TRAVEL NOTES

Путёвые заметки

ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА – НОВЫЙ МАРШРУТ 2019

САНАТОРИЙ ПАРУС. ЮБИЛЯР 2019

МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК ГОРГИППИЯ: ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР АНАПЫ

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ★★★★

ВИТЯЗЬ

ОТДЫХ, КОТОРОГО ЗАСЛУЖИВАЕТ КАЖДЫЙ!

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ.
ЛОК «ВИТЯЗЬ» ОТКРЫВАЕТ
ДВЕРИ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ

Тэтэлия
ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

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

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

Поздний ужин. Юрий Ковальчук. Анапа. ДПИ, разные породы дерева.

®

СОДЕРЖАНИЕ

КУРОРТ

8-9 Сказочный «Теремок» в санатории «Парус»

10-11 Новости санатория ПАРУС. Юбиляр 2019

18-19 Фитнес для женщин 45+

20-23 Мечты сбываются. ЛОК «Витязь» открывает двери для всех желающих

34-35 Морские ворота курорта

46-47 Well Hotel

44-45 Семейная винодельня Литавщуков

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

30-31 Древняя Горгиппия ждёт вас

32-33 Трубки Царьграда

48-50 «Золотое кольцо Боспорского царства». Путешествуем с Риал тур

МАЛАЯ РОДИНА

14-17 TULGATTERVEKS (Добро пожаловать) в Карелию!

40-41 Первородный армянский язык

42-43 Мы снова вместе! Мост культуры Россия-Крым (Пленер Академии Рафаэль)

ПУТЕВОДИТЕЛЬ

6-7 Эногастрономический туризм в России

36-37 Весь год – театр

27 Тур Дружбы: Испания-Осетия

СТРАНЫ МИРА

54-55 Про королевство Таиланд. Впечатления анапчанки

ПСИХОЛОГИЯ

57 Любовная страсть и любовные качели

КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

52 110 лет Анапскому музею

53 Спортивные мероприятия. Лето 2019

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

58-59 Амазонки Боспорского царства. Арена Колизей КТК «РОССИЯ»

60 Контактный парк «Усадьба»

КАРТЫ

64-65 Карта Анапы

Санаторий «ПАРУС»: всё для комфортного и полноценного отдыха.
«Парус» - многопрофильный санаторий круглогодичного отдыха и лечения для всей семьи, расположенный в экологически чистой курортной зоне, – Пионерский проспект.
Открыт новый центр восстановительной медицины, экологичный комплекс из хвойных пород ЭКОПАРУС, проведена реновация корпуса №2, которая предполагает капитальный ремонт здания и реконструкцию балконов. Для отдыха гостей обновлённые, уютные номера с широкими балконами, новой мебелью и техникой, современной сантехникой и текстилем, безлимитным Wi-Fi.
Новинка лета 2019 – детский центр творчества «ТЕРЕМОК».
Стильный и современный бассейновый комплекс «Н2О» с использованием новейшей американской технологии открывается 26 июня 2019 года.

ПАРУС САНАТОРИЙ

тел: 8 (86133) 3-37-25, 3-36-71
ежедневно с 08.00 до 20.00
marketing@anapa-parus.ru

®

ЭНОГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В РОССИИ

МИНИСТЕРСТВО КУРОРТОВ, ТУРИЗМА И ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Международная научно-практическая конференция InnoWineRussia 2019 «Винные дороги – инновационный путь развития виноградарства и виноделия» прошла в Краснодаре в рамках 22-ой выставки вин и винодельческой продукции Vinorus.

Эксперты обсудили вопросы межотраслевой и межрегиональной коммуникации и образования, роль винного туризма в развитии индустрии гостеприимства, развитие бренда «Черноморская кухня» и опыт реализации нового турпродукта – винные дороги.

В числе приглашенных спикеров и участников были зарубежные эксперты из Всемирной туристской организации UNWTO, Программы винных европейских дорог при Совете Европы Iter Vitis, Международной Ассоциации винного туризма Wine Tourism Association, ведущей организации в сфере мирового винного туризма Spanish Wine and Food Tourism Association и другие.

На площадках выставки были организованы обучающие мастер-классы для рестораторов, сомелье, кавистов, категорийных менеджеров торговых сетей и ценителей вин, презентации вин и винных маршрутов. Организаторы провели ознакомительные туры по маршрутам Кубани для туроператоров.

«ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА»

Проект «Золотое кольцо Боспорского царства» выдвинут на соискании национальной премии «Хрустальный компас» в номинации «Лучший социально-информационный проект по сохранению природного и историко-культурного наследия».

В этом году на соискание премии выдвинуто 556 проектов и достижений. Заявки на участие поступили из 71 региона России и шести стран мира: Франции, США, Казахстана, Кыргызстана и Беларуси.

Национальная премия «Хрустальный компас», проводимая под эгидой Русского географического общества и ПАО «Газпром», вручается с 2012 года. Это престижная международная награда в области географии, экологии, сохранения и популяризации природного и историко-культурного наследия. За время проведения на соискание «географического Оскара» было выдвинуто 2087 проектов и достижений из 36 стран мира и всех 85 регионов России.

Напомним, «Золотое кольцо Боспорского царства» – масштабный проект в сфере туризма, созданный по инициативе Краснодарского края. Соглашение о реализации подписано в присутствии Председателя Правительства России Дмитрия Медведева главами четырех южных регионов-участников, Ростуризма и Русского географического общества на последнем инвестиционном форуме в Сочи. В конце марта по маршруту проекта прошел первый комплексный тур, в котором приняли участие более 30 туристов и представителей туристических компаний.

Ривьера. Воздух. 2019

Гиперборея

ПАРУСНАЯ РЕГАТА ПО «ЗОЛОТОМУ КОЛЬЦУ БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА»

Впервые в рамках единого открытия курортного сезона на Юге России с 25 мая по 1 июня состоится парусная регата «Золотое кольцо Боспорского царства». Маршрут регаты Геленджик-Севастополь пролегает по Черноморскому побережью с остановками в городах, хранящих память об античном наследии, – Торик (Геленджик), Горгиппия (Анапа), Пантикопей (Керчь), Ялта, Херсонес (Севастополь).

Проект осуществляется при поддержке Федерального агентства по Туризму и Русского географического общества, Администраций Краснодарского края и Ростовской области, Правительства республики Крым и города-героя Севастополь. Оператор мероприятия: Краснодарская краевая Федерация парусного спорта.

Сергей Захаров, президент Краснодарской краевой федерации парусного спорта: «Регата объединит яхтсменов и любителей морских путешествий со всей России, и даже если у вас нет опыта, но есть желание, присоединяйтесь, мы всему научим. Мы приглашаем к участию как профессионалов, так и любителей и, конечно же, новичков».

Христофор Константиниди, автор и координатор Российского туристического маршрута «Золотое кольцо Боспорского царства»: «Проект впервые позиционирует Россию на международной арене как один из уникальных центров античной культуры и цивилизации. **Также впервые на Юге России пройдет единое открытие курортного сезона в формате фестиваля «Золотое кольцо Боспорского царства».**

Курорты Краснодарского края

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

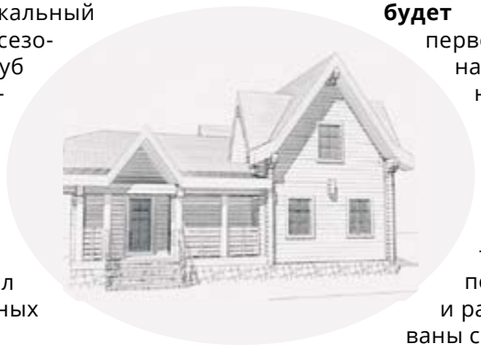
Золотое кольцо Боспорского царства

russian-bospor.ru

®

СКАЗОЧНЫЙ «ТЕРЕМОК» В САНАТОРИИ «ПАРУС»

«Парус» – современный санаторно-курортный комплекс для всей семьи – представляет уникальный объект к летнему сезону-2019 – детский клуб «Теремок». Экологичные материалы, традиционно русский архитектурный облик и инновационный подход – такой фьюжн традиций и модерна приготовил «Парус» для своих юных гостей.



«Теремок» – это территория счастливого детства, радости, ярких эмоций, новых знаний и открытий. Он не низок, а высок: детский клуб будет двухэтажным. На первом этаже просторная игровая, оснащённая актуальными для нынешних детей игрушками, на втором – холл для отдыха и образовательный класс, также обустроенный под нужды обучения и развлечения. Реализованы смелые мечты сказочных персонажей «Теремка».

Стилизованное под русский стиль здание действительно напоминает сказочный ТЕРЕМОК. Здание полностью из сосновых бревен (летний вариант). Башенки узорчатые, а окна с расписными ставнями, полы деревянные. При этом в детском центре будут созданы все современные условия для занятий творчеством. Большая игровая комната, 2 санузла (в т.ч. для лиц с ограниченными возможностями), учительская (библиотека), служебное помещение. Теремок предназначен для занятий разными видами творчества, поэтому предусмотрены специально оборудованные комнаты, где расположены удобные парты-столы, шкафы для игрушек, книг. Кроме того, будут установлены и интерактивные доски. Предусмотрена открытая терраса для подвижных игр на свежем воздухе, а также для занятий детской йогой и фитнесом.

«Теремок» санатория «Парус» обещает стать увлекательной новинкой сезона для маленьких гостей, он откроет свои двери уже 15 июня 2019 года. Как и всегда, «Парус» очень старается, чтобы отдых каждой семьи был насыщенным, полезным и интересным, и постоянно придумывает, чем ещё удивить и порадовать своих гостей.

За строительсвтом детского клуба "Теремок" вы можете наблюдать on-line по нашей веб-камере на официальном сайте www.anapa-parus.ru

Фотографии дизайн-проекта могут отличаться от действительности, сроки могут корректироваться.

ПАРУС
САНАТОРИЙ

тел: 8 (86133) 3-37-25, 3-36-71
ежедневно с 08.00 до 20.00
marketing@anapa-parus.ru

®

САНАТОРИЙ «ПАРУС»:
ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ, ОТДЫХА И КОМФОРТА

НОВОСТИ САНАТОРИЯ «ПАРУС».

В 2019 году санаторий «Парус» отмечает 30-тилетний юбилей. Санаторий постоянно развивается и улучшается: построен новый центр восстановительной медицины, экологичный комплекс из хвойных пород ЭКОПАРУС, детский игровой центр, произошла реновация корпусов и бассейнов, обустроена пляжная территория.

Мы постарались создать все условия для комфортного и незабываемого летнего отдыха. Мы уже с нетерпением ждём вас – наших гостей!

- Санаторий «Парус» усовершенствовал пляжную территорию, и теперь здесь еще больше теневых навесов.
- Обустроена яркая детская игровая площадка и спортивные площадки для игр в волейбол и футбол.
- Появилась анимационная сцена.
- Обновлён спасательный пост.
- А самое интересная новинка сезона 2019 года – БАРНАЯ территория для гостей по системе «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО».

Лето нынешнего года здравница встретит в обновленном виде. Широкие балконы, новая мебель и техника, современная сантехника, необычайный текстиль, безлимитный Wi-Fi – ждут туристов уже в этом году. Стильный дизайн интерьеров, новая мебель, плитка на полу, яркие обои и шторы составят единый ансамбль, создавая атмосферу уюта и комфорта.

Открытие стильного и современного бассейнового комплекса «H2O» с использованием новейшей американской технологии запланировано на 26 июня 2019 года. На бассейнах установлено оборудование по очистке воды, фильтры с кварцевым песком, ультрафиолетовые лампы, автоматические станции дозирования хлора и PH.

