TRAVEL NOTES

Путёвые заметки

АНТИЧНОЕ НАСЛЕДИЕ КУБАНИ

СОВЕТ ОТ КОСМОНАВТА

САНАТОРИЙ «ПАРУС» – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ, ОТДЫХА И КОМФОРТА

ПАРУС
САНАТОРИЙ

Тэтэлия
туристическая компания

г. Анапа, ул. Терская, д. 54
офис №2
моб. +7 (918) 461-44-53
тел. +7 (86133) 5-97-71
anapa@tetelia.ru
www.tetelia.ru

- *Лечение и отдых на Черноморском побережье*
- *Размещение от санаториев до частных мини-отелей*
- *Детский отдых и оздоровление*
- *Экскурсионные туры по России*
- *Транспортные услуги*
- *Зарубежные туры*
- *Туры выходного дня*
- *Морские и речные круизы*
- *Страхование туристов*
- *Продажа авиабилетов*

«Утриш»
акварель
худ. Ю. Ковальчук

®

СОДЕРЖАНИЕ

КУРОРТ

14-17 «ДиЛуч»: время инвестиций в своё здоровье

18-21 Научный подход к лечению

22-24 Санаторий «Парус» – новые программы на службе здоровья

25 Анапа ждёт ЧМ-2018

26-27 Анапа открывает курортный сезон 2018

28-33 Современные принципы питания или диета на всю жизнь

40 Летний круиз

48-49 Влюбленные в природу

58 Всероссийский фестиваль «Полиция России 300 лет»

60-61 Переехать в Анапу на ПМЖ?

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

36-37 Клазоменская амфора

ФЕСТИВАЛИ

34-35 Древние «сокровища» Черноморского побережья

41 Улыбка моря. III Международный фестиваль карикатуры и юмора

46-47 Непровинциальные заметки о кино

стр. 18-27

ПУТЕШЕСТВИЕ

8-9 Абрау-Дюрсо-детям

42-43 2018 – год Японии в России

44-45 Карельские свадьбы

52 Крым готовится к сезону. VI туристский форум «Открытый Крым»

стр. 46-47

ТРАДИЦИИ

38-39 Греки Анапы: понтийское сердце на русской земле...

ПСИХОЛОГИЯ

55 Наши дети – наше будущее

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

50-51 Культурно-туристический комплекс «Россия»

54 Контактный парк "Усадьба"

КАРТЫ

64-65 Карта Анапы

стр. 60-61

стр. 38-39

СДЕЛАТЬ ПЛЯЖИ АНАПЫ ЛУЧШИМИ В СТРАНЕ

ЛИДИРУЮЩИЕ ПОЗИЦИИ

– По нескольким направлениям Анапа занимает лидирующие позиции в крае: это развитие агротуризма, классификация пляжных территорий и средств размещения, переход здравниц на систему «всё включено», – говорит министр курортов, туризма и олимпийского наследия Кубани Христофор Константиниди. – Также курорт является одним из ключевых объектов туристического фестиваля «Античное наследие», который пройдет на территории Краснодарского края в начале июня.

ПО ВЫСШЕМУ РАЗРЯДУ

В последние годы система «все включено» получила на курорте еще большее распространение. Специалисты компаний-членов АТОР – Ассоциации туристических операторов России – рекомендуют туристам на летний сезон 2018 года в Анапе лучшие отели с системой «все включено» (не путать с трехразовым питанием!) на любой вкус и кошелек, с перелетом и без.

В Анапе таких мест размещения – 11, разного уровня звёздности и, соответственно, комфорта. В список попал и отель «Бетон Брют», в котором на период подготовки к чемпионату мира по футболу разместится сборная Дании. Также в списке пансионаты и гостевые дома, расположенные, как в самом городе, так и на Пионерском проспекте, Джемете и в Витязево.

При подготовке Чемпионата мира по футболу-2018 Анапу выбрала как тренировочную площадку сборная Дании. На курорт приедут спортсмены, болельщики и журналисты со всего мира. Подготовка включила в себя, в частности, благоустройство спортплощадок, асфальтирование дороги в Витязево, где будут проходить тренировки, и многое другое.

НОВИНКИ СЕЗОНА

В числе новинок сезона – восстановленный светящийся фонтан на кольце у санатория «Россиянка». Въездная группа была построена в 2009 году, но со временем конструкция износилась, и ее убрали. В ходе подготовки к сезону конструкцию отреставрировали и значительно улучшили: увеличен ее размер, заменены гирлянды, применены новые технологии.

На въездной трассе со стороны Новороссийска установлена первая новая стела.

Стела символизирует яхту, каждый сегмент которой представляет собой отдельный световой короб. Зажигаясь в определенном порядке, части будут символизировать паруса, развевающиеся на ветру.

Замена въездных стел – лишь часть масштабного ребрендинга курорта. Так, в композиции «Фонтан» на кольце возле санатория «Россиянка» лампы заменили на светодиодные, добавили эффекты. Также новая подсветка появилась на Пионерском проспекте, улице Шевченко, Анапском шоссе.

ЛУЧШИЕ ПЛЯЖИ В СТРАНЕ

По мнению главы Анапы Юрия Полякова, приоритетным направлением нужно считать организацию цивилизованного пляжного отдыха. Летом-2018 на пляжах должны быть только лежаки, зонты, спортплощадки, Wi-Fi и видеонаблюдение.Власти Анапы намерены очистить уникальные анапские золотые пески от самостроя, и убрать все, что мешает людям наслаждаться морем и солнцем.

– Арендаторами должны быть здравницы и санатории, которые не думают, как дополнительно заработать с пляжей, – подчеркивает Юрий Поляков. – Все отдыхающие едут к нам ради уникальных пляжей, моря и природно-климатических условий. Надо сделать пляжи Анапы лучшими в стране!

К новому курортному сезону на анапских пляжах не только запретят продавать всё, кроме безалкогольных напитков и мороженого. Посты спасателей, навесы, пляжные шатры, кабинки для переодевания – все конструкции собираются сделать из дерева, в белых тонах с цветными логотипами Анапы – пляжный зонт, разделенный на восемь секций. Они обозначают море, солнце, вино, фрукты, детский отдых, богатую историю города и природные ресурсы курорта. И обязательно разборными, чтобы в конце сезона их убрать, оставив для прогулок туристов чистый природный ландшафт.

Также пляжные территории должны быть доступными и комфортными для маломобильных граждан.

Для очистки песка и уборки камки закуплена новая спецтехника для предприятия «Объединение курортных услуг». Не менее 15 механизированных единиц будут ежедневно очищать пляжные территории от бытового и природного мусора. Если арендатор пляжной зоны заранее не позаботится о ее регулярной уборке, администрация расторгнет с ним договор аренды.

Также в новом сезоне в Анапе ограничат въезд автотранспорта на пляжи, в том числе на Бугазскую косу – популярный пляж рядом со станицей Благовещенской.

– Доступ спецтранспорту, машинам скорой помощи, полиции не ограничиваем, а всем остальным нечего там делать! – уточняет глава курорта.

Кроме того, к сезону-2018 на косе установят спасательные посты. Пляж пользуется большой популярностью среди отдыхающих и должен отвечать требованиям безопасности.

АБРАУ-ДЮРСО – ДЕТЯМ

Как сделать отдых ребенка на курорте незабываемым?

Отдых в колыбели виноделия, на черноморском курорте Абрау-Дюрсо, давно славится своей многогранностью. Здесь туристы могут не только познакомиться с историей возникновения шампанского в России, которая берет начало еще в царские годы, но и насладиться неповторимой природой, отдохнуть на берегу легендарного озера Абрау, попробовать местные гастрономические изыски. Поэтому многие считают, что Абрау-Дюрсо – это идеальное место для романтического отдыха. Но это далеко не все возможности. Оказывается, здесь есть где отдохнуть и детям. Нахождение рядом Русского винного дома никак этому не противоречит. Вот некоторые советы, чем развлечь ребенка в Абрау-Дюрсо, пока родители находятся на экскурсии по заводу Абрау-Дюрсо или во время совместной прогулки по окрестностям.

5+

Гастрономическая школа «Абрау-Дюрсо»

Здесь учителя делятся профессиональными секретами с юными учениками от 5 лет. На детских мастер-классах можно узнать много нового и интересного из мира кулинарии, научиться готовить как настоящий шеф-повар и очень весело провести время с друзьями. Ребята тут осваивают рецепты пиццы, кесадильи и сочных бургеров. Все ингредиенты для блюд только высокого качества.

6+

Яхтинг в парусному клубе Abrau Sailing

Наши высококлассные инструкторы круглый год обучают детей парусному спорту. От теории на суше занятия постепенно переходят к активной практике на воде в уникальных условиях озера Абрау – оно со всех сторон защищено от сильных волн и ветров. Каждый ребенок может почувствовать себя настоящим капитаном!

4+

Конный клуб «Абрау-Дюрсо»

Юные гости конного клуба Абрау-Дюрсо в усадьбе «Круглое озеро» могут прокатиться на лошадях исландской породы, погладить и угостить их яблоком. Исландских маленьких лошадок считают одними из самых необычных благодаря интересному аллюру. Они подходят как для детей, так и для взрослых. У них спокойный, дружелюбный нрав и милый внешний вид. А рядом с конюшней «Абрау-Дюрсо» находится контактный зоопарк, где уютным семейством живут кролики и носухи. Их можно взять на руки, покормить морковью и запечатлеть знакомство вашего малыша с новыми пушистыми друзьями.

7+

«Голос Города»

Это не просто экскурсия по достопримечательностям Абрау-Дюрсо в наушниках. Это путешествие сквозь время и реальность, в каждом шаге которого "голос" проведёт ребят через исторические факты, старинные легенды и яркую действительность знаменитой местности.

3+

Галерея «Медиа Арт Абрау»

Это волшебная комната, где дети погружаются в разноцветный мир света, цвета, звука и взаимодействия. Галерея, как большой калейдоскоп, в который дети не заглядывают в маленькое окошко, а находятся внутри него. Они сами становятся художниками! А творчество, постоянно перерождаясь, приобретает новые формы! Галерея является излюбленным местом для всех детей, ведь только здесь они могут познакомиться с неземными существами и совершить полет на другую планету.

Венецианская карусель

3+

Это излюбленный аттракцион всех маленьких гостей Абрау-Дюрсо! В красочном шатре с яркими лошадками, нарядными санями или каретой XIX века дети чувствуют себя настоящими принцами и принцессами.

Проголодались?

В ресторане высокой кухни Terrasse di Lago особое внимание уделяется не только взрослому, но и детскому меню. А когда малыш подкрепился, он может в волю повеселиться в детской игровой комнате.

«Центр Винного Туризма»
АБРАУ-ДЮРСО

Адрес: Новороссийск, Абрау-Дюрсо, ул. Промышленная, 13
Телефон: 8 (989) 123-09-90
visitabrau.ru vk.com/visitabrau
www.facebook.com/visitabrau
www.instagram.com/visitabrau

®

ЗЕМЛЯ В ИЛЛЮМИНАТОРЕ ВИДНА

Федор Юрчихин, летчик-космонавт России

Недавно вернувшийся из космоса Федор Николаевич Юрчихин (Граматикопуло), российский космонавт, Герой России побывал в Анапе. «Путёвым заметкам» посчастливилось взять у него интервью. Известный человек оказался как тот самый открытый космос. Жизнь его полна событий и летит стремительно, а несколько минут – легкого и приятного общения с ним – словно открывают ценные крупицы непостижимой тайны мироздания.

ПОЛЕТЫ

Свой первый полет в космос Федор Юрчихин совершил в октябре 2002 года на американском шаттле «Атлантис» STS-112 в качестве специалиста полёта. Проводил работы на орбите вместе с экипажем 5-й основной экспедиции МКС. Во время полёта впервые в мировой практике, находясь на орбите, принимал участие в переписи населения.

Всего в космической карьере Федора Юрчихина пять полетов. Он провел в космосе свыше 670 суток, из них 59 часов работал в открытом космосе.

«Космонавт – это моя профессия, о которой я мечтал с самого раннего детства. Мне повезло. Я овладел этой профессией и осуществил свою мечту. И могу заверить Вас, что полеты превзошли все ожидания. Самое прекрасное, что есть на орбите – это возможность видеть родную Землю. Там воспринимаешь ее сердцем. И это ни с чем ни сравнимое чувство – ощутить эту связь: здесь – живут твои родители, вот там – твоя семья... И ты, глядя в иллюминатор на проплывающие просторы, мысленно с ними. И еще – это чувствует в космосе каждый из нас, но впервые об этом сказал Юрий Алексеевич Гагарин: какая она прекрасная и хрупкая, наша Земля! И, главное, ощущение того, что планета Земля – действительно наш общий дом! И этот дом нам всем надо беречь! Это особенно важно понимать и осознавать нашим детям, подрастающему поколению, в чьих руках уже завтра окажется это хрупкое и непознанное богатство – Земля.»

Над Чёрным морем

Снимки с сайта ВЭС/ВКС и Наш дом-Земля (Фёдор Юрчихин)

Кавказский хребет. Серия ГОРЫ

О КОСМОСЕ – ДЕТЯМ

Космонавт России, 9 раз выходивший в открытое пространство космоса (это подвиг!) с детства мечтавший о космосе, сейчас на вершине славы умеет быть с детьми на одной волне. Мы поинтересовались его впечатлениями от встречи с детьми, организованной недавно Русским Географическим обществом.

– Дети наши – самые искренние и любознательные, а их интерес идет от души. Они задавали самые разные и неожиданные, каверзные вопросы. Но при этом умные и неожиданные и такие, что не каждый взрослый человек отважился задать (как известно, мы, люди, ставшие уже взрослыми имеем комплексы в общении), – рассказывает Федор Николаевич. – Вот такой, например, «каверзник» да ещё с подвохом: «Вы занимаетесь спортом, а как вы там майки стираете?!»... *(Ответ можно узнать, посмотрев видеобращение, размещенное в сети интернет).*

КОСМИЧЕСКАЯ ФОТОСЪЕМКА

«Когда увидел Землю – просто не мог не показать ее на фото и поделиться со всеми».

Восхитительные фотоснимки Федора Юрчихина экспонируются на фотовыставке «Наш дом-Земля» при Роскосмосе. В полетах он фотографирует свои родные места и заповедники России – такими, какими они видятся с Международной космической станции.

На вопрос, как получаются такие удивительные, пробирающие до глубины души фотоснимки, Федор Юрчихин ответил подробно:

– Всё просто. Берется тот самый «НИКОН» из обычного (?!) магазина, к нему специальная оптическая техника прилагается... Во время фотосьемки в космосе предстает перед нами самая красивая планета. А если еще ракурсы менять?!

«Каждый из нас, улетая в космос, является патриотом своей страны, а возвращаемся мы патриотами нашей Земли».

Сайт космонавта Федора Юрчихина
http://yurchikhin.ru/

Редакция альманаха «Путёвые заметки» благодарит Федора Юрчихина за предоставленные снимки.

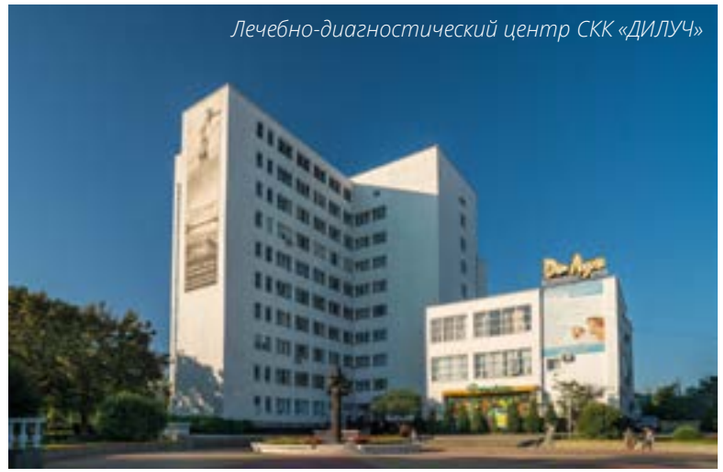
ЛЕЧЕНИЕ В ЗДРАВНИЦАХ АНАПЫ

да	уточнение

№ п/п	Здравницы	"Профиль (органы дыхания, нервная и сердечно-сосудистая система, обмен веществ...)"	Бальнеологические отделения	Грязевые отделения	Бассейны	Питьевые бюветы	Спелеокамеры	Диагностика	Дополнительно	Место расположение Контакты
1	**Аквамарин**				комплекс бассейнов с сауной, SPA-центр			лабораторная, функц.,эндоскоп.	свадебные спецпредложения	Витязево, ул. Горького, 42 **8 800 500 39 84**
2	**Анапа**	а также лечение пациентов с ограниченными возможностями	водолечебница, хлор, магн.кальц. натр.вода		комплекс бассенов с мин. водой				детский церебр. паралич	Анапа, ул. Гребенская, 3 **55653**
3	**Анапа-Океан**							клинич. лаб,. УЗИ	психосоматика	Анапа, ул.Пушкина, 19 **4590**
4	**БФО**				вода из морских глубин			лаб., ЭКГ	грязелечение по классич. технологии	Анапа, ул. Пушкина, 13 **45797**
5	**Витязь**				5 лечебных бассейнов			диагн. отдел.	пр. "Здоров. малыш"	Витязево, Южный пр-т, 20 **26127**
6	**ДИЛУЧ**							пять диагн. отд.	отдел. нейрососуд. реабилитации	Анапа, ул. Пушкина, 22 **52629**
7	**Жемчужина России**	педиатрия							огромный парк, часовня	Анапа, Пионерский проспект, 253 **33611**
8	**Надежда**	а также сахарный диабет			бассейн с мин. водой			обшеклин, биохим., аллерг. пробы	крытый детский аквапарк	Анапа, ул. Калинина, 30 **45783**
9	**Малая бухта**				а также закрытый плават. комплекс			ЭКГ, УЗИ, ЭГДС, клинико-биохим.	собств. мелкогалечный пляж	Анапа, ул. Таманская, 4 **60950**
10	**Мотылек**							больш. кол. разл. иссл., в т.ч. гормоны	хиропрактика. леч. целлюлита	Анапа, Пушкина, 36 **45398**
11	**Парус**		а также соляное озеро					клинич. лаб,. УЗИ ЭКГ	леч. ДЦП, эко-городок	Анапа, Пионерский проспект, 114 **33671**
12	**Родник**		собств. прир. источн. мин. воды					полная и экспресс-диагностика	программа выходного дня	Анапа, Пионерский проспект, 30 **33753**
13	**Русь**	а также аллергологические заболевания						УЗИ, ЭКГ, РЭГ, клинико-биохим. лаб.	эндоэколог.реабилит.	Анапа, ул. Пушкина, 1 **45419**
14	**Рябинушка**								гипокси-, озоно-окси-генотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 76 **33330**
15	**Славянка**	педиатрия								Анапа, Пионерский проспект, 26 **8 800 100 06 90**
16	**Спутник**								магнито-лазеро, ТЭС-терапия, миоритм	Анапа, Пионерский проспект, 2 **30719**
17	**Урал**				СПА-комплекс			УЗИ, ЭКГ аллергообсл.	гирудотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 24 **8 800 200 05 53**
18	**Эллада**							клин-биохим, эндоск. УЗИ. диагн..	гирудотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 45 **33510**

«ДИЛУЧ»: ВРЕМЯ ИНВЕСТИЦИЙ В СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Анапа – федеральный курорт детского и семейного отдыха, с трех сторон город омывает море. На курорте очень полезно гулять по берегу и набережной в 100-150 м от уреза воды, вдыхая морской бриз. Особенно показана такая дозированная ходьба в утренние часы, когда воздух ионизированный. Туристы, приехавшие с целью оздоровления, так и делают, выполняют все рекомендации медиков.


