

TRAVEL NOTES

путёвые Заметки

ЛУЧШИЕ ПЛЯЖИ

РЕЙТИНГИ

ЗДОРОВЬЕ В АНАПЕ

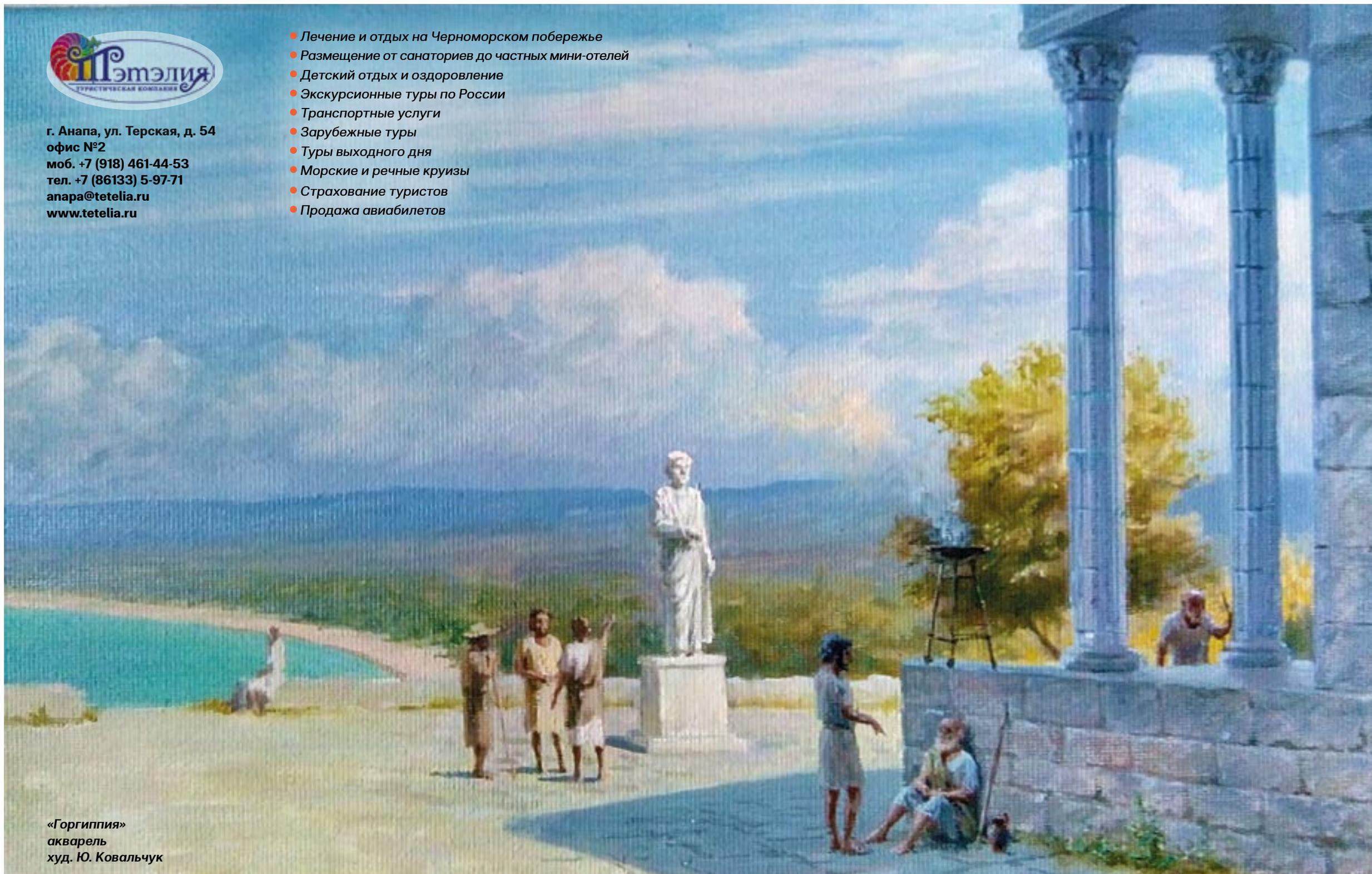
ПРАЗДНИК В "ПАРУСЕ"





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



«Горгиппия»
акварель
худ. Ю. Ковальчук

СОДЕРЖАНИЕ

КУРОРТ

- 6-7 Лучшие пляжи Краснодарского края
- 8-9 Все дети в Анапе должны научиться плавать
- 12-13 Здоровье в Анапе. Рейтинги
- 14-15 Хрустальный компас. Курортный Олимп
- 16-17 С песней по жизни – Николай Дроздов в «Парусе»
- 18-19 ЛФК – способ сохранить здоровье
- 20-21 Кардиолог Санаторий «Парус» Сердечный разговор для комфортного отдыха
- 23-25 Советы от гастроэнтеролога
- 28-29 В 60 лет царить на сцене
- 60-61 «Мирабель» – гостиница с хорошим настроением

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

- 30-32 Память войны

ФЕСТИВАЛИ

- 50-51 До встречи, «Кинокемп»!
- 54-55 У каждого своя Япония



Актрисы театра и кино
Алёна Хмельницкая и Алёна Ивченко
стр. 40-41

МАЛАЯ РОДИНА.
ПУТЕШЕСТВИЕ

- 26-27 Карелия.
Марциальные воды чудесные
- 42-43 Самарканд – Москва
– Анапа – Венеция...
Удивительная Фарангиз



В санатории «Спутник», осень 2018
стр. 63

МАЛЫЕ НАРОДЫ РОССИИ

- 33 Как говорит народ Коми
- 34-35 Коми-пермяки из Пармы
- 36-37 Мастерство людей, живущих у воды

ТРАДИЦИИ

- 40-43 Киношок и Киномалышок 2018.
Союз детей и взрослых

ПСИХОЛОГИЯ

- 59 Золотая середина для «можно» и «нельзя»...

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

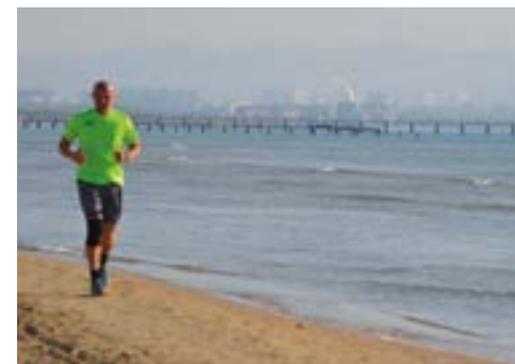
- 50-51 Культурно-туристический комплекс «Россия»

КАРТЫ

- 64-65 Карта Анапы



Юные читатели



стр. 12-13



Санаторий «Парус»- сторонник здорового образа жизни стр. 20-25

ЛУЧШИЕ ПЛЯЖИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



В этом году черноморские пляжи Краснодарского края преобразились.

Минкурортов Краснодарского края разработало стандарты оформления пляжных территорий в едином стиле с использованием брендов курортов Краснодарского края и курортных территорий. Большинство пляжей Анапы, Геленджика, Сочи, Ейского, Туапсинского и Темрюкского районов уже оформлены в единой стилистике.

– Главное, что на этих территориях организован достойный отдых с высоким каче-

ством услуг для наших гостей и жителей региона, – комментирует министр курортов края Христофор Константиныди.

В перечень образцовых пляжей вошло 27 муниципальных и ведомственных пляжных территорий. Наибольшее количество сосредоточено в Сочи – пляжи «Бархатные Сезоны (Омега)», «Бридж Резорт», «Взморье», «Камелия», им. М. Тореза, «Приморский», «Ривьера», «Робинзон», «Роза Хутор», «Чайка», а также в Ейском районе: пляжи «Азовский», «Рубин», «Золотой берег», «Коралл», «Солнечный берег», Пять



пляжных территорий находятся в Анапе – Центральный пляж, пляжи «Венера», «Селена», «Ривьера», «Сан Марин», три – в Туапсинском районе: «Джубга», «Молния», «Небуг». По два пляжа в Геленджике – «Приморье» и «Алеан» – и Темрюкском районе – «Веселовка», «Морской бриз» – также вошли в перечень лучших практик по внедрению стандартов по приведению территорий к единому стилю.

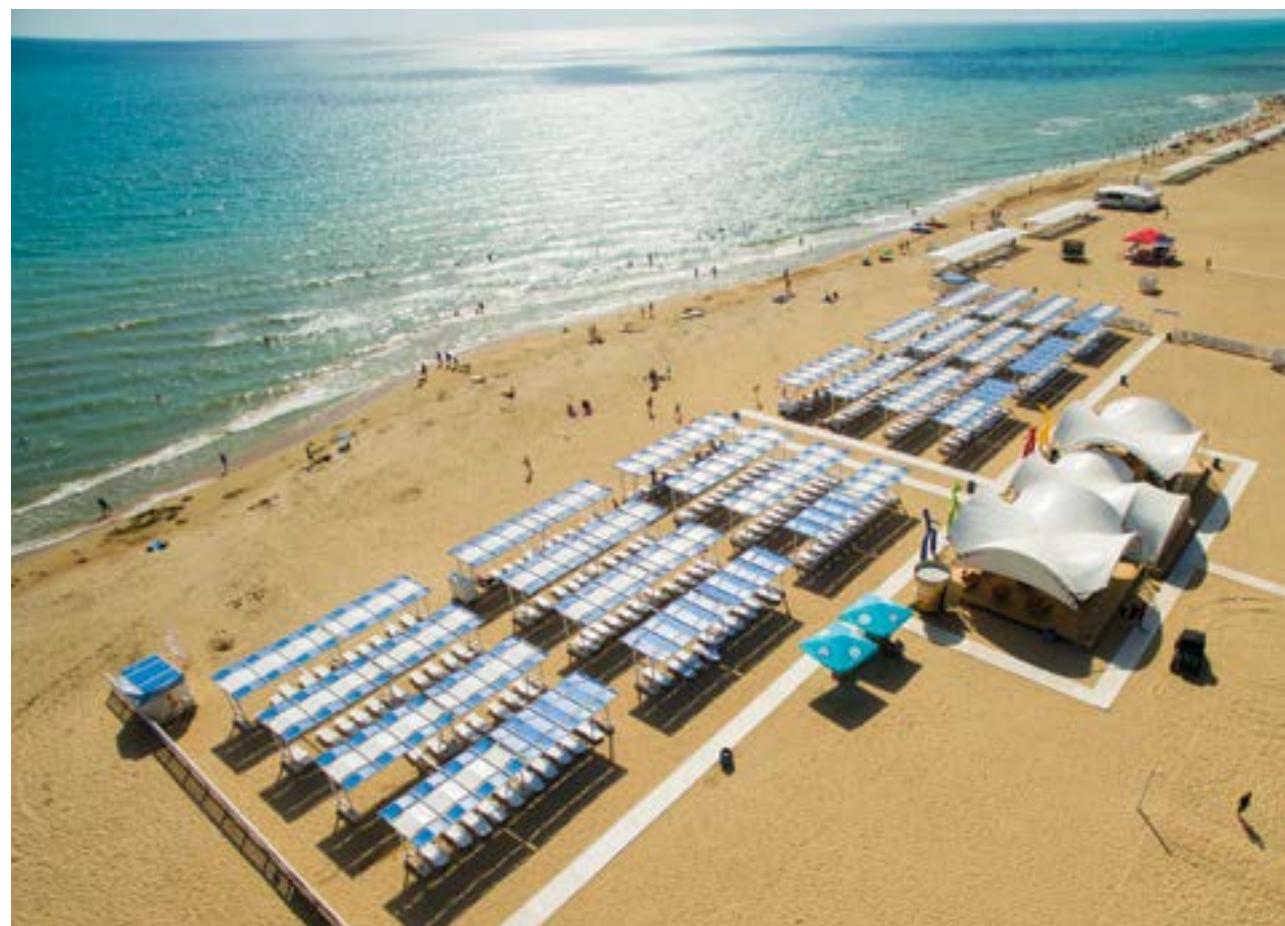
– Мы намерены распространять успешный опыт приведения пляжных территорий к единому облику на все прибрежные курортные территории региона. Планируем, что уже в скором времени существенно расширим перечень лучших пляжных территорий края, – отметил министр курортов края.



**Курорты
Краснодарского
края**

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

Фото из архива Министерства курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края



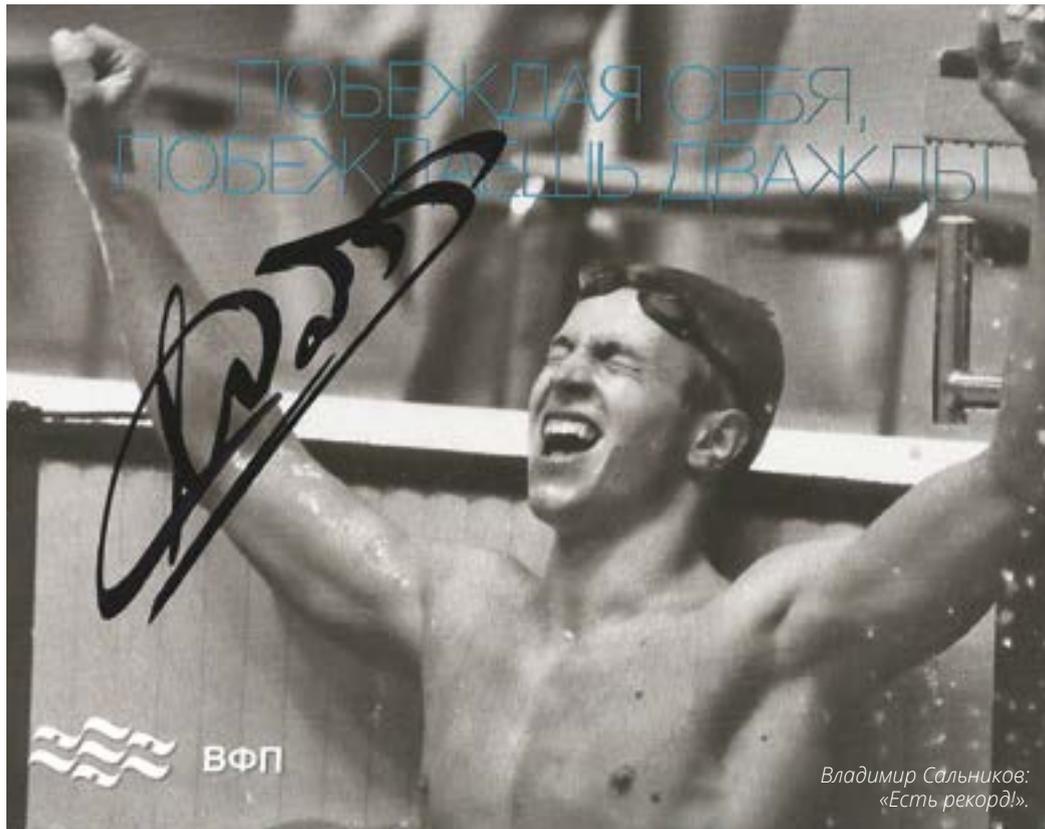
ВСЕ ДЕТИ В АНАПЕ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ!

Летом 2018 года в ВДЦ «Смена» прошла встреча юных спортсменов Анапы с легендами отечественного спорта – четырехкратным олимпийским чемпионом, рекордсменом мира, президентом Всероссийской федерации плавания (ВФП), членом бюро Международной федерации водных видов спорта (FINA) **Владимиром Сальниковым**, чемпионом мира по плаванию на открытой воде, главным рефери соревнований, членом техкома Европейской лиги плавания (LEN) **Алексеем Акатьевым** и неоднократным призером чемпионатов Европы и мира **Евгением Дратцевым**. Юные пловцы задали много вопросов и с большим инте-

ресом слушали ответы. Они сами уже определились с видом плавания и хотели знать, а каков был выбор легенд спорта, а также об их первых спортивных достижениях и завоеванных медалях, о том, как справиться с волнением...

