — это территория в живописном Подушкинском лесу где расположен Спортивный парк отдыха, который является любимым местом досуга и занятий спортом как для жителей Одинцовского и соседних районов, так и для многих москвичей. «Лазутинская» трасса имеет два «кольца» — 3 км и 6 км — и проходит через всю территорию парка. В зависимости от времени года посетители парка могут прокатиться по ней на лыжах, велосипедах, роликах, лыжероллерах и лонгбордах. Фитнес-студия под открытым небом. Любый желающий под руководством опытных тренеров может заняться йогой, кросс-кантри, скандинавской ходьбой или функциональным тренингом. Каждое утро для всех гостей проводится бесплатная зарядка. Детские площадки.

### Как добраться:

На машине по Можайскому шоссе, проезжая большое количество светофоров до пересечения с Красногорским ш. — поворачиваем на право и далее нигде не сворачиваем. Перескаем прямо Красногорское шоссе. На светофоре едем прямо под эстакаду, в арку под строящейся трассой.

На общественном транспорте: с Белорусского вокзала до станции Одинцово. Далее маршрутное такси №11 до остановки «Спортивный парк отдыха Ларисы Лазутиной». Автобус №399. От м. «Парк Победы» до остановки «Больница». Далее маршрутное такси №11. Автобус №418. От м. Молодёжная до остановки «Больница». Далее маршрутное такси №1.

## Посетить поэтическую родину Пушкина

Приехав в эти места, можно не только побродить по тропинкам старинных парков, где гулял великий поэт, и подышать этим волшебным воздухом, но и дотронуться до немых свидетелей детства поэта — великолепных памятников архитектуры, которые объединены в целый дворцово-парковый ансамбль XVI–XIX веков: церковь Преображения, звонница конца XVI века, дворец и два флигеля XVIII века, хозяйственные постройки, парки, пруды XVI–XIX веков. Всего на территории Вязем более 20 памятников истории и культуры. Эти места связаны с ключевыми событиями в истории России: «Смутными временами», Петровскими преобразованиями, Отечественной войны 1812 года, Гражданской и Великой Отечественной войнами. Здесь бывали Борис Годунов, Лжедмитрий I, Петр I, Павел I, Кутузов, Наполеон, Багратион, Н. В. Гоголь, Л. Н. Толстой, М. Цветаева, А. Ахматова и многие другие, чьими именами гордится мировая история.



### Как добраться:

На машине по Можайскому шоссе (трасса М1) выехав из центра Москвы и проехав 43 км через г. Одинцово вы доберетесь до г. Голицыно.

На общественном транспорте: электричкой с Белорусского вокзала до станции Голицыно или автобусом №1055 от станции Одинцово до остановки институт.

## Отдохнуть с комфортом и набраться сил

«Park Inn» — это комфортабельный современный отель в городе Одинцово, который удачно расположен в 4 километрах к западу от Москвы. Удобное расположение отеля всего в 8 км от международного аэропорта Внуково, и 3 км от «Инновационного Центра «Сколково». Для гостей в отеле предложены уютные конференц-залы, тренажерный зал, охраняемая парковка. Так же гости могут насладиться изысканными блюдами стейк-хаус в ресторане отеля Leroy, а также, отдохнуть в расслабляющей обстановке стильного бара.

Теплую и непринужденную атмосферу в ресторане создают кирпичные стены, диваны и кресла с мягкой обивкой. У Вас есть возможность насладиться любимым напитком перед ужином или просто отдохнуть после московской суеты. Высокопрофессиональная команда нового отеля в г. Одинцово всегда рада приветствовать своих гостей.

### Как добраться:

На машине: по Можайскому шоссе до г. Одинцово и далее до указателя на ул. Маршала Неделина (напротив парка)  
 На общественном транспорте:  
 На автобусе: № 1, №36 и маршруткой №102, 11, 77 от ж/д ст. Одинцово до остановки «Узел связи»  
 На электричке: с Белорусского вокзала до станции Одинцово, далее можно пройти пешком или проехать на автобусе.