Пляжная территория

Для гостей санатория:

- удобная акватерритория отдыха под теневым навесом с новейшими современными шезлонгами;
- большой плавательный бассейн с современной системой очистки и фильтрации воды;
- детский бассейн с удобным заходом в воду;
- барная зона для гостей по системе «Всё включено»;
- анимационная площадка.

Для удобства гостей обновится пляжная территория. На пляже появится много теневых навесов и детская игровая площадка, спортивные площадки для игр в волейбол и футбол. А ещё: анимационная сцена и обновлённый спасательный пост. А самая интересная новинка – барная зона для гостей по системе «Всё включено».

Два новых зала процедур «Душ Шарко», «Циркулярный душ» и «Восходящий душ». Душ Шарко – это массаж с использованием мощной струи воды, который активирует кровеносную и лимфатическую системы. Но большей популярностью пользуется у девушек, которые хотят сделать свою фигуру стройной и красивой. В Циркулярном душе вода подается под сильным напором, примерно 1,5 атм., и множество струек со всех сторон оказывают гидромассажное воздействие на кожу и тело человека. Восходящий душ применяют исключительно в медицинских целях, в основном, при гинекологических и урологических заболеваниях.

Пусть это лето будет ярким! До встречи в «Парусе», друзья!

ПАРУС
САНАТОРИЙ

тел: 8(86133)3-37-25, 3-36-71
ежедневно с 08:00 до 20:00
marketing@anapa-parus.ru

®

ЛЕЧЕНИЕ В ЗДРАВНИЦАХ АНАПЫ

да | уточнение

№ п/п	Здравницы	«Профиль (органы дыхания, нервная и сердечно-сосудистая система, обмен веществ...)»	Бальнеологические отделения	Грязевые отделения	Бассейны	Питьевые бюветы	Спелеокамеры	Диагностика	Дополнительно	Место расположение Контакты
1	**Аквамарин**	многопрофильный			комплекс бассейнов с сауной, SPA-центр			лабораторная, функц., эндоскоп.	свадебные спецпредложения	Витязево, ул. Горького, 42 **8 (86133) 73477**
2	**Анапа**	многопрофильный + пациенты с ограниченными возможностями	водолечебница		комплекс бассенов с мин. водой				детский церебр. паралич	Анапа, ул. Гребенская, 3 **8 (86133) 56852**
3	**Анапа-Океан**	психосоматика						клинич. лаб,. УЗИ	«спорт»	Анапа, ул.Пушкина, 19 **8 (800) 2502755**
4	**БФО**	многопрофильный			вода из морских глубин			лаб., ЭКГ	грязелечение по классич. технологии	Анапа, ул. Пушкина, 13 **8 (86133) 32967**
5	**Витязь**	многопрофильный			5 лечебных бассейнов + спортивный			диагн. отдел.	кроссфит, бизнес-конференции	Витязево, Южный пр-т, 20 **8 (86133) 26127**
6	**ДИЛУЧ**	многопрофильный			бассейн + СПА			пять диагн. отд.	отдел. нейрососуд. реабилитации	Анапа, ул. Пушкина, 22 **8 (800) 5112703**
7	**Жемчужина России**	многопрофильный + педиатрия			бассейн				огромный парк, часовня	Анапа, Пионерский проспект, 253 **8 (800) 2003611**
8	**Надежда**	многопрофильный + сахарный диабет			бассейн с мин. водой			общеклин., биохим., аллерг. пробы	крытый детский аквапарк	Анапа, ул. Калинина, 30 **8 (800) 7009460**
9	**Малая бухта**	многопрофильный			а также закрытый плават. комплекс			ЭКГ, УЗИ, ЭГДС, клинико-биохим.	собств. мелкогалечный пляж	Анапа, ул. Таманская, 4 **8 (800) 5519619**
10	**Мотылёк**	многопрофильный			бассейн + СПА			+ исследования на гормоны	хиропрактика. леч. целлюлита	Анапа, Пушкина, 36 **8 (86133) 45398**
11	**Парус**	многопрофильный	+ соляное озеро					клинич. лаб,. УЗИ ЭКГ	леч. ДЦП, эко-городок	Анапа, Пионерский проспект, 114 **8 (86133) 33671**
12	**Родник**	многопрофильный	собств. прир. источн. мин. воды					полная и экспресс-диагностика	программа выходного дня	Анапа, Пионерский проспект, 30 **8 (800) 1001802**
13	**Русь**	многопрофильный + аллергология			бассейн с морской водой			УЗИ, ЭКГ, РЭГ, клинико биохим. лаб.	эндоэколог. реабилит.	Анапа, ул. Пушкина, 1 **8 (86133) 50650**
14	**Рябинушка**	многопрофильный			бассейн и мини-аквапарк				гипокси-, озоно-окси-генотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 76 **8 (86133) 33330**
16	**Спутник**	многопрофильный							магнито-лазеро, ТЭС-терапия, миоритм	Анапа, Пионерский проспект, 2 **8 (86133) 30650**
17	**Урал**	многопрофильный			СПА-комплекс			УЗИ, ЭКГ аллергообсл.	гирудотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 24 **8 (800) 2000553**
18	**Эллада**	многопрофильный			бассейн с морской водой			клин.-биохим., эндоск., УЗИ.	гирудотерапия	Анапа, Пионерский проспект, 45 **8 (86133) 33931**

TULGATTERVHEKS (ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ) В КАРЕЛИЮ!

После такой длинной зимы не только природа просыпается ото сна, но вместе с ней и мы. Вот и у меня выдался небольшой отпуск, и я вновь отправляюсь в такую уже родную и любимую Карелию.

Петрозаводск приветствовал меня утренним морозцем и небольшими сугробами снега. Встречающий меня таксист был весел, всю дорогу до поселка Марциальные воды рассказывал о родном крае с большой любовью и теплом. До санатория «Дворцы» за интересной беседой мы доехали быстро. Меня встретили как долгожданного гостя. Уже третий раз с удовольствием останавливаюсь в этом уютном месте, где помимо отдыха можно подлечиться. Теплый бассейн, физиопроцедуры, массаж, комната релаксации и, конечно же, целительная МАРЦИАЛЬНАЯ вода прямо из источников, и волшебный шунгит. В этот приезд я решила познакомиться с коренными жителями чудесного карельского края – карелами. В десяти минутах езды от санатория «Дворцы» находится старинное село Кончезеро. Село большое, многолюдное, расположено между двух озер: Кончезеро и Пертозеро (какие интересные названия!).

Александра (Шаня)

В карельском языке несколько диалектов. В Кончезере живут карелы, говорящие на людиковском диалекте. Их немного, но они очень трепетно и старательно хранят родной язык и передают его подрастающему поколению. В Кончезере у меня была назначена встреча с **Наталией Игоревной Кругловой**. Я предполагала, что на встречу придет «серьёзная, взрослая тетя» и будет мне рассказывать о языке, традициях, обычаях… А встретила меня молодая, энергичная, с озорным взглядом девушка. Наталия преподает карельский язык людиковского диалекта местным детишкам. У них есть свой учебный класс, где три раза в неделю проходят занятия. Ребята также учат национальные песни и танцы, ездят на концерты, участвуют в конкурсах и фестивалях. Наталия рассказывала о своей работе эмоционально и трогательно: «Однажды, будучи участницей одного семинара в г. Санкт-Петербург, я разговорилась с женщиной. «Откуда Вы?» – спросила она. «Из Карелии», – отвечаю. «Как из Кореи? У Вас же глаза совсем не узкие!» Начинаю нервничать, т.к. многие жители северной столицы совершенно не знают, что есть самобытный регион в Российской Федерации, граничащий с Ленинградской, Мурманской, Архангельской областями и Финляндией, и именуется он Республикой Карелия. «Из Ка-ре-ли-и», – по слогам выговариваю я. «А на каком языке вы в Карелии говорите?». «На карельском!» – гордо скандирую я. Но, признаться, лукавлю, т.к. на карельском языке говорит лишь небольшая часть коренных жителей или те, кто бьется за сохранение языка. Путать сознание этой дамы тем, что в карельском языке существует три диалекта (собственно-карельский, ливиковский и людиковский, изучением которого я занимаюсь), а также многочисленные говоры в каждом из них, я не решилась…». Пообщавшись с Наталией, я поняла, насколько сильно любит она свой родной язык и дело, которым занимается.

А после меня ждало новое знакомство с юной карелкой. Зовут её **Александра**, а по-карельски **ШАНЯ**. Шаня живет в Кончезере, ей 16 лет, карельский язык изучает более пяти лет. Совсем недавно участвовала в Конкурсе Красоты, на котором исполнила песню о родном крае и представила национальный карельский костюм, а еще она участница Петровского народного хора, который исполняет традиционные песни и танцы Карелии. Интересной жизнью живут ребята, изучающие карельский язык, последнее их выступление на Фестивале талантов тому подтверждение. Ярко исполненный танец «Карельский квадрат», народная сказка про карела, который за солью ходил, и песня В.Цоя «Кукушка» на карельском языке людиковского диалекта произвели на зрителей, сидящих в зале, огромное впечатление.

Вечером в санатории «Дворцы» меня накормили рыбкой по-карельски, вкусно, аппетитно, и, самое главное, очень полезно. Хочу заметить, для тех, кто хочет перед летом сбросить парочку лишних килограммов, в меню ресторана санатория много интересных блюд.

HYVÄDHUOMES (Доброе утро) второго дня началось с водных процедур, массажа и вкуснейшего завтрака. Впереди целый день новых впечатлений! И я снова еду в село Кончезеро, Наталия обещала меня познакомить с еще одной хранительницей языка. К сожалению, наша личная встреча не состоялась, но Наталия обещала встретиться с Евдокией Васильевной и записать их диалог. И вот что из этого получилось…

«Светлая, чистая, уютная комната, по – северному высокое карельское солнце освещает сидящую передо мной пожилую женщину. Это **Абрамова Евдокия Васильевна**, в девичестве Захарова. Неловко спрашиваю Евдокию Васильевну об её возрасте, детстве и дальнейшей судьбе. Баба Дуся по-карельски немногословна, ни единого слова впустую не скажет: «Милая, я ж в 1932 году рожена. Нас у родителей было 4 детей – Ваня, Коля, Аня и я, самая младшая. Это я говорю только, что знаю. Может перед нами еще кто-то был, да умер, семьи карельские многодетными были. Перед войной мы жили семьёй в деревне Тереки Петровского района (сейчас Кондопожский район). Что война началась, я поняла, когда увидела из-за горы дым, оттуда пришла соседка с дочкиной рукой. По рукаву узнала… Женщины в округе сильно плакали… Папа на фронт ушёл, а нас всех отправили на барже в эвакуацию. Нас обстреливали, бомбили, а я всё за маму держалась. Мне 8 годков было. В 1942 году маму с работы принесли мёртвую, замёрзла, голодная, в лесу. Помню слезинку невысохшую на её щеке. Маму братья-подростки похоронили, вернулись с кладбища, а хозяйка дома, у которой мы жили, показала на дверь: «Ухо-

Наталия Круглова

дите вон!». Братья подделали возраст и остались работать в деревне, а нас с Аней отправили в детдом в далекую деревню.

– Как было в детдоме?

– D´umal sinun ke! (Бог с тобой!). Плохо было – пришлось нам учиться говорить по-русски. Мы же на карельском говорили. Вшивые, голодные, спали с Аней на одной узкой кровати. Не знаю, когда пришёл за нами папа, раненый, контуженный, но война с того момента для нас закончилась. Мы втроем вернулись в родную деревню Тереки в разворованный местными жителями дом. Только лавки, такие, что продолжение стен, остались. Пошла в школу во 2 класс уже будучи 12 годов. Окончила 4 класса и пошла работать сучкорубом. Голод заставил. Папа больной, работать не мог, а хлеб на карточку давали только работающим. Так и трудилась потом 47 лет.