Владимир Сальников рассказал ребятам, что волнение – это хорошее состояние, которое помогает мобилизовать силы и сделать то, что в обычном спокойном состоянии невозможно.

– Занимаясь плаванием можно не только сбереечь свое здоровье, но и спасти чьи-то жизни.



Владимир Валерьевич
с супругой Мариной Николаевной

Желательно в наших школах не просто учить плавать, но и применить лучший зарубежный опыт, к примеру, сделать так, чтобы умение плавать было обязательным условием для получения аттестата зрелости, – рассказал Владимир Сальников, отвечая на вопросы корреспондента «Путёвых заметок». – Хотелось бы, чтобы все дети в Анапе научились плавать!



Автографы от легенд плавания

Отличное пожелание! Пусть так и будет!

Кстати, плавание на открытой воде – экстремальный вид спорта. Во время заплыва спортсмену угрожает множество опасностей: медузы, течения, интенсивное движение судов, волны, переохлаждение. Отметим, что средняя скорость пловцов равна приблизительно 5 километрам в час! Спортсмены могут сравниться со скоростью морских черепах, а вот соревноваться с дельфинами и касатками для человека недостижимо.

ЛЕЧЕНИЕ В ЗДРАВНИЦАХ АНАПЫ

№ п/п	Здравницы	"Профиль (органы дыхания, нервная и сердечно-сосудистая система, обмен веществ...)"	Бальнеологические отделения	Грязевые отделения	Бассейны
1	Аквамарин				комплекс бассейнов с сауной, SPA-центр
2	Анапа	а также лечение пациентов с ограниченными возможностями	водолечебница, хлор, магн.кальц. натр.вода		комплекс бассейнов с мин. водой
3	Анапа-Океан				
4	БФО				вода из морских глубин
5	Витязь				5 лечебных бассейнов
6	ДИЛУЧ				
7	Жемчужина России	педиатрия			
8	Надежда	а также сахарный диабет			бассейн с мин. водой
9	Малая бухта				а также закрытый плават. комплекс
10	Мотылек				
11	Парус		а также соляное озеро		
12	Родник		собств. прир. источн. мин. воды		
13	Русь	а также аллергологические заболевания			
14	Рябинушка				
15	Славянка	педиатрия			
16	Спутник				
17	Урал				СПА-комплекс
18	Эллада				

		да	уточнение		
Питьевые бюветы	Спелеокамеры	Диагностика	Дополнительно	Место расположение Контакты	
		лабораторная, функц.,эндоскоп.	свадебные спецпредложения	Витязево, ул. Горького, 42 8 800 500 39 84	
			детский церебр. паралич	Анапа, ул. Гребенская, 3 55653	
		клинич. лаб., УЗИ	психосоматика	Анапа, ул.Пушкина, 19 4590	
		лаб., ЭКГ	грязелечение по классич. технологии	Анапа, ул. Пушкина, 13 45797	
		диагн. отдел.	пр. "Здоров. малыш"	Витязево, Южный пр-т, 20 26127	
		пять диагн. отд.	отдел. нейрососуд. реабилитации	Анапа, ул. Пушкина, 22 52629	
			огромный парк, часовня	Анапа, Пионерский проспект, 253 33611	
		обшеклин, биохим., аллерг. пробы	крытый детский аквапарк	Анапа, ул. Калинина, 30 45783	
		ЭКГ, УЗИ, ЭГДС, клиничко-биохим.	собств. мелкогалечный пляж	Анапа, ул. Таманская, 4 60950	
		больш. кол. разл. иссл., в т.ч. гормоны	хиропрактика. леч. целлюлита	Анапа, Пушкина, 36 45398	
		клинич. лаб., УЗИ ЭКГ	леч. ДЦП, эко-городок	Анапа, Пионерский проспект, 114 33671	
		полная и экспресс-диагностика	программа выходного дня	Анапа, Пионерский проспект, 30 33753	
		УЗИ, ЭКГ, РЭГ, клиничкобиохим. лаб.	эндозколог.реабилит.	Анапа, ул. Пушкина, 1 45419	
			гипокси-, озono-оксигенотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 76 33330	
				Анапа, Пионерский проспект, 26 8 800 100 06 90	
			магнито-лазеро, ТЭС-терапия, миоритм	Анапа, Пионерский проспект, 2 30719	
		УЗИ, ЭКГ аллергообсл.	гирудотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 24 8 800 200 05 53	
		клин-биохим, эндоск. УЗИ. диагн..	гирудотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 45 33510	

ЗДОРОВЬЕ В АНАПЕ

ЗА ЗДОРОВЬЕМ В АНАПУ

Анапа – универсальный курорт с большим количеством круглогодичных санаториев, где используют уникальные природные факторы – очень эффективную анапскую грязь, минеральные воды для внутреннего и внешнего применения, морскую воду, морской воздух, лечебный климат. В Анапе применяют десятки различных программ, помогающих при большинстве заболеваний человеческого организма, что обеспечивает комплексный подход к профилактике и лечению. Поэтому слоган «за здоровьем в Анапу» имеет вполне конкретное содержание. Как поясняют врачи, жаркий или пляжный сезон – с середины июня по начало сентября – больше подходит для людей с хорошими показателями здоровья. А если накопилось немало проблем, то лучше выбирать бархатный и, конечно, прохладный сезоны. Тем более, что в период с октября по май на курортах Краснодарского края и, в частности, в Анапе, действует **программа «Южная здравница»**, которая включает как короткие оздоровительные туры до 7 дней, так и программы лечения, рассчитанные на 14 и 21 день со скидками от 5 до 50%.

ЗДОРОВЬЕ В АНАПЕ

Не секрет, что обычная медицина на основе ОМС, увы, не отвечает за конкретный результат. А санаторно-курортное лечение, при соответствующих показаниях, может стать хорошей альтернативой.

Увы, ждать конкретных рекомендаций от врачей районных поликлиник сродни чуду. Несложно, конечно, самим разузнать, прибегнув к советам знакомых или интернету, без которого, как пошутила героиня одного известного зарубежного сериала: «большинство пациентов умерли бы...».

Нередко туристы по-хорошему завидуют жителям Анапы, которые имеют возможность круглый год дышать морским воздухом и пользоваться возможностями курортной медицины.

Кроме того, на курорте появляются хорошие начинания. Помимо прогулок у моря в Анапе, как и во многих городах, становится все популярней скандинавская ходьба. Есть группы здоровья, объединяющие последователей здорового образа жизни. Все больше людей начинают ходить на гимнастику хаду и рассказывают о значительном улучшении самочувствия. В один из теплых осенних дней они провели на Театральной площади Анапы тренировку, к которой могли присоединиться все желающие. Это было красивое зрелище, невольно захотелось пометчать, чтобы подобные мероприятия стали доброй традицией как, к примеру, массовые утренние занятия гимнастикой цигун в Китае. Анапа – курорт, и, значит, это для анапчан подходит!



Пляж Джемете

Фото С. Ковальчук

РЕЙТИНГИ



Всесезонный Доктор Анапа

Фото Э. Визант

Анапа вошла в **ТОП-5** самых популярных в России курортов для осеннего отдыха. Специалисты подсчитали, что «самый высокий» летний сезон в России начинается с 15 июля и заканчивается 31 августа. Именно в эти недели на курорты летит и едет самое большое количество отдыхающих с детьми. Российский сервис бронирования жилья Tvil.ru определил самые популярные из них. Свой рейтинг эксперты составили по данным анализа бронирования жилья.

Итак, в **ТОП-10** курортов России для семейного отдыха вошли: Феодосия, Евпатория, Сочи, Анапа, Ялта, Судак, Алушта, Ейск, Геленджик и Севастополь.

Несмотря на то, что в списке самых популярных семейных курортов всего четыре города Краснодарского края, цены на отдых в этих регионах не сильно разнятся. В Сочи средний чек на ночь в отеле составляет около 2397 рублей, в Анапе – 2280 рублей, в Ейске – 2173 рублей. Ну а самым дорогим

для семейного отдыха оказался Геленджик, здесь за ночевку в гостинице придется отдать 2627 рублей. Эта сумма дороже и многих крымских курортов, ценник которых колеблется от 2087 рублей (Судак) до 2982 рублей (Ялта).

Анапа попала в **ТОП-3** наиболее известных «археологических» городов России. Рейтинг составлен одним из крупнейших туристических сервисов на основе опроса туристов в социальных сетях.

Сервис выяснил, какие археологические находки самые популярные и знаменитые по мнению туристов. По результатам опроса, рейтинг возглавил Херсонес в Севастополе. Следом идет Горгиппия в Анапе и Рюриково городище в Великом Новгороде. Также туристы отметили такие знаменитые археологические находки, как некрополь Кыз-Аул и городище Китей в Керчи Республики Крым, Фанагория и городище Гермонасса-Тмутаракань в Тамани Краснодарского края.

ХРУСТАЛЬНЫЙ КОМПАС

В 2017 году туристический альманах «Путёвые заметки» – единственное СМИ Краснодарского края – стал финалистом престижной национальной премии «Хрустальный компас» в номинации «Лучшее освещение в СМИ». Представители редакции «Путёвых заметок» сами не ожидали, что займут почетное 3-е место. Впереди – на 1 месте – межгосударственная телерадиокомпания «Мир» с документальным фильмом «Курилы. Жизнь на краю земли».

Национальная премия «Хрустальный компас» вручается с 2012 года. Это международная награда в области географии, экологии, сохранения и популяризации природного и историко-культурного наследия. Она призвана найти и показать лучшие современные достижения и практические проекты, направленные на сохранение природного и историко-культурного наследия нашей страны, показать ориентиры развития государства и общества, основываясь на лучших российских достижениях. За время проведения на соискание поступил 1531 проект из 35 стран мира и 84 регионов России. В специальной номинации «Признание общественности» приняло участие более 1,6 млн человек.

В 2018 году на получение премии претендовали 327 проектов и достижений. В их числе 68 заявок из регионов России и 23 стран мира, включая Австралию, Великобританию, Грецию, Италию, Швецию, ЮАР, Японию. В девяти из десяти номинаций победителей определяли члены экспертного совета премии и только в одной – «Признание общественности» – победа присуждена по результатам народного голосования, в котором участвовало свыше 220 тысяч человек.

Заслуженная награда



Осенью 2018 года стартовала седьмая заявочная кампания на соискание национальной премии «Хрустальный компас». Победители по итогам ежегодного конкурса определяются в 11 номинациях: научное достижение, путешествие и экспедиция, просвещение, издание, лучший социально-информационный проект по сохранению природного и историко-культурного наследия, фоторабота, лучший региональный проект и другие.

Заявочная кампания завершится 10 февраля 2019 года, после чего проекты будут рассмотрены членами экспертного совета премии. Они определяют победителей в 10 номинациях. Лидера номинации «Признание общественности» определит интернет-голосование. Подать заявку на участие можно на официальном сайте rus-compass.ru.

Финалисты будут объявлены в апреле 2019 года, все они получают приглашение на торжественную церемонию вручения премии, где будут названы имена победителей. Церемония вручения, на которой авторы лучших инициатив получат статуэтки из хрусталя и серебра, состоится в мае.

«КУРОРТНЫЙ ОЛИМП» - 2018

В ежегодном соревновании лучших из лучших предприятий санаторно-курортной отрасли «Курортный Олимп», которое проводит министерство курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края, расширен список номинаций.

В конкурсе этого года предприятий туристической индустрии – 17 номинаций. Включены новые категории на звание «Лучшее туристическое событие года», «Лучший муниципальный пляж» и «Лучший пляж организации отдыха и оздоровления». К тому же, вернули в конкурс номинации «Лучшая детская здравница» и «Лучший кемпинг».

Конкурс «Курортный Олимп» был учрежден в 2005 году в целях поднятия престижа отрасли и стимулирования лучших сотрудников. За более чем 10-летнюю исто-



рию он приобрел статус авторитетной профессиональной премии, победа в которой высоко ценится сотрудниками санаторно-курортной и туристической отрасли. С 2016 года «Курортный Олимп» признан региональным этапом Всероссийского конкурса профессионального мастерства работников сферы туризма «Лучший по профессии в индустрии туризма».

В этом году в работе экспертов, оценивающих результаты работы лучших экскурсоводов, принимала участие гендиректор издательского дома «Путёвые заметки» Светлана Ковальчук.



КОНКУРС ЛИДЕРОВ
ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ

С ПЕСНЕЙ ПО ЖИЗНИ – НИКОЛАЙ ДРОЗДОВ В «ПАРУСЕ»

Вы слышали, как поет Дроздов? А вот гостям анапского санатория «Парус» довелось не только услышать, но и стать непосредственными участниками песенного праздника от Николая Дроздова. Оказывается, известный ученый и телеведущий прекрасно, с чувством и удовольствием поет, так что «с песней по жизни» – это точно про него. (Кстати, вышедший несколько лет назад диск так и назывался «Вы слышали, как поет Дроздов?»).

В санатории постоянно проводят конкурсы среди гостей здравницы на лучшие фото, стихи, песни об отдыхе в «Парусе», победители получают различные подарки, а главный приз – бесплатная путевка. Награждение победителей превращается в большой праздник. То, что на один из таких праздников нынешним летом пришел Николай Николаевич, стало большим сюрпризом. Неудивительно, что он оказался в центре внимания, и, как настоящий артист, отработал его по полной и на бис.



Радоваться жизни с Николаем Николаевичем Дроздовым!

ЕГО ЮМОР, ДОБРЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ И ПРЕКРАСНЫЕ ПЕСНИ В ЕГО ИСПОЛНЕНИИ – ТАКОЕ СОБЫТИЕ ВРЯД ЛИ ЗАБУДУТ ОТДЫХАЮЩИЕ, МНОГИМ ИЗ КОТОРЫХ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ ПОЛУЧИТЬ НА ПАМЯТЬ АВТОГРАФ И СДЕЛАТЬ ФОТО С УЧЕНЫМ, КОТОРЫЙ ОТЛИЧАЕТСЯ БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬЮ И ОТКРЫТОСТЬЮ. ВСЕ ТАК УДАЧНО ПОЛУЧИЛОСЬ, ПОТОМУ ЧТО НИКОЛАЙ ДРОЗДОВ – ПОЧЕТНЫЙ ГОСТЬ САНАТОРИЯ «ПАРУС» И, КОГДА ВЫДАЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ПРИЕЗЖАЕТ С СЕМЬЕЙ В АНАПУ, ГДЕ, КСТАТИ, ОН И ОТМЕТИЛ В ИЮНЕ СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ.



Николай Николаевич с дочерью Еленой и внуком Яном



Спешим на праздник



Наш адрес: Краснодарский край город-курорт Анапа
Пионерский проспект, 114
сайт: www.anapa-parus.ru
8 (86133) 3-38-90, 8 (86133) 3-37-25

ЛФК – СПОСОБ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

«Движение – это жизнь» – эту знаменитую фразу Аристотеля знают все. В анапском **санатории «Парус»** помогают понять ее подлинный смысл с помощью ЛФК.

– Эту физкультуру не зря назвали лечебной, она действительно лечит, спасает от многих проблем со здоровьем, – говорит врач ЛФК **Елена Александровна Сапрыкина**.

НАША СПРАВКА

Елена Сапрыкина окончила Воронежский медицинский университет по специальности лечебное дело и стала аккредитованным специалистом.

В 2017 году получила сертификат от Академии профессионального фитнеса в г. Воронеж по специальности персональный тренер.

Опыт в сфере лечебной физкультуры 5 лет.

Также имеет диплом с отличием по классу хореография.

С 2018 года работает врачом ЛФК в санатории "Парус".



– **Елена Александровна, расскажите для чего необходимы занятия ЛФК?**

– Именно ЛФК зачастую помогает справиться со многими проблемами со здоровьем.