## Посетить историко-археологический и природный комплекс

Дунинский ландшафтно-археологический комплекс — наибольший по своим размерам сохранившийся объект археологии эпохи раннего железа в Московской области. Включает в себя ряд курганов и селищ, относящихся к железному веку и более поздним эпохам, в которых периодически с 1940 года проводятся археологические изыскания. Является музеем под открытым небом. Часть памятников, входящих в состав данного археологического памятника, датируются VIII в. до н. э. — V в. н. э., а также XII–XVII веками н. э. Дунино городище включает фортификационные сооружения железного века, состоящие из трех валов и рвов. Имеются пять селищ (остатков древних поселений) железного века и три средневековых площадки долинных задров, на которых выявлены следы древнего земледелия и скотоводства. Памятниками природы ныне считаются реликтовый лес, родники, а также сам хорошо сохранившийся с древности ландшафт.



Там же расположен святой источник Иоана Крестителя с купальней и ледяной водой. Тихое и спокойное место. Огромная территория. Есть где погулять детям, а взрослым есть о чем подумать.

### Как добраться:

Добираться лучше всего на машине по Рублёво-Успенскому шоссе, выехав из центра Москвы и проехав 50 км, вы окажетесь в деревне Дунино.

Но можно и на общественном транспорте: электричкой с Белорусского вокзала до станции Перхушково и далее автобусом №1044, №1054, №55 до остановки «Дорожный дом» далее на автобусе №1053 до остановки Дунино. От метро «Молодежная» на автобусе №121 до д. Дунино.



## Лучше один раз увидеть

«Патриот» — это военно-патриотический парк культуры и отдыха Вооружённых Сил Российской Федерации, расположенный в г. Кубинка на площади более 5 тысяч гектаров, на которых находятся гражданские и военные объекты: действующая военная инфраструктура, вооружения, военная и специальная техника в сочетании с интерактивными композициями, музейными экспонатами, деловыми, выставочными, культурно-развлекательными и гостиничными комплексами. Парк «Патриот» это площадка для демонстрации возможностей вооружения и военной техники, проведения показательных выступлений подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации. На территории парка проводятся военно-исторические реконструкции битв, музыкальные и творческие фестивали. И ставший популярным «Танковый Биатлон». Также в парке расположен «Центральный музей бронетанкового вооружения и техники», один из крупнейших в стране.



### Проезд на автомобиле:

Из Москвы по Минскому шоссе до указателя «Парк «Патриот»», заехать на эстакаду, далее до автомобильной парковки. Филиал парка — «Центральный музей бронетанкового вооружения и техники» расположен на 63 км трассы М-1 (Минское шоссе).

### Проезд на автомобиле:

Из Москвы по Минскому шоссе до указателя на Наро-Фоминск, далее заехать на мост, развернуться в обратную сторону и ехать до указателя «Танковый музей», далее направо до автостоянки музея.

### Проезд общественным транспортом:

На пригородном поезде или экспрессе, отбывающем от Белорусского ж/д вокзала, доехать до ж/д станции Кубинка-1, сесть на бесплатное маршрутное такси с логотипом «Танковый музей».

## ПОСЕТИТЬ ДОМ-МУЗЕЙ ИМЕНИ БОРИСА ПАСТЕРНАКА

Приехав в этот дом-музей вы сможете познакомиться с биографией выдающегося писателя и историей его дома. Узнать о его окружении и творчестве; побывать в уникальном уголке России — живописном подмосковном Переделкино, где Б.Л. Пастернак жил в последние годы жизни. В музее постоянно проходят выставки. В экспозиции музея, расположенном в старом деревянном доме, представлены личные вещи, книги, предметы мебели которыми



Б.Л.Пастернак пользовался на даче в Переделкино.

В феврале 1990 года, ко дню широко отмечавшегося столетия Пастернака, открылась мемориальная экспозиция и филиал Государственного литературного музея.

### Как добраться:

На машине по Минскому шоссе до левого поворота на Переделкино.

На общественном транспорте:

на электричке с Киевского вокзала до станции «Переделкино».