Лечебно-диагностический центр СКК «ДИЛУЧ»

Санаторно-курортный комплекс «ДиЛУЧ» под руководством гендиректора, заслуженного врача РФ Веры Стефановны Севрюковой стал ведущей здравницей в Анапе и одной из лучших, как на черноморском побережье, так и в стране.

О личностно ориентированном санаторно-курортном лечении и обратной связи с пациентами и медиками из разных регионов рассказывает **врач-педиатр, к.м.н., специалист по организации методической работы СКК «ДиЛУЧ» (Анапа) Надежда Федоровна Денисенко.**

– Чаще всего в здравницах принимают детей на лечение с 4-х лет. Но многие родители малышей хотят воспользоваться возможностям санаторно-курортного лечения как можно раньше...

– Для этого в санатории благодаря задаче, поставленной перед коллективом генеральным директором Верой Стефановной Севрюковой, созданы все условия. Поэтому в «ДиЛУЧе» принимают на отдых родителей с детьми с нулевого возраста (малыши – бесплатно), а на лечение – с 2-х лет. Как известно, наклонность ребенка к частым заболеваниям начинает проявляться чаще с двухлетнего возраста. Обычно мы имеем дело именно с часто болеющими детьми. По статистике, у младших детей на 1-м месте проблемы органов дыхания, на 2-м – неврология и на 3-м – заболевания органов пищеварения, нарушения опорно-двигательного аппарата. У детей постарше заболевания органов пищеварения выходят на 2-е, а то и на 1-е месте – в зависимости от возраста.

Пребывание на курорте, как правило, дает положительный результат, и чтобы его закрепить семьи приезжают к нам 2-3 года, а то и 6-8 лет подряд.

АДАПТАЦИЯ И РЕАДАПТАЦИЯ

Раньше, когда на отдых и лечение приезжали на более длительное время, хорошо соблюдались принципы адаптации:

– первые три дня после приезда не проводится никаких лечебных процедур, гости получают только климатолечение;

– затем лечение – курс должен составлять 14-21 день;

– три дня перед отъездом – реадаптация, в эти дни также нет процедур, так как организм должен «успокоиться» перед отъездом.

При коротких сроках пребывания на курорте нагрузка на иммунную систему очень высокая. Жителям южных регионов со сходным климатом полегче. К сожалению, зачастую гости из дальних регионов, для которых необходимость адаптации стоит очень остро, уже в первый день идут на море, да еще и получают при этом солнечный ожог, а потом идут на процедуры... Надо ли так рисковать?

А ПРАВИЛО ПРОСТОЕ: приезжать самим и привозить детей из дальних регионов на более длительный срок и выполнять рекомендации медиков, помнить об адаптации, не превышать безопасное время пребывания на солнце и в морской воде, соблюдать питьевой режим.

И тогда Вы и ваши дети получите отличный результат от того, что побывали на море, погрелись на солнышке, прошли санаторно-курортное лечение!

Жители районов Крайнего Севера говорят: «если раз в год не съездим к морю, не напитаемся солнцем, морской водой, свежим южным воздухом и ветром и не наберемся живительной энергетики и силы, то пережить полярную зиму будет очень сложно». И это факт.

Заметим, что на обновленном официальном сайте СКК «ДиЛУЧ» www.diluch.ru несколько продуманных опций для удобной обратной связи. К примеру, бесплатные звонки из регионов России по телефону горячей линии для переговоров и консультаций со специалистами. Приходят письма на электронную почту санаторно-курортного комплекса info@diluch.org с конкретными обращениями. Специалисты готовят ответы, где объясняют способы лечения той или иной патологии в здравнице. Также на сайте есть специальный раздел, где гости пишут реальные отзывы. Это форма обратной связи, обращенная к конкретному пациенту, который может получить не только устный, но и письменный ответ.

– Надежда Федоровна, расскажите о связи здравницы с медицинскими учреждениями.

– Вся информация о пациенте есть в санаторно-курортной карте. Бывают ситуации, когда в силу ряда причин семья не может оформить карту по месту жительства. Тогда они могут сделать это у нас за дополнительную плату. Когда гости уезжают, мы даем им с собой отрывную часть карты с необходимыми для врача данными. Таким образом осуществляется преемственность в лечении и профилактике заболеваний.

Но, бывает, страдает отбор с мест детей и взрослых на санаторно-курортное лечение. Случаются, к примеру, разные интересные истории. Например, на Камчатке ребенка не могут вылечить от воспаления легких. И когда он еще не здоров, еще с острым течением пневмонии, родителям говорят: езжайте-ка на курорт, там вам помогут. К нам приводят таких детей, которым может быть всего 2-3 годика. Мы их, конечно же, лечим. Иногда сталкиваемся с тем, что врачи направляют к нам детей пациентов, которым пребывание на курорте противопоказано по состоянию здоровья и имеющимся у них заболеваниям. В такой ситуации мы занимаемся не столько оздоровлением, сколько лечением.

УКРЕПИ ИММУНИТЕТ И ОЦЕНИ РЕЗУЛЬТАТ

– Насколько эффективно пребывание детей и взрослых в санатории? Каким образом происходит такой учет?

– Раньше достаточно было опросить пациентов при выписке. Они давали оценку своего самочувствия после санаторно-курортного лечения: «значительное улучшение», «улучшение», «ухудшение» или «без

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

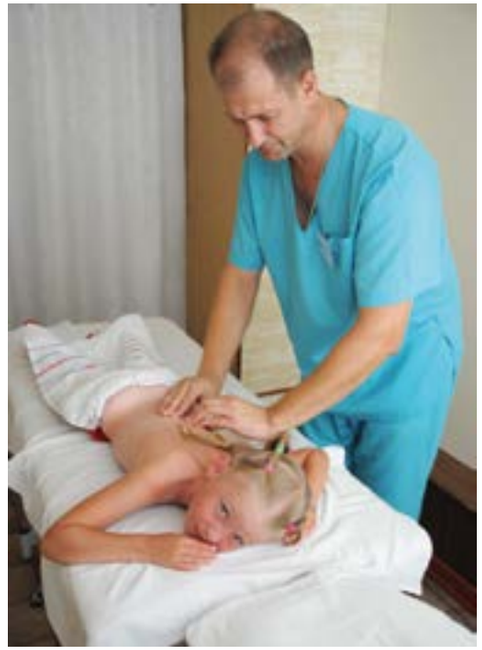
динамики». По опросу пациентов, а мы опрашиваем всех, кто у нас находится, мы можем судить об эффективности проведенного санаторно-курортного лечения.

По результатам такого анкетирования 97-98 % отмечают улучшение своего состояния.

Но сейчас появились разные шкалы, утвержденные на уровне международных стандартов, и анкетирование предполагает уже более сложную систему оценок.

Осенью прошлого года у нас проводилась акция «Укрепи свой иммунитет», которая предусматривала скидки на санаторно-курортное лечение. Когда мы проанализировали результат, то оказалось, что к нам приехали оздоровиться пациенты, средний возраст которых составил 62 года, и 90% из них – с серьезными проблемами здоровья.

По результатам анкетирования они сами оценили «физическое функционирование», т.е. свое здоровье в среднем в переделах 40-50 баллов, при максимально возможных 100 баллах. То есть нашими гостями были плохо себя чувствующие люди. У одного из них мы выявили серьезную патологию и направили пройти срочное лечение в условиях специализированного центра... Гости приехали для оздоровления, а оказалось, что их нужно лечить и обследовать. Можно сделать вывод, что льготные лечебно-оздоровительные программы привлекают в том числе возрастной контингент, требующий серьезного медикаментозного сопровождения. Для этого необходимо наличие мощной лечебно-диагностической базы в санатории, и она у нас есть. И, несмотря на то, что контингент был сложным, люди уехали от нас с добрыми пожеланиями, 93% отметили улучшение самочувствия.



ЛЕКЦИИ И ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

– Известно, что «ДиЛУЧ» оказывает, пожалуй, самый большой объем лечебно-диагностических услуг среди санаторно-курортных учреждений Краснодарского края, причем, на качественном уровне. Каким образом могут попасть в вашу здравницу на реабилитацию пациенты с различными заболеваниями?

– Надо сказать, что в «ДиЛУЧе» достаточно высокая коммерческая составляющая, и с каждым годом все больше людей, которые приобретают путевки за свой счет. Кроме того, к нам направляют взрослых и детей с ограничениями жизнедеятельности, с самыми разными заболеваниями по контрактам с фондами социального страхования, органами государственной власти территорий, министерством здравоохранения Краснодарского края.

За десятилетия мы накопили огромный опыт работы по программам санаторно-курортной реабилитации больных после инсульта и черепно-мозговых травм, после операций на желудке и желчном пузыре, с нестабильной стенокардией и сахарным диабетом, беременных из групп риска. Будущих мам направляли к нам через женские консультации из разных районов края. Для них была организована «школа матерей», где каждый заезд – он длился 21 день – читали лекции акушеры-гинекологи, педиатры: очень важно получить из первых уст рекомендации по вынашиванию, родам и уходу за ребенком на первых месяцах жизни. Последних беременных мы приняли в 2016 году, сейчас эта программа свернута, а жаль. Наш санаторий внес огромную лепту в сохранение здоровья женщин и рождение крепких малышей на Кубани. С 2017 года мы принимаем пациентов по тем же нозологиям по системе обязательного медицинского страхования (ОМС). Гордостью АО «ДиЛУЧ» является отделение нейрореабилитации – уникальное, в числе единичных в крае в санаторно-курортной отрасли. С 2001 года здесь прошли восстановительное лечение после острого нарушения мозгового кровообращения и черепно-мозговых травм более 15 тысяч пациентов, у 74,7% из них достигнут регресс неврологических нарушений с полным восстановлением функций. Около 40% пролечившихся в отделении пациентов, получив профессиональное лечение и видя результаты восстановления, приезжают снова на повторные курсы реабилитации и профилактики.

Есть также еще один поток пациентов – по системе ДМС. Организации, предприятия направляют к нам своих работников по добровольному медицинскому страхованию – по путевкам, курсовкам и на разовые обследования.

Анапчане и туристы покупают курсовки в нашей здравнице. У нас можно получить амбулаторно-курсовое лечение, консультации, пройти обследование, когда люди приходят на разовые приемы к специалистам.

Кроме того, к нам прибывают по программам лечебно-оздоровительного туризма. В основном, это короткие туры – примерно 3-7 дней. Тут уж точно должны приезжать фактически здоровые люди – покупаться, позаниматься в тренажерном зале, пройти по желанию консультацию у специалистов, обследование, а также съездить на экскурсии, сходить на танцы, на концерт.

– Иногда возможность неформально пообщаться с доктором, задать специалисту тот или иной вопрос помогает верно оценить свое здоровье и своевременно обратиться за помощью. Занимаются ли в вашем санаторно-курортном комплексе медицинским просветительством?

– Обязательно! Это позиция гендиректора Веры Стефановны Севрюковой, которой наш коллектив следует уже много лет. В «ДиЛУЧе» практикуются встречи групп отдыхающих в лекционном зале с руководством и специалистами здравницы, которые отвечают на вопросы, рассказывают о курортных лечебных факторах.

Еще один опыт – «Дни открытых дверей», когда «ДиЛУЧ» приглашает всех желающих послушать лекции, пройти бесплатную диагностику и лечебные процедуры. В этот день работают все специалисты и отделения 9-ти этажного лечебно-диагностического корпуса, который уже 30 лет занимается профилактикой заболеваний и лечением жителей и гостей Анапы. Эта гуманитарная акция вызывает большой интерес.

Есть и еще одна неформальная система общения с пациентами, к примеру, организованная в санаторно-курортном комплексе «школа инсульта», на занятия которой приглашаются не только пациенты, но и их близкие, так как и у семьи тоже возникают в такой ситуации проблемы. Работает «астма школа». Занимаются просветительством кардиологи, эндокринолог, педиатры и другие узкие специалисты.

Быть здоровым сейчас модно, и многие прекрасно понимают: настало время инвестиций в свое здоровье, чтобы увеличить продолжительность и качество жизни.

ДиЛуч

353440, Россия
Краснодарский край
г. Анапа, ул. Пушкина, 22
Тел. 8-800-100-40-30
Email: info@diluch.org
Сайт: www.diluch.ru

®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ

ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА В САНАТОРИИ «ПАРУС»

Научный подход, регулярный мониторинг и анализ проводимой работы лежит в основе организации санаторно-курортного лечения и оздоровления в санатории «Парус». Руководитель медицинской службы санатория **Рим Эдуардович Исламов** считает самым важным в организации санаторно-курортного лечения и оздоровления «... слушать и слышать запросы наших гостей, чутко реагировать на них, идти в ногу со временем, максимально используя современные методы лечения, научный потенциал и богатый практический опыт сотрудников медицинской службы коллектива. Мы привлекаем ведущих специалистов в тех областях, которые особенно востребованы».

В санатории «Парус» лечение пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – одна из актуальных задач. По данным большинства исследователей до 50-80 % всего населения имеют проявления нарушений функций желудочно-кишечного тракта. Заболеваемость ЖКТ молодеет, с возрастом увеличивается, снижая трудоспособность и провоцируя инвалидность.

В этом году нами были введены новые целенаправленные санаторно-курортные схемы (программы) для лечения основных форм заболеваний ЖКТ: дискинезия желчевыводящих путей у больных с хроническим бескаменным холециститом, хронический панкреатит, гастрит, дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки. Программы разработаны с учетом последних научных достижений зам. гендиректора Римом Исламовым, совместно с кандидатом медицинских наук **Инной Метихиной**. Тема диссертации: «Диагностика и лечение дискинезий желчевыводящих путей у больных после холецистэктомии в условиях санатория».

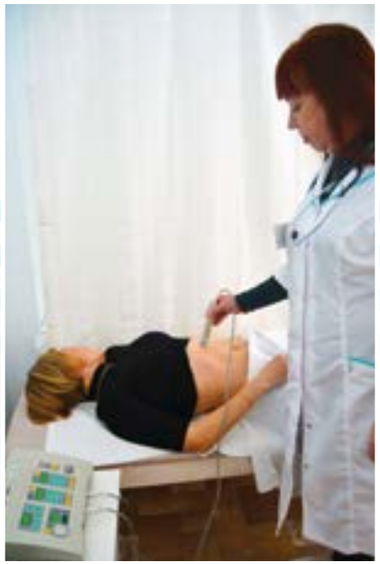
Разработанный авторами оптимальный комплекс восстановительного лечения доказал свою эффективность. Он сочетает в себе природно-климатические факторы, диетотерапию, аппаратные методы светоэлетролечения, бальнеотерапию.

Рассмотрим в качестве примера основные методы санаторно-курортного лечения в санатории «Парус» больных с хроническим панкреатитом.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛАЗЕРНЫМ ИЗЛУЧЕНИЕМ

позволяет достичь репаративно-регенеративного, противовоспалительного, противоотечного, анальгетического, иммуномодулирующего, десенсибилизирующего, бактерицидного эффекта; оказывает электромагнитное, информационное, фотобиологическое действие.



ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗЬЮ

оказывает спазмолитический, противовоспалительный, анальгетический эффект.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

улучшает ферментативную активность, нормализует работу сфинктеров, обладает лимфодренирующим, сосудорасширяющим эффектом. Массаж живота выполняется с акцентом на область поджелудочной железы, в положении на спине, с удобно лежащей головой и слегка согнутыми в коленях ногами (под колени можно положить валик).

®

БАЛЬНЕОЛЕЧЕНИЕ:

- ***Жемчужные ванны*** предпочтительны при нормальном и гипотоническом состоянии сфинктера Одди.

- ***Йодобромные ванны*** предпочтительны при признаках спазма сфинктера Одди.