Лечебная физкультура применяется для:

- решения проблем с опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, шейный остеохондроз, грыжа позвоночника, артроз коленного сустава и т.д);
- корректной реабилитации после инсультов;
- разработки навыков и социализации людей с такими заболеваниями, как ДЦП и синдром Дауна;
- укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

– **Что из себя представляет комплекс для занятий ЛФК в санатории «Парус»?**

– Это самый современный комплекс. Он включает в себя:

- полностью оборудованный зал ЛФК, в котором есть все необходимое;
- станок, на котором можно выполнять различные упражнения на растяжку;
- турники и брусья для укрепления всего тела в целом.

3 шведские стенки, из которых хочется выделить **спортивный комплекс Kampfner Helena Maxi Wall**, предназначенный для занятий физическими упражнениями, позволяющими расслаблять, разминать и массировать мышцы спины.

Есть также **«ЭКЗАРТА»** – визитная карточка восстановительной медицины в санатории "Парус".

С ее помощью восстанавливается правильный стереотип движения, уменьшается или совсем устраняется боль, восстанавливается нормальный объем движения, прорабатываются глубокие мышцы-стабилизаторы.

«ЭКЗАРТА» ПОКАЗАНА

- в качестве реабилитационного мероприятия для восстановления мышечной активности пациентам после тяжелых заболеваний и травм;
- для лечения заболеваний позвоночника (остеохондроза, грыж, сколиоза);
- для устранения болей в суставах, восстановления утраченной подвижности;
- для избавления от болей в области поясницы, вызванных перенапряжением;
- как метод восстановительного лечения после инсультов;
- для лечения рассеянного склероза, заболеваний суставов (артрита, артроза).



ARTROMOT-K1-АППАРАТ ДЛЯ ПАССИВНОЙ РАЗРАБОТКИ КОЛЕННОГО И ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Показания: предупреждение развития осложнений после травм, операций и других повреждений коленного и тазобедренного суставов. Регулярные занятия способствуют раннему восстановлению объема движений в суставе.



ARTROMOT H – АППАРАТ ДЛЯ ПАССИВНОЙ РАЗРАБОТКИ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА

Показания: этот прибор показан для эффективного и безболезненного восстановления анатомически правильных движений лучезапястного сустава, которые возникли в результате травм или тяжелых заболеваний.



СЕРДЕЧНЫЙ РАЗГОВОР ДЛЯ КОМФОРТНОГО ОТДЫХА



КОМУ ПОМОГАЮТ В «ПАРУСЕ»?

Выбор здравницы обычно делается по профилю основного заболевания. Но чаще всего специалистам приходится иметь дело сразу с несколькими заболеваниями, что делает проблему оздоровления и лечения более сложной. К этому готовы такие многопрофильные здравницы, как анапский санаторий «Парус», куда приезжают взрослые и дети для комплексного лечения и оздоровления опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной и других систем организма.

– В нашем санатории консультативно-диагностическую и лечебную 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, – рассказывает **заместитель генерального директора санатория «Парус» Ксения Николаева**. – В здравнице предлагают различные программы: «Здоровая спина», «Свободное дыхание», «Красивая осанка», а также большое количество СПА-программ: «Импульс молодости», «Легкость движения», «Энергия моря», «Шоколадный рай»... Длительность лечения – от 5 дней.

НАША СПРАВКА

Ксения Владимировна Николаева окончила Самарский государственный медицинский университет, работала в кардиологическом отделении городской клинической больницы г. Тольятти.

В санатории «Парус» работает с 2016 года, в настоящее время руководит всей медчастью санатория, включая новый Центр восстановительной медицины. Считает, что в свое время сделала правильный выбор специализации в кардиологии.

СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА

Мы попросили Ксению Владимировну дать советы туристам, приезжающим в Анапу.

– К нам очень часто приезжают недообследованные пациенты. К примеру, при проблемах с сердечно-сосудистой системой есть лишь результаты общих анализов. Хотя пациентам с ишемической болезнью сердца необходимо брать с собой хотя бы выписку с результатами основных исследований – УЗИ сердца, сосудов, исследования по Холтеру. Но в санаторно-курортных картах чаще всего пишут лишь общую информацию, и поэтому при необходимости мы вынуждены уточнять диагноз.

Даже на курорте туристам нужно пить лекарства, которые они принимают постоянно. К сожалению, нередко об этом забывают... Нужно бережно относиться к ресурсам своего организма и не подвергать себя ненужному риску.

– Нередко люди даже не догадываются, что им нужно пройти какие-то дополнительные обследования... Например, есть такая проблема как синусовая брадикардия, которая наблюдается у бабушки, матери, а затем у дочери... Что можно посоветовать?

– Во врачебной практике встречаются случаи, когда у мамы пульс 48-50 ударов в минуту, и она чувствует себя нормально. А дочери после нервного напряжения при сдаче экзаменов уже в 20 лет поставили кардиостимулятор по той же патологии. Поэтому тут лучше всего дообследоваться на синдром слабости синусового узла. Эту патологию выявляет ЧПЭС – чрезпищеводная электростимуляция, при

этом два электродика вставляются через нос в пищевод близко к сердцу. Делается это только в условиях стационара.

– А что можно сделать, чтобы улучшить состояние сердца при подобных проблемах?

– В любом случае, если есть соответствующая рекомендация врача, нужно два раза в год – весной и осенью – принимать препараты калия и магния, такие как панангин, аспаркам, магнерот, витрум маг и др. Чтобы получать соответствующие элементы из продуктов, желательнее употреблять запеченный в мундире картофель, бананы, курагу...

– Кардиологам часто приходится иметь дело с обеспокоенными родителями, которые не знают, к примеру, как быть, если ребенок родился раньше срока с открытым овальным окошком в сердце...

– В подавляющем большинстве случаев повода для паники нет: ребенок растет и отверстие постепенно закрывается. Но конечно, нужен врачебный контроль.

Напомню, что санаторно-курортное лечение назначают детишкам с 4-х лет. До этого возраста легочная и другие системы еще не полностью сформированы. К примеру, бывает электрическая нестабильность сердечка, что может ни с того ни с сего вызвать какую-нибудь аритмию...

– Можно дать какой-то совет по поводу питания таких ребятшек? Нужно ли пу- гаться тяги к сладкому?

– Многие дети любят сладкое, – и это естественная потребность, так как они растут, бегают, тратят много энергии... Конечно, сладости должны быть натуральными, без химических компонентов. Виноград, изюм, курага, бананы, курага, чернослив, финики – все это полезно для сердца, для мозга. Обязательны йод и витамины, которые можно принимать по рекомендации буквально с 2-х лет... Наше питание обычно не настолько правильное, и витаминов нам все равно не хватает.

ОСОБЕННОСТИ КУРОРТНОЙ МЕДИЦИНЫ «ПАРУСА»

– В чем на ваш взгляд особенность лечения в санатории «Парус»?

– Визитная карточка «Паруса» – «Экзарта» – комплекс для реабилитации после различных заболеваний и травм. Кроме того, на помощь

приходит массаж, физио- и грязелечение, врач ЛФК проводит для наших гостей индивидуальные занятия. В нашем санатории помогают в сложных случаях, к примеру, пациенты с ДЦП начинают увереннее двигаться, держать спину, лучше говорить...

Медицинская база санатория постоянно развивается, в том числе создается и нечто особенное. К примеру, не только новые бассейны, один из которых сейчас в процессе строительства, но и единственное в Анапе соляное озеро. Лечебные купания в озере дают высокий терапевтический эффект, 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.

В «ПАРУСЕ» НОВЫЙ БАЛЬНЕОПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС.

Он 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, МИНЕРАЛЬНАЯ ВАННА. Все процедуры высокоэффективны и позволяют в кратчайшие сроки скорректировать фигуру, обрести легкость и здоровье.



**Наш адрес: Краснодарский край город-курорт Анапа
Пионерский проспект, 114
сайт: www.anapa-parus.ru
8 (86133) 3-38-90, 8 (86133) 3-37-25**

- Санаторий работает круглогодично?

- Практически да, за исключением января и февраля. Так что приезжать к нам можно практически весь год, полноценное лечение в прохладный сезон наиболее эффективно. К тому же в это время у нас действует система скидок. Поэтому еще один совет туристам: звоните, пишите, узнавайте об акциях и новинках и приезжайте!

СЛУШАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Какой совет дает гастроэнтеролог анапского медицинского центра «Неомед» врач 1-й категории Лариса Охупкина.

НАША СПРАВКА

Лариса Валерьевна Охупкина окончила Казахский медицинский университет по специальности педиатрия. С 2000 года, после специализации, стала работать гастроэнтерологом в анапском санатории «Парус». В настоящее время принимает пациентов в медицинском центре «Неомед» (Анапа).

- Лариса Валерьевна, насколько успешно в Анапе лечат органы пищеварения?

- Пациенты в стадии ремиссии проходят прекрасную реабилитацию в условиях санатория. Она предусматривает лечение природными факторами, в частности, специально подобранными минеральными водами, а также бальнеотерапию с применением ванн с седативным эффектом, так как зачастую основная причина обострения гастроэнтерологии – это неврологические проблемы. Широко используем физиотерапию: магнит, магнито-лазер, гальвано-грязи, электрофорезы с различными лекарственными настоями... Так как гастроэнтерология связана со многими другими заболеваниями, как правило, пациенты этого профиля наблюдаются и другими узкими специалистами – неврологом, гинекологом, стоматологом, дерматологом. Так что, находясь на курорте, пациенты имеют прекрасную возможность укрепить свое здоровье.

- Прослеживается ли какая-то связь заболеваемости с возрастом?

- Могу отметить, что все заболевания в настоящее время помолодели, даже по сравнению с годами, когда я только начинала работать педиатром. Наблюдается рез-

кое увеличение заболеваемости в подростковом возрасте. Язвенная болезнь теперь встречается даже в двухлетнем возрасте, чего раньше практически не наблюдалось. По этой причине на детей обращаем особое внимание, рекомендуем обязательно проходить санаторно-курортное лечение и как можно раньше выявлять какие-то заболевания. Желательно следить за здоровьем, начиная с самого раннего возраста. Ведь даже тошнота у ребенка может свидетельствовать о хронических гастритах, даже эрозивных.

А с годами болезней у нас только прибавляется. У людей бальзаковского возраста кроме болезней ЖКТ часто бывает гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет. Очень сложно лечить, когда идет сочетанная патология, потому что мы не можем назначать больше 4-5 препаратов одновременно. Жизненно важно вовремя заметить патологию и предотвратить серьезные осложнения.

- Какие проблемы чаще всего бывают у пациентов?

- Помимо гастритов, очень распространена гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, ее возникновению способствуют повышенная масса тела, курение, неправильное питание. При переходе на дробное питание таким пациентам становится легче.



При проблемах с печенью частые диагнозы – гепатозы, стеатозы. Даже при нормальной массе тела если пациент злоупотребляет некачественной пищей, то это может привести к жировому гепатозу, а в дальнейшем и к циррозу печени.

Многие сталкиваются с такой проблемой, как синдром раздраженного кишечника. Если не выявлено никаких патологий, то причина может быть неврогенного характера, и когда начинаем работать вместе с психотерапевтом, сразу наступает облегчение.

– Если по ночам часто возникает жажда, то нужно поменять рацион питания, убрать какие-то продукты из вечерней трапезы?

– Конечно, об этом тоже надо задуматься. Но в первую очередь нужно обследовать поджелудочную железу. Бывает сахарный диабет 1-го и 2-го типов. Поэтому, когда появляется такая жажда, нужно на это обратить внимание прежде всего. При сухости во рту возможны нарушения в работе эндокринных органов. Надо обращать внимание на такие симптомы, как потливость, отеки, повышенное мочеиспускание... Запомните: если что-то патологическое происходит в организме, то всегда лучше показаться врачу.

– Какие общие рекомендации вы, основываясь на своем практическом опыте, хотели бы дать?

– Не следует бояться обследовать кишечник. Самое пугающее это то, что онкология со стороны кишечника очень помолодела. Поэтому если возникают какие проблемы – диарея, запоры, боли в животе, то, конечно, бегом к специалисту. Порой с трудом приходится уговаривать пациентов пройти колоноскопию. Хотя на сегодняшний день все делается легко и просто. Эта процедура выполняется под наркозом, поэтому бояться не надо. Кишечник – один из важных органов в организме, но на него, к сожалению, долго не обращают внимания и когда, наконец, приходят к врачу, то, бывает, приходится диагностировать уже 3-4 стадию болезни.

– Лариса Валерьевна, используете ли вы в своей практике фитотерапию?

– Изучила много различных фитосборов. Нужно относиться к ним с осторожностью, так как не все из них обязательно принесут пользу. Бывает, когда необдуманно поку-



пают сбор из большого количества трав. Но максимум что возможно в сборе это сочетание 3-4 растительных лекарственных средств. Поэтому, не рискуйте, идите к фитотерапевту, чтобы он прописал необходимое лечение. Но только в период ремиссии, а в период обострения – ни в коем случае. Нужно помнить, что, к примеру, поджелудочная железа не очень хорошо воспринимает травы, и использовать их надо очень корректно и аккуратно.

– У многих есть вредные и полезные привычки в питании...

– Всегда нужно отдавать приоритет частому дробному питанию. Когда начинают соблюдать этот принцип, то часто можно обойтись даже без медикаментозного вмешательства. Если случилось, что человек плотно пообедал, и у него возникла тяжесть в желудке, то можно принять препараты прокинетики, влияющие на моторику желудка, а при проблемах с поджелудочной железой – ферменты. А можно и то, и другое сразу.

Что касается физической активности, то после принятия пищи во всех рекомендациях советуют ходить, можно слегка потанцевать, желательнее не сидеть и ни в коем случае не ложиться. Но категорически запрещено идти в спортзал, как это иногда делают. Серьезные физические нагрузки возможны только через 2 часа. А если после плотного обеда ощущаете, что пища тяжело переваривается, то и через 3 часа.

А за 2-3 часа до сна желательно отказаться от каких-то тяжелых продуктов, да и вообще от пищи.

Рецепты здоровья достаточно просты: придерживаться адекватного питания, больше гулять – нужна умеренная ходьба, какие-то физические нагрузки по возможности. По поводу питьевого режима сейчас есть много статей. Но бывают люди «сухие», бывают «влажные». Конечно, объясняешь, что вода нужна, она улучшает консистенцию кала, разжижает желчь, способствует хорошей работе почек, чтобы не было застоя... Желательно полтора-три литра – кто как сможет – чистой, хорошей, фильтрованной, конечно, некипяченой, воды в день выпивать.

– Какие общие советы для здоровья ЖКТ можно дать?

– Утром обязателен плотный насыщенный завтрак. Воду желательнее пить за полчаса до еды, а чаем, все-таки не запивать. Представление об обеде как раньше, когда должно быть первое, второе, компот, да еще и булочка, сейчас изменилось. Лучше обойтись без бульонов, где присутствуют экстрактивные вещества, лучше заменить его легким супчиком, съесть запеченное мясо или рыбу с овощами. А чай или компот можно выпить через 2 часа...

Обязательно часа через три – полдник. Если не можете без печенья, то выбирайте лучше бисквитное, а не песочное – оно более тяжелое.

Пяти- или шестикратного питания в день – достаточно. Почему рекомендуется частое дробное питание? Потому что такова физиология человеческого организма. Желчный пузырь опорожняется каждые три часа. Накопил желчь, поступила пища – он опорожнился, и тогда нет застоя желчи и желчекаменной болезни.

Что касается маленьких детей, то если ребенок находится на естественном вскармливании, и мама полноценно питается, то до определенного возраста прикормы можно не давать. Если же у мамы не всегда хорошее питание, то с 3-4-х месяцев можно вводить небольшие прикормы, они восполняют потребность ребенка в витаминах, микроэлементах...

Когда ребенка от года переводят на общий стол, то вместо борща лучше взять перетертое мясо, добавьте его в супчик на воде с морковью, брокколи, цветной капустой...



– Лариса Валерьевна, а как можно позаботиться о своем организме с помощью питания? Что, к примеру, любит или не любит печень или поджелудочная железа?