– А кем Вы работали?

– А кем я только ни работала, имея 4 класса образования… уборщицей в Доме культуры, в Доме быта, почтальоном, нянечкой в яслях для двухмесячных малышей, в санатории в кабинете грязелечения, сестрой-хозяйкой на складе, дояркой, в магазине.

– А как сложилась семейная жизнь?

– Замуж в Тереках вышла за нелюбимого, но по желанию отца с мачехой. Дочь родилась. Люба, когда замуж вышла, в село Кончезеро уехала, за 40 километров. А потом и я за ней. Так здесь и живу уж 40 лет. Почему? Так муж ударил, а я стерпеть не смогла. Da i aina hän humalas oli («Да и всегда он во хмелю был»). Помогала дочери да зятю с детьми. Они всё работали. Две внучки у меня.

– А дочь где живёт?

Евдокия Петровна горько заплакала. До сих пор боль в душе щемит. Единственная дочь Люба сгорела от болезни 4 года назад. Может, то и спасло бабу Дусю, что в тот страшный период появились на свет 2 правнука у неё. Обе дочери Любы в момент смерти мамы были на сносях… С необычайной нежностью баба Дуся говорит об этих ребятишках! Растрогавшись, пряча слёзы, меняю тему.

– А какими ремеслами или творчеством Вы занимаетесь?

– Oi, kuldaine! (Ой, золотая!) Я ведь и вязала, и вышивала раньше, даже на ходу, пока шла на работу из Терек в другую деревню. Да и песня всегда со мной была и есть!

И поёт мне моя собеседница про то, как Настю в гостях угощали калитками да сканцами (традиционные карельские блюда) на красивом людиковском языке. А как поёт! Не случайно Евдокия Васильевна много лет была в составе Петровского народного хора, некогда известного во всём СССР, а ныне участвующего в многочисленных концертах и фестивалях в различных регионах России.

Слушаю чудный напев певуньи, наблюдаю за тем, с каким наслаждением она издает каждый звук слов родного языка, и прихожу к мысли, от которой наворачиваются слезы… – именно выносливость, трудолюбие, некая гордость и непокорность, присущие карелам-людикам, дают Евдокии Васильевне Абрамовой силы справляться со всеми каверзами судьбы. И живёт баба Дуся 87-й год «за всех, ведь никто из родных много лет не жил», потому что любит родной край, традиции, культуру, бережёт и хранит, как сокровище, родной людиковский язык! Язык, который в советское время пытались «выбить» из каждого говорящего на нём. Из бабы Дуси не выбили. Не на ту напали!!!

Прощались мы с Евдокией Васильевной долго, будто родные. Я обещалась вернуться вскоре, т.к. понимала, что захочется сделать это уже завтра.

– Mäne D´umalan ke! – отправила меня с Богом в дорогу удивительная женщина, позолоченная лучами садящегося солнца, словно образ, смотрящий с иконы!!!

Горжусь я карелами-людиками, им не приходится никогда лечить ни голову, ни депрессию. Таких болячек у них не было и нет, потому что есть крепость духа, ответственность, труд, огромная ДУША и ВСЕОБЪЕМЛЮЩАЯ ВЕЛИКАЯ ЛЮБОВЬ»!

Абрамова Евдокия Васильевна

Когда я дочитала до конца материал, который прислала Наталия, невольно слезы накатили на глаза. А ведь и правда, кем бы по национальности мы ни были, где бы ни жили, сила духа, тепло души и любовь помогают нам выстоять в самых сложный испытаниях.

Мой коротенький отпуск подошел к концу. Но я уверена, что обязательно приеду в Карелию еще много раз. И уже по сложившейся традиции остановлюсь в санатории «Дворцы».

Ведь я точно знаю, что меня там помнят и ждут.

С приветом из Карелии
Любовь Менькова
и Наталия Круглова.

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

®

ФИТНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН 45+

Елена Сапрыкина

Фитнес для женщин 45+ в современном мире стремительно набирает обороты, связано это с тем, что продолжительность жизни в 21 веке по сравнению даже с концом 20-го стала намного выше, и люди начали стремиться к хорошему качеству жизни. Появилось много возможностей, благодаря которым в 50 лет можно выглядеть на 25, и это я сейчас говорю не о хирургических вмешательствах. Всё больше женщин начинают вести здоровый образ жизни и, понятно, что вначале пути задаются различными вопросами. Какое направление в спорте подходит именно мне? С чего начать занятия в зале? Сколько они должны длиться? Как не стесняться выполнять упражнения в зале? Может быть, совсем не стоит начинать, ведь это всё так сложно?

Если вы задаёте эти вопросы, значит, вы уже на полпути к цели. С цели и начнём, необходимо определиться, зачем вам нужны тренировки: для укрепления здоровья (занятие ЛФК по показаниям), снижения веса, поддержания данной формы (делая ее более качественной) и даже иногда набора массы.

Как только вы определились с целью, желательно проконсультироваться с лечащим врачом на наличие хронических либо скрытых заболеваний, которые не позволят в полной мере заниматься спортом. **Для начинающих я рекомендую соблюдать основные принципы тренировки:**
1-постепенность *(начинать с 1-3 раз в неделю),*
2-оптимальность *(средняя интенсивность),*
3-стабильность *(один из самых важных пунктов, благодаря которому происходит поддержание метаболизма на высоком уровне, и ваши усилия не будут напрасны).*

Женщинам-новичкам я рекомендую уделять время на тренировку всех мышечных групп. Особое внимание надо обращать на закрепление мышц спины, так как в первую очередь страдает именно она. Причинами проблем могут быть: сидячий образ жизни, частое хождение на каблуках, ношение тяжестей (подходят такие упражнения, как: гиперэкстензия, тяга верхнего, горизонтального и нижнего блоков, упражнение «good morning»).

Вместе с этим особое внимание нужно уделить ягодичной мышце, которая участвует в поддержании мышц спины. Подходят следующие упражнения: приседания с бодибаром, ягодичный мостик, отведение ноги назад в тренажёре.

Не забываем и о мышцах брюшного пресса. Качая пресс, вы закачиваете мышцы Кора (это совокупность глубоко расположенных мускулов, основной функцией которых является поддержание позвоночника, таза и бёдер в стабильном положении). При опущении внутренних органов (например, при гастроптозе, нефроптозе) закачивание мышц Кора является одним из главных упражнении в ЛФК.

Особого внимания требуют ноги. У некоторых женщин наблюдается варикозное расширение вен, и в этом случае я не советую делать какие-либо приседания. Но подходят жим ногами в тренажёре, поднятие мячика между голеней вверх из положения лёжа. Эти упражнения должны быть в программе каждой женщины, благодаря ним улучшается венозный отток, лимфодренажная система работает качественно, а процент целлюлита, если он был, становится меньше.

Если коснуться эстетики, в арсенал женщины 45+ можно включить упражнения на мышцы рук и на мышцы груди. Делаем по 2 упражнения в комплексе на данные мышцы, и грудь станет более подтянутой без хирургических вмешательств, а мышцы рук придут в тонус. Полезные упражнения: разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье, «пуловер», подъем гантелей на бицепс стоя, подъем гантелей на трицепс сидя.

Как только определились с мышечными группами, выбираем количество подходов и количество повторений. Оптимальное количество подходов – 3, а количество повторений – 15. Между подходами отдых 30-60 секунд.

Результаты будут зависеть не только от тренировок, дело и в правильном питании. 70% успеха – это питание, и лишь 30% – тренировки. Если вы решили поменять качество жизни, необходимо менять свои привычки и в питании. Старайтесь исключить из своего рациона мучное, сладкое, жареное, копченое; ешьте больше клетчатки, белка и фруктов, пейте оптимальное количество воды, и результаты ваших усилий не будут напрасными. Так же, женщинам, которые решили заняться спортом, я рекомендую употреблять в пищу «женские витамины» и омега 3 – они помогут легче переносить физические упражнения, улучшая обмен веществ в организме.

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

Джон Локк

Елена Сапрыкина,
врач ЛФК, персональный фитнес-тренер,
кинезиотейпирование.
8 (938) 5213666

®

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ. ЛОК «ВИТЯЗЬ» ОТКРЫВАЕТ ДВЕРИ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ

ЛОК «Витязь» – крупнейшее предприятие города-курорта Анапа, это город в городе. Здесь есть всё для отдыха, лечения, развлечения, проведения спортивных и бизнес-мероприятий. Это одна из немногих здравниц, которая функционирует круглый год, принимая корпоративных и индивидуальных клиентов. «Витязь» включает в себя также **коттеджный Центр «Курортная деревня» премиум-класса, детский оздоровительный центр «Кубанская Нива», крытый спортивно-игровой комплекс (КСИК).**

ЛОК «Витязь» – один из лучших лечебно-оздоровительных комплексов. Теперь он открыт для всех и предлагает свои уникальные услуги не только собственным гостям, но и всем желающим: боулинг-центр с детским кафе и баром – для взрослых, кроссфит-клуб с 25-метровым крытым подогреваемым бассейном, спорткомплекс для различных видов спорта, футбольное поле с искусственным покрытием, теннисные корты, спортивные площадки, уникальные медицинские услуги.

БОУЛИНГ-ЦЕНТР

Самый большой боулинг-центр юга России на 10 дорожек подходит и для досуга любителей и для тренировок и игр профессионалов. Детское кафе и бар для взрослых задают атмосферу отдыха и развлечения всей семьи. Боулинг – весёлый активный отдых. Здесь можно провести отличный день, будний или праздничный, всей семьёй. Приглашаем отметить День Рождения или день отдыха у нас. **В 2019 году боулинг работает с 1 июня по 30 сентября со вторника по субботу с 16.00 до 24.00, в понедельник – с 18.00 до 24.00, воскресенье – выходной. Телефон для заказа дорожек: 8 (86133) 26-120.**

ЦЕНТР КРОССФИТА «VCROSS.FITE»

В ЛОК «ВИТЯЗЬ» открыт первый в г.-к. Анапа кроссфит-центр для детей и взрослых «Vcross.fite». В нем представлено новейшее оборудование ведущих мировых брендов, размещенное на площади более 300 кв.м.,

Чемпион мира в CrossFit Роман Хренников с супругой

Спортивный бассейн

спортивный плавательный бассейн (25 м), бар спортивного питания, позволяющий сделать тренировки более результативными, зона отдыха, имеется автостоянка.

Под руководством действующих спортсменов и мастеров спорта проводятся групповые и персональные занятия, развивающие выносливость, скорость, координацию и гибкость по направлениям: кроссфит, тяжелая атлетика, гимнастика, стретчинг, ОФП, спортивное плавание, аквааэробика.

На базе Центра кроссфита проводятся учебно-тренировочные сборы профессиональных спортсменов и реализуются спортивные программы в рамках фитнес-туров.