- ***«АЛМА»*** – автоматизированная магнитотерапевтическая установка. Силовые линии магнитного поля пронизывают все клетки, вызывая подзаряд биоэнергетики, чистку организма от токсинов и шлаков, информационно-волновую терапию. Способствует оздоровлению, усилению иммунитета и омоложению всего организма.

Программы проводятся в период ремиссии. Дифференцированный подход к лечению с учетом индивидуальных особенностей повышает эффективность курортной терапии, способствует стабилизации субъективного состояния больных, повышает качество жизни данной категории пациентов. Санаторий «Парус» ждет Вас и желает крепкого здоровья!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПАРУС
САНАТОРИЙ

«ПАРУС» – МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КРУГЛОГОДИЧНЫЙ САНАТОРИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА

Наш адрес: Краснодарский край, город-курорт Анапа, Пионерский проспект, 114

Звоните: 8 (86133) 3-38-90 – *отдел маркетинга*
8 (86133) 3-37-25 – *отдел бронирования*
8 (86133) 3-38-33 – *регистратура медицинского центра "Парус"*

Пишите на адрес: contact@anapa-parus.ru

Сайт: www.anapa-parus.ru

vk.com/parusanapa

fb.com/parusanapa

instagram.com/parusanapa

®

САНАТОРИЙ «ПАРУС» – НОВЫЕ ПРОГРАММЫ НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ

Гости анапского санатория «Парус» знают, что каждый год их ждут приготовленные для них сюрпризы и большие возможности для незабываемого отдыха и семейного здоровья. Это новые программы, лечебные отделения, встречи с квалифицированными докторами.

В числе новинок последних лет – экогородок, комплекс бассейнов, спортплощадки, соляное озеро, а также расширение возможностей медицинского центра здравницы.

ЭКОГОРОДОК

Единый комплекс экогородка «Парус» и санатория «ПАРУС» – это более восьми гектаров утопающей в зелени, заботливо ухоженной садовниками уютной территории, с комплексом из пяти бассейнов, футбольным полем с покрытием четвертого поколения, спортивными площадками, амфитеатром, тенистыми аллеями и розариями. Экотехнологии использованы при строительстве новых корпусов «Ель» и «Сосна» выполненных из одноименных и экологически чистых материалов, оказывающих благотворное влияние на психоэмоциональное состояние и здоровье отдыхающих.

СОЛЯНОЕ ОЗЕРО

Гости оценили высокий терапевтический эффект бальнеологической процедуры основанный на использовании натуральной морской соли с берега Крыма (г.Саки), редкого хлоридно-натриевого-магниевого типа, по своему химическому составу и плотности не уступающей целебным свойствам всемирно известного Мертвого моря.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Медицинский центр санатория в последние годы существенно обновился и расширил возможности для проведения эффективной профилактики и лечения.

В консультативно-диагностическом отделении помощь оказывают высоко квалифицированные врачи: терапевт, педиатр, физиотерапевт, кардиолог, гастроэнтеролог, гинеколог, уролог, эндокринолог, аллерголог-иммунолог, пульмонолог, невролог, дерматовенеролог, андролог, офтальмолог, хирург, ортопед-травматолог, мануальный терапевт, отоларинголог, диетолог, психотерапевт.

Для полного обследования организма в здравнице есть клинико-биохимическая лаборатория с широким спектром проводимых исследований; кабинет функциональной диагностики, холтеровское мониторирование (метод, с помощью которого осуществляется суточное наблюдение за работой сердца); кабинет ультразвуковой диагностики (УЗИ щитовидной железы, молочных желез, органов малого таза, печени, желчного пузыря и желчевыводящих протоков, поджелудочной железы, почек и надпочечников, крупных суставов, УЗ доплерография сосудов и др.).

В санатории открыто новое бальнеологическое отделение. БАЛЬНЕОПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС позволяет пациенту, не выходя из ванны, принимать сразу несколько процедур: гидромассаж, аэромассаж, вихревой массаж, подводный душ массаж, озонотерапию, хромотерапию. Комплекс эффективен при лечении заболеваний суставов и позвоночника, синдроме хронической усталости, синдроме фибромиалгии, вегето-сосудистой дистонии, ожирении и целлюлите. Гордостью отделения стала уникальная и единственная в Анапе современная, удобная эргономичная ванна. Положение пациента соответствует положению тела человека на столе классического массажа, где руки опираются на подставки, а лицо находится на подушке с овальным отверстием. Среди перечисленных выше характеристик бальнеопрограммного комплекса эта ванна имеет возможность проведения еще нескольких водных процедур: ВАКУУМНЫЙ ГИДРОМАССАЖ, ДУШ ВИШИ, МИНЕРАЛЬНАЯ ВАННА. Все процедуры высокоэффективны и позволяют в кратчайшие сроки скорректировать фигуру, обрести легкость и здоровье.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

В санатории установлена новая музыкальная аппаратура для дневного музыкального фонового сопровождения как на территории, так и в зонах приема пищи.

В новом году гостей ждут:

– масштабные спортивные турниры и соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, теннису.

– крупные музыкальные мероприятия: театрализованные представления, встречи с известными артистами, певцами, поэтами, композиторами.

– зажигательные вечеринки на пляже: пенное шоу, салюты, фейерверки, экзотические фотосессии.

При повторных посещениях, для самых преданных друзей санаторий "Парус" предоставляет хорошие скидки.

Да, хороший совет туристам: следите за акциями, которые регулярно проводит здравница. Если стать их участниками, то можно здорово сэкономить на ежегодном отдыхе и лечении в санатории «Парус». До скорых и желанных встреч!

®

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ ГОСТЯ В САНАТОРИИ «ПАРУС»

Как хорошо отдохнуть, пройти полноценное санаторно-курортное лечение и при этом сэкономить на путевке? Ответ, в принципе, известен: с октября по апрель в санатории «Парус», как и во многих анапских здравницах, действуют существенные скидки. Узнать о них можно из новостей на официальном сайте и в соцсетях. Понятно, что в высокий сезон – с июня по сентябрь, когда цены повышаются, на привлекательные по стоимости путевки идет настоящая охота. Правда, опытные туристы знают еще один секрет, а также то, что актуален он далеко не везде. Речь об особых программах для гостей. К примеру, в санатории «Парус» действует очень интересная программа лояльности.

НАРОДНЫЕ КОНКУРСЫ

Среди гостей санатория «Парус» проходит много интересных конкурсов. Так что приезжайте, лечитесь, отдыхайте, участвуйте в программе и выигрывайте!

К примеру, очень интересно прошел конкурс «ЛЕТО в санатории «Парус» – 2017»!

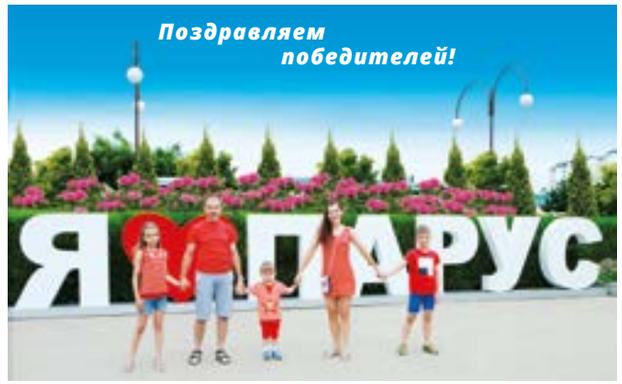
Победа досталась лучшим.

ФОТОКОНКУРС:
Ю. Терехова – путевка на двоих на 2 недели
А. Азикова – путевка на 1 чел. со скидкой 50% на 2 недели
Н. Лукьянова – поощрительный приз – сувенирный набор.

КОНКУРС СТИХОВ:
Д. Кудряшова – путевка на 1 чел. на 2 недели
Е. Лупанова – поощрительный приз – сувенирный набор.

КОНКУРС ПЕСЕН:
М. Цыкалова – путевка на 1 чел. на 2 недели
В. Малых – поощрительный приз – сувенирный набор.

КОНКУРС ВИДЕОРОЛИКОВ:
Д. Кудряшова – путевка на 1 чел. на 2 недели
А. Азикова – поощрительный приз – сувенирный набор.



ПОЧЕТНЫЕ ГОСТИ

«Парус» – одна из немногих здравниц, почетными гостями которой являются известные люди.

Кстати, в санатории появилась «книга почетного гостя». В ней история здравницы в лицах. В числе первых почетных гостей – замечательные люди! Каждый из них внес личный вклад в развитие и популяризацию санатория. В числе почетных гостей Николай Егорович Игумнов – заместитель генерального директора компании ООО "Газпром бурение", автор идеи создания современного санаторно-курортного комплекса «Парус». Леонид Иванович Кочетов – председатель Совета муниципального образования город-курорт Анапа. Григорий Васильевич Гладков – известный композитор, заслуженный деятель искусств РФ. Вячеслав Михайлович Оробец – ученый в области государственного и трудового права, заместитель начальника департамента по внутренней политике Аппарата Президента Российской Федерации. Николай Николаевич Дроздов – выдающийся ученый, путешественник, зоолог, зоогеограф, доктор биологических наук, профессор МГУ, общественный деятель, бессменный ведущий телепередачи «В мире животных». Дмитрий Нестеров – певец, автор песен, победитель конкурса Аллы Борисовны Пугачевой "Алла ищет таланты", участник марафона радио Шансон "Эх, Разгуляй".

Недавно в торжественной обстановке руководители здравницы вручили дипломы и удостоверения почетным гостям санатория.

В «книге» друзей здравницы еще много страниц. В «Парусе» – особая атмосфера, которая привлекает неординарных людей. Вы можете стать следующими...

®

АНАПА ЖДЕТ ЧМ-2018

Анапа готовится к грандиозному спортивному событию – чемпионату мира по футболу FIFA-2018 в России.

Анапа в числе четырех территорий Краснодарского края, где будут тренироваться звезды мирового футбола: сборные Бразилии, Англии, Испании, Португалии, Германии, Польши, Уэльса, Голландии. На контроле у принимающей стороны организация автомобильного движения по маршрутам следования команд-участниц до места тренировок. Необходимо учитывать возможности подъездных путей к санаториям, где будут размещаться футболисты, разработать логистику так, чтобы исключить риски срыва тренировочного процесса из-за дорожных пробок.

На федеральном курорте построены две современные тренировочные площадки – стадионы в Витязево и станице Анапской: зеленые поля с газонным покрытием, с системами орошения и полива, зрительские трибуны на 500 мест, мачты освещения, зоны парковки. Возведены трибуны, установлены скамейки для запасных игроков и арбитров, два блока административно-бытового комплекса, где разместятся конференц-зал, кабинет врача, тренерская, помещения для команд и администрации, бытовые. Входы в здание оснастят пандусами для доступа маломобильных групп населения.

По оценке FIFA, такие тренировочные площадки будут соответствовать международным стандартам игровых полей. После тренировок команд спортивные объекты останутся в пользовании анапских спортсменов – юных воспитанников спортшкол.

По условиям чемпионата, футбольные команды имеют право приступить к тренировкам за месяц до начала игр – в мае 2018 года. Для размещения футболистов определены санатории «Старинная Анапа» и «Аквамарин». Вместе со спортсменами ожидается приезд многочисленных болельщиков, воодушевленных гостеприимством прошедшего в Сочи Кубка конфедераций. Там игры посетило больше 40 тысяч иностранцев. Чемпионат мира-2018 может превысить эту цифру в десятки раз.

КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

Туристический фестиваль «Античное наследие России» пройдет в Краснодарском крае с 1 по 12 июня.

Мероприятие проводится в рамках перекрестного года туризма Россия-Греция 2017-2018.

Одно из знаковых событий в регионе запланировано в преддверии чемпионата по футболу. "Это еще одно мероприятие, интересное для болельщиков и гостей. Мы проводим его в рамках перекрестного года туризма Россия-Греция. Отмечу, что помимо античной истории и богатых православных традиций, у Краснодарского края с Греческой Республикой прочные побратимские связи" – цитирует **главу региона Вениамина Кондратьева пресс-служба краевой администрации**.

*Российский космонавт командир 55-той Международной космической станции **Антон Шкаплеров** с орбиты приветствовал старт года туризма Россия-Греция*

Поводом для видеообращения стало проведение в Краснодарском крае первого туристического фестиваля «Античное наследие России».

– Очень рад, что в последние годы активно развиваются курорты Юга России, куда смело можно приглашать наших зарубежных коллег и друзей. И вдвойне рад, что поводом этого космического приветствия стал в своем роде фестиваль «Античное наследие России», – отметил в приветствии первый 111-й космонавт Российской Федерации и 524-й – мира.

Фестиваль пройдет с 1 по 12 июня не только на территориях, исторически связанных с античной историей – Анапе, Геленджике, Новороссийске и Темрюкском районе, но и в Краснодаре. В рамках мероприятия будут работать такие тематические площадки, как «Искусство и ремесла», «Гастрономия и виноделие», «Мореплавание и военное дело» и другие. Таким образом, гостям предложат театральные постановки произведений античных авторов, массовые соревнования по древнему пятиборью, кулинарные мастер-классы с участием греческих и российских шеф-поваров. Также будет организована дегустация блюд греческой, средиземноморской, русской, кубанской кухни и многие другие мероприятия.

Событийный туризм – одно из приоритетных направлений развития санаторно-курортного и туристского комплекса Краснодарского края. Ежегодно в событийный календарь Краснодарского края, который формирует министерство курортов, туризма и олимпийского наследия региона, входит свыше 400 мероприятий международного и локального уровней. Только в апреле этого года на территории Кубани пройдет свыше 20 событий, среди них международный MICE forum Sochi, Международный конкурс-фестиваль детского, юношеского и молодежного творчества «Премьера-2018» в Усть-Лабинске и другие мероприятия.

ФОТО: С. Ковальчук

АНАПА
ОТКРЫТИЕ КУРОРТНОГО СЕЗОНА

10 ИЮНЯ 2018 года

Музей «Горгиппия» с 09.00 до 17.00
Тематические выставки «Золото Горгипии»,
«Тайна синдских курганов», «Античный город Горгиппия»;
Интерактивный археологический парк «Гераклов узел»

Театральная площадь с 10.00 до 12.30
Открытие детского лета: театрализованный праздник
«Аргонавты в поисках золотого солнца Анапы»

Школа Олимпийского резерва № 1 с 9.00 до 14.00
Спортивный фестиваль по греко-римской борьбе «Гермеи»

ул. Горького, аллея от Русских ворот с 10.00 до 16.00
Праздник для гурманов: фестиваль греческой кухни «Пища богов»

Сквер Гудовича с 10.00 до 16.00
Молодежная акция «Зарядись на лето!»

Площадь у администрации с 11.00 до 17.00
Фестиваль «Античное наследие России»: открытая галерея работ мастеров изобразительного искусства «Эллады память бережно храним»;
музыкальный фестиваль греческой скрипки «Серебряная лира»

Ореховая роща с 11.00 до 16.00
Открытый фестиваль книги «Память народа культура хранит»;
Книжная акция «Буккроссинг» «Илиада» и «Одиссея Гомера» в каждые руки»

Площадь у администрации с 11.00 до 17.00
Фестиваль «Античное наследие России»: открытая галерея работ мастеров изобразительного искусства «Элладыпамять бережно храним»; музыкальный фестиваль греческой скрипки «Серебряная лира».

От памятника «Русские ворота» с 12.00 до 16.00
Бесплатные пешеходные экскурсии по исторической части города «Анапа – по следам минувших веков»

Площадь у администрации с 17.00 до 17.40, с 17-40 до 00.00
Торжественное открытие туристического фестиваля «Античное наследие России»;
Концерт дружбы «Икусство объединяет мир!».
Всегреческий танцевальный марафон «Бузуки»;
Танцевальный флэш-моб «Сиртаки»

Музей «Горгиппия» на раскопках античного города в 18.00
Театрализованное музыкальное представление «Эллады свет пронзающий века»;
церемония зажжения Горгиппийского священного огня у агонистического каталога III века до н.э.;

Театральная площадь с 21.00 до 23.00
Торжественное мероприятие, посвященное Открытию курортного сезона 2018 года «Эллады немеркнущий свет»

Праздничный фейерверк с 23.00 до 23.07

Шоу-программа «Энергия солнца» с 23.07 до 01.00

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ИЛИ ДИЕТА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Для наших далеких предков стройность была способом выжить… А сейчас «мамонта» добывают нажатием электронной мышки, плотно перекусив любимым гамбургером. И хотя многие люди с интересом изучают различные модные диеты, количество стройных и здоровых в мире не очень сильно прибавляется, а статистика пугает «эпидемией» ожирения. Впрочем, критичное отношение к собственному весу – это весьма упрощенный подход к существующей проблеме, считает **врач-диетолог высшей категории анапского санатория «Парус» М. Лукашева.**

Недавно **Марина Георгиевна** поделилась с «Путёвыми заметками» своим мнением о различных диетах, а вернее о принципах питания.

НАША СПРАВКА

Марина Георгиевна Лукашева окончила Кубанский медицинский институт, прошла клиническую ординатуру по специальности педиатрия с основами диетологии на базе краевой клинической больницы. Потом получила распределение в анапский санаторий «Бимлюк», принадлежащий в то время знаменитому 4-му Главному управлению при Минздраве СССР.

Врачом-диетологом работает с 1988 года. Получила специализацию в Институте питания Центральной клиники в Москве при Академии медицинских наук. Затем применила знания на практике в ЦКБ – Центральной клинической больнице (Кремлевской больнице), т.е. к диетологии, как она сама признается, пришлось подойти с самых азов. На протяжении 18 лет в ЛОК "Витязь" Газпром добыча Уренгой в качестве врача диетолога занималась оздоровлением работников Крайнего Севера. Как главный внештатный диетолог курорта все годы занимается диетотерапией в здравницах Анапы, в настоящее время – в современном санатории «Парус», где большое внимание уделяется организации лечебного и здорового питания, а также разработке индивидуальных диет. Сотрудники столовой санатория готовят меню в соответствии с рекомендациями доктора, в разнообразном меню есть и специальные лечебные диеты. Гости санатория пользуются возможностью побывать на приеме у диетолога, а затем, выполняя полученные рекомендации, избавиться от многих заболеваний, улучшить качество своей жизни. Оказывается, «правильная» пища действительно может творить чудеса. Впрочем, обо всем по порядку.