– Печень – орган благодарный, она быстро восстанавливается, как только ей перестают вредить. Конечно, самое страшное для печени – хронический вирусный гепатит. Не секрет, что впоследствии после оперативных вмешательств, сложных стоматологических манипуляций обнаруживаются гепатиты. Поэтому старайтесь вовремя проходить необходимые обследования.

А вообще печень и поджелудочная железа не любят всего жирного, жареного, острого, а также некачественной пищи.

Нельзя резко вторгаться в привычную систему питания. Слушайте свой организм, сам по себе он никогда плохого не подскажет. А вы уже регулируйте...

МАРЦИАЛЬНЫЕ ВОДЫ ЧУДЕСНЫЕ



Лето и осень – замечательное время для отпуска, отдыха и путешествий. Вы думаете, куда отправиться в следующем году??? Есть предложение – познакомиться с удивительной Карелией и посетить первый российский курорт «Марциальные воды». Проложим маршрут нашего путешествия.

Необходимо добраться до города Петрозаводска. Из Санкт-Петербурга и Москвы можно доехать поездом, а можно отправиться и на личном транспорте, это даст возможность полюбоваться карельской природой.

Город Петрозаводск, ровесник Санкт-Петербурга, основан Петром Первым в 1703 году. В пятидесяти километрах от Петрозаводска находится поселок Марциальные воды, место первого российского курорта, открытого в 1719 году.

В глухом карельском лесу крестьянином

Иваном Ребоевым был найден источник с волшебной, исцеляющей водой. Весть об источнике дошла до царя – батюшки. Было принято решение открыть курорт для лечения различных недугов. Были построены красивые дворцы для проживания знати, царской семьи и болящих, ищущих исцеления. После смерти Петра все пришло в упадок, и до наших дней сохранился только храм, построенный по проекту самого Петра Первого. При посещении музея «Истории Марциальных вод» и Храма апостола Петра приветливые экскурсоводы расскажут вам много интересного об истории курорта. А вода из источников не только улучшит состояние здоровья, но и прогонит хандру и дурное настроение. Марциальная вода богата железом, поэтому показана при многих заболеваниях – сердца, суставов, желудка, почек, при анемии...

12 июля в Петров день в поселок на праздник съезжается много гостей и даже сам Царь – батюшка.

В Марциальных водах вы можете остановиться, отдохнуть, подлечиться в санатории «Дворцы». Небольшой и по-домашнему уютный санаторий построен по скандинавской технологии из дерева. Доброжелательный коллектив сотрудников окружит каждого гостя вниманием и заботой. Комплекс медицинских процедур даст возможность поправить здоровье – водолечение, шунгитовые аппликации, комната релаксации, массаж, физиопроцедуры, бассейн с сауной, СПА-процедуры, паровая фито-бочка, скандинавская ходьба и, самое главное – марциальная вода, чистейший воздух, великолепная карельская природа! До встречи во «Дворцах»...

Любовь Менькова



фото из архива курорта Марциальные воды



 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

В 60 ЛЕТ ЦАРИТЬ НА СЦЕНЕ

Карьера народной артистки РФ Галины Аркадьевны Шаляпиной в Большом балете – это феномен творческого долголетия.

Сначала солистка Пермского академического театра оперы и балета им. П. И. Чайковского. Затем в Государственном концертном ансамбле СССР «Московский классический балет» первая исполнительница партий: фея Розабельверде («Волшебный камзол», 1982), Наталия Николаевна («Пушкин. Размышление о поэте», 1986), Изольда («Лики любви», 1987). Работала в США, выступала в труппе Имперского русского балета в Москве. С 2009 года – педагог-репетитор в Театре «Кремлёвский балет». Педагог-репетитор театра «Русский балет» В. Гордеева.

Среди её учеников: Ирина Аблицова, Вероника Варновская, Валерия Побединская, Анастасия Тетерина, Олеся Дмитракова.

За свою продолжительную и успешную карьеру Галина Шаляпина успела сменить немало партнеров, среди которых был, к примеру, легендарный Марис Лиепа. В своей книге «Хочу танцевать 100 лет!» знаменитый артист написал, что желает счастья своей молодой партнерше, «очаровательной Галине Шляпиной из Перми, с которой станцевал три «Жизели» на гастролях в Австралии».

Галина Аркадьевна до сих пор встает на пуанты, являя собой «танцующего тренера».

Недавно известная балерина побывала на отдыхе в Анапе, в **санатории Большого театра «Спутник»** и дала эксклюзивное интервью для читателей «ПЗ», рассказав о секретах успеха.

– Меня всегда вдохновляет музыка и надо ее слышать и быть в музыке...

Наибольшее удовлетворение получила от двух моих любимых спектаклей «Ромео и Джульетта» и «Жизель». 19 лет моей партией была Жизель. Готовила я ее с моим первым учителем в театре после балетной школы Юлием Иосифовичем Плахтом. Пом-



Галина Аркадьевна на отдыхе в санатории «Спутник». Анапа, лето 2018. Фото С. Ковальчук

ню, он говорил, наверно, шутя, но звучало убедительно: «Шляпина, если плохо станцешь – меня уволят из театра». Однажды в премьерный день после первого акта он подошел ко мне с гвоздикой, а по его щеке бежала слеза счастья и благодарности. Вот это воспоминание я пронесла через всю свою творческую жизнь... Конечно, все спектакли любимые. За 11 лет работы в театре в Перми я станцевала 30 различных партий, и они все были разные. Большие и маленькие, комедии и трагедии. Любима мною и современная хореография Боярчикова: «Орфей и Эвридика», «Чудесный мандарин», «Три карты», «Три мушкетера», «Слуга двух господ», «Кармен» и, конечно, все классические спектакли.

– Ваше отношение к классике и современному балету?

– Однозначно – прекрасное! Это основа основ балета и необходимая составляющая для профессионального роста балерины. Без классической базы знаний, классического материала и методики классического танца балерины не будет! «Лебединое озеро», «Баядерка», «Спящая красавица», «Жизель», «Шопениана» – это балеты, на которых учатся балерины, растут. Это их возможность и это – визитная карточка. По одному исполнению можно сказать хорошая балерина или нет.

Но современный балет также необходим. Он раскрывает диапазон балерины, помогает и стимулирует на раскрытие образа через пластику тела и технические возможности танца.

Я не против обновления репертуара, но мне думается, что в репертуаре театра количество современных спектаклей, не должно превышать классику.

...Что я не станцевала на сцене? Все станцевать невозможно. То, что я станцевала, дай Бог каждому! Мне повезло. Раньше в мое время в 70-80-е годы спектаклей из литературной классики не было: «Анна Каренина», «Месяц в деревне», «Евгений Онегин».. я мечтала станцевать эти спектакли. Зато сейчас я могу увидеть эти спектакли на современной сцене и даже порепетировать какие-то фрагменты с балеринами. Это тоже интересно.

– Вас называли «волшебная» балерина...

– В 80-е годы на гастролях Московского театра классического балета лондонская пресса написала так: «Галина-бриллиант в короне русского балета». И мне было приятно!

– На каких сценах Вы танцевали?

– Легче сказать где не танцевала. В 1972 году первые гастроли Пермского театра в Латинской Америке. Потом Австралия, Греция, Голландия, Турция, Италия, Югославия, Австрия, Япония, Америка и по всем весям России, конечно. Много-много городов и стран... Очень люблю Японию! Уже в течение 15 лет езжу в балетную школу в город Нара к ученице Акико Тахакасси. Нравится культура страны, воспитание детей и уважение к старшим, японская бережливость, минимализм, чистота. Очень люблю их кухню...



Юбилейный концерт для друзей. Фото из архива балерины

– У Вас прекрасные живописные работы. Это увлечение? Откуда и как возник настрой и что подтолкнуло?

– Еще в школе я немного рисовала. Лица друзей, родных, близких. Смешно, но, похоже, что толчком послужил неожиданный подарок моих учениц – мольберт в день рождения 20 декабря. Сейчас это серьезное увлечение живописью. Это очень хороший отдых после тяжелой недели в театре. Если в выходной день сажусь за мольберт и беру в руки кисти, то на часы уже не смотрю. Погружение такое, что увлечешься так, что бывало и в 5 утра ложусь спать.

Беседовала С.Ковальчук

ПАМЯТЬ ВОЙНЫ



ЖИЗНЬ
АРМЯНСКОЙ
ОБЩИНЫ

75 лет назад Анапский район был освобождён от оккупации немецких захватчиков. Анапа – город Воинской Славы, город, который помнит. У нас установлено более 50 памятников, мемориалов, обелисков военной истории, более 15 посвящены событиям Великой Отечественной войны. День города Анапы отмечается в дни его освобождения – в третье воскресенье сентября. Давайте вспомним, пройдя по улицам города Воинской Славы.

Мемориал в Сквере Славы у Вечного огня ведёт свою историю с 1920 года, здесь были захоронены участники революционных событий, гражданской войны, герои Отечественной: расстрелянные партизаны, погибшие за наш город воины. Также здесь мемориалы участникам Афганской и Чеченской войн. С 1967 года в Сквере Славы горит Вечный огонь.

Мемориал на улице Ленина-Советской. Прямо на этом месте располагался передвижной госпиталь, умерших хоронили за ним в братской могиле. Имена всех похороненных здесь выбиты на стеле, установленной в 1973 году.

Памятник морскому десанту у санатория «Анапа-Океан». Анапская бухта в 1943 году была заминирована отступающими гитлеровскими войсками. Акватория была попросту нашпигована взрывчаткой. Здесь погибло около 500 десантников – освободителей Анапы.

Батарея БС-464 при въезде в село Витязево. 28-29 августа 1942 года из Анапы ушли советские войска. Батарея стала последним защитником города. Орудия для этой батареи были сняты с аварийного миноносца «Шаумян», командиром стал 23-летний артиллерист Иван Белохвостов. Уже 30 августа подошли танки противника, батарея уничтожила около 20 бронемашин и 900 немцев, заставив фашистов отступить. Когда у батареи не осталось боезапаса, командир и оставшиеся в живых уничтожили документы, приборы и прорвались к нашим катерам на побережье. Известна судьба Ивана Белохвостова: он продолжил службу, стал полковником, в 1978 году был в Анапе на месте своей боевой вахты.

Памятник Дмитрию Калинин. В двух километрах от села Варваровка 1 мая 1943 года высадился отряд десантников-разведчиков под командованием Калинина. Они должны были заминировать дороги, прервать телефонные и телеграфные линии, поджечь склады, создав видимость активного массового наступления. Горстка разведчиков заставила немцев перераспределить все силы вплоть до Новороссийска на борьбу с ними. Десантники выполняли задачу до последнего: более 150 оккупантов было убито, их военная инфраструктура частично разрушена. Командир Дмитрий Калинин, смертельно раненый, подорвал себя и врагов гранатой. Его храбрость поразила и немцев – они похоронили Калинина с воинскими почестями.



Бойцы и командиры легендарной армянской 89-й Таманской трижды орденоносной стрелковой дивизии



Сафарян Нвер Георгиевич

В освобождении населённых пунктов Анапы принимали участие бойцы и командиры 89-й армянской стрелковой дивизии (полное название: 89-я армянская Таманская Краснознамённая орденов Кутузова 2-й степени и Красной Звезды стрелковая дивизия), командир – полковник Нвер Георгиевич Сафарян. Герои в рядах армянской дивизии шагали в бессмертие за освобождение Анапы, Кубани, всей страны, становясь Героями Советского Союза. Памятники рассказывают об их подвигах.

роический подвиг Унан Аветисян получил звание Героя Советского Союза. На территории школы посёлка стоит памятник в его честь.



Советские командиры 89-й гвардейской стрелковой дивизии перед штурмом Рейхстага. Апрель 1945 года.

На снимке в центре главный маршал А.Х. Бабаджанян, маршал И.Х. Баграмян (справа) и авиаконструктор А.И. Микоян в родном армянском селе Чардахлы. Село находится на территории Азербайджана. Там родились два маршала Советского Союза, 12 генералов и 7 Героев Советского Союза.

Фото предоставлено ЦАНК им. Испирьяна г-к Анапа

Памятник Сурену Аракеляну.

24 сентября 1943 года продолжалось отступление немецкой армии, освобождался Анапский район. У хутора Курбацкий Сурен Аракелян, руководивший наступлением, закрыл собой амбразуру, благодаря чему удалось уничтожить немецкий дзот. Здесь, на хуторе Курбацкий, стоит памятник Герою Советского Союза Сурену Аракеляну, а также музей, построенный с помощью центра армянской народной культуры города Анапа.

Памятник Унану Аветисяну. 16 сентября 1943 года между посёлком Верхнебаканским и Новороссийском шёл бой за немецкий дзот. Раненый в руку Унан Аветисян бросился на амбразуру, дав возможность товарищам взять высоту. За ге-



Эдуард Мовян и участница сталинградской битвы, вынесшая 62 раненых, Клавдия Виноградова, со школьниками

Памятник Джагану Караханяну.

Памятник Герою Советского Союза Джагану Караханяну стоит в с. Глазовка, это в 20 километрах от Керчи, в Крыму. Сапёр Караханян обезвредил более 200 мин противника в ходе преследования отступающей немецкой армии в районе Новороссийска. Также он разминировал 6 мостов, способствуя продвижению советской армии. Джаган Караханян погиб в декабре 1943 года в боях за Керчь.

Память Анапы во множестве других малых и больших мемориалах, расположенных в городе, в посёлках и станицах. Память города хранят и в Совете ветеранов Анапы, и в Советах ветеранов районов. Журнал «Путёвые заметки» пообщался с **председателем Совета ветеранов ст. Анапской Эдуардом Мовяном**. Организация бережно хранит память о войне, посещает памятники Героям, рассказывает детям о них, проводит митинги, встречи с ветеранами, Вахты памяти. Эдуард Никитович известен выдающейся памятью: читает огромные произведения наизусть, участвует в конкурсах (из последних – «Майские звёзды») и побеждает как непревзойдённый чтец. Он помнит множество случаев о времени оккупации, к началу войны ему было 6 лет. Это одно из его многочисленных воспоминаний: «В

нашем доме жил немецкий офицер. У них был какой-то праздник, напекли пончиков, сверху сахаром посыпаны. Целый таз стоял в нашем доме. Мы такого и не видели никогда. Мой брат, ему тогда года 4 было, взял один. Немец схватил брата, выволок во двор, приставил пистолет. Я и мама выскочили, мама умоляла не убивать. Подошла наша кошка, она стала ластиться к немцу. Он выстрелил в неё. Спасла, выходит».

Анапа, как описывают историки, была освобождена стремительно. Корабли Черноморского флота и танки ворвались в город почти одновременно. Корабельные орудия уничтожали огневые точки на причале, дзоты.

Мужественные воины 89-й армянской стрелковой дивизии принимали активное участие в освобождении Анапы. Бойцы прославленной дивизии дошли до Берлина и перед Рейхстагом, встав в полукруг плечом к плечу, станцевали древний танец «Кочариди» – танец победы! Об этом свидетельствуют кадры военной кинохроники.

...Высадились морские пехотинцы, с воздуха войска поддержали летчики Новороссийской штурмовой авиационной дивизии. Немцы заметались по улицам города, 22 сентября 1943 года город был освобождён.

Подготовила Алла Гайдара
Благодарим А.Трущенко, зав. отд. краеведения
народного музея ст.Анапской



Центр армянской национальной культуры им. Н.А. Испирьяна
г. Анапа, ул. Кирова, 21в
т./ф. 8(86133) 54 266

КАК ГОВОРИТ НАРОД КОМИ

Наша малая родина – это не только красивые пейзажи и босоное детство, бабушкина стряпня и друзья, которые появились еще в детском саду. Это еще и язык, звучащий вокруг тебя. Специфические диалектные словечки уральской деревни, балачка кубанской станицы, мягкое оканье северян и распевное аканье москвичей...