Часы работы клуба:
пн.-суб.: 8.00 – 22.00; вс.: 9.00 – 21.00.
Узнать подробную информацию или заказать бесплатное пробное занятие Вы можете по телефону центра:
+7 (918) 040- 30-77. #Vcross.fite

КРЫТЫЙ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС (КСИК) И ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ

На территории ООО «ЛОК «Витязь» располагается крытый спортивно-игровой комплекс (КСИК), оснащенный необходимым оборудованием и инвентарем для проведения и для информационного освещения спортивных и других культурно-массовых мероприятий. Два спортивных универсальных зала с трибунами для зрителей, тренажерный зал, конференц-зал для деловых переговоров и встреч, VIP-комната с выходом на персональную трибуну, буфет, возможность размещения на территории комплекса, заказное меню для спортсменов, а также возможности лечения и оздоровления на базе медицинского центра ООО «ЛОК «Витязь». На площадках крытого спортивно-игрового комплекса ежегодно проводятся различные региональные всероссийские и международные соревнования, учебно-тренировочные сборы, турниры и чемпионаты. Международная туристская выставка «Анапа – самое яркое солнце России» уже традиционно проводится именно здесь. КСИК имеет возможность проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований по мини-футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, единоборствам. **Телефон: 8 (86133) 26-126.**

ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Для отдыха и лечения в санаториях бассейн является самым важным объектом, поэтому в дополнение к спортивному и уличным бассейнам в медицинском центре функционирует ещё один крытый бассейн с 5-ю чашами разных уровней и температур.

Вода позволяет расслабиться всему телу, мышцам и суставам, облегчает работу сердца, укрепляет здоровье и физическое развитие человека.

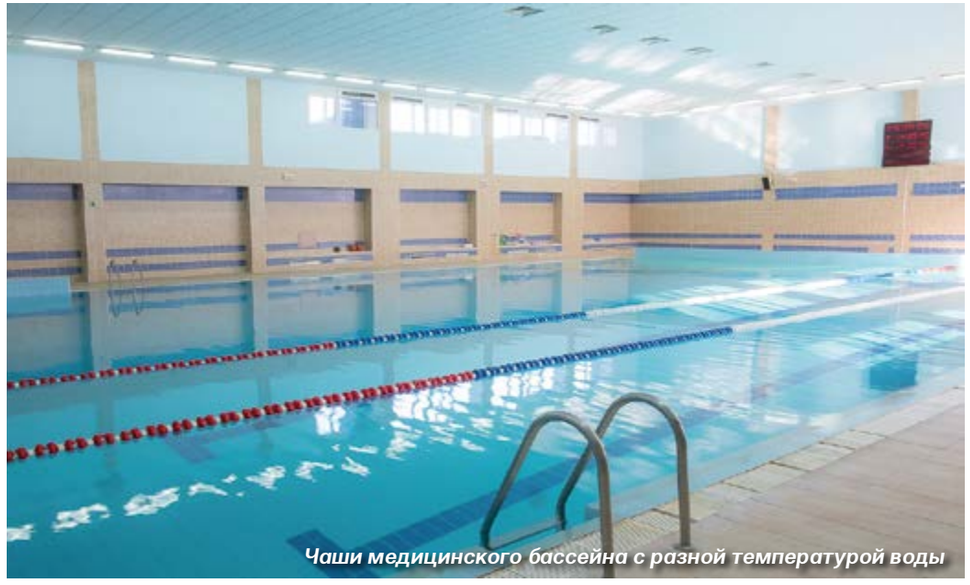
Бассейн станет неотъемлемой частью вашего отдых и лечения!

Отделение функциональной диагностики позволяет вовремя диагностировать различные заболевания на самых ранних стадиях развития. В него входят:

- кабинет ЭКГ, ЭХО КГ
- кабинет УЗИ
- кабинет спирометрии

С целью проведения оздоровления и лечения различных органов и систем функционирует отделение физиотерапии и лечебной физкультуры, которое включает:

- Кабинеты физиотерапии: электролечения, магнитотерапии, ультразвуковой терапии, светолечения, транскраниальной электростимуляции, электромиостимуляции, прессотерапии (аппаратный лимфодренаж), релаксации и восстановления организма (альфа-, талассотерапия), аэрофитотерапии, общей магнитотерапии;
- Кабинеты бальнеолечения (души, ванны, подводный душ-массаж, комплекс подводного вытяжения позвоночника, SPA-капсула);
- Кабинет сухих углекислых ванн;
- Отделение грязелечения и теплолечения (гальваногрязь, озокерит);
- Кабинет КРИОТЕРАПИИ (криосауна);
- Кабинеты термолечения (ИК-бани, сауна, кедровая сибирская бочка);
- Кабинеты массажа (аппаратный, вакуумный, бесконтактный, классический и многие другие);
- Кабинеты лечебной физкультуры, орторелаксации, детензор-терапия.



Чаши медицинского бассейна с разной температурой воды

ЛОК «ВИТЯЗЬ» – ОТДЫХ, КОТОРОГО ЗАСЛУЖИВАЕТ КАЖДЫЙ!

Дополнительно в лечебно-диагностическом центре имеется:

- собственная клиническая лаборатория,
- процедурный кабинет,
- дневной стационар,
- кабинет терапевтической стоматологии,
- кабинет косметологии,
- кабинет иглорефлексотерапии и гирудотерапии.

У нас работают высококлассные специалисты: терапевт, физиотерапевт, гинеколог, диетолог, ЛОР, иглорефлексотерапевт, гирудотерапевт, врач-УЗИ, невролог, педиатр, врач функциональной диагностики, стоматолог.

Мощная медицинская база и профессионализм персонала, высокое качество оказываемых услуг и обслуживания клиентов позволяют добиться отличных результатов как в лечении, так и в оздоровлении взрослых и детей.

Получить подробную информацию и записаться на приём можно по телефону медицинской регистратуры:

8 (86133) 26-167; +7 (918) 460-60-42
с 08:00 до 20:00 без выходных
(перерыв с 12:00 до 13:00).
Ждём Вас по адресу: г.-к. Анапа,
с. Витязево, проспект Южный, 20.

®

КРЫМСКАЯ ВЕСНА

С 15 по 18 марта проходил автопробег, посвящённый 5-й годовщине воссоединения Крыма и Севастополя с Россией, 75-й годовщине освобождения Севастополя и 76-й годовщине освобождения Краснодарского края от немецко-фашистских захватчиков. Организацией и проведением занимался председатель Объединённого комитета общественных организаций правоохранительных направленностей по Краснодарскому краю, председатель Краснодарского регионального отделения «Ассоциация работников правоохранительных органов и спецслужб Российской федерации», генерал-лейтенант милиции в отставке А.Г. Сапрунов. Автопробег охватил территории четырёх муниципальных образований Краснодарского края: города Воинской Славы, курорта Анапа, города-героя Новороссийска, городов Краснодар и Темрюк. Гости края – крымчане посетили наши места Силы и Славы.

В Анапе гости посетили установленную в 2013 году стелу «Город воинской славы», изображающую знаковые моменты истории войн Анапы. Героическое прошлое российского курорта началось в «турецких» войнах и ведёт историю вплоть до ВОВ. Памятники героям войн в Афганистане и Чечне расположены в Сквере Боевой Славы. В этих важнейших для анапчан местах на карте города побывали гости из Крыма.

Следующий пункт, куда отправились крымчане, – **«Малая земля»** – плацдарм под Новороссийском. Так в годы ВОВ морские пехотинцы назвали небольшой участок суши, который был захвачен ими в ходе десантной операции. Этот клочок земли защищали 225 дней (чуть больше 7 месяцев). В дальнейшем с него началось освобождение Новороссийска. На этом месте после войны был сооружён мемориал с названием «Рубеж обороны». Одним из экспонатов стал расстрелянный железнодорожный вагон с более чем 10 000 пробоин. Огромный мемориал «Малая земля» был открыт в 1982 году. Памятник по своей форме напоминает переднюю часть носа боевого корабля. Здесь же располагается музей и различные скульптурные композиции.

Музей Военная Горка в Темрюке – ещё одна локация, где остановился автопробег. Экспонаты здесь располагаются на холме в районе старого грязевого вулкана Миска. В период ВОВ на данном плацдарме шли наиболее ожесточенные бои за Темрюк, это была часть Новороссийско-Таманской наступательной операции. Десант, который высадился восточнее станицы Голубицкой, атаковал позиции гитлеровцев. В истории система немецких укреплений на Таманском направлении известна как «Голубая линия». Бойцы СССР препятствовали организованной эвакуации противника. Данная точка в послевоенное время, в 1983 г., получила статус «охраняемого выставочного павильона», филиала Темрюкского краеведческого музейного комплекса. В конце прошлого столетия экспозиция пополнилась отправленными «на пенсию» сверхзвуковыми истребителями и боевыми катерами, торпедами и минами, множеством разновидностей другой наступательной и оборонительной техники.

Военная история Кубани славная и героическая, и у нас так же, как и в Крыму, чтят победы предков, гордятся подвигом русского народа. Анапчане как хозяева, принимающие дорогих гостей, пригласили крымчан поучаствовать в дружеских футбольных и волейбольных состязаниях.

Крымская весна и весна на Кубани – время обновлений, пробуждения жизненных сил, стремящихся к созиданию. Член правления Краснодарской региональной организации Общероссийской общественной организации инвалиды войны в Афганистане и военной травмы «Инвалиды войны» **Сергей Черняков:** ***«Я был в Крыму в г. Севастополь, бродил по развалинам Херсонеса, посещал храм Владимира, где по преданию он принял крещение, прикасался к укреплениям защитников города в Крымскую войну, побывал на Сапун-горе, Малаховом кургане и других местах обороны города уже в Великую Отечественную войну... Каждый сантиметр этой земли священен лишь только потому, что здесь пролита русская кровь... Энергетика этого уникального для России города чувствуется во всём и присутствует в каждом камне, рве, бастионе, она в воздухе этого места. А ведь то же можно сказать о великом множестве таких мест на карте нашей страны, и каждое по своему дорого и свято, будь то Малая земля в Новороссийске, Мамаев курган в Волгограде, Брестская крепость в Белоруссии, Военная горка в Темрюке... Нет на свете такой страны и такого народа, имеющего столь славную героическую и победоносную историю, как мы, русские!»***

Благодарим за предоставленные фото руководителя пресс-службы АО КРОООО ИВА «Инвалиды войны» Гевондян Левона.

Алла Гайдара

Участники автопробега:

– Российская секция Международной полицейской ассоциации Краснодарского края и г. Севастополь;

– Ассоциация работников правоохранительных органов и спецслужб Российской Федерации Краснодарского края и г. Севастополь;

– Общественная организации ветеранов ОВД и ВВ России, Краснодарского края и г. Севастополь;

– Организация г-к Анапа Краснодарской региональной организации Общероссийской общественной организации инвалидов войны в Афганистане и военной травмы «Инвалиды войны»;

– Анапская городская общественная организация инвалидов «Содружество ветеранов Афганистана и Чечни»;

– Севастопольская региональная общественная организация Всероссийской общественной организации «Боевое братство»;

– Севастопольская региональная общественная организация «Союз казаков-воинов России и зарубежья»;

– Окружное казачье общество «Севастопольский казачий круг»;

– Ветераны подразделений спецназа «Беркут», Спецназ «Русь».

ТУР ДРУЖБЫ: ИСПАНИЯ-ОСЕТИЯ

«Путёвые заметки» продолжают цикл рассказов об **этнотуризме**.

– Откуда в Осетии испанцы? Что они там делали? И как попали?

Вы, конечно же, заинтересовались? Этот секрет читателям «Путёвых заметок» раскрывает гид-экскурсовод, создатель турфирмы «Этноалания» Луиза Цабиева, с которой мы познакомились на московской международной туристской выставке «Интурмаркет-2019».

Направление деятельности турфирмы – внутренний и въездной этнотуризм. Фирма знакомит туристов с природой, историей Осетии – Алании и культурой осетин. «С нами вы влюбитесь в горы и обычаи местных жителей», – горячо убеждена Луиза, и она знает, что говорит, так как сама занималась горно-пешеходным туризмом, знает работу изнутри, любит горы, ходит в горы, водит в горы.