ТРАДИЦИИ ПИТАНИЯ

– Что в питании должно быть самым главным?

– Конечно, питание должно быть сбалансированным. Что мы под эти понимаем? Каждый день в нашем рационе должны присутствовать: белок – кисломолочные продукты, рыба, мясные продукты – в натуральном виде, но не колбасные изделия; углеводы – овощи, фрукты, зелень; жиры – масло сливочное, различные виды растительных масел. Очень хотелось бы, чтобы именно на натуральной пище делался акцент. Существуют пирамиды здорового питания, и многие стараются придерживаться этих правил. Ученые практически каждые пять лет пересматривают эти принципы. Когда я начинала работать диетологом, каноны были совсем другими. Но с течением времени и в процессе постоянного обучения, у меня также менялось мировоззрение. Согласно последней пирамиде питания в основе ежедневного приема лежат фрукты и – в основном! – овощи, причем, в сыром виде, не крахмалистые, а листовые (но все индивидуально, в зависимости от состояния организма), приготовленные с полезным растительным маслом. На втором месте – нежирные и несоленые кисломолочные продукты, нежирное мясо, орехи и бобовые. Рыба, богатая омега-3 кислотами, должна быть в питании, практически через день и даже чаще. Речь идет о морской рыбе и морепродуктах, как черноморских, так и северных широт. Из пресноводных пород, как врач-диетолог, не рекомендую рыбу, обитающую в илистых водоемах. Лучше всего судак, это самая чистая рыба из пресноводных.

Из мясных продуктов – мясо птицы. Так как курица является антибиотико- и гормонозависимой, то предпочтительнее домашняя, особенно в детском питании, а лучше всего мясо индейки. Если не знаете этиологии мяса, его нужно пробланшировать – опустить в кипящую воду на 5-10 минут. А затем уже использовать для приготовления диетических или детских блюд.

На третьем месте – продукты из цельного зерна, макаронные изделия и рис.

И на четвертое место пирамиды помещены обработанные злаки (мука высшего качества), картофель и сладости.

Особое внимание хотелось бы обратить внимание на животные жиры. Рекомендую отдавать предпочтение кисломолочным жирам, они самые полезные. Полностью обезжиренные кисломолочные продукты не советую. К примеру, творог нужен 5-9% жирности.

Сейчас стало популярно отказываться от сливочного масла из-за того, что может повышаться уровень холестерина в крови. Но, необходимо помнить, что это самый полезный жир из всех жиров животного происхождения. В 12-ти перстной кишке сливочное масло распадается до мельчайших частиц и всасывается в тонком кишечнике практически без остатка. Даже людям в возрасте, при атеросклерозе, можно позволить себе 10 граммов сливочного масла на подсушенном кусочке отрубяного хлеба, но не ржаного, так как у него высокая кислотность, которая дает нагрузку на поджелудочную железу.

– Часто аллергия у детей начинается в очень раннем возрасте, в частности, непереносимость коровьего молока. Как к этому относиться – считать, что ребенок перерастет и постепенно вводить такие продукты в рацион?

– Делать это можно только в период, когда нет обострений. Аллергические реакции могут проявляться в виде кожных высыпаний, желудочно-кишечных проблем, бронхолегочных заболеваний. Начинать эксперименты по вводу новых продуктов можно только тогда, когда ребенок здоров. Конечно, нужно разобраться с корнем проблемы, собрать необходимый анамнез и скорректировать питание таким образом, чтобы исключить все аллергены. В санаториях Анапы для детей из такой группы риска применяют гипоаллергенную диету.

НЕ ДИЕТА, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

– Как вы относитесь к различным диетам? Например, к диетам по группам крови.

– Я не буду отрицать разумность диеты по группам крови. Существуют варианты самых различных модных диет. Но любая новомодная диета – временная. Вы не сможете придерживаться ее всю жизнь. Максимум выдержки хватает на 2 – 3 года.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

®

В 90% случаев новомодные диеты не сбалансированы, поэтому они рассчитаны на короткое время применения.

А вот что касается, к примеру, средиземноморской диеты, то – пожалуйста. Эта диета не новомодная, а региональная, широко известна как один из вариантов здорового питания. Она основывается на обычаях, базируется на продуктах, которые имеются в этом регионе. У каждого народа свои традиции, которые полезно порой учитывать.

Есть еще диета, основанная на раздельном питании. Она лежит в основе нашей физиологии. Если у человека есть заболевания ЖКТ, то есть смысл придерживаться основных принципов раздельного питания.

Белковые продукты – мясо, птицу, рыбу, яйцо, субпродукты – употребляем с любыми зелеными и некрахмалистыми овощами (листья салата). Кисломолочные продукты и творог – с любыми некрахмалистыми овощами, сухофруктами и сладкими фруктами, орехами, сметаной. Молоко – не сочетается ни с какими другими продуктами и должно употребляться отдельно.

В ротовой полости хорошо перевариваются углеводы благодаря слюне, в которой содержится фермент – амилаза. Если едите свежий мягкий хлеб, то в ротовой полости из хлеба образуется «пластилин», внутрь которого не попадает фермент амилаза. А вот если хлеб подсушенный, то полностью меняется система, и сам процесс переваривания углеводов начинается в ротовой полости. Рот – это начало пищеварительной трубки. Мы можем несколько раз прожевать этот подсушенный кусочек хлеба, и пока он размягчается, он пропитывается слюной с необходимыми ферментами и это уже "пищевой комочек" с началом процесса пищеварения, который постепенно передвигается в желудке в 12-ти перстную кишку, где и продолжится процесс переваривания углеводов.

– Марина Георгиевна, а как вы относитесь к различным общим диетам, разработанным врачами?

– У нас в России сильная школа специалистов диетологов. Очень высококвалифицированные врачи-диетологи Михаил Моисеевич Гинзбург, Игорь Яковлевич Конь, Виктор Александрович Тутельян, у которых я училась.

Врач-диетолог – это специалист с высшим медицинским образованием, который не только изучил педиатрию, терапию, но и получил специализацию по диетологии в Институте питания, имеет не один год практической работы по своей специальности. Но, к сожалению, сейчас очень часто питанием занимаются дилетанты. Меня шокирует, когда индивидуальную программу лечебного питания составляют, к примеру, работники тренажерного зала или массажисты... Это, конечно, неправильно. В результате этих рекомендаций, из-за несбалансированной диеты, направленной только на коррекцию избыточного веса, идет губительное воздействие на организм в целом – на обмен веществ и внутренние органы – поджелудочную железу, желчный пузырь... Человек может просто стать инвалидом.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ко мне приходят разные люди с вопросами по коррекции питания. И к каждому из них нужно найти индивидуальный подход. Чтобы откорректировать вес, надо всегда знать физиологию организма человека. Как правило, классической формы ожирения не существует. Из анамнеза жизни, болезни, данных лабораторных обследований, УЗИ, часто выясняется, что пациент страдает еще многими заболеваниями. Это, возможно, патология ЖКТ – гастроэзофагеальный рефлюкс, хронические формы гастрита, панкреатита, холецистита, колита; нарушение обмена веществ – подагра; сахарный диабет; заболевания щитовидной железы. Как правило, у многих пациентов имеется патология сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь. Поэтому всегда разрабатываю индивидуальную систему питания, определяю, что вынести на первый план при коррекции веса.

Отмечу, что диетология предполагает очень демократичный подход к питанию. Если пациент заинтересован в своем здоровье, то, конечно, приложит все усилия, и с помощью доктора откорректирует работу организма. Но если кто-то пришел, чтобы просто послушать какую-то интересную информацию, то это может ничего не дать. Необходимо учитывать, что если человек не созрел сам для работы над своим организмом, то диетолог ничего практически сделать не сможет.

Когда ко мне приходят на консультацию, то я в первую очередь выясняю, готов ли человек следовать моим рекомендациям. Причем, соблюдать их не короткое время, а включить их в образ жизни, и только тогда действительно можно чего-то достичь. Конечно, можно ставить и кратковременные цели, но они лишь один из этапов и не больше.

Всегда надо помнить, что "диета" в переводе с греческого означает "образ жизни".

Нужно понимать, почему я никогда не поставлю задачу скорректировать вес в течение месяца при 2-й или 3-й стадии ожирения. Доказано, что без вреда для здоровья, за неделю можно снизить вес в пределах 0,5 – 1 кг, и не более 4-х кг в месяц, при сбалансированном питании и возможных разгрузочных днях – при желании и соответствующем состоянии здоровья.

Как и положено, при индивидуальном подходе у меня как у врача-диетолога есть необходимая база с данными о пациентах, с которыми всегда остаюсь на связи, так как, к примеру, через две недели нужно сделать необходимую коррекцию питания. Главный принцип диетологии – подход к питанию каждого человека, даже в одной семье, будет индивидуальным.

Обязательное условие для правильного снижения веса – двигательная активность. Это прежде всего активная ходьба, калланетика, плавание, аквааэробика, танцы (индивидуально). А из медицинских процедур для коррекции веса сейчас существует масса физио – и бальнео -мероприятий.

– При резком снижении веса происходит немало негативных последствий...

– Все внутренние органы имеют свое определенное положение, при резкой потере веса происходит провисание средостения, изменение местоположения внутренних органов, что может вызвать серьезные проблемы для организма. Или возникает пищевая депрессия и анорексия. Вывести из нее очень трудно. В моей практике был случай, когда девочка-подросток, страдающая ожирением, самостоятельно с помощью голодной диеты ввела себя в состояние гипотрофии и возникла серьезная белково – энергетическая недостаточность. Через несколько недель лечения питание удалось наладить.

В настоящее время я являюсь партнером проекта «Преображение», организованным местным электронным СМИ "Блокнот Анапа". Моя задача: коррекция веса молодой женщине 37 лет, избыточный вес составляет 24 кг. Конечно, можно быстро сделать из нее стройняшку. Но такую задачу ни в коем случае не ставлю. Главное – наладить обменные процессы, укрепить здоровье, а стройность станет дополнительным приятным бонусом. А для этого понадобится минимум 2-3 месяца.

– А как вы относитесь к увлечению голоданием?

– Голодание должно проводиться только если нет противопоказаний и обязательно в специальных клиниках, где есть возмож-

®

положение, тогда физиологически раскрывается сфинктер, и идет заброс пищи из желудка в пищевод. Возникает такое состояние, как изжога. Это происходит у 80-90% людей. Поэтому отдыхать рекомендую до приема пищи. А после приема пищи – одеться по сезону (исключить тугую одежду, брюки с ремнем, наклоны) и прогуляться около часа, пока идет процесс пищеварения.

ность постоянно контролировать состояние организма, чтобы в любой момент оказывать необходимую помощь.

– Каких принципов нужно придерживаться, когда уже за 40-50 лет и есть возрастной вес?

– «Возрастной вес» – это довольно обтекаемое и может быть немного неправильное понятие. Потому что вес мы должны чувствовать сами. Если он «наш», то практически он не ощущается. У вас нормальное артериальное давление, великолепное настроение, хорошо работают внутренние органы, то есть вы чувствует себя здоровым, несмотря на свой возраст. Но как только вы превышаете определенную планку и у вас появляется избыточный вес, то увеличивается нагрузка и на сердечно-сосудистую систему, и на работу желудочно-кишечного тракта, и идет ухудшение общего самочувствия, то есть страдает весь организм в целом..

Чем старше мы становимся, тем больше надо обращать внимание на то, когда мы отдыхаем – до принятия пищи или после. После 50 лет я бы рекомендовала сначала отдохнуть, полежать, а затем принимать пищу. Это необходимо потому что, как правило, в этом возрасте гастроэзофагеальный сфинктер, который разделяет пищевод и желудок, ослабевает. Если человек, пообедав, принимает горизонтальное

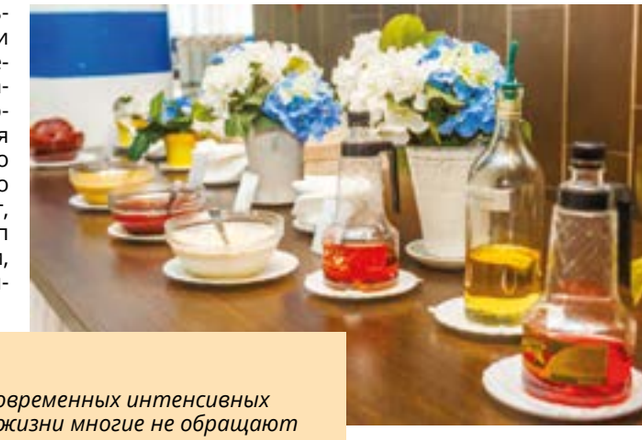
При трудовом образе жизни, после еды можно посидеть, но не развалившись. В случае постельного режима – если человек вынужден лежать, то не стоит лежать на правом боку, а лучше на спине с приподнятым изголовьем или на левом боку.

– Какие общие советы, вы, как врач-диетолог, вы могли бы дать?

– В день рекомендуется 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и еще 2 легких перекуса. Желательно ужинать не позднее, чем за 3 – 4 часа до сна.

Во время приема пищи: не торопитесь; старайтесь хорошо пережевывать (дайте пище впитать слюну, затем хорошо прожуйте); прекратите прием пищи, когда почувствуете насыщение; никаких углеводов (сырой растительной пищи) на ночь; никогда не утоляйте жажду алкоголем!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Завтрак должен быть обязательным. Как правило, прием пищи утром должен быть белково-углеводным. В детском питании обязательны или кисломолочные продукты, или каша, приготовленная на молоке 1:1 с водой, или яйцо – обязательно всмятку, так оно легче переваривается, или омлет, или творожное блюдо. Среди круп на первом месте гречка, полба и, конечно, овсянка. Все можно приготовить с вечера, и как делали наши предки, хорошо укутать, дать возможность несколько часов потомиться...

При современных интенсивных ритмах жизни многие не обращают внимания на то, как они питаются. Культура питания всегда закладывается в семье: или еда впопыхах, на бегу, или принятие пищи за сервированным столом. Для ребенка нет ничего более показательного, чем пример матери. Хорошо, когда процесс питания в семье – это особый ритуал. И даже если мама на работе ребенку нужно понимать, что он должен не за компьютером есть, а за обеденным столом, с приборами...

На обед обязательны: закуска – свежие овощи, первое блюдо – супы, борщи, на второе – мясное, рыбное блюда. Первичные мясные бульоны лучше вообще исключить, в них много экстрактивных веществ, пуринов, при избытке которых возникает закисление организма. Сейчас считается, что правильно отказаться даже от вторичных бульонов, а готовить супы на овощных отварах или воде, куда можно добавить предварительно отваренные мясо, птицу или рыбу. А вот, к примеру, такие продукты, как вареники, пельмени, чебуреки являются малоудобоваримыми, что вызывает максимальную степень нагрузки на пищеварительный тракт. Меня особенно беспокоит, когда родители не задумываясь, чем накормить ребенка, "на быструю руку" варят ему пельмешки. Вот здесь я категорически против. Из детского питания такие продукты вообще нужно исключить. У ребенка еще незрелая гепатобилиарная система, и часто возникает такое состояние, как дискинезия желчевыводящих путей. Когда ребенок жалуется, что во время бега у него возникает колющая боль в правом подреберье, причина чаще всего – неправильное питание.

Соки, фрукты – между основными приемами пищи. Свежеприготовленные соки я всегда рекомендую употреблять 1:1 с водой, потому что натуральный сок очень губительно влияет на ферментативную систему поджелудочной железы.

На ужин рекомендуются запеченная, тушеная или отварная рыба, крупяное блюдо, тушеные овощи или свежий листовой салат, пекинская капуста. Свежие фрукты вечером не советую, а вот запеченные, или какой-нибудь фруктовый пудинг – пожалуйста.

Как лечь спать, чтобы не уснуть голодными? Перед сном – только ряженку или кефир, варенец, йогурт – только не кислые и не жирные (не выше 2,5%). Доказано, что этот белок великолепно переваривается и усваивается организмом во время сна.

Напомню, что когда мы говорим о здоровом питании, то фактически речь идет о здоровье, качестве и продолжительности жизни. Вот так много, оказывается, зависит от пищи насущной...

®

ДРЕВНИЕ «СОКРОВИЩА» ЧЕРНОМОРСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ

Летний сезон 2018 года на курортах Краснодарского края откроет фестиваль «Античное наследие России».

Увидеть представления античного театра и гладиаторские поединки, попробовать средиземноморскую кухню и лучшие кубанские вина, прикоснуться к древним артефактам и провести веселый вечер на античной вечеринке – все это можно будет сделать уже этим летом на курортах Краснодарского края.

Россия и Греция связаны между собой с глубокой древности. Древние полисы возникли на побережье Черного и Азовского морей во время Великой Греческой колонизации еще в VII веке до нашей эры. Почти тысячу лет (с 5 века до н. э. до начала 6 века) на Черноморском побережье современной Кубани и Крымского полуострова существовало древнегреческое Боспорское царство, которое являлось частью эллинистического мира.

На побережье Черного моря существовало множество античных полисов. Некоторые из них – на территории современных городов: Торик (Геленджик), Горгиппия (Анапа), Бата (Новороссийск), Гермонасса (Тамань), Фанагория (Сенной). В настоящее время в этих городах созданы музеи античной истории и культуры, активно идут археологические раскопки.