Россия – это многонациональное государство. На ее территории функционируют около 150 языков, принадлежащих разным языковым семьям – индоевропейской, тюркской, алтайской, уральской, финно-угорской, чукотско-камчатской, эскимосско-алеутской, нахско-дагестанской, абхазо-адыгской и др... Кроме того, в России проживает много носителей языков других государств, в том числе и тех, которые входили в состав СССР. К числу таких языков относятся украинский, белорусский, казахский, армянский, азербайджанский, а также немецкий, болгарский, греческий, финский и др.

Предлагаем отправиться в небольшое путешествие по языкам народов РФ.

Язык коми – это язык народов коми-зырян и коми-пермяков. Он распространён в Республике Коми и Пермском крае, частично на северо-востоке Кировской области, на Кольском полуострове и в разных районах Сибири. Коми – один из двух пермских языков (финно-угорская ветвь уральской семьи). Он представлен тремя крупными наречиями, каждое из которых имеет свой литературный стандарт: северное (литературный коми-зырянский язык); южное (литературный коми-пермяцкий язык) и коми-язьвинское (письменность с 2003 года). 17 февраля отмечен в календаре как День коми-пермяцкого языка.

Становление литературного языка коми началось лишь после 1917 года. В начале 30-х годов была введена латинская графика коми-пермяцкого письма, которая предполагала способствование более быстрому и тесному межнациональному общению в стране с зарождающимися национальными письменностями. Но новый латинизированный шрифт воспринимался сложно, и в конце 30-х годов вновь перешли на русскую графику. Сейчас на языке коми говорят более 219 тысяч человек (согласно переписи 2010), выходят газеты и журналы.

Квинтэссенцией мудрости народной являются пословицы. Познакомьтесь с пословицами коми.

- **Белый свет велик**
– Шондй югыдыс өд паськыд
- **В лесу и деревья разнятся, а где уж людям одинаковыми быть** – Вöрад пуыс абуöткодъ, а кысь нö мортыд öткодъ
- **Два лета подряд не бывает**
– Кыкысь помся гождöм оз овлы
- **Если сердце большое, всякая работа маленькая**
– Сьöлöмыд кө ыджыд, быд удж ичöт
- **Коль загорится человек душой, он гору свернет** – Мортлön кө сьöлöмыс öзъяс -гöра бергöдас

Предлагаем выучить несколько слов и фраз на коми – а вдруг судьба путешественника занесет Вас в этот прекрасный древний край.

- **Здравствуйте!** – Видза оланнды! **Добрый день!** – Бур лун! **Привет!** – Чолм!
- **До свидания!** – Аддзысьлытдз! **Всего доброго!** – Став бурс. **Спасибо!** – Атты!
- **Извините!** – Прща кора! **Приятного аппетита!** – Нянь да сов!
- **папа** – бать; **мама** – мам; **дети** – челядь; **сын** – пи; **дочь** – ныв; **брат** – вок; **сестра** – чой; **дедушка** – плъ ыджыд бать, **бабушка** – пч ыджыд мам

- **Откуда Вы родом?** Тi кнi чужиннды?
- **Теперь живу в Сыктывкаре**
– Нi ола Сыктывкарын
- **Вы говорите по-коми?**
– Тi сёрнитанныд комин?
- **Мне хотелось бы научиться говорить по-коми**
– Ме ксий эськ велдчыны сёрнитны комин
- **Мы совершаем туристскую поездку на автомобиле**
– Ми, туристъяс, ветлдлам машинан
- **Где можно заказать экскурсию?**
– Кнi позъ закажитны экскурсия?

Подготовила И. Воскресенская,
член Союза переводчиков России

КОМИ-ПЕРМЯКИ ИЗ ПАРМЫ

Коми-пермяки – малый народ. Всего в России их проживает немногим более 100 тысяч человек. Не стоит путать коми-пермяков и коми-зырян. Эти народы имеют незаметные со стороны различия в языке и существенные различия в материальной и традиционной культуре.

Основная масса коми-пермяков живёт на своей малой родине. Это Коми-Пермяцкий округ, часть Пермского края. И, хотя площадь Коми округа или Пармы, как называют свою родину коми-пермяки, сравнима с площадью небольшой европейской страны, например, Бельгии или Албании, степень урбанизации этой территории невысока. Благодаря этому сохранилась тесная связь коми-пермяков с окружающей природой – как материальная, так и сакральная. По-прежнему, отправляясь за грибами, коми-пермяк, формально православный, прежде чем зайти в лес, попросит разрешения на тихую охоту у хозяина – лесного Вэрсы, который ведь может и глаза отвести, и грибы попрыгать, и корову заплутавшую схоронить в своих владениях

так, что для того, чтоб её вернуть, приходится писать особое письмо – кабалу.

Один экземпляр такой кабалы хранится в одном из центров коми-пермяцкой культуры, которую сознательные местные жители хранят и оберегают. Своё выражение такая бережливость находит в первую очередь во множестве этнокультурных фестивалей, которые проходят у коми-пермяков практически каждую неделю. Некоторые из них посвящены былинным богатырям, например, фестиваль «Чудь кар» или «На земле Перы», некоторые – дарам природы, например, грибной фестиваль «Ай да Рыжик» или «Зажинки». Есть тут и свой пивной фестиваль – «Бур сур», на котором можно отведать неповторимое по вкусу тёмное пиво сур – в алкогольном и безалкогольном вариантах. Не забывают о родной земле и сыновья, оторвавшиеся от неё. Участники группы «Пацаны» – проекта популярного дуэта «Руки вверх» – тоже родом из Коми округа, из села Пожва, в котором «Пацаны» ежегодно проводят фестиваль «Новая волна». Надо сказать, что Пожва лет сто с небольшим назад была вполне прогрессивным посёлком.



Именно здесь из местного железа был построен первый в России пароход, а газовое освещение на пожвинских улицах появилось раньше, чем в Санкт-Петербурге! Но несмотря на то, что коми-пермяки в чём-то могут потягаться даже со столичными городами, для жителя Перми – ближайшего мегаполиса – Коми округ – это просто сказочное царство-государство, в котором, между прочим, чем дальше в лес, тем чаще нужен переводчик. Ведь у коми-пермяков свой язык, совсем непохожий на русский. И даже обилие русских заимствований в языке пришельца не спасает. Больше всего коми язык похож на коми-зырянский язык – родной для жителей Республики Коми, и на удмуртский. Вместе эти три языка образуют пермскую группу финно-угорских языков, которые имеют отдалённое родство с тюркскими, японским и корейским языками.

В конце XIX – начале XX века в Энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона внешность коми-пермяков была описана следующими словами:

«Коми-пермяки ростом ниже среднего, имеют сложение более слабое, чем у коренных русских; волосы по преимуществу белокурые, русые или рыжеватые, глаза серые, нос часто вздёрнутый, лицо широкое, борода небольшая, хотя встречаются особи и с тёмно-русскими волосами, карими глазами, смуглой кожей, более продолговатым лицом и тонким носом».

Основное занятие коми-пермяков на юге Коми округа – сельское хозяйство, на севере – лесное хозяйство. Местные леса богаты дикоросами. Комплекс даров леса, сельскохозяйственных культур и дикоросов используется в кулинарии. Ряд местных кулинарных изысков уникален, ведь сырьё для них и способы обработки, которые накопили местные жители за множество веков, практически нигде больше не встречается. Пример тому – пироги с пистиками. Пистики – это молодые побеги полевого хвоща, которые в изобилии растут в конце апреля – начале мая на местных кислых почвах. Мелко нарубленные и перемешанные, они становятся замечательной начинкой для пирогов, содержащей массу витаминов и микроэлементов, которых так не хватает организму ранней весной.

Однако описывать вкусы, ароматы и виды местной природы – дело неблагоприятное. Вместо того, чтоб сто раз услышать, лучше один раз увидеть, а ещё попробовать, потрогать и насладиться ароматами и видами неповторимой коми-пермяцкой земли и народа, который, успевая за новыми веяниями, крепко держится корнями за родную землю, историю и культуру. Фото из Коми-Пермяцкого краеведческого музея: сам музей, современная жительница Пармы и реконструкция внешнего вида людей каменного века, населявших территорию округа тысячи лет назад, коллекция изделий пермского звериного стиля и резная скульптура XX века о существах из местных верований.



Николай Петров, Вероника Казанцева, газета «Парма». Пермский край, г. Кудымкар, ул. Володарского, 15 parma-gazeta@yandex.ru 4-15-68, 4-15-59, 4-66-64

Редакция журнала благодарит авторов за предоставленные материалы.

МАСТЕРСТВО ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ У ВОДЫ



В Анапском регионе в мире и со-гласии проживают представители многих национальностей, в том числе и малочисленных, таких, к примеру, как **абазины – один из коренных народов Кавказа**, о которых упоминается еще в трудах Геродота.

Абазины относятся к понтийскому (средиземноморскому) типу большой европеоидной расы. Этноним «абаза», также абазги и обезы, интерпретируют как «Люди воды», «Люди, живущие (жившие) у воды (водного массива)».

Численность в России, по данным переписи 2010 года, составляет 43,3 тыс. человек.

Абазины компактно проживают в Карачаево-Черкесии и Ставропольском крае России, а также в Турции, Египте и других странах.

Северокавказские абазины делятся на две этнические группы – тапанта («равнинные жители») и шкарава-ашхарцы («горные жители»).

Абазины говорят на абазинском языке, принадлежащем абхазо-адыгской группе северокавказской семьи.

Об истории и обычаях этого народа рассказывает **Альберт Урчуков, руководитель фирмы «Нарт» («Богатырь»)**, предлагающей конные прогулки в Супсехе.

– Наши предки – племена абазгов – в первых веках новой эры обитали на восточном побережье Черного моря на территории Абазгии между жившими к западу апсилами и санигами, населявшими земли к востоку. Впервые в античных письменных источниках абазги упоминаются во II веке (Арриан).

В начале VI века на территории возникло одноименное княжество Абазгия, вступившее в борьбу с соседним грузинским Лазским царством и Византией, от которой в середине VI века потерпело поражение, и было разделено на две части.

В конце XIII века абазины начали переселяться в пределы Северного Кавказа. В XVIII веке все группы абазин – тапантинцев и шарковцев – уже обитали на землях Северного Кавказа по соседству с адыгскими племенами.

– У народов Кавказа распространен

обычай гостеприимства. Расскажите, как встречали гостей абазины.

– Прибывшим в гости оказывали всяческие почести. В помещениях для гостей (кунацких) в состоятельных абазинских домах имелось все необходимое для гостя: кровать, стол, таз, кувшин с водой, полотенце. Двери этого помещения не закрывались. Если посетитель был особо уважаемым, хозяин сам держал стремя его коня, снимал с гостя оружие, провожал в кунуцкую. Если среди приехавших были женщины, то встречать их выходили также женщины, которые отводили их на соответствующую половину дома. Пока гость находился в доме, хозяин отвечал за его жизнь и безопасность.

– Какими были традиционные занятия абазин?

– Главные занятия – скотоводство, в том числе отгонное, а также земледелие. К пахоте готовили, прежде всего, ближайшие к дому участки земли, куда легче всего было доставить сельскохозяйственный инвентарь. Эта работа начиналась с зимы: участки очищали от камней и выкорчевывали деревья. Земли в горах были неудобны для обработки. Важным занятием абазин было и садоводство. Расчищая участки леса под пашню, дикорастущие плодовые деревья и кусты оставляли в неприкосновенности. Главным образом это были дикие яблони, груши, кизил, барбарис, фундук. Дома и хозяйственные постройки всегда утопали во фруктовых деревьях. Значительную роль играло пчеловодство – одно из древнейших занятий абазин.

Основные промыслы – кузнечное дело, обработка шерсти и кожи. У абазин издавна существовало внутрисемейное разделение труда. Так, обработка шерсти и шкур была обязанностью женщин, а вот обработка дерева, металла, камня – мужским делом. Из шерсти изготавливали бурки, тонкое сукно и более грубое для повседневной одежды, войлочные ноговицы, шляпы, пояса, обувь, кошмы, попоны, а также различные вязаные изделия. Из шкур шили шубы и шапки, из кожи делали обувь, бурдюки, седла, сумки, конскую сбрую. Овчина – главный предмет скорняжного промысла. В почете были кузнецы. Они изготавливали и чинили косы, серпы, вилы, железные

лопаты, мотыги, подковы, металлические части конской сбруи, цепи, ножи, ножницы и др. Многие кузнецы были также и оружейниками. Оружие (ружья и кинжалы с ножами) они украшали серебром, золотом, гравировкой с чернью. Такие оружейники, в свою очередь, становились ювелирами. Производство оружия у абазин имеет глубокие традиции, уходящие в далекое прошлое. Мастера делали стрелы (хрихыц). Наряду с производством оружия, абазинские оружейники занимались изготовлением пуль разного калибра. Ювелирное дело принадлежало к одному из древнейших ремесел абазин. Ловкие мастера с терпением изготавливали различного вида изделия: женские и мужские пояса, нагрудные украшения, перстни и кольца, серьги и височные подвески. Все украшения, предназначенные для ношения женщинами, было очень красивы по своей форме, богато орнаментированы.

(Продолжение темы в следующем номере).



Руслан Джуржуев из рода абазинцев
Фото С. Ковальчук

САМАРКАНД – МОСКВА – АНАПА – ВЕНЕЦИЯ...

А далее у **Фарангиз Корни** пусть пока еще не весь мир, но уже многие города и страны, где побывали персональные выставки.

Талантливая самобытная художница откликнулась на просьбу «ПЗ» рассказать о себе и всю свою биографию изложила в... 3-х предложениях:

– Родом я из Узбекистана, там окончила художественное училище. Переехала в Москву и поступила в институт, выбрав профессию юриста. С 2012 года живу в Анапе.

Зато одно лишь перечисление персональных выставок оказалось очень внушительным и результаты впечатляющими.

2008 «Ученик и Учитель» Самарканд.

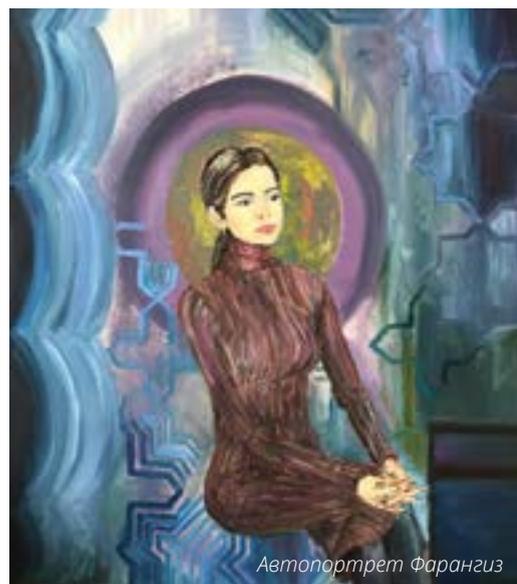
2008 «Праздник Навруз» Самарканд.

2009 «Философия цвета» Персональная выставка. Самарканд.

2010 Персональная выставка. Самарканд.

2013 «Российская неделя Искусств» 1-место в конкурсе. Москва.

2013 «Неделя искусств в Санкт-Петербурге» 2-место в конкурсе.



Автопортрет Фарангиз

2013 «Новые лица в искусстве» Параллельная выставка при Биеннале в Венеции. 3- место в конкурсе.

2013 «Неделя искусств в Португалии» Коимбра.

2014 «Выставка в память Толстого» Тегеран.

2014 «Идентификация, я мы они» Москва.

2017 «Русская Симфония» Консульство Турции в Новороссийске.

2017 «Открытый воздух Утриша» Анапа.

2018 «Страна Фанаюдия» Анапа.

Очень радуется, что уже две выставки прошли в Анапе.

Даже при первом знакомстве с картинами Фарангиз сразу понимаешь, что ее пронизанное яркими красками творчество, это как объяснение в любви к миру и, конечно же, к родному Узбекистану, подарившему эту щедрую палитру ярких красок.