– Многие боятся ехать отдыхать на Кавказ, думая, что там до сих пор горячая точка. Но это совсем не так. И с каждым годом поток туристов в сторону Кавказских гор увеличивается. Всё больше и больше иностранцев приезжает сюда. И Осетия в этом потоке не исключение. К тому же она располагается в самом сердце Кавказа, – рассказывает Луиза Георгиевна. – Здесь свой национальный колорит, традиции, обычаи, мир культурного и спортивного развития.

Недавно в Осетии проходил Чемпионат Мира по боксу среди молодёжи (19-20 лет), который длился чуть более недели. Это спортивное мероприятие стало важным не только для участников чемпионата, но и болельщиков и гостей республики.

Команда из Испании оказалась на экскурсии вместе с «Этноаланией» благодаря Алану Салбиеву – руководителю Управления республики Северная Осетия – Алания по информационным технологиям и связям. Он от себя лично для юных боксёров-испанцев решил сделать подарок – путешествие по Осетии. И сотрудники «Этноалании» организовали им насыщенную экскурсию по трём ущельям Северной Осетии, познакомив испанцев с историей, культурой осетин, с памятниками природы и архитектуры.

Надо сказать, что испанцев очень удивило наше гостеприимство. Они попробовали блюда национальной осетинской кухни. Особенно вкусными для зарубежных экскурсантов стали осетинские пироги и домашний хлеб.

Спортсмены посетили Геналдонское ущелье, Кармадонские ворота. Особенно их впечатлил Даргавский некрополь – мёртвый городок и Дзивгисская наскальная крепость в Куртатинском ущелье.

– Что мы можем сказать о наших туристах – испанцах? Это, наверное, самые позитивные люди и счастливые! Спасибо нашим иностранным гостям за их восторг от увиденного, за неподдельный интерес. Надеемся, что благодаря этому путешествию они теперь лучше будут знать и понимать Кавказ! – говорит Луиза.

– Мы радуемся гостям! Знаем, что настоящие кавказские традиции навсегда западают в душу. Приезжайте и убедитесь в этом сами!

– говорит руководитель турфирмы «Этноалания» Луиза Цабиева.

Этнотуры по Осетии – Алании
ethnoalania
luizatcabieva@mail.ru
8 (928) 489-99-64

ГОД ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Самый детский город России – Анапа – оздоравливает ежегодно сотни тысяч ребят. Санаторно-курортное лечение очень эффективно в юном возрасте, и позволяет детям с хроническими заболеваниями облегчить состояние, часто болеющим – укрепить здоровье, и всем – просто повеселиться, наслаждаясь витаминами солнца, моря, фруктов. Как сохранить и поддержать летний иммунитет в течение всего года? Здоровье детей в наших руках. Компания Balneomed предлагает взять с собой кусочек лета. Лечебные ванны и ванночки с «живой водой» (концентрированными эликсирами здоровья) этой фирмы используются на курорте для профилактики и лечения множества заболеваний. Это приятная и полезная процедура, эффект от которой виден сразу. Можно приобрести понравившуюся продукцию и поддерживать отличное самочувствие ребёнка, проводя бальнеологические процедуры уже в домашних условиях.

РОМАШКА – ЧИСТАЯ КОЖА.

Курортное лечение – мощный и полезный вид терапии многих кожных заболеваний, где кроме солнечных и воздушных ванн используют морские купания, ванны из минеральных вод, ванны с добавлением лечебных концентратов, лечение грязями. Но по возвращении домой у детей снова появляются высыпания и раздражения. Мы знаем, как вернуть детской коже нежность и здоровье. Ванны с эфирным маслом и с экстрактом ромашки Balneomed снимают воспаление, ускоряют заживление ран, ослабляют аллергические реакции на коже. Можно делать и большие общие ванны, а можно только местные ванночки для рук и ног.

DERMA SENSITIVE ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ.

Достаточное насыщение кожи водой очень важно, это уменьшает сухость кожи и интенсивность её воспаления при атопическом дерматите или аллергии. Для усиления лечебного эффекта и смягчения кожи во время купания добавляйте в воду специальные нежные средства. Например, Derma Sensitive Balneomed. Такая ванна уменьшает красноту и после завершения процедуры купания продолжает защищать кожу от раздражающих воздействий. Этот бальнеоконцентрат не содержит щёлочи, консервантов и красителей, поэтому его можно использовать с рождения малыша.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЭВКАЛИПТ С МЕНТОЛОМ – ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Даже с переменчивой погодой уберечься от простуды или облегчить ее течение – выполнимая задача. Для профилактики ОРВИ можно приготовить ароматическую ванну: она содержит натуральные компоненты, проста в приготовлении, имеет приятный зелёный цвет и воздушную ароматную пену. Входящее в состав ванны высококачественное эфирное масло эвкалипта обладает противовоспалительным и бактерицидным действием, способствует профилактике респираторных заболеваний, разжижает слизь, снимает симптомы насморка. Ментол помогает уменьшить кашель, способствуя более легкому отделению мокроты. Вода не должна быть горячей, t 35–37°C. Продолжительность сеанса: 15-20 мин. Будьте внимательны: ванну не принимают, если поднялась температура.

ВАЛЕРИАНА С БРОМОМ – ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ.

Проблема беспокойного ребенка может быть следствием как социальной депривации, так и гиперопеки. В ряде случаев ее можно решить, используя режимные мероприятия (контроль продолжительности сна, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание и др.), щадящее закаливание, лечебные ванны, педагогические приемы (воспитание), адекватный психоэмоциональный климат в семье и т.д. Отличным домашним средством могут стать ванны с валерианой и бромом от Balneomed, которые помогают ребенку наладить сон, расслабляют мышцы, уменьшают нервозность и стресс. Для родителей важными преимуществами будут: натуральность, безопасность, простота применения. Без шуток можно отметить, что такую ванну можно принять маме или папе вместе с ребёнком, чтобы уменьшить собственный стресс и переживания, связанные с капризами или бессонницей. Для детей с СДВГ курс валериано-бромных ванн можно проводить при каждой смене сезона.

BALNEOMED®

КОМПАНИЯ BALNEOMED ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ПРЕДПРИЯТИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО КОМПЛЕКСА И ВСЕХ НЕРАВНОДУШНЫХ К ДЕТСКОМУ ЗДОРОВЬЮ РОДИТЕЛЕЙ.

WWW.BALNEOMED.RU
balneomedrussia
@balneomed
тел: +7 (812) 677-85-09
+7 (921) 954-72-95
E-mail: info@balneomed.ru

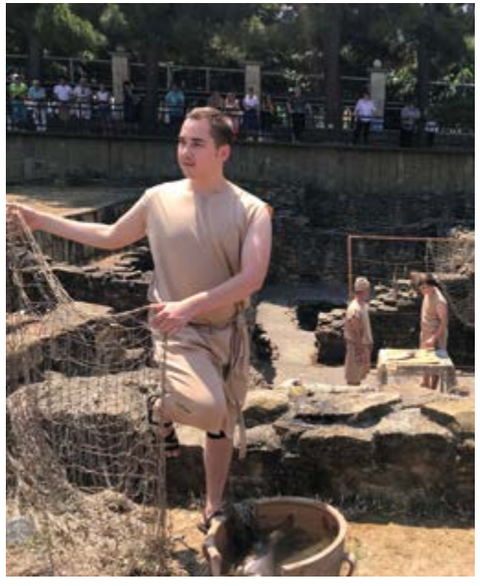
®

ДРЕВНЯЯ ГОРГИППИЯ ЖДЁТ ВАС

Почему мы путешествуем? Чтобы побывать в новых местах, искупаться в ласковом море, увидеть воочию памятники древней истории и получить массу приятных и интересных впечатлений. Но сегодня не обязательно ехать для этого заграницу. Россия – большая страна с многовековой историей. Пример этому – уникальный проект «Золотое кольцо Боспорского царства» – туристический маршрут по местам, где в античное время располагались города этого древнего государства. В маршрут включены 10 городов, расположенных на территории Краснодарского края, Республики Крым, Ростовской области, города Севастополя.

В самом центре современного города-курорта Анапа на его морской набережной находится Археологический заповедник «Горгиппия». Это 7000 квадратных метров жилых кварталов северо-восточной окраины античного города Горгиппия: фундаменты и подвальные помещения домов, дворики, колодцы, ямы, водостоки, мощенные плитами дороги и переулки, винодельческие комплексы, оборонительное сооружение. Рядом с музеефицированным раскопом древнего города располагается лапидарий, где можно увидеть фрагменты храмовой архитектуры, саркофаги, надгробные плиты. Там же находится «Агонистический каталог» – список имен победителей в ежегодных спортивных соревнованиях в честь бога Гермеса, проводившихся в III веке до н. э. в Горгиппии.

Также в здании музея посетителей ждут находки из раскопок Горгиппии: посвятительные надписи, монеты, знаменитые фрески из «Склепа Геракла», терракотовые статуэтки, украшения и обереги, оружие, фрагменты мраморной скульптуры, расписная чернолаковая посуда, изделия из стекла и металла, амфоры и многое другое.



Интерактивная выставка «Живая история», находящаяся на территории заповедника, представляет действующие модели античного ткацкого станка, жернова-зернотёрки, амфоры, воинские доспехи, оружие, предметы одежды и быта. Она позволит большим и маленьким посетителям музея окунуться в жизнь античного города. Наши гости смогут «примерить» на себя одну из профессий древних ремесленников: самостоятельно смолоть муку на античной зернотерке, изготовить ткань для теплой накидки, вылепить сосуд на гончарном круге, расписать древнегреческую вазу и даже отчеканить монету Горгиппии. Любителям фотографироваться будет дана возможность облачиться в доспехи горгипийского воина или в наряд античной красавицы. Кроме того, дети смогут поиграть в игры, популярные у их сверстников 2000 лет назад.

После осмотра музея участники проекта пройдут по улицам Анапы. На экскурсии они увидят не только достопримечательности города, но и посетят места, где были найдены уникальные предметы греческой культуры, многие из которых выставлены в экспозиции нашего музея.

Знакомясь с античностью, человечество возвращается к истокам, к той цивилизации, которая дала миру величайшие достижения в области архитектуры, науки и искусства. Древняя Горгиппия ждет вас. Пора ехать на юг!

Елена Наследкова,
научный сотрудник отдела археологии
Анапского археологического музея

ТРУБКИ ЦАРЬГРАДА

В рамках перекрестного Года культуры и туризма России и Турции в Анапском археологическом музее (ул. Набережная, 4) открылась выставка «Трубки Царьграда». Вниманию посетителей представлена коллекция турецких курительных трубок, посуды, монет и оружия из собрания музея.

В истории Анапы существовал отдельный период турецкого владычества с середины XV века до 1828 года. При раскопках слоев, относящихся к турецкому периоду, археологи среди многих предметов часто находят керамические курительные трубки.

Трубочный табак пользовался большой популярностью в Османской империи. Широкое распространение табачные изделия в Стамбуле и окрестностях получили в конце XVI столетия. Трубки курили как мужчины, так и женщины. Вместе с распространением табака началась история борьбы с курением. В 1633 году Султан Мурад IV запрещает курение. За нарушение запрета любого ждет порка и смертная казнь. Но в 1647 году его приемник Ибрагим отменяет запрет, и табак становится элитарной забавой одновременно с кофе, вином и опиумом. Их стали называть «четыре подушки на диване удовольствия». Позднее власти страны ввели государственную монополию на торговлю табаком.

В свое время на Кубань и в Черкессию основное количество курительных трубок доставлялось торговыми путями из Константинополя (Царьграда).