– Мы не должны забывать, что у Краснодарского края, кроме прекрасных морских пляжей и красивых гор, существует богатое историческое и культурное наследие. На нашей земле существовали древние государства, происходили важные события мировой истории. Это наследие мы просто обязаны использовать для развития познавательного туризма и повышения популярности наших курортов», – отмечает министр курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края Христофор Константиниди.

Фестиваль «Античное наследие России» имеет несколько основных тематических направлений: «Культура и история», «Искусство и ремесла», «Кухня и виноделие», «Мореплавание и военное дело», «Спорт и олимпийское движение», «Православная культура».

Он пройдет в городах и поселках Краснодарского края, которые наиболее связаны с античной историей **– в Геленджике, Новороссийске, Анапе, Темрюкском районе (станица Тамань и поселок Сенной).**

Геленджик порадует гостей парусной регатой в живописной бухте, традиционным карнавальным шествием и праздничным фейерверком. Для гостей фестиваля будет работать шоу-парк «Римская империя», где каждый может почувствовать себя воином античного времени, увидеть копии древнего оружия и военных механизмов, стать зрителем исторической реконструкции обороны греческого полиса Торика от воинственных готов, а также увидеть гладиаторский поединок.

В Новороссийске на Форумной площади будут работать площадки для желающих попробовать себя в метании копья или стрельбе из лука. Здесь же можно будет принять участие в мастер-классах по изготовлению керамических изделий на гончарном круге, а вечером потанцевать на вечеринке в древнегреческом стиле. А в Абрау-Дюрсо в дни фестиваля пройдет большой праздник кухни и виноделия. Гостей ждут мастер-классы и дегустации от лучших шеф-поваров Краснодарского края, гастрономические конкурсы, кулинарные шоу и презентации ресторанов.

В Анапе будет организована работа тематических выставок на базе археологического музея «Горгиппия». Гостей фестиваля также ждут экскурсии на анапские винодельни, концерт симфонического оркестра из города Лариса (побратим Анапы) и представления уличного театра.

В Темрюкском районе праздничные события пройдут в Тамани и поселке Сенном. Гостей ждут экскурсии по уникальным научным и музейным комплексам: музею-заповеднику «Фанагория» и Археологическому музею в Тамани, где можно увидеть уникальные коллекции древних артефактов.

На всех фестивальных площадках пройдут масштабные концертные программы с участием звезд российской и греческой эстрады, творческих коллективов Краснодарского края.

Программа фестиваля постоянно обновляется и расширяется. В ней появляются новые события и активности. Следить за новостями фестиваля можно на официальном сайте **античноенаследие2018.рф.**

Курорты Краснодарского края

тел.: 8 (800) 200-60-90
min.kurortkuban.ru

КЛАЗОМЕНСКАЯ РАСПИСНАЯ АМФОРА

ИЗ КОЛЛЕКЦИИ АНАПСКОГО АРХЕОЛОГИЧЕСКОГО МУЗЕЯ

В 1982 году в строительном котловане под спальный корпус пансионата «Океан», впервые за всю историю раскопок Горгиппии, были открыты следы раннегреческого поселения VI – V в. до н.э., основанного колонистами из Ионии. Культурный слой этого времени разделяется на несколько строительных периодов. В наиболее раннем обнаружены следы полуземлянок, возможно, жилищ первых греческих переселенцев. Полы заглубленных в землю домов покрывал слой пожара, содержащий в себе осколки ионийской и аттической посуды. Здесь был обнаружен наиболее ранний из найденных в Анапе античных сосудов – клазоменская столовая амфора с чернофигурной росписью.

Амфора собрана из многочисленных фрагментов, утраченные части заполнены гипсом при реставрации. Находку можно датировать концом второй четверти VI в. до н.э. По сюжету и технике росписи амфора относится к клазоменской расписной керамике. Клазомены, один из 12 ионийских городов западного берега Малой Азии, входил в число крупнейших центров восточногреческой вазописи. В VI в. до н.э. в Клазоменах сложилась своя школа чернофигурной росписи, в которой прослеживается влияние Коринфа и Аттики.

На анапской амфоре присутствуют все особенности клазоменской вазописи. Основной сюжет: фигуры трех сирен и сфинкса в геральдической композиции, разделенные бутонами лотоса; горло амфоры украшено пальметтами. Роспись выполнена темно-коричневым, почти черным лаком по серой глине, лица и грудь фигур выделены белой краской, лепестки пальметт, детали оперения сирен и сфинкса, головные уборы, дополнены пурпуром и мелкими белыми точками.

Сирен часто изображали в росписи клазоменской керамики. В мифологии этих существ традиционно описывали как полуптиц-полуженщин. Они обитали на островах и своим сладкоголосым пением заманивали к себе моряков, усыпляли их, после чего раздирали несчастных на части. Впервые сирены описаны в XII песне «Одиссеи» Гомера. Однако в этой эпической поэме, созданной еще в VIII в до н.э., не упоминается внешний вид этих существ.

На анапской амфоре изображены три сирены. Но согласно описанию Гомера сирен было только две. Он рассказывает о них в двойственном числе. Третья сирена в греческой мифологии появляется позже, а вместе с ней их имена и история происхождения. Псевдо-Аполлодор в эпитоме к «Мифологической библиотеке» пишет:

«Сирены происходили от Ахелоя и Мельпомены, одной из Муз: звали сирен Пейсиноя, Аглаопа и Телксиепия. Одна из сирен играла на кифаре, другая пела, третья играла на флейте: так Сирены завлекали к себе проплывающих мимо моряков».

Сирены, существа, связанные со смертью, внушали страх. Но их судьба тоже была трагична. Согласно мифу, если кому-либо удастся проплыть мимо них невредимым, сирены погибнут, а это, как известно, было успешно осуществлено Одиссеем.

Четвертым существом на нашей амфоре является Сфинкс. В греческой мифологии Сфинкс описывается как чудовище с лицом и грудью женщины, телом льва и крыльями птицы, порождённое Тифоном и Эхидной.

В «Исторической библиотеке» Диодора Сицилийского (I в. до н.э.) говорится, что когда-то в Фивах появилось девообразное чудовище Сфинкс. Она предлагала всем, кому это по силам, решить загадку и убила много людей, поскольку те не смогли дать правильный ответ. Загадка же заключалась в следующем: «Какое существо, имея один и тот же голос, становится поочередно четырехногим, двуногим и трехногим?». В награду за решение загадки – были предложены брак с царевной Иокастой и царская власть над Фивами, однако никто не смог найти правильный ответ. И только Эдип решил загадку. Существо которое имеет в виду загадка Сфинкса – это человек, ибо в детстве он ползает на четвереньках, когда становится взрослым – ходит на двух ногах, а в старости в качестве третьей опоры берет палку. Сфинкс в отчаянии бросилась в пропасть и разбилась насмерть.

Существует и более древний миф о Сфинксе. Древнегреческий поэт Гесиод (VIII-VII в. до н.э.) упоминает Сфинкса в своем произведении «Теогония». Первоначальным именем хищницы, обитавшей в Беотии на горе Фикион, по сообщению Гесиода было Фикс, а родителями названы Орф и Эхидна.

Мастер на амфоре изобразил сирен и Сфинкса вместе. Они относились к хтоническим существам греческой мифологии, считались музами подземного мира, приносящими смерть и страдания. Их часто изображали на надгробных памятниках, рисовали на стенах склепов.

Фигуры существ разделяют бутоны лотоса. В Древней Греции лотос считался магическим растением и отождествлялся с богиней Афродитой. Были распространены рассказы о лотофагах – людях, питающихся цветами лотоса. Гомер в IX песне «Одиссеи» рассказывает, что путник, который отведает лотос, немедленно впадет в беспамятство и навсегда остается среди лотофагов.

Горло амфоры украшают пальметты – веерообразные пучки пальмовых листьев. Пальметта считалась символом жизни и процветания. В качестве акротерия ею часто украшали надгробия, использовали в архитектуре. Мотив пальметты зародился в древнем Египте, оттуда он попал на остров Крит в догреческую минойскую культуру и использовался в искусстве греков вплоть до времен Византийской империи.

Клазоменская чернофигурная амфора занимает почетное место в центре главной экспозиции музея «Античный город Горгиппия». Она возглавляет композицию из трех крупных чернолаковых сосудов: набора посуды, предназначавшегося для церемонии симпосиона – греческого пира. Амфора входит в число ценнейших экспонатов Анапского археологического музея и является одним из его символов.

С. Евсюков,
научный сотрудник отдела археологии

Анапский археологический музей
ул. Набережная, 4
тел.: 8 (86133) 4-31-54

ГРЕКИ АНАПЫ: ПОНТИЙСКОЕ СЕРДЦЕ НА РУССКОЙ ЗЕМЛЕ…

Дружба двух великих народов, греческого и русского, завязалась давно…

С каждым днем она становится все крепче – это показал и 2016 год, который стал перекрестным для культур двух наших стран. Как результат – сегодня города-побратимы Анапа и Лариса обмениваются не только опытом в сфере культуры, спорта и других отраслях, но и принимают гостей – юные анапчане имеют возможность отдохнуть в солнечной Греции, а наш курорт готовится показать юным жителям Эллады анапские достопримечательности.

Не стоит упускать и тот факт, что на территории Анапы сегодня, как и столетия назад, проживают греки. Компактно – в Витязево. Не зря небольшое, но гостеприимное село на берегу Черного моря называют маленькой Грецией. Об этом говорит местная архитектура, и, конечно, греческая речь, которую можно услышать на улицах курортного села вблизи Анапы. Здесь чтят традиции предков – исполняют национальные песни и танцы, учат детей уважать старших и верить в Бога, уделяют большое внимание родному языку. Кстати, виноделие в селе процветает как и в стародавние времена.

Греки умеют не только работать, но и отдыхать. Праздники отмечают как привычные русскому населению, так и свои национальные. Один из самых важных – День независимости Греции.

«Бог подписал грекам свободу, а он не забирает обратно свою подпись…»

«Ο Θεός υπέγραψε την Ελευθερία της Ελλάδος και δεν παίρνει πίσω την υπογραφή Του»

Каждый год 25 марта анапские греки, как и все их соотечественники, отмечают памятную дату – День национального возрождения Греции. Многие называют этот праздник Днем независимости, хотя официально государство обрело долгожданную независимость лишь зимой 1830 года. Однако именно 25 марта 1821 года в монастыре Великая Лавра впервые прозвучал призыв «ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Η ΘΑΝΑΤΟΥ», «Свобода или смерть», после чего этот гордый и свободолюбивый народ начал борьбу против четырехвекового османского господства.

Стоит отметить, что началось восстание в День Благовещения Пресвятой Богородицы,

Народный ансамбль понтийского танца "Горгиппия" на Дне независимости Греции

Мероприятие, посвященное жертвам геноцида греков Понта. Председатель национально-культурной общественной организации греков Анапы «Горгиппия» Валерий Ставрович Асланов.

благословил его митрополит Старых Патр Германос. Тогда греки, состоявшие в тайной организации «Филики Этерия», обратились к собратьям, призывая их объединиться для общего дела – становления свободной, независимой от чужаков Греции. Спустя 9 лет упорной борьбы национально-освободительного движения, грекам удалось получить заветную свободу ценой многочисленных потерь… За годы революции было мобилизовано около 100 тысяч солдат, около 50 тысяч из них погибли…

На Лондонской конференции в 1830 году Россия, Англия и Франция подписали соглашение о создании государства Греция, а в 1832 году были установлены и его окончательные границы. В результате, согласно Константинопольскому договору, в состав независимой Греции вошла лишь незначительная часть греческих земель – Пелопоннес, Средняя Греция, острова Саронического залива, Спорады, Киклады и остров Эвбея. Однако османское владычество все еще нависало над другими греческими землями, в числе которых и область Понт в Малой Азии…

ПОНТИЙСКИЯ ДУША: ПЕСНЯ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ…

Большинство из греков, проживающих в Анапском районе – понтийцы, потомки тех, кто в страшные годы Малоазийской резни бежал с родных земель на территории нынешней Турции. В каждой семье, даже по прошествии столетней годовщины геноцида, так и не признанного турецкой стороной, хранят память. Это память о тех, кто не обрел новый дом, пал жертвой оружия или несовместимых с жизнью условий, в которых оказалось греческое население Турции в первой половине 19 века.

Из поколения в поколение в греческих семьях передаются рассказы о том, как оставляя родные дома и могилы предков, жители Понта были вынуждены искать новую жизнь в Греции, России и других странах. Пройдя через все испытания этот гордый народ не сломлен духом. Сохранил культуру – танцы и, конечно, музыку. В своих песнях греки-выходцы с Понта изливают душу, под звуки национального инструмента, лиры, поют о потерях и боли, рождении и смерти…

Каждый год греки-понтийцы вспоминают о жертвах геноцида, своих трагически погибших предках. Памятные мероприятия проходят в храмах и на мемориалах. Витязево – не исключение. 19 мая здесь всегда собираются те, чьи души до сих пор полны скорби, те, кто помнит и никогда не забудет… и в горькой тишине минуты молчания сердце на части рвет звук понтийской лиры…

Я. Ильина,
пресс-секретарь Национально-культурной общественной организации греков г.-к. Анапа «Горгиппия»

Общество греков "Горгиппия"
п. Витязево
ул. Советская 9 "Б"
тел. 8 (918) 175-65-85

ЛЕТНИЙ КРУИЗ

Мцхета великолепная

Большое путешествие в Грузию

1 день *Казбеги-Гудаури-Ананури-Тбилиси*

2 день *Садахло-Дилижан (Гошаванк, Агарцин) – Севан – Ереван*

3 день *Ереван – Гарни – Гегард – завод «Арарат»*

4 день *Эчмиадзине – Храм Звартноц – Арарат-Хор Вирап*

5 день *монастыри Ахпат-Санаин*

Предоставляем уникальную возможность посетить сразу две соседствующие страны Армению и Грузию. Узнать историю двух древнейших народов, попробовать уникальные блюда, познакомиться с интересными обычаями и узнать много нового для себя. Армяне и грузины имеют много общего – это в первую очередь одна религия, бесконечное гостеприимство, дружелюбность и любовь к вкусной еде и веселью. Во время тура побываем в интересных местах, увидим настоящие природные чудеса, познакомимся с тысячелетней историей региона, и все это будет приправлено невероятно вкусными национальными блюдами и напитками!

Приглашаем Вас посетить Армению именно в июле, когда проходит сбор урожая армянского абрикоса. В самом урожайном месяце июле из разных городов и деревень люди привозят спелые абрикосы из своих садов и повсюду, в городе и на фермерских рынках, идёт массовая продажа. Где бы Вы не оказались, Вам предложат продегустировать не только плоды нового урожая, но и другие продукты изготовленные из армянского абрикоса, которые с удовольствием скупают туристы вместо сувениров.

ВАЖНО: отправление 8 июля 2018 г. в 13.00 из Анапы, из Краснодара в 17.00 (Красная Площадь)

Переезд до российско – грузинской границы (700 км). Рано утром прибытие на КПП «Верхний Ларс». Переход российско-грузинской границы.

Рекомендации по туру: для более комфортного переезда из России и обратно позаботьтесь о себе и возьмите в дорогу перекусы, специальные подушечки и конечно позитивный настрой ведь проехать придётся 1200 км в одну сторону и обратно и пройти 3 границы!

Черномор-тур

Туристическая фирма «Черномор-тур»
Анапа. ул.Красноармейская.д. 13. ТЦ «Радуга», офис 309.
моб. 89883213910
www.черномортур.рф
chernomor_tur@mail.ru

®

ФОТО: С. Ковальчук

УВАЖАЕМЫЙ КАРИКАТУРИСТ!

Мы рады сообщить Вам о проведении III Международного фестиваля карикатуры «Улыбкаморя» и пригласить Вас принять в нем участие.

Фестиваль учреждён Новороссийским городским отделением Союза журналистов России при содействии администрации города Новороссийска и Российской Академии художеств. Впервые фестиваль был проведен в 2016 году и мы надеемся, что встреча с прекрасным юморно-сатиричным искусством карикатуры на берегах Черного моря перерастет в добрую традицию.

ТЕМА ФЕСТИВАЛЯ:
«ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕМА: «ДОПИНГ В СПОРТЕ»

*Работы принимаются до **31 ИЮЛЯ** 2018 года.*

Отбор карикатур на выставку и определение проводит специально приглашённое жюри.

По итогам фестиваля победители получат дипломы фестиваля и каталоги. Лучшие работы будут отмечены специальными призами.

Технические требования к работам: формат А4 для оригиналов и их копий, JPEG (300dpi) — для работ в электронном виде.

Присылать работы можно на электронную почту: **smeh-novoros@mail.ru**
или по адресу: **353900, Краснодарский край, Новороссийск**
ул. К.Маркса, 44, офис №5
тел.: +7 (918) 9873929
тел./факс: (8617) 72-00-47

Желаем Вам творческих удач!

Директор фестиваля — Валерий Волков

Художественный руководитель фестиваля — Александр Прохоров

2018 – ГОД ЯПОНИИ В РОССИИ

Министры культуры России и Японии Владимир Мединский и Хирокадзу Мацуно приняли решение об обмене культурным наследием двух стран. В стране восходящего солнца каждый год проводят фестивали российской культуры, и в нашей стране также есть подобные мероприятия федерального уровня. Кроме того, любители ярчайшей части японской культуры – её особенной анимации – проводят собственные фестивали. Мы пообщались с Еленой Юсовой (Усаги), одной из организаторов ежегодного Всероссийского аниме- фестиваля «Танибата».

– Как вы пришли к организации фестивалей японской анимации? Что вас привлекло в японской культуре?