О том, что это действительно так, можно понять из рассказа Фарангиз о любимом городе и обычаях и традициях народа:

– Узбекистан – самая солнечная и гостеприимная страна. Я родилась в Самарканде. Это один из древнейших городов мира и бесценная сокровищница Востока. «Драгоценная жемчужина исламского мира», «Лик земли» так воспевали город поэты, географы и историки. В нем находятся уникальные и завораживающие памятники архитектуры, мечети и мавзолеи. Регистан, Биби-Ханум, Шах-и-Зинда, эти и другие шедевры архитектуры по своим художественным достоинствам стоят наряду с памятниками античной Греции, Египта, Индии и древнего Рима. В этом городе жили и обучались выдающиеся личности: Авиценна, Аль Хорезми (создатель алгебры), Улугбек (выдающийся астроном) и многие другие. Так же там находится мавзолей Святого Даниила, (захоронена кисть) который почитаем мусульманами, православными и иудеями.



Городской мотив



Самарканд

В 1996 году 15-й Патриарх Московский и всея Руси Алексей II во время своего визита в Узбекистан посетил Самарканд, в частности, мавзолей Ходжа Дониёр. Возле склепа находилось засохшее фисташковое дерево, которое патриарх решил освятить, и спустя некоторое время дерево вновь ожило.

В Узбекистане невероятно вкусная еда и самые вкусные фрукты и овощи, потому что климат прекрасный, несмотря на знойную жару летом, осень и весна очень тёплые. В целом в стране больше тёплых, солнечных дней.

Узбекистан развивается и становится более современным, но мы бережно храним и чтим традиции. Традиции и обычаи формировались веками. И, конечно же, главное и яркое – это гостеприимство. Считалось, что даже врага надо принимать у себя дома с достоинством и не отказывать в приёме. «Гостеприимство – выше мужества», – гласит древняя пословица.

Узбекский народ очень ярко и широко отмечает праздники. Например, свадьбы проходят в современном стиле, но приготовления к свадьбе, помолвка и после торжества все обряды и традиции соблюдаются строго. Свадьба длится три дня. Как в сказках!

Сам Самарканд яркий и очень колоритный, в нем можно встретить как девушек в джинсах и в юбках, так женщин в национальной одежде, очень яркой и красочной. Это страна контрастов и богатого культурного наследия.

А теперь в числе любимых мест на земле у Фарангиз и Анапа:

– Это место очень расслабленное и вдохновенное, море, заповедники, озера, все это способствует творчеству.

Сейчас нахожусь в творческой атмосфере и стараюсь рисовать каждый день. Не жду вдохновения, во всем должна быть дисциплина, как и в каждой работе, ежедневный труд необходим для профессионализма в своей сфере. Этому меня научил **Владислав Иванович Несынов ректор Академии Рафаэль**. Я благодарна и признательна за бесценные знания, которые мы получаем в Академии. Удивительно, что здесь могут обучить как профессионалов, так и начинающих художников.

Путь в десять лет для художника только начало. Поэтому пожелаем Фарангиз, теперь уже анапчанке новых блистательных побед!

Корниенко Фарангиз
winbox@bk.ru
Instagram – @farangiz_korni

«КИНОШОК» – ТРАДИЦИИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Для многих, в том числе и для меня, главным шоком – в хорошем смысле – 27-го «Киношока» в Анапе стало возвращение к международному формату. Дело не в названии, а в сути и в традициях. Все годы существования фестиваль объединяет кинопространство стран ближнего зарубежья и регионов многонациональной России.

Как всегда фестиваль был наполнен событиями. Церемонии открытия и закрытия, гала-концерт, встречи со зрителями. На сцене Летней эстрады зрители увидели созвездие именитых актеров – Александра Галибина, Евгения Дятлова, Ларису Кадочникову, Ирину Муравьеву, Светлану Суховей, Александра Рапопорта, Алену Хмельницкую, Екатерину Волкову...



Рустам Сагаллаев
и Александр Рапопорт



Александра Афанасьева-Шевчук
и Юрий Чернов



Максим
Аверин



Алексей Булдаков

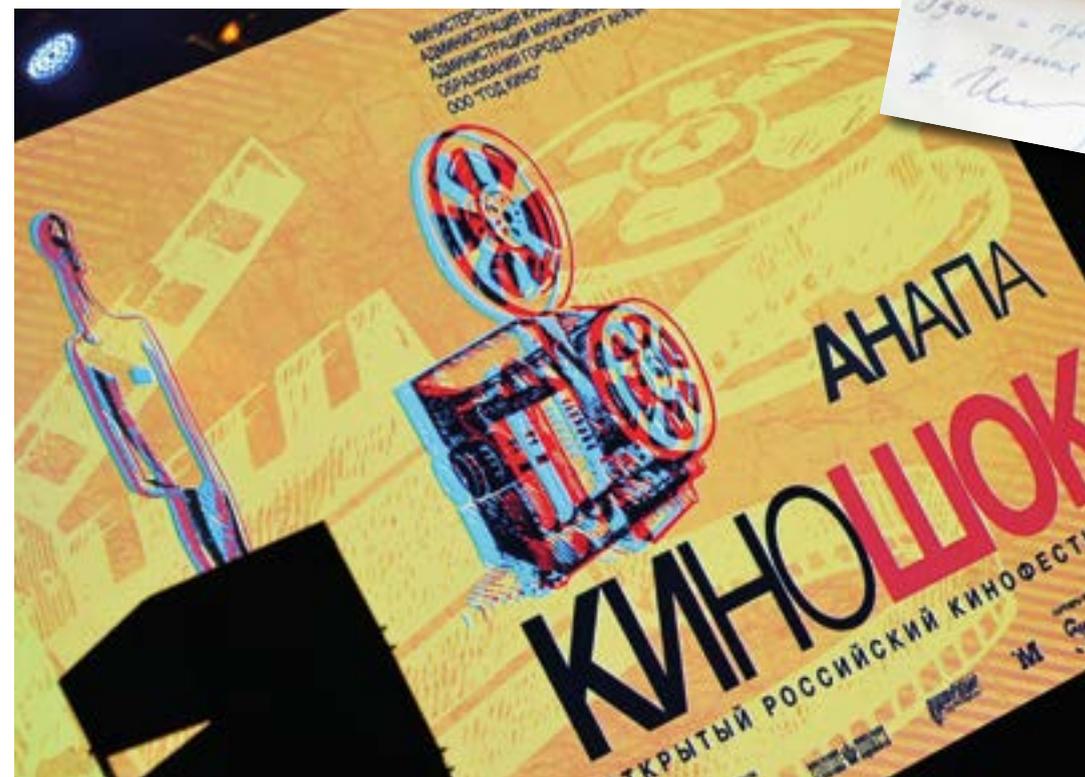
Конечно же, главным на фестивале было кино, его показали на десяти языках мира, среди картин – пять мировых премьер. Главный приз фестиваля – «Золотую лозу» получила картина «Мунабия» о киргизских Ромео и Джульетте повзрослевших, так и не ставших супругами, но сумевших сохранить свою любовь.

Специальный диплом Большого Жюри «За бережное отношение к национальным традициям» достался фильму «Байгал» (Россия, республика Татарстан, режиссер Ильдар Ягафаров).

Кажется, что в мгновение ока пронеслись фестивальные дни, а теперь они уже стали историей, и можно испытывать ностальгию до следующего бархатного сентября в Анапе.



Екатерина Семёнова
и Алёна Ивченко



Узнаю и люблю
такие
+ Маша

«КИНОМАЛЫШОК-2018»: ИТОГИ

По традиции анапского кинофестиваля конкурс детских фильмов «Киномалышок» оценивает детское жюри. В 2018 году юные кинокритики признали победителями в номинациях:

Лучший фильм – «По совести»
(Россия, режиссёр Евгений Сергеев)
Лучшая мужская роль – Артем Венгерович («Тум Паби Дум», Республика Беларусь, режиссёр Вячеслав Никифоров)
Лучшая женская роль – Даша Чистякова («Бегство рогатых викингов», режиссёр Илья Белостоцкий)



Актриса Светлана Суховой



Ирина Шевчук и Юрий Чернов

СПЕЦПРИЗЫ ОТ «ПУТЁВЫХ ЗАМЕТОК»

В 2018 году впервые вручались специальные призы для «Киномалышка 2018» от туристического альманаха «Путёвые заметки» – информационного партнера кинофестиваля «Киношок».

Призы изготовлены в мастерской **гравера Евгения Калмукиди** (Витязево). Три приза – три номинации для конкурсной программы «КиноМалышок 2018»: «Лучший фильм», «Лучший оригинальный сценарий фильма» и «Лучшая роль (детская)».

Итоги выбора туристического журнала «Путёвые заметки» (Анапа):

«Лучший фильм» – «Яна плюс Янко» (Россия). Режиссер Наталья Меркулова. Продюсер и оператор Олег Кириченко. Генеральный директор киностудии «Магnum фильм».

Приз вручен Олегу Кириченко.
«Лучший оригинальный сценарий фильма» – «Тум- Паби-Дум» (Белоруссия). Режиссер Евгений Никифоров.

Приз вручили белорусской актрисе Светлане Суховой.

«Лучшая роль (детская)» присуждена актеру Владимиру Копылову (Михаил) в фильме «По совести» (режиссер Евгений Сергеев).

ПОЖЕЛАНИЯ «КИНОМАЛЫШКУ»

Кино-папа конкурса актер театра и кино, председатель детского жюри 2018 **Юрий Чернов** признается, что у него очень теплое и трепетное отношение к «Киномалышку» и неустанно говорит о необходимости поддержки детской кинематографии.

– Я была на фестивале «Киношок» много раз. Это кинофестиваль – долгожитель, у него есть в уютной и домашней Анапе свои традиции. Рада, что в рамках фестиваля «Киношок» появился «Киномалышок», ведь именно из детского кино вырастают взрослые зрители. В рамках этого конкурса работает детское жюри, которое со всей ответственностью смотрит детские фильмы и потом выносит свое решение. Это очень важно! – рассказывает актриса, председатель детского жюри 2017 **Марина Яковлева**. – К сожалению, детское кино сейчас переживает не лучшие времена и этот конкурс, как росток в развитии детского кинематографа!



Члены детского жюри Киномалышка

– С удовольствием бываю в Анапе – городе детства. «Киномалышок» сегодня находится на одной планке со своим «папой» «Киношоком», и по праву – это часть кинематографа, – считает **Анна Пендраковская**, сценарист и продюсер фестиваля, куратор конкурса «Киномалышок». – Думаю, что рамки фестиваля можно раздвинуть. У Анапы есть такие возможности. Здесь сохранилась киносеть, замечательная аудитория и взрослых и детей.

Радуется то, что дети могут увидеть кино регионов России, узнать как живут их сверстники и страна. Что пожелаю? Расширить границы и программу фестиваля, добавить черно-белое кино на тему истории пионерских лагерей. Темы прошлого времени детства и юности необходимы...



Дети работают. Актёры рядом. Александр Рапопорт.



Даже самые маленькие осваивают кайтинг на Бугазской косе в кайт-школе «Венто». Фото Е. Гильмутдинова

АГАТОВЫЙ АМУЛЕТ

В 1951 г. в Анапский музей местным жителем был передан агатовый шар с надписью, найденный при работах на винограднике близ села Варваровка Анапского района.

Шар диаметром 3,6 см со сквозным отверстием из агата с прожилками темно коричневого и серого цвета покрыт вырезанными древнегреческими буквами, составляющими отдельные слова и фразы, магическими знаками. Строки письма идут ровными рядами почти по всей поверхности шара.

Тексты надписей и перевод впервые опубликованы известным отечественным эпиграфистом-антиковедом Татьяной Васильевной Блаватской в 1958 г. Содержание перевода не оставляет сомнения в том, что амулет медицинского назначения (филактерий).

Надписи на шаре расположены на противоположных сторонах так, что, прочтя текст А, нужно повернуть его на 180 градусов, чтобы текст Б стал полностью обозрим.

Перевод: А. Для исцеления от ядов, магические слова в форме древнего, таинственного заклинания – абракадабры. Дамнаменей – амнаменей – мнаменей – наменей, и до – ей.

Такое заклинание от ядов было распространено в античности и служило стандартной формулой на медицинских амулетах. Упоминалась болезнь одного органа, и далее шли повторения общеизвестных магических слов и букв. Иногда упоминались боги, здесь заговор от ядов подкреплён магическим именем Дамнаменей.

Дамнаменей – это божество, принадлежащее к числу Дактилей. Диодор Сицилийский в исторической библиотеке писал, что Дактили были божественными кузнецами, жившими в окрестностях горы Иды на Крите. Иногда их причисляли к Куретам – стражам Зевса.

Софокл полагал, что Дактили – первые пять мужчин, они открыли железо и обрабатывали его впервые, изобрели много других предметов, полезных для человека, у этих пяти мужчин было пять сестер, и что благодаря числу десять они все были названы дактилями (пальцами).

Дактили – одни из древнейших, еще доолимпийских божеств, почитавшихся в

эпоху овладения металлургией в III – II тысячелетиях до н.э.

Перевод: Б. Господи, прошу Тебя, сделай моё лечение полезным для здоровья (магический знак) возглавляющей головы, ушей, (магические знаки) мозговой оболочки, (магические знаки) язычка мягкого нёба, (магическое слово) гортани, (магическое слово) переносицы, (магическое слово) ноздри, (магическое слово) полипа, (магическое слово) зубов, (магический знак) рта.

Возможно, данное моление было составлено не больным, а лечившим его врачом – магом. В медицине того времени магия играла большую роль, и врачи нередко прибегали к помощи амулетов.

Общий характер текста А и специализированная молитва текста Б позволяют высказать предположение о том, что эти надписи сделаны в разное время.

Текст А был вырезан самим камнерезом, готовившим амулет для продажи любому покупателю. На это указывает и выбор агата как материала для изготовления амулета против ядов. По представлениям древних греков и римлян этот камень имел магические свойства.

Человек, купивший уже готовый амулет, пожелал предназначить его для охраны не только от ядов, но и от других болезней и поэтому заказал мастеру вырезать на свободной стороне камня свою надпись. Так появился текст Б.

Агатовый амулет не раз публиковался в научных изданиях и становился предметом дискуссии в среде ученых – антиковедов. Он представлен в экспозиции музея «Античный город Горгиппия», где занимает центральное место в витрине с экспонатами, причастными к медицине.

С. Евсюков,
научный сотрудник археологического музея-заповедника «Горгиппия».



ХУДОЖНИК – ПОЭТУ

В анапской детской художественной школе этим летом работала уникальная выставка члена творческого Союза художников России и Международной федерации художников Юрия Ковальчука, посвященная жизни и творчеству А.С. Пушкина. Нетривиальная, яркая экспозиция стала авторским взглядом на классика, лишённым штампов и стремления сделать из поэта очередной музейный экспонат.

На торжественном открытии поздравить живописца со знаменательным событием пришли творческие люди Анапы: поэты, художники, журналисты, музейные сотрудники и просто ценители прекрасного. С приветственными словами выступили член Союза художников Кубани Сергей Бондарюк, поэт Валентина Хиониди.

Ученый и известный телеведущий Николай Дроздов побывал на закрытии выставки картин художника Юрия Ковальчука, посвященной Пушкину.

Свои чувства он изложил в книге отзывов, и в частности, написал:
«...Спасибо Юрию – художнику, вернувшему нам Дух Живого Гения!...

С восхищением - Ваш Николай Дроздов. 21 июня 2018 года.»



Любовь к творчеству великого русского поэта объединяет известного телеведущего и географа Н. Дроздова и художника Ю. Ковальчука



Фотовзгляд на искусство

На выставке были представлены офорты, графика, малые деревянные скульптуры. Каждая работа показывала разное Пушкина – сочиняющего строки с гусиным пером в руках, катающегося на забавном велосипеде, танцующего с очаровательной красавицей и даже вышагивающего на ходулях по дождливому Петербургу. Юрий Ковальчук не создавал очередной холодной памятник великому русскому поэту – напротив, в его работах Пушкин полон жизни, иронии и вневременного обаяния.