На автобусе №343 от станции метро «Юго-Западная» до Переделкино.

## ПОСЕТИТЬ КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК.

Контактный зоопарк. Единственный в Одинцовском районе работающий с октября 2014 года, но уже успел завоевать сердца не только детей, но и взрослых. В зоопарке взрослые и дети могут поиграть со всеми животными, погладить, взять на руки и покормить. Сотрудники зоопарка проведут для вас экскурсию и расскажут о каждом питомце. Возможна покупка некоторых видов животных. Еноты, морские свинки, карликовые кролики, белки, африканские ежи, нухи, сурикаты могут содержаться в домашних условиях, но в темпе большого города не всегда получается содержать их дома, ну разве это можно объяснить любимому чаду? В этом зоопарке можно потрогать и покормить абсолютно всех его обитателей!

Не далеко от зоопарка расположен Детский парк «Малыш» с платными и бесплатными аттракционами.

### Как добраться:

На машине: по Можайскому шоссе до указателя на Красногорское шоссе и через 800м поворот на лево.

На общественном транспорте:

На электричке с Белорусского вокзала до станции Одинцово; на автобусе/маршрутке №1, №37 / №19 от станции Одинцово до остановки «Детский парк».



## ПОЕСТЬ ВКУСНОЙ ЕДЫ

Ресторан и загородный клуб «Серая лошадь» — это живописный уголок Подмосковья. Здесь всегда уютная атмосфера и приятная обстановка. Изюминкой ресторана является — летний двор: сказочный дизайн, живописный уголок с водяной мельницей и искристым ручьем, протекающим по всей территории летнего двора, пруд с цветущими лилиями.

Большое разнообразие кухонь: Европейская, Кавказская, Русская, Вегетарианская. В клубе постоянно проводятся многочисленные шоу программы, выступления звезд эстрады.

Все это позволит весело и комфортно отдохнуть как с семьей, с любимой девушкой, так и в компании лучших друзей.

### Как добраться:

На машине по Можайскому шоссе до д. Юдино.

На общественном транспорте: с Белорусского вокзала до станции Перушиново. На автобусе №1055 от станции Одинцово до остановки «Юдино».



## ПОСЕТИТЬ ОДНУ ИЗ ИСТОРИЧЕСКИХ ПОСТРОЕК ГОРОДА

Гребневская церковь иконы Божией Матери — красивая и уютная. Она была построена еще в 18 веке на средства графини Зубовой. При императоре Павле I.

22 ноября 1801 г. церковь была освящена архимандритом Можайского Лужецкого монастыря Феофаном.

Это по истине святое место, намоленное. Здесь в 1812г. располагались части русской армии на ночлег перед сражением с Наполеоном. Она пережила революцию 1917 года. В начале ВОВ здание церкви подвергалось обстрелам. 30 августа 1960 г. вышло Постановление СМ РСФСР за №1327 о «взятии бывшей Гребневской церкви на государственную охрану».

Здесь всегда наступает умиротворение. Есть центр для развития детского творчества, чувствуется, что есть крепкая община, храм отремонтирован, иконы обновленные. Большая территория, но сам храм особенно в праздники кажется маленьким.

### Как добраться:

На машине по Можайскому шоссе через г. Одинцово.

Едем до Макдоналдса и через 200 метров с левой стороны будет Церковь.

На общественном транспорте: со станции Одинцово на автобусе №1056, №3, №339, №5, №9 до остановки «Гребневская церковь».



# Из жизни в Одинцово.

## АРБУЗНЫЙ КРОСС – ПРИМЕТА ОСЕНИ.

Ежегодно в одинцовском спортивном парке имени Героя России Ларисы Лазутиной проводится Арбузный кросс! В этом году мероприятие отметило свой 45-летний юбилей. В традиционном массовом легкоатлетическом забеге приняли участие более 1500 человек. Еще порядка 7000 стали зрителями и болельщиками.