– Восточная культура (сказки, легенды, поэзия, живопись) привлекала меня своей эстетикой с подросткового возраста, а в старших классах школы (благодаря однокласснику, который однажды принес мне кассету с сериалом «Сейлор Мун: Луна в матроске») постепенно появилось увлечение японской анимацией. В то время ценителей аниме и манги (манга –японские комиксы, на основе которых снимают аниме) в стране было немного, они находили друг друга через недавно появившийся интернет и создавали неформальные молодежные клубы по интересам. Ребята из разных городов общались, обменивались по почте кассетами, учили язык, рисовали, обсуждали аниме и писали истории по их мотивам.

С 2000 года в стране начали проводиться фестивали японской анимации. Первый из них был организован в Воронеже, куда я и поехала с друзьями из Ростова и области, разделявшими моё увлечение. Мероприятие было организовано такими же энтузиастами, нашими друзьями. Всероссийский фестиваль японской анимации в Воронеже стал ежегодным, с 2004 года я стала организатором и ведущей косплей-шоу (переодевание в героев аниме) и лекций в его рамках, а с 2005 года начала с друзьями организовывать Южнороссийский фестиваль «Танибата» в Ростове-на-Дону. Он также стал ежегодным, в этом году будет проводиться уже в 14-й раз.

Это моё хобби, мероприятия я (как и весь остальной оргкомитет обоих фестивалей) организую в свободное от работы и других каждодневных дел время.

– Когда поехали в первый раз в Японию? Ваши первые впечатления.

– Поездку в Японию мы с супругом, который разделяет мои увлечения, планировали несколько лет. Мечту удалось осуществить в 2013 году. К этому моменту у нас был почти 15-летний стаж увлеченности этой страной. Впечатления, конечно, были незабываемыми. Поражало всё: чистота на улицах, разветвленность и современность общественного транспорта, постоянная готовность японцев прийти на помощь иностранцу, и, конечно же, красивейшая природа. Мы посетили горячие источники, музеи, парки, храмы.

– Как часто вы там бываете? Как долго живете? Расскажите бытовые особенности, отличные от российской действительности?

– За 5 лет мы были в Японии трижды, поездки были примерно по 2 недели. Жить там мы не планируем, но ездить в качестве самостоятельных туристов – вдвоем и с друзьями, нам очень нравится.

Япония имеет многовековую историю, длительный период страна провела в изоляции, поэтому традиции там проявляются во всем. Многие японцы, особенно в пригороде и сельской местности, до сих пор живут в традиционных домах, с очагом на первом этаже, вокруг которого собирается вся семья. До сих пор очень распространены татами (циновки, которыми застлан пол в японских жилых комнатах). Даже в ресторанах, где подают традиционную еду, можно встретить комнату с татами – стол там будет на низеньких ножках, а вместо стульев будут сидушки без ножек (но иногда со спинками) или просто подушки. Даже в многомиллионном мегаполисе всегда масса маленьких храмов и масштабных храмовых комплексов с традиционными садами – их можно найти в каждом районе. Отличается и еда, хотя японцы очень восприимчивы к другим культурам: в круглосуточных магазинчиках можно найти как «рамен» с традиционными японскими сладостями, так и сэндвичи с пончиками. Но основной рацион японцев – это, по-прежнему, рис, лапша, рыба и морепродукты.

– Что японцы знают о России и русских?

Японцы знают наверняка три вещи:

1. Россия очень большая.
2. Россия очень далеко.
3. В России очень холодно.

Но есть и более осведомленные люди! Однажды на улице к нам подошел дедушка, который, узнав, что мы русские, выдал набор: «Ленин, бабушка, Хрущев, картошка, перестройка, балалайка». И пояснил, что учился в России. Есть японцы, которые учат русских язык, восторгаются нашей великой культурой, и даже мечтают переехать в Россию.

Одна наша знакомая японка ходила на курсы выжигания по матрешке, и даже прислала результаты обучения (3 матрешки) в качестве сувенира.

– Каковы особенности их менталитета? В чем отличия?

У японцев очень много повседневных традиций, которые не узнаешь, пока не начнешь жить в этой стране. К примеру, малознакомые люди не будут рассказывать о себе ничего хоть сколько-нибудь личного, но могут часами вести вежливые разговоры об одежде, косметике, фотографиях в Инстаграмме и погоде. Как правило, японцы очень приветливы и вежливы. А еще они виртуозно умеют стоять в очередях. Дети и взрослые, даже при посадке в транспорт, выстраиваются в аккуратные очереди, заходят организовано, не толкаются. Тоже самое касается магазинов, парков развлечений – в общем, любых очередей.

Дети в Японии крайне редко плачут и кричат, а их родители крайне редко повышают на них голос. Мы ни разу не слышали, чтобы японские родители кричали на своих детей, во всяком случае – на публике. И не смотря на то, что считается, что маленьким детям японцы разрешают буквально всё, потому что потом у них начнется очень суровая система обучения в школе, а потом в ВУЗе, а потом порой пожизненный найм в какую-либо организацию, где тоже нужно очень четко соответствовать коллективным правилам, – дети ведут себя очень адекватно и вежливо.

– В год Япония-Россия стоит также рассказать о наших сходствах.

Японцы во многом очень похожи на россиян: также уважают старших, обожают детей, встречают Новый Год всей семьей (даже если живут в разных местах), помогают друг другу в трудных ситуациях.

Алла Гайдара

ГОД ЯПОНИИ
В РОССИИ 2018

КАРЕЛЬСКИЕ СВАДЬБЫ

Вот так с размахом отмечали свадьбы у нас в Карелии в старину. Гуляли на свадьбе всей деревней от мала до велика. Поэтому, наверное, и семьи складывались дружные, крепкие, как говорится, на века. Однажды мне посчастливилось побывать на концертной программе замечательного творческого коллектива – Петровского народного хора. В уютном ресторане санатория «Дворцы», который находится на территории первого российского курорта «Марциальные воды», в этот вечер было шумно и весело, звучали веселые частушки на русском и карельском языках, но самым зрелищным и удивительным был показ настоящей карельской свадьбы. Петровский народный хор – это знаменитый коллектив не только в Карелии, но и в России. Сохраняя традиции карельского края, самодеятельные артисты уже много лет дарят зрителям свое творчество, хорошее настроение, и положительные эмоции.

Свадьба начиналась со знакомства парня и девушки. Для этого устраивались сборные посиделки. Девушки на три дня нанимали избу, приглашали девушек и парней из своей и других деревень. На посиделках пели песни, танцевали, а уж если кто полюбится, договаривались о женитьбе. Парень делал предложение девушке, предварительно посоветовавшись со своими родителями, и договаривался с ней о том, когда присылать сватов.
Приходили сваты, и тут то все и начиналось....

По карельскому обычаю, прежде чем заслать сватов в дом невесты, девицу проверяли в работе. Вот вам задание, девицы любезные: “Кто быстрее смотает нитки в клубочек”. И прекрасная половина гостей санатория участвовала в мотании ниток в клубок. А свахи оценивали, чей клубок получился ровным, крепким, красивым. Все это сопровождалось веселыми песнями, прибаутками, звучанием народных инструментов. А дальше, перед гостями, санатория «Дворцы» предстал обряд «Свадебный поезд». И теперь соревновалась мужская половина гостей.

– По карельскому обычаю на свадьбу в дом к невесте спешил «свадебный поезд». Запрягали лошадей, украшали телеги, в которые садились жених, его родители и гости. Когда свадебный поезд прибывал к дому невесты, его встречали дружки и подружки. Не хотят они свою девицу отдавать во чужую сторону, препятствия разные чинят, “стенка на стенку” выходят, чья возьмет! Выходите, своих невест защищать!

Сходятся настоящие богатыри со словами:
«– Нам хотели запретить, во деревеньку ходить,
– Запретить не запретили, стенку каменну сложили
– Стенку камену пробьем, и невесту заберем!»

– Невесту забрали, значит, свадьбе скоро быть, а мы на ней будем званными гостями. Не пора ли хороводы водить, да и поиграть.

Все гости санатория были приглашены на традиционные карельские хороводы и танцы..

А закончилось все величальными свадебными песнями. Звучание сильных голосов вызывало в душе трепет и любовь.

Сколько новых и интересных уголков для отдыха можно найти на просторах нашей огромной страны. Для себя я сделала выбор – это Карелия. Теплый прием, комфортное размещение, марциальная вода, волшебный лекарь-шунгит – все это санаторий «Дворцы». А еще замечательные люди, которые умеют создать атмосферу праздника и счастья.

Менькова Любовь, менеджер санатория «Дворцы»

САНАТОРИЙ ДВОРЦЫ

Отдел бронирования: 8 (8142) 76-33-11
8 (8142) 59-91-93
г. Петрозаводск, ул. Титова д.11
e-mail: zakaz@dvortcy.ru
www.dvortcy.ru

НЕПРОВИНЦИАЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ О КИНО

Гостагаевские встречи. Автограф любимой актрисы.

В детстве звук поезда напоминал мне «будущее», некий выход из детства и невозврат в него… Вот как я уехала после школы из своего Смоленска, так с тех пор и путешествую: поезда и самолеты – мои дома на колесах. Каждый город, даже самый захудалый, брошенный и далекий – это для меня что-то новое. Я всегда в нем найду то, о чем потом всегда буду вспоминать…

В Сыктывкаре я бегала в поисках морошки, рассматривая этот непримечательный, но по-своему колоритный город, и он навсегда остался в моей памяти как глыба снега, холодной морошки и местных добрейших людей.

В Магадане как на поселении вечная мерзлота с неистовым ярким солнцем. Но это так впечатляет.

Прежде чем лететь в другой город я изучаю, что там можно посмотреть и, если кто-то спит, то я с утра уже или в музее Булгакова в Киеве или на набережной Волги в Ярославле. Созерцание оно отвлекает и утягивает… и, конечно, обязательно местный продуктовый рынок. В каждом городе что-то особенное можно купить: где-то оленину, где-то сало и рыбу, травы местные для чая, грибы, ягоды. кедровые орехи…, пустым чемодан не бывает.

…Обожаю Сибирь. Это какая-то другая планета! Побывав в Иркутске на гастролях, я заехала на Байкал и всё! Теперь моя душа требует ежегодных встреч с этим удивительным озером. Там в полном единении с природой тебе не нужен никто и ничто, кроме тишины. В таких местах ты набираешься сил. Мыслей и энергии. Каждый год я езжу поклониться Байкалу и скажу вам, что он меня тоже ждет. Не поверите, но взаимная любовь бывает и в таком соединении!

Фестивали кино – это прекрасный повод обменяться творчеством, познакомиться с новыми фильмами, с новыми талантливыми людьми, пообниматься со зрителями, для которых мы, актеры, работаем. И они наши главные ценители. Приятно, когда незнакомые люди на улице признаются тебе в любви…Это одно из составляющих актерского счастья!

Много гастролей, сьемок, переездов из города в город – все это привело к тому, что я стала коллекционировать города. Но те города, в которых есть море – особенные. Как прекрасно то, что в Анапе люди пьют кофе на берегу под плеск волн, рано утром встречают солнце и слышат шум моря… Всегда завидую им. В Анапе я не первый раз. Анапа прекрасна. С открытыми людьми, которые тебе расскажут всё: от вкуса рыбы до… как пройти к морю. Вообще Краснодарский край очень колоритный. Вкусный, широкосердечный…

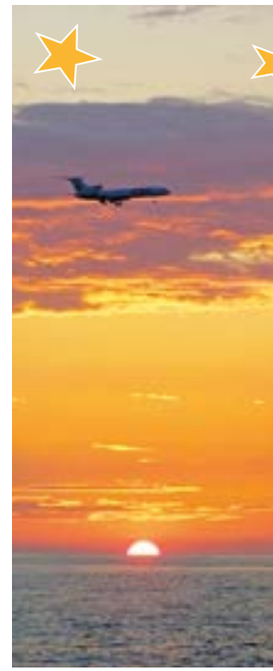
До встречи в Анапе! Всем любви и путешествий, даже если вы идете по знакомой улице, даже в этом коротком путешествии вы можете увидеть то, что раньше не замечали…

Байкал-это счастье.

Без сна, через ночные перелеты, артисты летают по разным городам, чтобы радовать зрителей. Сегодня – спектакль в Москве, завтра сьемка в Киеве, потом Минск и снова Москва…

Марина Куделинская,
актриса театра и кино

Снова перелет



ВЛЮБЛЕННЫЕ В ПРИРОДУ

Практически со дня своей организации заповедник «Утриш» проводит творческие и научные конкурсы для населения региона. За семь лет их участниками стали сотни детей, десятки из них – победителями. Мы развиваемся, совершенствуем формы работы, делаем все для того, чтобы дети и взрослые чувствовали себя хозяевами на своей земле.

Маргарита Макашина учится в выпускном классе МБУ ДО ДШИ № 2 на отделении «Изобразительное искусство». В школу искусств Маргариту по ее просьбе привели в возрасте 8 лет ее родители в 2012 году. Но уже тогда, будучи еще маленькой и очень скромной девочкой, она уже проявила себя как творческая личность. На протяжении всего времени можно было отследить, как она росла и создавала свои первые детские шедевры.

К работе Маргарита всегда подходит с большой любовью и продумывает композиции до мелочей, очень любит животных и изучает различные техники исполнения в изобразительном искусстве. Она – неоднократная победительница в конкурсе заповедника «Мотивы Утриша», дипломантка Всероссийских конкурсов, посвященных заповедной природе, в течение двух последних лет. Девочка увлекается не только рисованием, но и йогой, коллекционирует марки.

– Пока Маргарита еще не определилась в выборе будущей профессии, но думаю, что она точно будет связана с творчеством, и рисование даст толчок на новое вдохновение! – говорит ее педагог Сусанна Оганесян.

Анастасия Деревянко в этом учебном году заканчивает ДХШ №1 г.-к. Анапа. В данный момент она прилагает все усилия, чтобы окончить 9 класс с отличием и по окончании основной школы получить аттестат особого образца. Настя – разносторонняя личность, имеет первый взрослый разряд по художественной гимнастике, обладательница многих грамот победителя и призера в творческих конкурсах, увлекается также фотографией. Школьница выиграла право пройти курс обучения у лучших мастеров в образовательном центре «Сириус» г. Сочи. Увлекается чтением современной литературы. Среди ее любимых авторов Р. Брэдбери, М. Зусак, Д. Роулинг. Открыта всему новому и еще ею неизведанному. Мечтает учиться в Санкт-Петербурге на факультете журналистики.

Девочку не оставляют равнодушной пейзажи родной природы и ее обитатели. В 2017 году школьница победила сразу в двух конкурсах, организованных заповедником «Утриш»: «Мотивы Утриша» и «Земля Черепахи».

– В восточной мифологии черепаха является символом долголетия, мудрости, защиты и здоровья. Черепаший панцирь означает небо, брюхо черепахи – землю и человека. Моя картина – напоминание о тесной связи человека и природы, напоминание о том, что мы должны заботиться о ней,

Деревянко Анастасия

– рассказывает Анастасия о своей работе.

Мы гордимся талантливыми конкурсантами, которые имеют силы и возможности развивать свои способности, делать мир вокруг прекрасным и ярким.

Хотим сказать большое спасибо родителям за то, что, несмотря на немалые трудности современной жизни, они воспитали одаренных детей, помогают им найти свою тропинку, поддерживают, когда это нужно.

Это маленькие звездочки, которые обязательно засияют на небосклоне нашей Родины, какую бы профессию в будущем они ни выбрали.

Уверены, что все участники конкурсов заповедника станут настоящими гражданами, людьми с большой буквы, ведь этим детям и принадлежит будущее.

Татьяна Артеменко,
методист отдела экологического просвещения

Макашина Маргарита с педагогом Оганесян С.Д.

Макашина Маргарита (олененок, зимородок, ящерица)

Федеральное государственное бюджетное учреждение "Государственный природный заповедник "Утриш", отдел экологического просвещения
353440, Краснодарский край, г.-к. Анапа, ул. Северная, д. 41В
тел./факс 8 (86133) 3-03-19; www.utrishgpz.ru

КУЛЬТУРНО-ТУРИСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «РОССИЯ»

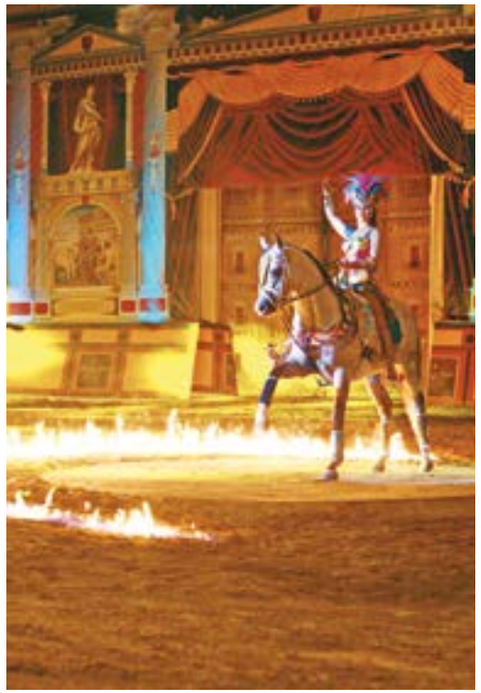
ЗРЕЛИЩЕ «ГЛАДИАТОРЫ РИМА. ЗАГОВОР БОГОВ» – перенесет Вас в далекое прошлое, в эпоху Великой Римской Империи, во времена, когда коварные и злые Боги спускались на Землю и повелевали судьбами людей. Всадникам Царства Тьмы поручено убить Цезаря и Клеопатру дабы помешать любви и союзу царственных особ и появлению на свет их сына – наследника Рима.

Гладиаторам, амазонкам, сарматам и легионерам предстоит вступить в неравный бой с воинами Царства Тьмы. Кто же победит в этой схватке?

Уникальные декорации, отточенная техника боя, актерское мастерство, импровизация и зрительская игра – все это лишь малая часть незабываемого, величественного и таинственного ЗРЕЛИЩА «ГЛАДИАТОРЫ РИМА. ЗАГОВОР БОГОВ».