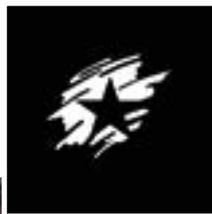
Неординарный авторский взгляд на творческое наследие Александра Сергеевича нашел самый живой отклик в сердцах посетителей, которые подолгу задерживались возле каждой работы, а после делились впечатлениями в книге для записей – причем не привычной шариковой ручкой, а пером. Так же, как два столетия назад это делал классик.

С. Лёвин, член Союза писателей России



Валентина Хиониди, поэтесса в гостях у поэта

ТАЛАНТЫ НА ТУРНИРЕ «ДЭНС ФЛЭЙВА»



Танцевальный турнир «ДЭНС ФЛЭЙВА», прошедший в Новороссийске, выявил много ярких талантов.

Приехали участники со всего Краснодарского края и не только. Более 600 человек боролись за первое место. Турнир был разделен на три номинации: шоу-программа (кидс\про), хип-хоп (кидс\про), брейк-данс (кидс\про). В каждой номинации призовой фонд за 1-ое место составлял 5 т.р.

В номинации «шоу-программа кидс» победителями стали танцевальная школа «Arizona Skills», группа «Лимонад» (г. Анапа).

Второе место занял танцевальный коллектив «Легенда» (г. Новороссийск).

Ну а третье место досталось танцевальной школе «Top Dance» (г. Абинск).

В номинации «шоу-программа про» первое место заняла танцевальная школа «Arizona Skills», группа «Crew» (г. Анапа).

Второе место у танцевальной школы «Латинский квартал» (г. Новороссийск).

А третье место опять-таки завоевала танцевальная школа «Arizona Skills», группа «Twilight crew».

Все участники были награждены дипломами и медалями за участие, а победители, занявшие 1,2,3 место, получили кубки и дипломы.

В номинации «Хип-Хоп кидс» 1 место заняла «Аля-Пуля» (г. Новороссийск); 2 место – «Оле» (г. Анапа); 3 место «Айфон-Патрон» (г. Новороссийск).

В номинации «брейк-данс кидс» 1 место занял «Imba», 2 – «Noize»; 3 – «Nevermind».

Спонсоры турнира «UPGRADEZ» подарили три путевки в онлайн лагерь и 3500 рублей на покупку брейк данс одежды. Также были вручены сертификаты на спортивную одежду и обувь. «OLIMPFODD-здоровое питание» предоставили свои призы и абонементы в тренажерный зал на 7500 рублей.

Организаторами турнира являлись Ксения Прохорская и Арсен Мартиросов (создатели танцевальной школы «ФЛЭЙВА») при поддержке МБУ «Молодежный центр» управления культуры г. Новороссийска.

Фотографы:

*Чернышов Олег
(chernyshovphoto)*

*Яшина Диана
(photo.diana4)*

*Бахарева Екатерина
(bakhareva_photo)*



ДО ВСТРЕЧИ, «КИНОКЕМП»!

В конце лета 2018 в санаторно-курортном объединении «Смена» (Анапа, Сукко) прошла творческая, тематическая, профильная смена «КиноКэмп» под девизом «Мы рождены, чтоб сказку сделать!». Она собрала талантливых ребят со всей России.

Председатель профессионального жюри кинофестиваля – талантливая актриса, сценарист и режиссёр Анна Яновская.

Учредитель и организатор кинофестиваля – ООО «КиноКэмп». Кураторы кинофестиваля: Евразийская Академия телевидения и радио, ООО «ШИНТО» и Центр выездных развивающих, семейных, детско-юношеских программ «ГЕОСАМР». При поддержке Союза кинематографистов Российской Федерации, Евразийской академии телевидения и радио, Комитета по развитию женского предпринимательства «Опора России», управления молодёжной политики администрации города Сочи.

Вот что рассказала «ПЗ» **организатор и руководитель проекта «Киноволна» Эллен Шиллер:**

– Смена международного творческого лагеря «Кинокэмп» длится 40 дней. Смысл программы: педагогика как воспитание через кино. Приехали 60 ребят из разных регионов России: Якутии, Владивостока, Донецка, Москвы, средней полосы России. Участникам от 3 до 17 лет. Принимают участие родители, особенно у малышей. По условиям программы «мать и дитя» выбор направления за родителями. В проекте несколько направлений: киноактеры, киноведы, клипмейкеры, киноманы, кинонаставник и др. С 13-ти лет у ребят взрослые кинонаставники, что очень важно! На фестивале своё детское жюри, но обсужде-

ния проводятся совместно со взрослыми наставниками.

Гостями и участниками фестиваля стали известные люди, в их числе актеры и режиссеры Владимир Ким, Яков Шварцман, Валентин Вяткин, Роман Юдин.

Две недели пролетели стремительно. Сняты два детских игровых короткометражных фильма: «Угол монстриков», реж. Яков Шварцман и «Как силы природы в любви помогли, или волшебный блокнот», реж. Валентин Вяткин. А также в рамках смены были сняты основные сцены полнометражного детского художественного фильма «Технари – 2018». Все фильмы будут представлены на различных фестивалях детского кино. Дети активно осваивали актёрское мастерство, искусство звучащего слова, актёрскую йогу, вокал, искусство грима, учились работать в кадре и прошли профессиональную закалку и закрепили учебный материал на съёмочных площадках. Хочется отметить и работу фильммейкеров. Под руководством педагога Рауля Гейдарова 14 юных начинающих режиссёров сделали 85 видео- и фоторабот! Трое ребят твёрдо решили связать свою жизнь с кино и в будущем поступать во ВГИК.

Большим праздником стал фестиваль детско-юношеского кино «КИНОВОЛНА –



Эллен Шиллер, организатор фестиваля



2018». 35 работ были присланы на конкурс из разных городов России и Абхазии. Лучшим анимационным фильмом признана работа «ЧУДИК» творческой мастерской «Династия» имени Павла Кадочникова, при участии объединения «Киношкола» (Санкт-Петербург), реж. Алиса Кадочникова. За активное участие в Первом международном мастер-фестивале детско-юношеского короткометражного любительского кино и анимации «КИНОВОЛНА» диплом получил Фонд развития детского кино «Сотворение» город Казань. Бронзовая «КИНОВОЛНА» досталась фильму «Принцесса идет» Первой Абхазской детско-юношеской школы кино и телевидения, город Сухум. Серебряная «КИНОВОЛНА» у фильма «Печаль и радость» Дмитровского детского дома-интерната и студии «Друзья волшебника». Золотая «КИНОВОЛНА» присуждена фильму «Проявка» Рауля Гейдарова. Две работы, снятые за время работы КИНОКЭМПа приняли участие в отдельном конкурсе. ГРАН ПРИ фестиваля достался фильму Валентина Вяткина «Как силы природы в любви помогли, или Волшебный блокнот». Дипломов за лучшую женскую и мужскую роль удостоились Мирослава Астахова (г. Москва) и

Илья Волобуев (г. Челябинск).

Мы благодарим всех, кто был это время с нами: наших талантливых детей, беспокойных и ответственных родителей, профессиональных и чутких руководителей и персонал СКО «Смена», и лично Николая Николаевича Иванюшкина и Татьяну Николаевну Рудник, заботливых вожатых педотряда «Горизонт», щедрых поваров, никогда не спящих администраторов и горничных и, конечно же, наших гуру – педагогов-наставников!

«КИНОКЭМП 2018» уже стал нашей общей историей и волнующими сердца и души воспоминаниями. У нас много планов и проектов. Откроем небольшой секрет: следующим летом мы расширим нашу программу и проведём не одну, а три смены в СКО «Смена»: традиционную – лагерь интенсивной кинопрактики с фестивалем «КИНОВОЛНА», а две совершенно эксклюзивные с миксом из кино и гастрономии!

Встречаемся вновь в «КИНОКЭМПе 2019» в Сукко!

Наши видео: <https://www.youtube.com/channel/UCStAllyttZCno4AmGMQXSag/videos>

Наши новости и фотоальбомы: <https://>

vk.com/kino.camp, <https://vk.com/albums-149558625>

СЕМЕЙНЫЙ ДЕТСКО-МОЛОДЁЖНЫЙ КИНОЛАГЕРЬ НА БЕРЕГУ ЧЁРНОГО МОРЯ

WhatsApp, Viber, Telegram: 8 (992) 5050000

Телефон бесплатный по РФ: 8 (800) 7700916.

Mail: kinocamp@mail.ru;

Официальный сайт кинофестиваля: www.кинолагерь.рф

Место проведения: СКО «Смена». Анапский р-н, с. Сукко, ул. Приморская 20

ЖИЗНЬ В ГОРОДЕ N



Новороссийский исторический музей-заповедник представляет цикл выставок «Жизнь в городе N», посвященный 180-летию юбилею города: «Губернский Новороссийск на страницах печати», «По обе стороны столетия», «Новороссийск курортный», «100 лет Новороссийскому судоремонтному заводу», «Лечить, творить и исцелять» к 55-летию Новороссийского онкологического диспансера, «Комсомольцы – беспокойные сердца» – к 100-летию ВЛКСМ.

Черноморская губерния с центром в г. Новороссийске, образованная в 1896 году, была самой небольшой в Российской империи. Она имела площадь более 7000 кв. км и около 60000 жителей. Тем не менее, основание губернии способствовало превращению Новороссийска в один из крупнейших торговых-промышленных центров Северо-Западного Кавказа. Развитие промышленности приводит к росту населения. Сюда едут инженеры и техники, предприниматели и финансисты. Значительный экономический рост создает благоприятные условия для развития градостроительства, расширяются границы города, изменяется его архитектурный облик. Возводятся значительные по размерам и выразительности здания.

О Новороссийске и Черноморском побережье пишут известные писатели,

исследователи, предприниматели, путешественники. Большими тиражами издаются открытки с видами города и его живописных окрестностей.

«Был я и в Новороссийске. Это превосходный город, много заводов, французы, прекрасный ресторан, элеватор, транзит...», писал А.П. Чехов в начале XX в. А как развивается и чем живет город сегодня, читатели узнают, посетив экспозицию «История города Новороссийска», которая находится в самом центре, по адресу:

**г. Новороссийск
ул. Советов, 58
тел. 8 (8617) 61-39-86
61-00-27**

Подробную информацию о работе объектов музея можно узнать на сайте музея:
www.novomuseum.ru



У КАЖДОГО СВОЯ ЯПОНИЯ

Программа японо-российского молодежного обмена, организуемая JREX при поддержке консульских учреждений Японии на территории РФ, действует с 1999 года. За 19 лет деятельности Японо-Российского Центра молодежных обменов количество участников достигло порядка 7 000 человек. Данная деятельность по проведению столь масштабных обменов между молодежью России и Японии, очень важна, так как за этим стоит будущее взаимоотношений наших стран.

Активисты Ульяновского областного отделения Общероссийской общественной организации «Россия-Япония» приняли участие в данной программе впервые. Татьяна Молостова и Мария Хазова провели восемь незабываемых дней в Стране восходящего солнца. Девушки уже давно интересуются культурой, жизнью и бытом японцев, а также японским языком. Поэтому посетить Японию, ощутить на себе весь её колорит было их давней мечтой.

Участники молодежного обмена приехали из самых различных уголков России. По программе им предстояло посетить Токио и Нагасаки. Япония встречала девушек 34-градусной жарой и высокой влажностью, но их это не смутило, так как в этом ключе они были подкованы и знали, что их ожидает. Помимо этого лето в Японии известно своим сезоном дождей, которые

начинаются в июне. Поэтому многие советуют ехать на отдых в Японию весной или осенью.

Токио – это столица Японии и один из крупнейших городов, здесь высокие технологии граничат с древней культурой, а жизнь кипит все 24 часа в сутки. «Увидев этот ритм жизнь, на какое-то время даже захотелось стать его частичкой», – поделилась с нами Татьяна.

В Токио группа молодежного обмена смогла посетить наиболее популярные достопримечательности, а это – Токийская башня, площадь Императорского дворца, район Одайба и Асакуса.

Высота Токийской башни 333 м, с которой открывается прекрасный вид на «каменные джунгли» Токио, а также на гору Фудзи. Хоть издалека виден лишь силуэт горы Фудзи, но уже по нему можно понять её величие и масштабы.

Наиболее интересной из «традиционных» достопримечательностей Токио является, пожалуй, Императорский дворец – целый комплекс зданий и сооружений. Это официальная резиденция правителей Японии.

Одайба – это большой искусственный остров в Токийском заливе, на нем расположены современные здания и шопинг-центры. А также это излюбленное место японцев для семейного времяпровождения.

Асакуса – это центральный район с атмосферой старого Токио, еще одно из достопримечательностей, относящееся к «традиционным». Асакуса популярное место среди туристов, здесь они могут приобрести памятные сувениры и попробовать традиционную японскую еду.

Нагасаки – японский город-порт, который в XVII—XIX веках был единственным «окном в Европу» в период самоизоляции Японии. Нагасаки кардинально отличается от Токио, это

первое, что поразило девушек. Нагасаки представляет из себя живописное место с холмистым ландшафтом и множеством зелени. Здесь участники молодежного обмена провели 4 дня, 2 дня их которых лил непрекращающийся дождь. В тот день сезон дождей вернулся в Нагасаки.

В первый же вечер участники обмена поднялись на гору Инаса, со смотровой площадки которой открывается восхитительный вид на город как называют его, «на 10 миллионов долларов» и является одним из трёх красивейших ночных видов во всем мире. Высота этой горы как и Токийской башни 333 м, а у подножья горы раньше располагалась «русская деревня». Во второй половине XIX века там месяцами жили экипажи русских военных кораблей. В этом месте матросы и простолюдины находили постоянный приют.

О «европейском следе» в Нагасаки также свидетельствуют Сад Гловера и Дэдзима.

Сад Гловера – музей под открытым небом, который был основан предпринимателем из Шотландии Томасом Гловером. Экспонатами музея являются шикарные особняки европейцев, которые населяли данную местность во второй половине XIX века.

Дэдзима – искусственный остров в форме веера, созданный в 1634 году в порту Нагасаки. Сейчас это национальный памятник японо-голландских торговых отношений.

К сожалению, Нагасаки знают во всём мире еще и после печальных событий, произошедшие 9 августа 1945 года. Поэтому приехав в Нагасаки, группа японо-российского молодежного обмена встретилась с жертвой атомной бомбардировки Ёсиро Ямаваки, посетила музей Атомной бомбы, парка Мира и Эпицентра. Правая рука Статуи мира поднята вверх, как бы указывая на падающую бомбу, а левая простерта горизонтально и символизирует мир и прощение. Эти два парка можно назвать местом вечной скорби и надежд о мире.

Парк Мира – это мемориал под открытым небом, посвященный японцам, которые погибли в день атомного взрыва, и тем, которые потом умерли от ран и заболеваний, вызванных радиоактивным излучением. Общее число погибших в день взрыва и после него составляет почти 150 тысяч человек.

В центре парка Эпицентра стоит черная

каменная колонна – как раз над тем местом, где взорвалась бомба. А справа от нее расположены останки собора Ураками, перенесенные в парк после разрушения собора во время бомбардировки.

Несмотря на события прошлых лет Нагасаки оставил впечатление очень красивого города со своей неповторимой атмосферой и доброжелательностью.

Япония никого не оставляет равнодушным и для каждого туриста здесь найдется что-то своё, что непременно покорит его сердце и заставит вернуться сюда вновь.

Не упустите возможности протестировать новое!

22 сентября в городе Ульяновск в первый раз прошёл фестиваль молодёжной культуры TestFest.

В программе фестиваля:

- косплей-блок
- каверденс-блок
- разнообразная game-зона
- мастер-классы и творческие встречи
- мейд-кафе
- вкуснейшая японская уличная еда
- квест с достойной наградой от наших спонсоров...