Участникам соревнования было предложено несколько дистанций от 400 метров до 4,5 километров в зависимости от возраста. Символическое название «Арбузный кросс» как нельзя кстати совпадает со временем, когда поспевают арбузы. Они же и становятся традиционным угощением для участников забега. В этом году для любителей спорта было приготовлено больше трех тонн арбузов. Перед стартом основателю

Арбузного кросса, 85-летнему Александру Андрейченко, администрация Одинцовского района и Общественной палаты муниципалитета вручила памятные подарки.

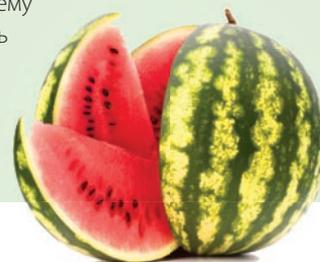


### ИСТОРИЯ КРОССА.

В 1971 году группа одинцовских лыжников организовала спортивный забег, целью которого стала проверка физической фор-



мы в преддверии осенне-зимнего сезона. С каждым годом это событие привлекало все большее количество спортсменов, пока не стало массовым настолько, что к нему присоединились и обычные люди совершенно разных возрастов и профессий!



# Коллекция вкусных рецептов от «Фермача»



## От фермы к Вашему столу!

### Баранья лопатка в духовке

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Лопатка баранья н/к охл. – 1,5-2 кг  
Картофель – 6 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Оливковое масло – 1 ст. л.  
Томатная паста – 1 ст. л.  
Черный молотый перец, соль – по вкусу



#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранью лопатку разрубить на крупные куски, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук и обжарить в 0,5 стакана оливкового масла. Добавить томатную пасту, разведенную 2 стаканами воды и тушить до готовности, доливая воду по мере выпаривания жидкости. Картофель разрезать на четвертинки, посолить и обжарить в оставшемся оливковом масле, переложить в кастрюлю с мясом, добавить 1 стакан воды и тушить 15 минут.

### Котлеты «Домашние радости»

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Фарш из свинины охл. – 500 г  
Яйцо – 1 шт.  
Мякоть батона – 150 г  
Молоко – 1 стакан  
Лук репчатый – 1-2 шт.  
Чеснок – 3-4 зубчика  
Панировочные сухари  
Масло растительное (для жарки)  
Перец, соль, специи для свинины – по вкусу



#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мякоть батона замочить в теплом молоке на пять-семь минут. Мелко нарезать лук. Выложить в миску фарш и смешать его с нарезанным луком и размятым в молоке батончиком, добавить яйцо и измельченный чеснок. Добавить по вкусу перец молотый и соль, хорошо подойдут приправы для свинины и свиного фарша. Хорошо перемешать. Сформировать котлеты любым удобным способом и обвалять их в панировочных сухарях. Обжарить котлеты на сковороде на небольшом огне с добавлением растительного масла до готовности. В конце жар немного прибавить, чтобы котлеты подрумянились.

*Уютного аппетита!*

## ПОДАРОЧНЫЕ КОРЗИНЫ.

Спрашивайте в магазинах сети.  
[www.fermach.com](http://www.fermach.com)





**Только кажется, что глобализация подравнила всё и всех. Что в Тулу, например, не надо ехать не только со своим самоваром, но и за их тульскими пряниками. Потому что купить их можно в любом супермаркете любого города России. Нет!.. То есть – есть! Не перевелись ещё на земле русской не только богатыри, но и мастера-мастерицы, которые умеют делать продукцию уникальную, да к тому же вкусную и полезную. Только не все про них знают...**

– Так!.. Новый год приближается стремительно! Быстренько сколачиваем детям подарки!.. Шоколад, печенье, вафли, карамельки-ириски, яблоко и мандарин!  
 – Опять всё то же самое... Дети посмотрят – расстроятся: «Никакого, – скажут, – у Деда Мороза креатива... Что мы тут не видели?..»  
 – И что же делать?  
 – Дарить то, чего даже многие взрослые не видели!..