А какой народный портрет лихого казака без трубки? На коне в походе или с кобзой сидя – а люлька всегда в зубах.

Первыми поступлениями турецких курительных трубок в Анапский музей считаются случайные находки 1946 года. На сегодня коллекция в собрании музея насчитывает более 380 единиц. Среди основной массы трубок встречаются редкие экземпляры, покрытые позолотой. Многие богато орнаментированы, имеют клейма мастерских, в основном, это арабские надписи в круглых или полукруглых рамках.

Самые распространенные – трубки с чашей тюльпановидной формы. Часть трубок покрыта красной краской. Они украшены широкими, глубокими каннелюрами и напоминают по форме очищенный мандарин.

В коллекции имеется один редкий экземпляр с полушаровидным основанием, богато украшенным штампованным геометрическим и растительным орнаментом.

В фондах Анапского археологического музея хранятся курительные трубки, найденные в других районах Причерноморья и переданные на хранение в Анапский музей. Это фарфоровые английские курительные трубки времен Крымской войны 1853-1856гг., найденные на Сапун-горе, г. Севастополь. И несколько глиняных турецких трубок, найденных в районе г. Бухарест (монастырь Раду-Вода), переданных в музей в 1956г.

В настоящее время коллекция курительных трубок постоянно пополняется и изучается специалистами музея. Выставка «Трубки Царьграда» – замечательная возможность для всех любителей истории окунуться в восточный мир и приобщиться к культуре дружественной Турции.

Дмитрий Селеменев,
научный сотрудник отдела археологии
Анапского археологического музея «Горгиппия»

ГОРГІППІА

Перекрестный год культуры и туризма России и Турции

Археологический
музей-заповедник «Горгиппия»
г.-к. Анапа, ул. Набережная, 4
т. 8 (86133) 43154, 50457

МОРСКИЕ ВОРОТА КУРОРТА

Морской порт в Анапе является Международным грузо-пассажирским терминалом, который работает круглый год в режиме 24/7. Без перерывов и выходных. Туристам и анапчанам порой не видна вся работа порта. Однако морской порт – целая система, которая функционирует постоянно. Часто снаружи не виден тяжелый и лишенный романтики труд. Работа с судами – это не только морские прогулки, свежий бриз и лучи мягкого заката, плавно уходящего в линию горизонта...

Андрей Соломатин – директор ТОП Анапа ООО «Черноморские скоростные линии»: «Мы всегда готовы принять иностранные или российские суда, которые заходят в порт. Активный сезон у нас не только летом, он у нас круглый год».

Оформление документов, обслуживание судов в море, буксировка, открытие границы иностранным судам и экипажам с соблюдением нормативно-правовой базы, кратковременное размещение членов экипажа в хостеле на территории порта, погрузочно-разгрузочные работы. Это далеко не весь перечень осуществляемых в порту услуг. Если кратко – здесь есть все, что необходимо каждому клиенту, экипажу или целой транспортной компании. Анапа успешно работает на международном уровне.

Все суда, так или иначе принимавшие участие в строительстве «Южного потока», оформляли открытие границ и стоянку в порту Анапы. В 2018 году были приняты трубоукладчики и вспомогательные суда Lorelay, Siem Spearfish, сухогруз Seba. Отметим, что Анапа впервые приняла судно с такими характеристиками: длина – 74,87 м, ширина – 10,5 м, осадка 2,4 м.

Владельцам маломерных судов в порту Анапы предлагают комплекс услуг: от подъема судов до 150 тонн и докового ремонта до спуска на воду.

Андрей Соломатин: «Мы выполняем все виды ремонтных работ разных судов своими силами и с привлечением субподрядчиков. Наглядный пример – полное восстановление борта лоцманского катера, которое несколько лет простояло в воде и использовалось как часть причала в Грузии. Судовладельцам мы предлагаем максимально эффективные условия. Наш порт является незамерзающим. И у нас доступна круглогодичная и круглосуточная стоянка судов на охраняемой территории».

Каждый год накануне лета в морском порту Анапа проходит один и тот же алгоритм действий: плановый технический осмотр и ремонт судов и причалов. А также последующее введение в эксплуатацию после прохождения экспертиз и заключения комиссии по приему.

В межсезонье на причалах в порту и на центральном пляже меняют проржавевшие элементы металлических опор и деревянные настилы. Морская соленая вода и волнение моря создают самые неблагоприятные условия для любого вида материалов. Кто помнит школьные уроки физики и химии, тем не надо объяснять, что происходит с металлом в агрессивной среде.

Андрей Соломатин: «Каждый год накануне лета мы обязательно приводим наши причалы в соответствующее состояние согласно техническим требованиям и эстетическим. Для наших гостей и для анапчан в первую очередь».

Большие серьезные предприятия должны быть социально ориентированы. Морской порт Анапа принимает активное участие в поддержке патриотических и благотворительных акций, оказывает спонсорскую помощь, всегда идет навстречу открытым предложениям. Ежегодно первый рейс – для ветеранов. 9 мая по многолетней традиции – первый рейс «Горгиппии» с ветеранами ВОВ и локальных войн на борту. Право первой прогулки всегда за ними! И, конечно же, эти прогулки для ветеранов и сопровождающих их лиц, бесплатны. Каждый год 8 мая масштабное патриотическое мероприятие «факельное шествие» завершается в морском порту торжественной церемонией возложения венков памяти в акватории анапской бухты. На мероприятиях такого уровня обычно присутствуют первые лица города, мэр, заместители, почетные горожане, представители Совета ветеранов.

Часто обращаются руководители групп детей, отдыхающих летом в Анапе. Это творческие коллективы, одаренные или сложные дети, из многодетных семей или специальных организаций для депривированных или не совсем здоровых малышей.

Андрей Соломатин: «Однажды увидеть, как светятся счастьем глаза ребенка после морской прогулки или встречи в море с дельфином – для этого стоит работать! Все дети должны быть счастливы. Задача взрослых – обеспечить им это счастье».

В ЭТОМ ГОДУ В МОРСКОМ ПОРТУ АНАПА ПЛАНИРУЮТ ЗАПУСТИТЬ ОСНОВНЫЕ МАРШРУТЫ: НА ПОЛУОСТРОВ БОЛЬШОЙ УТРИШ С ПОСЕЩЕНИЕМ УТРИШСКОГО ДЕЛЬФИНАРИЯ И ЧАСОВЫЕ МОРСКИЕ ПРОГУЛКИ. ДЛЯ АНАПЧАН И ГОСТЕЙ КУРОРТА БУДЕТ РАБОТАТЬ МОРСКОЕ ТАКСИ НА ПЛЯЖ ДЖЕМЕТЕ. РАСПИСАНИЕ И ДРУГАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДОСТУПНЫ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ WWW.PORTANAPA.RU И В ОТКРЫТЫХ ПАБЛИКАХ СОЦСЕТЕЙ.

ООО «Черноморские скоростные линии»
office@portanapa.ru
Анапа, ул. Ленина, д.1
8 (86133) 4-02-04 (приёмная)
8 (86133) 4-54-57 (диспетчер)
8 989 244-94-87 (касса/справка)

ВЕСЬ ГОД – ТЕАТР

2019 год признан годом Театра в России. Сделано это, чтобы оживить театральную жизнь регионов. Немногие знают, но с Анапой связана биография известных в Краснодарском крае актёров прославленного Молодёжного театра – **Анны Нежуты** и **Алексея Замко**. Анна жила и училась в Анапе, здесь её родители, а Алексей, супруг, выступает с моноспектаклями в нашем городе.

Анна окончила Институт культуры и искусств по специальности «Актриса театра драмы и кино» и пришла в семью Краснодарского молодёжного театра, чья слава гремит на всю Россию. Анна также снимается в сериалах и в «полном метре», но её главная любовь – театр. Зрители знают и любят её Белую лебедь («Датская история»), Нину Заречную («Чайка»), Катю Одинцову («Отцы и дети»), Катю («Эшелон»), Юлию Белавину («Три года»), Любовь Трощейкину («Событие»), Теа («Геда Габблер»), Битче («Человек и джентельмен») и других героинь. Именитый режиссёр Владимир Рогульченко пригласил Анну в труппу, когда она училась на третьем курсе, – в спектакль «Датская история». А предопределил её судьбу анапский учитель.

Анна Нежута (Замко): ***«Алла Ивановна Архарова, наш классный руководитель, сыграла значительную роль в моей жизни, она из нашего класса сделала любительский театр. Я играла во всех постановках. На одном спектакле меня заметила Людмила Ерискина, она была руководителем юношеского театра в ГДК, и я стала играть и в театре «Зеркало». Так я поняла, что хочу стать актрисой».***

Какая роль самая сложная? Та, с которой только знакомишься и пока не знаешь, как к ней приступить. Анна отмечает, что из тех ролей, которые в постоянном репертуаре театра, самая сложная для неё – Люба Трощейкина в спектакле по «Событию» Набокова: ***«Объём большой. Я три часа на сцене. И эмоциональные перепады в этой роли: взрывы, истерики, человек доведён до крайности…смерть сына, угрызения совести, алкоголизм, жизнь с нелюбимым – всё это в одном человеке плотно сконцентрировано в три часа».***

Анна Нежута и Алексей Замко

С Алексеем Замко они учились на одном курсе. Учились, играли, жили театром и друг другом. У Анны есть сестра Наталья, ещё одна творческая единица в семье, и её путь начинался в школе искусств в Анапе. Наталья сейчас – оперная певица в Большом театре. Но это уже другая история. Анна рассказывает о себе в театре и о театре в себе: ***«Я хотела бы играть у лучших режиссёров. Люблю характерные роли, таких героинь с надломом, надрывом, вывернутых, страдающих, ищущих. Хочу ярких характеров. А в студенчестве хотелось сыграть Катю Маслову из «Воскресения» Л. Толстого. Боюсь обидеть свои роли, когда их сравниваю. Катю из «Эшелона» мне всегда сложно играть, каждый спектакль я переживаю, случится ли наша с ней встреча этим вечером».***

Супруг Анны Алексей Замко известен анапскому зрителю, он выступает с проектом «Читальный зал» и моноспектаклями – в литературной кофейне. А его главная роль в спектакле «Дьявол» (Л.Толстой) произвела настоящий фурор – «Лучшая мужская роль» на «Кубани театральной-2018». Видные роли также: старик («Чайка»), Аркадий Кирсанов («Отцы и дети»), моноспекталь «Один день», дьякон («Дуэль»), Лобов («Вечный муж» – лучшая роль второго плана на «Кубани театральной»), Веня Зяблицкий («Чудики»), Борис («Гроза» – спектакль имеет 7 номинаций премии Высшей национальной театральной премии «Золотая маска») и другие. Евгений Иртеньев в «Дьяволе» – самая сложная роль, признаётся Алексей: ***«Трудно «тянуть» всю эту историю. Молодой барин приехал в деревню хозяйничать. В Петербурге он привык общаться «легко» с девушками, попросил крестьянку себе «для здоровья». А потом, когда захотел жениться на другой, чтобы зажить честно, то не смог. И в своих терзаниях дошёл до отчаяния. У Толстого в повести есть два финала: герой покончил жизнь самоубийства и второй вариант – убил крестьянку и попал на покаяние в монастырь. В общем, Толстой выхода не видел, а для него эта повесть автобиографична. Герой приходит к экзестенциальному тупику. У нас в спектакле родился третий вариант: Иртеньев ушёл в себя, не смог признаться жене и так и остался с этой недосказанностью. Сложно каждый раз доводить эту историю до такого накала, чтобы действительно почувствовать этот тупик».***

Служение Театру сродни служению в Церкви. Проживать чужие жизни в театре для спасения собственной души и в назидание другим – таковы настоящие высокие идеалы Театра.