и много чего интересного!

Но зачем верить одним лишь словам, если можно приехать и убедиться во всём самим?



г. Ульяновск, ул. Минаева, 50 (Дворец творчества детей и молодёжи). ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ!



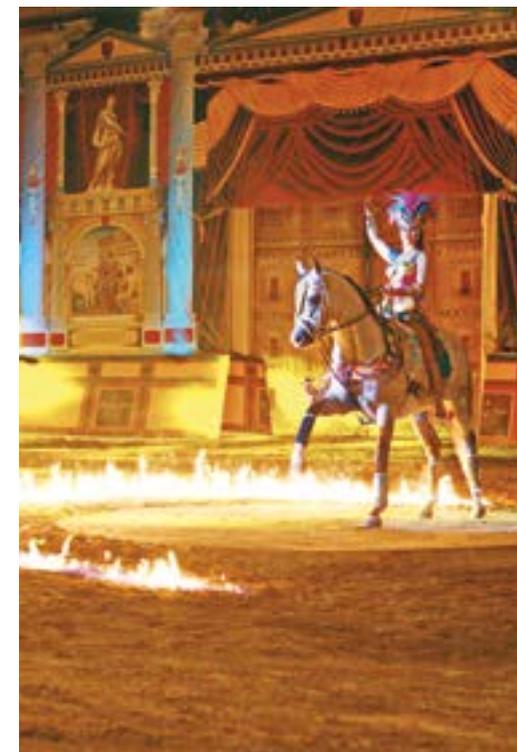
КУЛЬТУРНО-ТУРИСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «РОССИЯ»

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, amazonкам, 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 удачью лихих казаков. Экстремальная джигитовка, конные трюки с казацкими саблями и копьями, кольцо Сиры, воздушные акробаты, файер-шоу, прыжки коней в огненное кольцо и зажигательные танцы молодых казачек. Все это Вы можете увидеть в фееричном 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.



«ХРУСТАЛЬНАЯ НИКА»: АНАПА, ВСТРЕЧАЙ!



Анапа прекрасна в любое время года, но осенью – особенно. А Вы знаете, что осенью здесь можно встретить более 1000 талантливых людей, которые приезжают сюда за вдохновением, делятся им и превращают его в настоящую творческую энергию. И так происходит вот уже ровно 8 лет. И с каждым годом событие, привлекающее их, становится все ярче, все интереснее и профессиональнее.

Открытый Всероссийский вокально-хореографический фестиваль-конкурс «Хрустальная Ника» прошел в Анапе осенью 2018 года. Эти дни обязательно стали запоминающимися для всех: будь то участник или зритель. Организаторы фестиваля – Всероссийское фестивалевое движение «Территория талантов» – очень трепетно относятся к этому проекту. Он был одним из первых фестивалей, тех, с которых потом началась длинная и успешная дорога вперед.

Тут всегда мелодично звучат песни, они разливаются трелями, и им всегда хочется подпевать. А танцы! Сколько в них огня,

сколько праздника, сколько эмоций и улыбок. Да, «Хрустальная Ника» всегда собирает самых лучших, и именно они создают здесь эту запоминающуюся атмосферу.

Что еще отличает конкурсные дни фестиваля? Конечно же, много авторских мастер-классов и полезных знаний, много интересных бесед и прогулок у моря. Много экскурсий и впечатлений.

Каждый из коллективов-участников увозит с собой не только награды и подарки, но еще и много того, чего не купить ни за какие богатства мира. Они становятся дружнее, сильнее, станут профессиональнее.

- **«НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК!»**
- **«ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНО!»**
- **«КРУТО!»**
- **«МАСШТАБНО!»**

Анапа каждый год осенью встречает своих талантливых героев вместе с «Хрустальной Никой»!

WWW.ART-TALANT.COM

ОТЕЛЬ
Боспор

«Отель «БОСПОР»*** ежегодно с радушием принимает молодых талантливых звездочек – участников всероссийского вокально-хореографического конкурса Хрустальная Ника!

Круглый год 24 часа в сутки коллектив и территория гостеприимства «БОСПОР» к Вашим услугам, друзья!

Фестивали, разнообразные MICE мероприятия, оздоровительный туризм в отеле с историческим названием в историческом месте на первой береговой линии г-к Анапы. Совместите приятное с полезным!

www.hotelbospor.ru, тел. 8 (800) 551-01-25 (бесплатный звонок по всей России).

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА ДЛЯ «МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ»...



Т. Василец
врач-психотерапевт
высшей категории

В последнее время, мне не раз приходилось слышать, что детей до пяти лет стоит воспитывать по японской методике, не запрещая ничего. От пяти до пятнадцати лет, наоборот в строгости и вводить понятие нельзя. А с ребенком на равных и с уважением. На самом деле японцы не позволяют ни вседозволенности, ни жесткости в воспитании детей.

Давайте посмотрим на воспитание маленьких детей с точки зрения психологии и медицины. До года ребенок очень привязан к матери. К двум, двум с половиной годам, он начинает осознавать себя как отдельную личность. В это время появляется фразовая речь, ребенок говорит о себе "я". С двух до пяти, у ребенка проявляется так называемый детский негативизм, когда ребенок пытается самоутвердиться, как личность: "Я сам!". Отвергает помощь взрослых. "Не хочу есть. Не хочу гулять!" – он как бы пробует границы возможного.

Мудрый родитель не станет эмоционально реагировать на протесты малыша, а позволит проявить самостоятельность там, где это возможно и мягко или более требовательно, в зависимости от ситуации повернет ребенка в нужную сторону. Здесь можно применять разные приемы в зависимости от возраста и конкретного ребенка. К примеру, убеждения: "Кашу есть надо, чтобы вырасти большим и сильным". Или переключение внимания: "А мы сейчас съедем кашу и пойдем гулять на площадку". Мягкую настойчивость:

"Все хорошие мальчики едят кашу, ты ведь хороший мальчик".

Ребенок периодически проверяет границы дозволенного. И если в этом возрасте ничего не запрещать, то границы дозволенного не формируются, а у ребенка появляется ощущение вседозволенности и избалованности. Сформировать эти границы в более старшем возрасте бывает очень трудно, так как уже сформировался определенный стереотип поведения и потребительское отношение к миру: "Мне все должны!". В социуме (в детсаду, в школе) – это не успешная стратегия, так как когда не совпадают ожидания, появляются обиды.

В тоже время нельзя создавать множество строгостей и запретов, так как можно сломать эту только начавшуюся формироваться личность. Сломленный ребенок становится послушным, удобным для взрослых, он все делает с оглядкой на мнение старших, его самостоятельность подавлена.

Здесь нужна золотая середина, которая позволяет вам лучше

понять своего малыша, оградить его от неприятностей, спокойно и мудро сотрудничайте с собственным ребенком, позволяя ему становиться самостоятельным там, где он уже может, одобряя его в этом и останавливая его там, где он неправ. Если запреты обоснованы и объяснены ребенку, то он принимает и усваивает это даже в двухлетнем возрасте. При таком воспитании ребенок развивается гармонично, осознавая свои возможности и возможности других людей.

Если возникают сложности в воспитании ребенка, вы всегда можете обратиться в наш центр и получить консультацию и рекомендации специалиста в вашем конкретном случае.



АНАПА, УЛ. НОВОРОССИЙСКАЯ, 148А; S VDOH-CENTER

8 (918) 47-45-883 VATAVI@YANDEX.RU @ WWW.VDOH-CENTER.RU

«МИРАБЕЛЬ» – ГОСТИНИЦА С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ

«Мирабель»... Ласковое название современной гостиницы, расположенной в уютном, нешумном месте, в исторической части курорта Анапа. До моря близко, к нему и к оборудованному галечному пляжу «Малая бухта» ведет лестничный спуск.

«Мирабель» – это современное пятиэтажное здание. Интерьер каждого этажа отличается и оформлен в определенной цветовой гамме. На каждом этаже есть все необходимое от гладильни до фитобара с бильярдом и детской игровой комнатой. Любимое место отдыха детей и родителей – небольшой водный бассейн на открытом воздухе.

Гости, приезжающие на отдых, могут заказать санаторно-курортное лечение в здравницах: «Русь», «Маяк», «Малая бухта». Неподалеку также расположен питьевой бювет с природной минеральной водой. За ним – морская набережная, по которой проходит особый пеший маршрут – терренкур и, конечно, море – чудо доктор, дарующий излечение. А любование восхитительными пейзажами с утра до заката – это особая цветотерапия...

Отдых гостей курорта не терпит скуки. Анапа – не просто лечебный курорт, это город с богатым историческим прошлым. Никого не оставляет равнодушным посещение уникального археологического



заповедника – музея под открытым небом «Горгиппия», к нему-то и приведет прогулка по набережной вдоль моря. Кстати, она связывает оба «храма истории» курорта: отдел краеведения на Высоком берегу в районе Маяка (там галечный пляж, и от «Мирабель» это совсем близко) до древнего раскопа (песчаный пляж). В Анапе есть что посмотреть, есть, где и куда прогуляться, пунктов проката велосипедов достаточно, чтобы активно двигаться по Пионерскому проспекту по специально выделенной полосе...

А сама Анапа – это большая игровая площадка с большим количеством аттракционов и объектов показа! Выбирайте по



Детский уголок

настроению и по возможностям: аквапарки, дайвинг-центр, дельфинарии (на Пионерском проспекте, в Витязево, на Малом Утрише). Экскурсий огромное множество, и их можно выбрать и приобрести в специальных туристских киосках или на ресепшен гостиницы можно узнать нужную вам информацию по различным видам услуг и развлечений.

Особенно полюбили эту по-домашнему уютную гостиницу, отвечающую всем требованиям комфортного отдыха гости – участники различных фестивалей и спортивных состязаний.

Комфортабельный отдых вам и вашим детям обеспечен! Приезжайте в любое время года, прихватив с собой хорошее настроение!



**Краснодарский край,
город-курорт Анапа, ул.Кирова.д.1А
т/ф 8 (86133) 4-22-58; 8 918 638 8091
www.anapa-mirabel.ru
e-mail: director@anapa-mirabel.ru**



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 звёздные отели.



«Русь» – круглогодичный семейный санаторий, расположенный в курортной зоне Анапы рядом с городской набережной на удивительном по красоте скалистом берегу Малой Бухты. Санаторий имеет собственную парковку. В 50 м. от здравницы начинается спуск к галечному пляжу. Неподалёку песчаный пляж здравницы, Театральная площадь, Летняя эстрада, морской вокзал, музеи, парки.

Санаторий "Русь" – лидер на Черноморском побережье в лечении аллергологических заболеваний!

Здравница обладает мощной лечебной базой, оснащенной самым современным медицинским оборудованием и высококвалифицированным медицинским персоналом. В санатории успешно лечат детей и взрослых с заболеваниями: органов дыхания, костно-мышечной, эндокринной, нервной системы, нарушения обмена веществ, кровообращения, пищеварения, гинекологии.

8 (86133) 4-34-48, 5-63-95

realizrus@mail.ru;

www.anapa-zaorus.ru; www.anapa-sanrus.ru

★ ЗВЕЗДА

«Морской берег»	8 (86133) 33630
«На Виноградской»	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



«Спутник» – райский уголок семейного отдыха.

«Спутник» находится в самом начале Пионерского проспекта, в месте, пронизанном атмосферой тишины и покоя.

К услугам отдыхающих минеральные ванны на йодо-бромной основе, бишофитовые ванны, жемчужные ванны, лечебные души, грязелечение, ингаляции, физиотерапия, финская сауна с контрастным бассейном и прекрасный закрытый бассейн. Каждый день спортивно-массовые и культурные мероприятия: вечера поэзии, романса, классической музыки, авторской песни, вечера ретро песни, караоке, дискотеки.

Что же касается самых известных гостей «Спутника», то среди них заслуженные и народные артисты, которые побывали с гастролями во многих странах Европы, Азии и Америки.

Отдых в «Спутнике» яркий, запоминающийся, так как лечит сам «Доктор Природа» - уникальное сочетание природных и лечебных факторов - главное богатство родных просторов Черноморского побережья.

Анапа, Пионерский пр-т, д. 2

8 (86133) 3-07-20

sputnik_anapa@bk.ru; www.anapasputnik.ru



КАРТА-СХЕМА город-курорт Анапа



МАСТЕРСКАЯ ДОБРЫХ ДЕЛ

- ✗ подарочная упаковка из дерева и фанеры
- ✗ фоторамки, часы, метрики, топеры, бизборды, чайные домики, элементы интерьера
- ✗ лазерная резка и гравировка

8-9184816786



www.rial-tour.ru
ПУТЕШЕСТВУЙТЕ!

ВМЕСТЕ С НАМИ!
ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ!
ВМЕСТЕ С ДРУЗЬЯМИ!



СЕМЕЙНАЯ ВИНОВАРНЯ 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

МИРАБЕЛЬ

Гостиница в уютном месте курорта.
Сочетание комфортного отдыха
и санаторно-курортного лечения
для всей семьи.

Краснодарский край,
город-курорт Анапа,
ул. Кирова, д. 1А
т/ф 8 (86133) 4-22-58;
8 918 638 8091
www.anapa-mirabel.ru
e-mail: director@anapa-mirabel.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 ПРИСУТВИЕ

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 «Боспор»,
отель «Санмарин», гостиница «Мирабель», гостиница
«Платан», 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 (станция Тамань)

МЕДИЦИНСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ:

Психотерапевтический центр «Вдохновение», Центр
восстановительной медицины «Парус»

ОТКРЫТЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ КИНОШОК 2018

МАГАЗИНЫ: «Солнечный дар», «Четыре глаза» (Новороссийск)

САЛОНЫ КРАСОТЫ: Салон «Преображение» (кабинет
косметолога), Психотерапевтический центр «Вдохновение»

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ: www.anapatravelnotes.com

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: [anapatravelnotes](https://www.facebook.com/anapatravelnotes), [romeo55](https://www.facebook.com/romeo55),

[putevezametki](https://www.facebook.com/putevezametki), [anapatravelnotes](https://www.facebook.com/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, Магада-
на, Новосибирска, Красноярска, Сыктывкара, Владивостока и др.) и Беларуси.



ПУТЁВЫЕ ЗАМЕТКИ

TRAVEL NOTES

№3 (30), 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; [f](https://www.facebook.com/anapatravelnotes) [t](https://www.facebook.com/anapatravelnotes) [v](https://www.facebook.com/anapatravelnotes)

WWW.ANAPATRAVELNOTES.COM

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР С. Ковальчук, kosvekon@gmail.com

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Н. Романова, romeo55@mail.ru

ХУДОЖНИК-ГРАФИК Ю. Ковальчук, jrkov1954@mail.ru

ДИЗАЙНЕР-ВЕРСТАЛЬЩИК Е. Гильмутдинова, LeARTs@list.ru

АВТОРЫ НОМЕРА Т. Василец, А. Гайдара,
С. Евсюков, С. Ковальчук, Л. Менькова, Н. Романова

ФОТО Архив санатория «Парус», Э. Вигандт,
рекламодателей, 4-я обложка С. Ковальчук

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



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

КУЛЬТУРНО-ТУРИСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС "РОССИЯ"
ФЕЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕЛИЩЕ
Гладиаторы Рима
в Абрау-Дюрсо
ЭКСТРИМ-ШОУ
Свадьба в Малиновках
Дом вверх дном
г. Новороссийск, район с. Абрау-Дюрсо
Тел.: (8617) 656-276, (918) 19-44-077
KSKRUSSIA@MAIL.RU WWW.KSK-RUSSIA.RU



ВИННАЯ ДЕРЕВНЯ

– лучший объект Агротуризма Краснодарского края

Россия. Кубань. Анапа
Ст. Гостагаевская (5км в сторону с. Юровка)

Тел: 8(938)490-5000

Email: winevillage@list.ru

Сайт: winevillage.info

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

#виннаядеревня