ЭКСТРИМ – ШОУ «СВАДЬБА В МАЛИНОВКАХ» – единственное в России конное шоу, в котором показаны самобытные веселые традиции и обряды свадьбы и сватовства на Кубани. Это жизнь кубанского казачества, отражённая языком песен, плясок и удалью лихих казаков. Экстремальная джигитовка, конные трюки с казацкими саблями и копьями, кольцо Сира, воздушные акробаты, файер-шоу, прыжки коней в огненное кольцо и зажигательные танцы молодых казачек. Все это Вы можете увидеть в феерично конном экстрим – шоу «Кубанские казаки. Свадьба в Малиновках».

В шоу задействовано 25 профессиональных актеров, среди которых акробаты, танцоры и ловкие джигиты – наездники и 17 чистокровных лошадей – от огненных «буденновцев» и лошадей орловской породы до грациозных арабских скакунов.



КРЫМ ГОТОВИТСЯ К СЕЗОНУ

В Симферополе прошел шестой туристский форум «Открытый Крым».

Более двухсот участников, так или иначе связанных с туристическим бизнесом в течение трёх дней знакомились, общались и налаживали контакты. Здесь были представлены и объекты туристического показа, гостиницы, пансионаты. Предлагались и продукты питания, и лечебные грязи. В общем, каждый, кто приехал в Симферополь на выставку смогли в одном месте найти себе сразу нескольких деловых партнёров. Преимущественно местных. А вот Краснодарский край, как это ни странно, был представлен более, чем скромно – всего лишь двумя объектами турпоказа: культурно-туристическим комплексом «Россия» и центром винного туризма Абрау-Дюрсо. И это при том, что туристические компании регулярно, особенно летом, отправляют из Крыма в Краснодарский край автобусы с туристами. То же происходит и в обратном направлении. А после открытия моста сообщение с регионами вообще будет без проблем. И поэтому отсутствие на форуме солидной делегации с Кубани вызывало легкое недоумение.

И был главный вопрос, который витал в воздухе и звучал примерно у всех одинаково: каким будет предстоящий летний сезон? Руководители турфирм, гостиниц, пансионатов, с кем удалось пообщаться, возлагают на лето большие надежды. Но и в

то же время говорили, что расслабляться не следует. Курортам Крыма, а вместе с ним и Краснодарского края серьезную конкуренцию составляет Турция с ее отелями, системой все включено и высоким сервисом. Полуостров этим пока похвастаться не может. Впрочем, как и край, где система all inclusive только набирает обороты.

Посетивший выставку руководитель Федерального агентства по туризму Олег Сафонов, выступая на круглом столе постарался успокоить участников. По его словам большого оттока отдыхающих в прошлом году не произошло и в правительстве сейчас рассматривается вопрос о субсидировании не только воздушного транспорта, но и наземного, и водного. Но, попросил при этом, чтобы в Крыму не задирали цены, а если и собрались повышать, то очень осторожно и в разумных пределах.

Кирилл Холодов

«VIVA АРХЕОЛОГИЯ!»

В рамках фестиваля «Античное наследие Кубани» Новороссийским историческим музеем-заповедником будет проведен праздник «VIVA Археология!».

Это необычная программа, в которой в интерактивной форме рассказывается об истории возникновения археологии, ее важнейших открытиях, методах исследований.

Все участники программы сами на время становятся археологами и выполняют несложные задания, знакомятся с уникальными находками, обнаруженными на территории Новороссийска и примут участие в занимательных викторинах.

Археология является главной помощницей истории, существенно расширяет временные горизонты, позволяет человеку заглянуть в прошлое.

Награда для участников интерактивного блока – диплом «Юного археолога» от Новороссийского исторического музея-заповедника.

НОВОРОССИЙСКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК
г. Новороссийск,
ул. Советов, 58
www.novomuseum.ru
тел. 8 (8617) 61-39-86, 61-00-27

КОНТАКТНЫЙ ПАРК УСАДЬБА

Контактный парк "Усадьба" – это не зоопарк, это место, где животные гуляют не только в просторных вольерах, но и выходят к посетителям. У нас действительно КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПРИКОСНУТЬСЯ К ПРИРОДЕ. Под чутким руководством экскурсоводов Вы узнаете много нового и интересного про наших обитателей и угостите их лакомством, а самые смелые смогут не только покормить и погладить оленей, но и погулять в вольере со страусами и сфотографироваться с этими великанами в обнимку. Сейчас на "Усадьбе" насчитывается более 50 видов животных, и все они с большим удовольствием идут на контакт. На территории нашего контактного парка есть очень интересный водоем, в котором встречаются не только представители местной ихтиофауны, но и экзотические карпы «Кои». Наши рыбки тоже с удовольствием берут корм, кстати, встречаются экземпляры более десяти килограммов весом.

В осенне-зимний период можете посетить наш парк по пятницам и субботам по предварительной заявке.

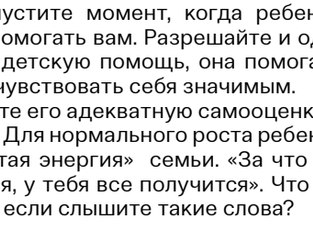
Впервые в зоопарке австралийские страусы Эму и северные олени.

СТРАУС-БУРГЕР КАФЕ

Для тех, кто проголодался, работает "Страус Бургер Кафе". Блюда из страусиных яиц и экзотический шашлык – все это по доступной цене. Также в кафе можно приобрести корм для животных и угостить их любимым лакомством.

п. За Родину, ул. Заводская, 17
8 (918) 3113102; 8 (918) 4560694
usadba.natamani.ru
usadba_kontaktniy_park

НАШИ ДЕТИ – НАШЕ БУДУЩЕЕ



Т. Василец
врач-психотерапевт высшей категории

Действительно, воспитание наших детей занимает в среднем 18-25 лет. Если детей в семье несколько, то этот промежуток увеличивается.

Что делать, когда дети еще малы, чтобы потом не печалиться?

- Дети больше учатся на примерах родителей, чем на нравоучениях. Старайтесь демонстрировать ваши лучшие качества, выделяйте время для бесед и совместных дел. Передача опыта не должна быть принудиловкой. Дети любят слушать истории из жизни семьи, если их рассказывают доброжелательно и интересно. Процесс воспитания длится постоянно и наполнен разнообразием, научитесь получать от этого удовольствие. Наблюдайте, как развивается ваш ребенок, радуйтесь за него и гордитесь его успехами. Ребенок это чувствует и привыкает стремиться к успеху.

На что необходимо обращать внимание в процессе воспитания?

Важно формировать ответственность в ребенке за себя самого и семью. Для этого полезно рассказывать историю рода. Делайте акцент на успешных людях вашего рода, находите схожесть их черт, с чертами у вашего ребенка или у вас.

С раннего возраста позволяйте ребенку делать то, что ему по силам: самому одеться, убрать свои игрушки, сложить свои вещи.

Не пропустите момент, когда ребенок сам хочет помогать вам. Разрешайте и одобряйте эту детскую помощь, она помогает ребенку почувствовать себя значимым.

Сохраняйте его адекватную самооценку и веру в себя. Для нормального роста ребенка нужна «чистая энергия» семьи. «За что бы ты ни взялся, у тебя все получится». Что вы чувствуете, если слышите такие слова?

Вы привыкли следить за здоровьем ребенка - это хорошо. Так же важно следить за состоянием его нервной системы. Для этого нужен режим и спокойная обстановка в семье.

Если у вас не складываются отношения с ребенком, проанализируйте ваше поведение и ваши чувства по отношению к нему. Что вам нужно переделать в себе? Ребенок - ваше зеркало, насколько вы повзрослели, чтобы быть родителем?

Приведу наглядный пример. Моя пациентка сказала: «Я устала бороться со своим 3-х летним сыном, он меня не слушает!»

В процессе психотерапевтической работы, она поняла, что это ее внутренняя борьба с самой собой переносится на ребенка. Перестав бороться внутри себя, она почувствовала себя взрослее и конфликты с малышом, пошли на убыль.

Иногда бывает трудно разобраться самому, тогда нужна помощь специалиста. И вы всегда можете обратиться в наш центр к семейному психотерапевту или детскому психологу. Мы всегда готовы вам помочь.

Вдохновение
психотерапевтический центр

Детская, взрослая, семейная психотерапия.
Консультации детского психолога.

Изменив себя – изменишь мир!

АНАПА, УЛ. НОВОРОССИЙСКАЯ, 148А; VDOH- CENTER
8 (918) 47-45-883 VATAVI@YANDEX.RU WWW.VDOH-CENTER.RU

®

ОТЛИЧНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

НАСТОЯЩИХ ГЛИНЯНЫХ ИСИНСКИХ ЧАЙНИКОВ

Подчёркиваю слово настоящих и качественных, ибо 99% магазинов толкают чайники из города Исина из привезённой глины, а не из Исинской глины.

Чайники как у них, вы легко можете приобрести на Али Экспрессе за 500 рублей без дополнительных накруток. Их легко определить, потому как эти чайники не имеют сертификатов, ручка нагревается, глина песочная, не пористая, чувствуется отсутствие души.

Залетайте в tea-bay.ru и спрашивайте что понравится!

А вот еще! Тэстили коллекционный молодой **шен пуэр** Ba Da Gu Cha Shan фабрики.

Его цветочные весенне луговые настроения мгновенно впитались в стенки чайника и он стал источать нежный неповторимый аромат волшебного сада. Теперь с ней это навсегда и придётся вкусить все скопившиеся деликатесы высшего пилотажа молодых коллекционных шен пуэров. Уровень эстетики зашкаливает до небес.

А полное погружение в чайное состояние с любовью ласкает душу, собирая и разбирая мысли на квантовые частицы, упорно стремящиеся в вечность.

Чайники ПАНДОЧКИ

Они такие милые и симпатичные, что сразу хочется оставить их обе себе. Изысканное и равномерное сочетание трёх видов глины, в совокупности с уникальным дизайном, притягивает своей положительной энергией. Невероятно удобные, гармоничные, сочные и красивые. Примерив в руках малютку, стало ясно, что она полностью повторяет инерцию кисти, успешно балансируя на заданной амплитуде. Решили её протестировать для уточнения вкусовых характеристик, образовав тем самым повод оставить пандочку себе. Как и ожидалось: вкус мягкий, полный, многогранный и предельно насыщенный, мгновенно ураганом рассредоточился на рецепторах, усиливая динамику нарастающего послевкусия.

Чайный магазин Tea-Bay
Новороссийск
Тел. 8 (938) 5331160
www.tea-bay.ru

®

ШИРОКАЯ СВАДЬБА

“Где?” – этот вопрос звучит практически сразу после вопроса "когда?". **ГУП КК «Гостиничный комплекс» гостиница «Платан», ресторан «Люкс-Платан», пансионат «Виктория»** всегда готовы помочь определиться с местом проведения свадьбы и значительно ускорить процесс подготовки к празднику.

Вашему вниманию предлагаются различные площадки, что позволит выдержать определенный стиль свадьбы и рассчитать её бюджет, а иногда и количество гостей. Бюджет, количество приглашенных, стиль свадьбы и сезон влияют на выбор места проведения торжества. Благо, выбрать есть из чего!

Банкетные залы ресторанов «Платан» и «Люкс-Платан» г. Краснодар – это традиционные площадки для празднования как маленькой и скромной свадьбы, так шикарной и большой. Размеры зала, количество столов и стульев в нём позволят комфортно рассадить гостей, а цвет стен и текстиля будет соответствовать, цветовой гамме, которую вы уже утвердили с декоратором. Но в целом, наши рестораны обеспечивают праздник всем необходимым, заранее подсказывают приемлемое количество посадочных мест в зале. А по желанию туда можно завезти необходимую мебель и декор, который способен полностью поменять интерьер площадки, а также по Вашему желанию возможно проведение выездной регистрации.

Мастерство поваров и проверенные рецепты являются основой работы ресторанов.

Террасы ресторанов «Платан», «Платан-Люкс» г. Краснодар и пансионата «Виктория» п. Кабардинка – отличное решение, когда не хочется закрываться в четырёх стенах, но ощутить комфорт ресторанных услуг хочется. Особенно замечательно, когда с площадки открываются прекрасные виды на город, море, сад. Тогда создается ощущение, что свадьба проходит на природе.

Пансионат «Виктория» может предложить и купольный тент на 30 человек и огромный шатёр на 300. Шатер мы предлагаем в тех случаях, когда приглашено очень много гостей или хочется провести банкет на природе, но с крышей над головой. Все зависит от Вашего решения и пожеланий..

Свадьбы под открытым небом очень популярны в жаркое время года. Один риск – непредсказуемая погода, угадать которую заблаговременно невозможно. Но если это не пугает, можно устроить банкет или вечеринку на берегу моря или во дворике ресторана пансионата «Виктория», наслаждаясь не только вкусной едой, но и мягкой травой, прозрачной водой, плеском волн под ногами и синим небом над головой.

Отпраздновать свадьбу на побережье в кругу друзей, во дворе пансионата «Виктория» – отличный вариант для камерной и летней свадьбы. Близость моря позволяет провести мероприятие в формате свадебной вечеринки.

Как видите ГУП КК «Гостиничный комплекс» (ресторан «Платан», ресторан «Платан-Люкс», пансионат «Виктория»), готов предоставить для проведения свадеб и банкетов различные варианты, которые придутся по вкусу. Мы готовы рассмотреть различные нюансы Вашего мероприятия и устранить препятствия на пути к мечте!

При заказе свадебного банкета номер-ЛЮКС в подарок для новобрачных!

СВАДЬБА ЭТО СЕРЬЕЗНО!
ЖЕЛАЕМ ВСЕМ МОЛОДОЖЕНАМ, ЧТОБЫ ИХ ЛЮБОВЬ РОСЛА И КРЕПЛА С ГОДАМИ!

www.platanhotel.ru www.victoria-new.ru

300 ЛЕТ РОССИЙСКОЙ ПОЛИЦИИ 1718 2018

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ! ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ПОЛИЦИЯ РОССИИ – 300 ЛЕТ!»

приглашает солистов и ансамбли, детей и взрослых.

Стань первым исполнителем новых песен о полиции, прими участие в конкурсе и войди в историю России – в первый Всероссийский диск песен о легендарной службе! Презентация диска будет в вашем регионе! Лучшие исполнители соберутся в Москве! Возрастных ограничений нет.

Заявки принимаются на электронный адрес: festpolic300@yandex.ru

http://vk.com/club140230414, тел. 8 (909) 132-00-39

Евгений Козлов
Студия декоративно-прикладного искусства

Гончарная мастерская «ИСТОКИ»

8 (900) 292-80-14
koevgen@ya.ru

ПОДЧЕРКНИТЕ СТАТУС ВАШЕГО ЗАВЕДЕНИЯ!

Компания «Colibri» выполнит для Вас нанесение логотипа методом лазерной гравировки на различные стеклянные поверхности, а также выполнит гравировку высокого качества неметаллических материалов (стекло, бумага, пластик, фанера, шпон, дерево, кожа).

Почему вам выгодно заключить договор с компанией «Colibri»:

- **Мы предоставляем уникальную и эксклюзивную услугу в Краснодарском крае.**
- **У нас качественное и высокоточное оборудование.**
- **У нас есть опыт в этой сфере.**
- **У нас собственное производство.**
- **Мы не заменяем посуду, а дополняем и улучшаем.**

colibri
лазерная гравировка

Наши контакты:
тел. +7 (918) 666-52-54
тел. +7 (918) 666-51-50
8 (918) 666-52-54
www.instagram.com/colibri.anapa
www.facebook.com/Colibri.anapa
9186665254@mail.ru

ПЕРЕЕХАТЬ В АНАПУ НА ПМЖ?

Анапа. Услышав название этого города, воображение рисует песчаные пляжи, целебный морской воздух, удивительные парки и уникальные минеральные источники.

Этот старинный город расположен на юго-западе Черноморского побережья Краснодарского края. Здесь равнинный Таманский полуостров и начало Главного Кавказского хребта образуют неповторимую красоту и комфортную среду для проживания. Летний зной смягчается прохладными морскими бризами, а море более тёплое, потому как, в большинстве своём, сходы в море пологие, а на мелководье вода быстро и хорошо прогревается. Город-курорт Анапа считается одним из лучших для лечения целого ряда заболеваний не только из-за кристально чистого морского воздуха, пропитанного морскими солями, кислородом и водорослями, но и потому, что в Анапе находятся леса, в том числе и можжевеловые, лечебные сероводородные грязи, несколько видов подземных минеральных вод, и большое количество санаториев с одними из лучших профильных специалистов.

Осень в Анапе теплее, чем весна. Вплоть до октября воздух и море тёплые, климат мягкий, и комфортный для тех, кто не любит изнуряющего летнего солнца.

Осеннее похолодание начинаются лишь в ноябре, однако этот месяц один из рекомендуемых медиками, т.к. атмосфера очищается, влажность умеренная, температура воздуха, в среднем, достигает 11°С, что в целом является отличными составляющими для прогулок на свежем морском воздухе, а также занятиями спортом, например, велосипедным или скандинавской ходьбой.

Зимой в Анапе температура воздуха редко опускается ниже нулевой отметки, а в ясную погоду может достигать +15°С. Минусовая температура возможна во время сильного северо-восточного ветра (Бора), её понижение может составлять -12 -15°С.

Присутствие весны анапчане чувствуют еще до наступления марта. Во второй половине марта – в начале апреля уже цветут

сады, а уже в конце апреля зачастую царят по-летнему жаркие дни. Майский климат уже приближен к летнему, воздух прогревается до 21°С и выше, море позволяет открывать сезон купания, однако вода еще прохладная. Но пляжи Анапы уже нельзя назвать пустующими, т.к. постепенно наполняются любителями естественного загара.