Алла Гайдара

«Дьявол» Л. Толстой

НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ ТЕПЛО И ВКУСНО!

Куда только не забрасывает актерская судьба наших любимых киношоковцев!

На страницах журнала мы не раз публиковали восторженные заметки о творческих поездках актеров театра и кино, с которыми знакомы по фестивалю Киношок, – возможно, главному событию осени курорта Анапа. Одной из первой героинь стала актриса Анна Миклош, затем Галина Бокашевская, Марина Куделинская и Сергей Новожилов.

О своём гастрольном туре на Дальний Восток делится впечатлениями актриса театра и кино, заслуженная артистка России Марина Яковлева.

В её небольшой рассказ о недавней поездке на Дальний Восток как в косу вплелись яркие воспоминания из недалекого прошлого о гастролях на самый край России. Теперь вновь повторилось, только по-иному.

Новый **современный спектакль под названием «Соседи»**, любимый, «покатился» на Дальний Восток. Шесть городов: Благовещенск, Хабаровск, Комсомольск-на-Амуре, Невельск и Холмск. Грустная и в то же время весёлая народная комедия про деревню была согрета аплодисментами зрителей. В спектакле заняты мои прекрасные партнеры: Наталья Бочкарева, Сергей Дорогов, Сергей Баталов, Евгений Воскресенский. С нами на гастролях всегда любимые наши звукорежиссер, светотехник, монтировщик, главный администратор (руководитель группы). А все необходимое, в том числе декорации, сценические костюмы и реквизиты также следуют с нами.

С Натальей Гвоздиковой едим корейские пирожки на пару – пянсе

В Невельске у моря-океана. Там, где встаёт солнце

– Марина, Вы не в первый раз на «краю земли». Чем запомнилась на этот раз поездка?

– Гастроли начались с **Благовещенска**. Тогда малоэтажный, а сейчас – это город небоскребов и практически не отличается от Хайхэ, китайского города – мечты, этого недостижимого рая для человека советского времени. Я обожаю этот город, и город меня любит, и я это чувствую по отношению людей, местных жителей. Даже в магазинах узнают, радуются нашему приезду! Мы прилетели туда и поселились в **гостинице «Зея»** (иногда останавливались в «Азии»). Прекрасный вид из окон гостиницы.

– О самом вкусном скажешь с восхищением?

– Да! Самая вкусная еда та, что на Дальнем Востоке.

Рядом с гостиницей «Зея» находился ресторан «Пекинская утка». Он славится многообразием блюд китайской кухни. Работают там только повара-китайцы, а продукты только из Китая. Китайский стол очень обильный. Это кисло-сладкие блюда мои любимые. Очень люблю свинину с ананасами и пекинскую утку.

Среди разнообразных салатов на Дальнем Востоке – салат из папоротника, а также любимые трубач и гребешки.

– Марина, а вот самый- самый рецепт, с которым ты можешь поделиться?

– Поделюсь рецептом «по – южно – сахалински» от народной актрисы России **Валентины Талызиной**. Она готовит гребешки бесподобно! Размораживаем, обжариваем на сливочном масле лук, туда гребешки, специи и пассируем в муке. Затем обжариваем всего 2-3 минуты, а такое необыкновенное лакомство! Теперь это мое фирменное праздничное блюдо.

– Дальний Восток славится своей особенной красотой.

– После **Комсомольска-на-Амуре** мы вылетели в **Хабаровск** – прекрасный город с особенно восхитительной архитектурой и сохранившимися старинными домами. Мы жили в **гостинице «Сопка»**, которая ничуть не уступает отелям высокого класса. Радушная хозяйка гостиницы, цветы от благодарных зрителей и всё греющее душу гостя. Рядом построен новый большой храм. Конечно, мы его навестили. Даже в храме люди, совсем незнакомые, а такие открытые и теплые, дарили подарки. Так трогательно.

– А потом был перелет в..

– **В Южно-Сахалинск**. И новое место для остановки – это гостеприимный **«Палас»** отель. Остров сам по себе великолепен, да и жители тоже. Япония недалеко, и местные жители часто там бывают. Я здесь была 7-8 раз. Мы привозили тогда спектакль «Нина», в котором играли Сергей Никоненко и Дмитрий Харатьян. Также «Идеальная жена» с участием Марии Порошиной. Ещё с Ниной Руслановой и Татьяной Кравченко («Замужние невесты), Раисой Рязановой приезжали со спектаклем «Незамужние женщины». А с Натальей Гвоздиковой и Александром Тютиным проехали весь этот остров. В юности была с детскими сказками, среди которых «Раз-два, горе не беда», «После дождичка в четверг» (режиссёр Михаил Юзовский).

Из Южно-Сахалинска добирались на машине в два небольших городка **Холмск и Невельск**. Невельск, тот городок, у моря-океана, что пострадал от цунами и полностью был разрушен. Теперь он восстановлен силами жителей города и стал еще краше. Кстати, там самые улыбчивые зрители, несмотря на перенесенную трагедию.

– Марина, вы довольно часто и в юности бывали с гастрольными поездками на Дальнем Востоке. Остались тёплые воспоминания?

– Очень часто вспоминаю об этом. Владивосток и Благовещенск, Находка и Хабаровск, **Комсомольск-на-Амуре**, Камень, Артем, небольшие поселки Южного Сахалина, в которых я много раз была с разными спектаклями и в разное время. Помню много творческих встреч со зрителями. Комсомольск-на-Амуре очень приветливый город.

– Марина, Дальний Восток – это ведь еще одна из территорий кинофестивалей.

– Дальневосточные кинофестивали «края» России, среди которых Российский фестиваль кино и театра **«Амурская осень»**, созданный в 2003-м году Сергеем Владимировичем Новожиловым, киноведом, ныне его президентом. Без «Амурской осени» я всегда тоскую, если не удается побывать из-за репетиций, съемок и занятости в спектаклях. Еще один под необычным названием **«На край света»**, который проводится в Южно-Сахалинске. Я много раз приезжала в составе творческой группы. **«Меридианы Тихого»** – кинофестиваль, проводимый во Владивостоке. Там я побывала дважды. А еще помню «поезда дружбы», также организованные Сергеем. Творческие встречи зрителей со знаменитыми артистами (Аристарх Ливанов, Светлана Крючкова и многие другие). Это были незабываемые далекие 90-е годы, творческие, согретые теплом и улыбками зрителей.

Многое не рассказано. Эмоции не утихли, а яркие воспоминания до сих пор греют душу актрисы. Край света страны нашей, а такой теплый!

Ковальчук С.
Фото из архива Марины Яковлевой.

ПЕРВОРОДНЫЙ АРМЯНСКИЙ ЯЗЫК

День родного языка Армении празднуется ежегодно 21 февраля. Армения отметила 500 лет книгопечатанию, а Ереван стал международной столицей книги. Язык и культура, созданная на его основе, – скрепы национальной идентичности, армянских духовных ценностей во всемирной цивилизации.

Армянская народность ведёт начало с Ноя, спасшегося на горе Арарат. Согласно преданию, его правнук Гайк получил в наследство территорию современной Армении.

В истории армянского письменно-литературного языка выделяются три этапа: древний («грабар» – V-XI вв.), средний («миджин айерен» – XII-XVII вв.) и новый («ашхарабар» – с XVIII в.).

Первые упоминания первородного языка – 7 век до н.э.: индоевропейские слова смешались с языком урартийцев, позже киммерийцев. В 5 веке до н.э. происходит ассимиляция с языком персов, язык постепенно оформляется в единый, а позже разделяется на восточный и западный.

В 5 веке н.э. Месроп Маштоц разработал алфавит из 36 букв (7 гласных, 29 согласных), потом добавилось ещё три. Сформировался способ письма скруглёнными формами. Тогда национальный язык пришёл во все сферы жизни людей. Первая книга на армянском была напечатана в 16 столетии. Многие античные шедевры литературы удалось сохранить благодаря этому языку, потому что (как уверяют лингвисты) Платон и Аристотель на армянском языке очень близки к оригиналу.

Как известно, армяне первыми приняли христианство – в 301 году, и это позволило спасти немногочисленный народ и его разговорный язык и письменность. Уже упоминавшийся Маштоц был христианским проповедником, понимавшим важность национального языка. В 5 веке Армения могла потерять себя: её раздирали языческий Рим и персы-зороастрийцы. Письменность, первые церковные книги сохранили язык и культуру, национальную идентичность для следующих поколений. В 7 веке Армения попала под власть арабского Халифата, страна дробилась. В 9 веке князья дома Багратидов смогли вернуть у Халифата власть, культуру, религию и язык, начался расцвет государства. В 11 веке страну разделили Византия и Турция. Пока Армянское нагорье пустело, армяне перебирались в мирный Киликийский Тавр на берегу Средиземного моря, где образовалась Новая Армения со старым культурным наследием и языком. В этот период армянский язык и письменность (стихи, очерки, медицинские и юридические работы, рукописи и др.) получили развитие и распространение.

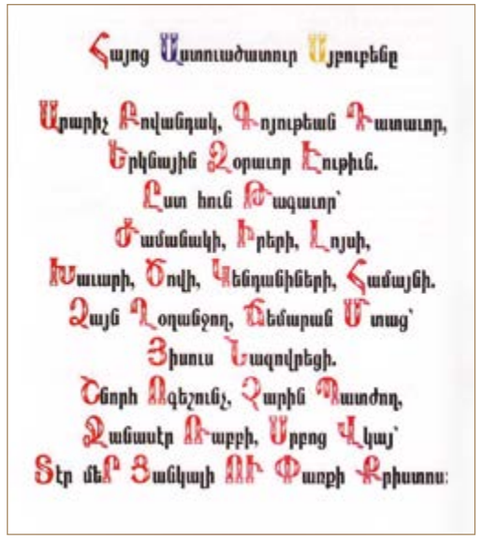
Урок армянского языка в воскресной школе при церкви Сурб Геворг

Киликия была завоёвана мамлюками в 14 веке, Армянское нагорье постоянно захватывали, западная Армения стала частью Османской империи, восточная – была под персами. Армянский язык и христианство снова стали единственной надеждой на спасение культуры и нации.

Первую печатную книгу на армянском языке издал Акоп Мегапарт в 1512 году в Венеции («Урбатагирк» в переводе значит «Книга пятницы»). Литературный язык в 18 веке разделился на восточный и западный. К 19 веку Российская Империя присоединила Восточную Армению, западная отошла Турции. Две Армении развивались параллельно, как и их языки. Русская Армения развивалась, богатела, турецкая – была в униженном состоянии и попала под страшный геноцид и уничтожение в конце 19 века. Это ужасающее время армяне не забыли. Им снова помогла выжить христианская вера, единый язык, помощь русских единоверцев и потрясающее умение поддерживать друг друга. История научила армян образовывать диаспоры в любой стране, а изучение своего языка стало коллективным приобретённым инстинктом, много раз спасающим народ от исчезновения.

Алла Гайдара

Преподаватель армянского языка (при ЦАНК) Карине Юрьевна Пилоян, 8 (918) 450-07-09.


Հայոց Աստուածատուր Այբուբենը

Արարիչ Բովանդակ, Գոյութեան Դատաւոր,
Երկնային Զօրաւոր Էութիւն.
Ըստ հուն Թագաւոր՝
Ժամանակի, Իրերի, Լոյսի,
Խաւարի, Ծովի, Կենդանիների, Համայնի.
Զայն Ղօղանջող, Ճեմարան Մտաց՝
Յիսուս Նազովրեցի.
Շնորհ Ոգեշունչ, Չարին Պատժող,
Ջանասէր Ռաբբի, Սրբոց Վկայ՝
Տէր մեՐ Յանկալի ՈՒ Փառքի Քրիստոս:

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

МЫ СНОВА ВМЕСТЕ!