**А магазин натуральных сладостей «РусСлад» – знает!**

В его ассортименте – более 700 наименований всевозможных «вкусностей-сладостей». Есть уже знакомые и популярные среди сладкоежек покровские пряники, белевская пастила, мармелад и помадка от кондитерской фабрики «Коломчаночка». Вы удивитесь, когда узнаете, как много непривычных, вкусных и к тому же натуральных сладостей производят на территории нашей необъятной родины.

Кто-то сохраняет вековые традиции и готовит их по старинным русским рецептам. Кто-то создаёт продукты новые и уникальные. Да к тому же полезные для здоровья.

– Мы очень хотим, чтобы продукция наших умельцев стала известна и востребована среди наших соотечественников, – говорят создатели магазина «РусСлад».



*Крем-мед с ягодками и медовые муссы, эко-конфеты без сахара и мармелады на агар-агаре, ремесленные пасты и шоколад «Бритарев», а также, например, иван-чай, который на Руси пили ещё до хождения Афанасия Никитина за три моря в Индию...*

*Многое из того, что можно теперь приобрести в этом магазине, люди сначала готовили для себя – просто хотели кормить свою семью едой вкусной, хорошей, а не теми «дарами супермаркетов», по составу которых легко можно изучать химию.*

*Хорошей – это значит такой, какой хочется угостить близких, родных и друзей и быть при этом уверенным в качестве. А потом, когда всем понравилось, решили: «Почему бы не открыть производство, чтобы эти полезные продукты могли купить все желающие?!»*

Кстати, идея проекта «РусСлад» также родилась... вместе ребенком:

– Когда мы осознали всю ответственность грядущего события, решили, что

*Для детей,  
для себя,  
для других!..*

сделаем все возможное, чтобы в организм нашего ребенка попадали только хорошие, натуральные продукты. И если достойные варианты с овощами и фруктами мы находили, то с натуральными десертами была настоящая беда... Так мы и пустились на поиски наших натуральных лакомств...



Позаботились в «РусСладе» и о тех, кто всё время находится в поисках эксклюзивных подарков для родных и друзей! Наборы полезных сладостей российских производителей – душевный и в то же время представительный презент! Отличная идея для корпоративного подарка!



Rus-slad.ru

8 (495) 720-56-04

[www.facebook.com/MagRusSlad](http://www.facebook.com/MagRusSlad)

[vk.com/rus\\_slad\\_ru](http://vk.com/rus_slad_ru)

[instagram.com/rus\\_slad/](http://instagram.com/rus_slad/)



# ТРАССА



# ДАРИМ ТОПЛИВО



@azstrassa [www.trassagk.ru](http://www.trassagk.ru)



## Предприятие «Арт-Модерн керамика»



Предприятие «Арт-Модерн керамика», продолжая традиции знаменитых фарфоровых производств, в 1991 году организовало в пос. Родники художественную мастерскую по производству фарфоровых изделий ручной росписи. Лучшие черты русского керамического искусства, народные традиции, популярные приемы ручной росписи ковальтовыми, надглазурными и подглазурными красками по белому полю фарфора.



Разработка и выполнение новых изделий по эскизу и желанию заказчика – визитная карточка предприятия. Талантливые и высокопрофессиональные скульпторы обратят в высококачественное фарфоровое изделие практически любой замысел клиента, а опытные художники предложат различные варианты его росписи.



Контактный телефон / факс производства:  
(495) 744-05-08, 744-05-09

E – mail: [sales@a-mk.ru](mailto:sales@a-mk.ru), [a-mk@inbox.ru](mailto:a-mk@inbox.ru)

Страница в Интернете: [www.a-mk.ru](http://www.a-mk.ru)

Производство располагается в пос. Родники Раменского района  
Московской области, ул. Железнодорожная, д. 12А



PERONI®

— honey —

## МЁД-СУФЛЕ

*Для людей со вкусом!*



- 100 % НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ
- ПОТРЯСАЮЩИЕ ВКУС И КОНСИСТЕНЦИЯ \*
- ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПОДАРОК
- СДЕЛАНО В РОССИИ

\*ОСТОРОЖНО - ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ  
С ПЕРВОЙ ЛОЖКИ!