Анапа комфортна в любой сезон, и привлекательна не только летом, но и в остальные времена года.

РАЙОНЫ И НЕДВИЖИМОСТЬ АНАПЫ

Анапу можно характеризовать как зеленый и благоустроенный город, а рынок недвижимости здесь считается одним из самых перспективных на Черноморском побережье. Для потенциального покупателя сложно сразу сориентироваться в сфере курортной недвижимости. Нужно изучить как отдельно взятые районы города, так и цены на различные категории. В Анапе нет отдельных «элитных» микрорайонов, но есть отдельно взятые элитные дорогостоящие дома в разных районах города.

ЦЕНТР ГОРОДА

В исторической части Анапы преобладает частный сектор, состоящий, в основном, из гостиниц, гостевых и частных домов, а также нескольких невысоких многоэтажек.

Жить в центральной части города престижно и удобно. В шаговой доступности все достопримечательности и вся инфраструктура

города. Шаговая доступность, как к песчаному, так и к галечному пляжу. Летом многочисленные толпы туристов, шумная круговерть развлечений, кафе, бары и дискотеки.

По уровню цен, недвижимость в центре – самая дорогая, поскольку в центральной части города мало свободных земель.

Среднерыночная цена на недвижимость в центральной части курорта:

- *Земельные участки под ИЖС – свободная земля в центре города отсутствует.*
- *Частный сектор – от 8,5 млн. руб.*
- *Новостройки на стадии котлована – от 42 тыс. руб./кв.м*
- *Вторичные квартиры – от 70 тыс. руб./кв. м.*
- *Цены на апартаменты начинаются – от 100 тыс. руб. /кв.м*

МИКРОРАЙОНЫ

Если Вы предпочитаете жить в тишине, спокойствии и вдали от шума, то можно выбрать районы небольшой отдаленности от центра, такие как: район Высокого берега, район Южного рынка, 12 МКР, 3А и 3Б МКР, МКР Алексеевка.

Здесь нет, как в центре, обилия ночных клубов, баров и дискотек, нет прогуливающейся толпы отдыхающих. Сейчас микрорайоны города активно застраиваются новыми многоэтажными домами со всей подобающей инфраструктурой. Город растет и развивается по всем направлениям.

Район «Южного рынка» находится между центром города и микрорайонами. Здесь царство частного сектора, начиная от старых домов и заканчивая красивыми мини-гостиницами и гостевыми домами, а до песчаного пляжа 15 минут пешей прогулки.

Микрорайон «Высокий берег» расположен на высоком, обрывистом берегу Черного моря, в западной части города. С конца 2010 года в микрорайоне ведется активное строительство многоэтажных жилых комплексов разной категории – от эконом класса до апартаментов. Ценится данный район за чудесный галечный пляж и открытое море. Потрясающие морские пейзажи открываются вам из окон высотных домов.

12 микрорайон – изначально это были первый и второй микр-ны, плавно переименованные в «Двенадцатый». Это уютный «спальный» район в восточной части города, застроенный панельными и кирпичными домами

Среднерыночная цена на недвижимость в микрорайонах:

- *Земля под ИЖС – от 1,5 млн. руб.*
- *Частный сектор – от 5,6 млн. руб.*
- *Новостройки на стадии кот-на – от 36 тыс. руб./кв.м*
- *Вторичные квартиры – 65 тыс. руб./кв. м.*

МКР «Алексеевка» – самое тихое и спокойное место в Анапе. Отлично подойдет для размеренной жизни. Он разделен на Старое и Новое поселение. Старая Алексеевка соединяется с Анапой улицей Крестьянской. Высотных домов здесь несколько, в основном одно- и двухэтажные постройки.

Среднерыночная цена на недвижимость в микрорайонах:

- *Земля под ИЖС – от 800 тыс. руб. до 1,5 млн. руб.*
- *Частный сектор старой пост-ки – от 5 млн. руб.*
- *Коттеджи – от 10 млн. руб.*

ИНФРАСТРУКТУРА ГОРОДА

Анапа – удобный город, как для отдыха, так и для постоянного проживания. Он расположен вдоль федеральной трассы М25, идущей от Новороссийска к Керченскому проливу. Здесь отлично развиты все виды транспортного сообщения – автобусное движение, железная дорога, аэропорт и международный морской порт.

Арпина Спасская, 8 (918) 671-92-46
Instagram: arpina_spass
Людмила Негорожина, 8 (918) 996-75-10
Instagram: lyudmila.neg

SMM TODAY
www.1smmtoday.ru

Фото: Арпина Спасская

®

ЗВЁЗДНАЯ АНАПА

Туристам помогает сориентироваться в выборе знание о категории средств размещения. Классификация является подтверждением того, что услуги по размещению туристов соответствуют стандартам. В Анапе всё больше гостиниц и отелей, ничем не уступающих зарубежным. Многие из них получили официальные звёзды. Больше всего на курорте 1 – 2-х и 3-х звёздных гостиниц, но есть и 4-х и 5-ти звёдные отели.

★ ★ ★

ПАРК-ОТЕЛЬ Лазурный БЕРЕГ

расположен в уютной зоне Черноморского побережья и обладает многими преимуществами по сравнению с другими отелями:

- первая береговая линия (50 м до моря)
- собственный оборудованный пляж
- VIP-беседки на пляже для гостей апартаментов
- комфортабельные номера от эконом-класса до семейных номеров и роскошных апартаментов с террасой и видом на море
- бассейн с детскими отделениями и горками
- питание по системе «шведский стол»
- бесплатный экскурсионный тур **«Exclusive»**
- ежедневная детская и взрослая анимации (дискотеки, шоу-программы)
- детская комната и площадка
- спортивные площадки и силовые тренажеры
- SPA-комплекс
- кафе, ресторан, бары и торговые точки
- Wi-Fi бесплатно
- бесплатная автостоянка
- охраняемая территория
- трансфер
- круглосуточная медицинская помощь

г. Анапа, Пионерский проспект, 234
+7 (989) 16-16-160; +7 (86133) 7-05-05
www.anapa-lazurnyy.ru,
anapa.lb@mail.ru

★ ЗВЕЗДА

«Морской берег»	8 (86133) 33630
«На Виноградной»	8 (86133) 33968
«О-Марета»	8 (86133) 46004
«Прохлада»	8 (86133) 73508
«Старинный Таллин»	8 (86133) 74525
«Улыбка»	8 (918) 041-40-62
«Фламинго-1» СКО «Смена»	8 (86133) 93088
«Чайка»	8 (86133) 48003
«Южный»	8 (86133) 50219
ИП Фатихова Н.А. Гостевой дом	8 (918) 6440963

★★ ЗВЕЗДЫ

«Аква»	8 (86133) 73897
«Альтаир»	8 (86133) 43014
«Арго»	8 (86133) 73707
«Атлантида»	8 (86133) 20663
«Бавария»	8 (86133) 74703
«Бригантина»	8 (86133) 353456
«Валентина»	8 (909) 45-49-888
«Золотое руно»	8 (918) 395-50-22
«Лукоморье»	8 (86133) 33201
«На Крымской»	8 (86133) 30726
«Мария»	8 86133 90199
«Мишель»	8 (86133) 32101
«Морской Бриз»	8 (86133) 58740
«Нева»	8 (86133) 46474
«Палас»	8 (918) 996-34-30
«Олимп»	8 (86133) 31935
«Орион»	8 (918) 065-10-70
«Рассвет»	8 (86133) 78234
«Резиденция Утриш»	8 (86133) 93124
«Русич»	8 (86133) 33142
1-й корпус санатория «Русь»	8 (86133) 43448
«Три мушкетера»	8 (86133) 39855
«У моря»	8 (918) 463-66-33
«Чайка»	8 (918) 350-01-56
«Черноморская зорька»	8 (86133) 33244
«Шихан»	8 (86133) 33344
«Эдем»	8 (86133) 56609
«ЯВА»	8 (86133) 30985
«Ново-Отель»	8 (918) 171-43-77
«Одиссея»	8 (86133) 33238
«Олимп»	8 (86133) 31935
«Индиго»	8 (906) 435-70-56

ГДЕ ТУРИСТУ ОСТАНОВИТЬСЯ?

★★★ ЗВЕЗДЫ

«Альбатрос»	8 (86133) 22222
«Анапа-Лазурная»	8 (86133) 20630
«Богема»	8 (86133) 45001
«БФО»	8 (86133) 46164
«Вилла Валерия»	8 (86133) 33355
«Гранд Круиз»	8 (86133) 56644
«Де ла Мапа»	8 (86133) 21236
«Дилуч»	8 (86133) 50965
«Евразия»	8 (86133) 20660
«Европа»	8 (86133) 32900
«Кристалл»	8 (86133) 33781
«Люксор»	8 (86133) 67463
«Малахит»	8 (86133) 78134
«Надежда»	8 (86133) 32498
«Националь»	8 (918) 492-26-00
«Нива»	8 (86133) 58252
«Отель Рояль»	8 (86133) 39808
«Пальмира Палас»	8 (86133) 73427
«Патра»	8 (86133) 75672
«Радуга»	8 (86133) 33950
«Родник»	8 (86133) 33545
7-й корпус санатория «Русь»	8 (86133) 43448
«Рябинушка»	8 (86133) 30907
«Селена»	8 (86133) 33972
«София»	8 (86133) 33575
«Фотини»	8 (86133) 21167
«Шале-Прованс»	8 (86133) 30977
«Элефтерия»	8 (918) 058-09-99
«Эмеральд»	8 (86133) 73290
«Южный Парус»	8 (86133) 33838
«ФЕЯ-3»	8 (86133) 33253
«Ласточка»	8 (86133) 33076

Отель «Ривьера»

★★★★ ЗВЕЗДЫ

«Аквамарин»	8 (86133) 33490
«Парк-Отель»	8 (86133) 58320
«Старинная Анапа»	8 (86133) 40504
«Урал»	8 (86133) 33037
«Эллада»	8 (86133) 33083

★★★★★ ЗВЁЗД

«Гранд Отель Валентина»	8 (86133) 39828
«Довиль»	8 (86133) 33124

Санаторий «Родник» Анапа

- СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ
- ТРИ ПРИРОДНЫХ ИСТОЧНИКА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ
- ЗАКРЫТЫЙ БАССЕЙН С МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ – схожий по составу с «Мертвым морем»
- ПИТЬЕВОЙ БЮВЕТ
- ПАРКОВАЯ ЗОНА
- WiFi на всей территории
- ДОЛЕЧИВАНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ "УЛЬТРА ВСЕ ВКЛЮЧЕНО" КУРСОВОЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АНИМАЦИЯ
- ДЕТСКАЯ ИГРОВАЯ КОМНАТА
- ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕ ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ: • лазерная хирургия • лабораторная диагностика (более 1000 показателей) • УЗИ диагностика • озонотерапия • гурудотерапия • ВЛОК • иглорефлексотерапия • фитобар • сауна, хамам (бассейн с минеральной водой)

г.-к. Анапа, Пионерский проспект, 30
Многоканальный (бесплатный):
8 (800) 100-18-02
anapa-rodnik.com

®

КАРТА-СХЕМА
город-курорт Анапа

Риал тур
www.rial-tour.ru
ПУТЕШЕСТВУЙТЕ!
ВМЕСТЕ С НАМИ!
ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ!
ВМЕСТЕ С ДРУЗЬЯМИ!

СЕМЕЙНАЯ ВИНОДЕЛЬНЯ
АНТОНЕНКО РОМАНА
г. Анапа, ул. Горького, д. 20
моб. 8 (918) 642-36-54
8 (988) 343-87-57
WWW.ANTONENKO-WINE.RU
vk.com/antonenko_wine

Мир красоты и преображения
КОСМЕТОЛОГ
ул. Горького, 6
8 (952) 850-29-87
vera.kostya.per@mail.ru

colibri
лазерная гравировка
8 (918) 666-52-54
www.instagram.com/colibri.anapa
www.facebook.com/Colibri.anapa
9186665254@mail.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ
НА МЕЖДУНАРОДНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ ВЫСТАВКАХ-ЯРМАРКАХ: МОСКВА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, КАЗАНЬ, УФА, КРАСНОЯРСК, РОСТОВ и др. РЕГИОНЫ РФ, а также КРАСНОДАР, СОЧИ, АНАПА
РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ «Центр Славянской культуры», Национально-культурная общественная организация греков г.-к. Анапа «Горгиппия», ЦАНК (Центр армянской культуры)
ФЕСТИВАЛИ: Открытый кинофестиваль «Киношок 2017»
НА ТРАНСПОРТЕ: Анапа аэропорт: новый терминал, бизнес и общий залы. Направления: Москва, Санкт-Петербург, Сургут, Екатеринбург, Новосибирск и др.

ПРЕЗЕНТАЦИОННОЕ ПРИСУТСТВИЕ
МИНИСТЕРСТВО КУРОРТОВ И ТУРИЗМА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ТУРАГЕНТСТВА И ТУРФИРМЫ: «РИАЛ-ТУР», «Тэтэлия», «Свежий ветер», «Черномор тур», МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЭКСКУРСИОННЫХ БИЛЕТОВ
ПРЕДПРИЯТИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО КОМПЛЕКСА: санаторий «Парус», санаторий «Спутник», санаторий «Родник», санаторий «Русь», санаторий «Дворцы» (Карелия), пансионат «Виктория» (Кабардинка), пансионат «Высокий берег»
БАЗЫ ОТДЫХА, ОТЕЛИ, ГОСТИНИЦЫ: отель «Санмарин», парк-отель «Лазурный берег», гостиница «Платан» (Краснодар), гостиница «Люкс» (Краснодар)
ОБЪЕКТЫ ТУРПОКАЗА, ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ Казачья станица «Атамань», морской аквариум «Батискаф», парк живой природы «До До», контактный парк «Усадьба», государственный заповедник «Утриш», культурно-развлекательный комплекс «Россия» (п. Абрау-Дюрсо)
МУЗЕИ: Археологический музей-заповедник «Горгиппия» (Анапа, ул. Набережная, 4), отдел краеведения (г. Анапа, ул. Протапова, 1), Новороссийский исторический музей-заповедник (ул. Суворовская, 13), Таманский музейный комплекс (станица Тамань)
МЕДИЦИНСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ: «Вдохновение», Центр восстановительной медицины «Парус»
КАФЕ, РЕСТОРАНЫ, БАРЫ
МАГАЗИНЫ: «Солнечный дар», «Четыре глаза» (Новороссийск)
САЛОНЫ КРАСОТЫ: Салон «Преображение» (кабинет косметолога), салон «Вдохновение»
ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ: www.anapatravelnotes.com
СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: anapatravelnotes, romego55, puteviezametki, anapatravelnotes
ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ АЛЬМАНАХА «ПУТЁВЫЕ ЗАМЕТКИ»: туристско-информационные центры, туроператоры и туркомпании регионов РФ *(Калининграда, Архангельска, Твери, Астрахани, Великого Новгорода, Старой Руссы, Элисты, Екатеринбурга, Мурманска, Магадана, Новосибирска, Красноярска, Сыктывкара, Владивостока и др.) и Беларуси..*

ПУТЁВЫЕ ЗАМЕТКИ
TRAVEL NOTES
№2 (29), 2018

Все товары и услуги, рекламируемые в издании, имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.
Материалы блока «Визитка» публикуются на правах рекламы или в рамках PR-акций предприятий. Материалы со знаком ® и «На правах рекламы» являются рекламными.
Издатель проводит специальную фотосъёмку. При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в т.ч. и в электронных СМИ, ссылка на «Путёвые заметки» обязательна. В случае нарушения указанного положения виновное лицо несёт ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ.

Альманах зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-46193. Альманах издаётся с 2010 года.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
А. Фролов, *председатель совета учредителей санатория «Парус»*
Е. Ржевская, *директор Анапского археологического музея-заповедника «Горгиппия»*
Г. Гладков, *заслуженный композитор России*
Ю. Ковальчук, *член Международной федерации художников*
И. Воскресенская, *член Союза переводчиков России*, voskresenskaya_i@mail.ru

УЧРЕДИТЕЛИ Н. Романова, С. Ковальчук
ИЗДАТЕЛЬ ООО Издательский дом «Путёвые заметки»
Почтовый адрес редакции и издательства: 353445 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Шевченко, д. 289, кв. 5
Тел.: 8 (86133) 23-315; +7 (918) 483-77-61; +7 (988) 322-30-44
Info.anapatravelnotes@yandex.ru;
WWW.ANAPATRAVELNOTES.COM
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР С. Ковальчук, kosvekon@gmail.com
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Н. Романова, romego55@mail.ru
ХУДОЖНИК-ГРАФИК Ю. Ковальчук, jrkov1954@mail.ru
ДИЗАЙНЕР-ВЕРСТАЛЬЩИК Е. Гильмутдинова, LeARTs@list.ru
АВТОРЫ НОМЕРА Т. Артеменко, Т. Василец, А. Гайдара, С. Евсюков, Я. Ильина, С. Ковальчук, Л. Менькова, Н. Романова, А. Спасская, К. Холодов
ФОТО Архив санатория «Парус», «Дилуч», общественная организация греков «Горгиппия», рекламодателей

Отпечатано в типографии: ООО ИПК «Панорама», г. Волгоград, ул. КИМ, д. 6
Распространяется на территории РФ.
Выходит 3-6 раз в год.
Цена свободная. Тираж 6000 экз. Заказ №

БЛАГОДАРИМ ПАРТНЁРОВ И СПОНСОРОВ ЗА ПОДДЕРЖКУ

ПАРУС САНАТОРИЙ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЁР
Курорты Краснодарского края

Выражаем благодарность за помощь в выпуске журнала **администрации города-курорта Анапа**, управлению по санаторно-курортному комплексу и туризму администрации Анапы

®

Горгиппия. Античное побережье
художник Юрий Ковальчук