В группе **Академии Рафаэль** пленэр «Крымский мост».

На языке символов «мост» объединяет народы и континенты. Существуют культурные мосты, поэтический мостик к сердцу любимого человека. Академия Рафаэль провела выездной пленэр в г.Керчь.

Участники: Вячеслав Бабунц, Галина Семёнова, Владимир и Ольга Ковешниковы, Наталья Щербакова, Елена Тиунова, Галина Новикова, Джафар Анагиев создали по одному этюду с натуры моста через Керченский пролив к 5-летию воссоединения Крыма и Севастополя с Россией.

Вячеслав Бабунц

*Своё живописное видение показал **Вячеслав Бабунц,** председатель анапского городского отделения ветеранов «БОЕВОЕ БРАТСТВО». Он на протяжении долгого времени изучал изобразительное искусство самостоятельно. И теперь раскрыл свой талант на природе, с натуры, при холодном ветре. Его замечательное свойство доброты характера перешло на холст в живописное небо и отражения в воде. Мимолётность происходящего перед глазами выразилась в полёте птицы к золотистой земле. Произведение лишено контрастов и сделано в нежной манере, в отношении к природе как к матери человечества, украшенной белым ожерельем Крымского моста*

Ольга Ковешникова

*Серебристую гамму для этюда «Крымский мост» выбрала **Ольга Ковешникова.** Погода давала художникам массу впечатлений. Ветер ронял этюдники, срывал палитры. Но Ольга показывала пример спокойствия, подымая с земли всё, что минуту назад летало. Она сложила поэтичный образ Крымского моста, вытянувшегося вдоль линии горизонта. Белый мост в серебряном окружении.*

Галина Новикова

*Пленэр в очередной раз показал, как природа быстро меняет своё состояние. Над Крымским мостом то тёмные тучи, то яркое солнце. **Галина Новикова** начала свой этюд с неба. Именно там, по её мнению, главный режиссёр и сценарист. Под небом мост в солнечных лучах и волны. Получился волшебный этюд, такой сказочный и яркий. Настоящая небесная симфония!*

*Как изобразить ветер? Как написать движение воды? На пленэре **Джафар Анагиев** все эти вопросы решил цветом – ярким, сочным. Увлечённый восточными культурами, он добивается в живописи – музыкальности, а в пении – живописности. Особый вид его собственной гармонизации. Знание приёмов французских импрессионистов, пуантилистов пригодилось при создании этюда «Крымский мост». От этого создалось впечатление восторженности мажорным, наполненным состоянием природы.*

Джафар Анагиев

Академия Рафаэль
8 (989) 768-29-63

СЕМЕЙНАЯ ВИНОДЕЛЬНЯ ЛИТАВЩУКОВ

Семейная винодельня Литавщуков находится на территории «Винной деревни» в Анапе. Занимает площадь 11 га. Виноградники расположены на живописном склоне с южной экспозицией. Главный винодел хозяйства – Дмитрий Литавщук. В хозяйстве выращивают виноград сортов Каберне совиньон, Каберне Фран, Мерло, Совиньон блан, Шардоне, Рислинг. Виноград собирается вручную, рука сборщика одета в перчатку, чтобы не повредить ягоду до момента переработки. Вино производится с соблюдением традиций виноделия, с выдержкой в дубовых бочках и в бутылках. Среди вин много победителей различных конкурсов.

Недавно наш корреспондент встретился с главным виноделом хозяйства Дмитрием Литавщуком и попросил его ответить на ряд вопросов.

– Ваше отношение к «авторскому виноделию»?

– У нас свой бренд «Семейная винодельня Литавщуков», которым мы дорожим. Известно, что авторское виноделие, микровиноделие, фермерское виноделие – фундамент крупных винодельческих держав, таких как Франция, Италия, там тысячи, десятки тысяч семейных хозяйств. Очень правильное решение принято законодателями в РОССИИ, когда ввели новую профессию – фермер-винодел. Профессия подразумевает наличие своих виноградников и производство вина только из своего винограда. Таким образом, формируется уникальность отдельных регионов, терруаров, хозяйств.

Виноделы знают друг друга, обмениваются опытом, гордятся своими винами.

Семейная винодельня Литавщуков достаточно знаменита среди любителей отечественного вина. Мы создали хозяйство открытого типа, с инфраструктурой для туризма и отдыха. Кроме виноградников и винодельни у нас есть парковая зона с газонами, мангалами, беседками, детской площадкой, строим небольшую сцену для мероприятий (на фоне виноградников), создаем прогулочные тропы с фотозонами. Планируем запустить гостиницу и ресторан. В хозяйстве растет малина, смородина, заложен сад, каждый год выращиваем овощи на своем огороде. Кроме того, винодельня принимает гостей, винных туристов. Всё чаще слышим фразы от своих гостей: «Зачем ездить за границу, если в России уже все есть!».

В ближайшее время в «Винной деревне» будет 55 виноделен, часть из них уже работает, остальные строятся или проектируются.

– Расскажите о начале вашего пути к виноделию.

– Наша семейная винодельня в «Винной деревне» заложена в 2014 году мной и моим отцом Александром Дмитриевичем Литавщуком. В 2015 году мы создавали первое вино «Винной деревни». До этого винодельня многие годы существовала в другом месте и носила статус «для друзей». Примером в занятии виноделием послужил опыт нашего деда и прадеда. Создать подобное хозяйство побудило желание созидать, заняться чем-то интересным, и делать это правильно. Вкусная недорогая малина, варенья, компоты из нее, настоящий фермерский сыр, качественное натуральное вино, интересные экскурсии – то, что мы создали за последние несколько лет. Это наш вклад в развитие агротуризма в Анапе, Краснодарском крае, в России.

– Почему назвали свою супругу так просто – «Жена винодела»?

– Хештег #женавинодела в интернете прижился благодаря моей жене Татьяне. Это бренд, родившийся случайно и ставший очень популярным. Маркетологи советуют под этим брендом выпускать варенья и компоты. Кроме того, моя жена делает потрясающие сыры и представляет наше хозяйство на многочисленных выставках. Двое наших маленьких деток ей во всем помогают.

– Какова роль семьи в выбранном образе жизни?

– Все мы взаимно дополняем друг друга, каждый незаменим. Я делаю хорошее вино для взрослых, моя мама Тамара Витальевна – потрясающие компоты – для детей, создала скверы перед зданием, которые так нравятся девушкам и детям, отец разбил парковую территорию, сад, площадки для мероприятий, многие антуражные вещи в хозяйстве сделаны его руками или под его руководством. Жена – отличный сыродел, декоратор, представитель хозяйства на выставках. А когда нужно, мы все берем секаторы и идем в виноградники работать.

– Наверно, много можете сказать о трудностях...

– Трудности и проблемы мы превращаем в задачи и решаем их. Сейчас эпоха революционных изменений в российском виноделии: и в законодательстве, и в агротехнике виноградарства, и в технологиях, а главное, в отношении потребителей к отечественной продукции. Благодаря изменениям, за последние 5 лет качество российского вина заметно улучшилось.

– На выставке «АгроТур 2018» проект «Винная деревня» был центром внимания.

– «Винная деревня» получила награду от губернатора как «Лучший объект сельского туризма». Такое внимание служит стимулом для дальнейшего развития.

Мы очень благодарны организаторам выставок, представителям муниципалитетов и краевой администрации за то, что нас приглашают к участию в выставках, конкурсах. Со своей стороны стараемся представить хозяйство и продукцию с самой лучшей стороны.

Сайт: winevillage.Info

«ВИННАЯ ДЕРЕВНЯ» – ПРОЕКТ, ОБЪЕДИНИВШИЙ 55 ВИНОДЕЛЬЧЕСКИХ ХОЗЯЙСТВ, КОТОРЫЕ ПРОИЗВОДЯТ НАТУРАЛЬНЫЕ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ ВИНА ИЗ СВОЕГО ВИНОГРАДА. РАСПОЛОЖИЛАСЬ «ВИННАЯ ДЕРЕВНЯ» ВОЗЛЕ СТАНИЦЫ ГОСТАГАЕВСКАЯ (АНАПА) НА ПЛОЩАДИ 155 ГА. ЛЕТОМ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ВИННАЯ ДЕРЕВНЯ ОРГАНИЗОВЫВАЕТ ФЕСТИВАЛИ, НА КОТОРЫЕ СЪЕЗЖАЕТСЯ МНОГО ГОСТЕЙ, ВИНОДЕЛЫ И СЫРОДЕЛЫ «ВИННОЙ ДЕРЕВНИ» ПРЕДСТАВЛЯЮТ СВОЮ ПРОДУКЦИЮ. МЕРОПРИЯТИЯ ПРОХОДЯТ СРЕДИ ВИНОГРАДНИКОВ И ЧАСТНЫХ ВИНОДЕЛЕН НА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПЛОЩАДИ ВОЗЛЕ БАШНИ И КООПЕРАТИВНОЙ ВИНОДЕЛЬНИ. КРУГЛЫЙ ГОД ВИНОДЕЛЫ ВИННОЙ ДЕРЕВНИ ПРОВОДЯТ ЭКСКУРСИИ И ДЕГУСТАЦИИ ДЛЯ СВОИХ ГОСТЕЙ.

®

WELL HOTEL

Well Hotel представляет собой современный просторный 4-этажный корпус, раскинувшийся на большой территории.

Отель построен в 2016 году, обстановка современная. Номерной фонд отеля составляют однокомнатные номера, 2-х,3-х и 4-х местные. Каждый номер Well Hotel оборудован всеми удобствами: сплит-системой, душем, санузлом, холодильником, телевизором, балконом. В каждом номере свободный доступ в интернет. В распоряжении наших гостей: просторный двор, зона отдыха с лежаками и зонтами, автомобильная парковка для тех, кто путешествует на машине, зона для барбекю и шашлыка, а также всевозможные удобства и развлечения, которые помогают проводить отдых с пользой и удовольствием. На первом этаже отеля большой бассейн с подогревом и двумя отделениями – для взрослых и детей, тренажерный зал для ежедневного поддержания тонуса. Бассейн крытый и позволяет отдыхать от полуденного южного зноя. Для желающих, напротив, принять солнечные ванны на втором этаже отеля располагается большая терраса с лежаками. Здесь открывается прекрасный вид на город. Часть четвертого этажа оборудована для игры в настольный теннис, здесь же предусмотрены уютные гамаки. Для детей во дворе отеля имеется большая игровая зона. На первом этаже Well Hotel находится кафе, на втором - ресторан. На территории расположена собственная пекарня. Дополнительно к Вашим услугам две финские сауны и одна русская баня. Вся территория отеля ограждена забором и находится под охраной. Пешая дорога от отеля до пляжа занимает не более 15 минут. Собственный пляж полностью готов к приёму гостей.

Well Hotel предоставляет гостям отличные условия для проживания и комфортного отдыха. В летний период работает бесплатный трансфер к морю и от моря. Остановка общественного транспорта находится в 150 метрах. Рядом с отелем хозяйственные и продуктовые магазины, фруктово-овощной рынок.

Well Hotel идеально подходит для гостей из больших городов, уставших от суеты и желающих насладиться спокойным отдыхом, чистым воздухом и прекрасными пейзажами в округе.

+7(988) 62-333-61
www.well-hotel24.ru

ПО ЗОЛОТОМУ КОЛЬЦУ ЮГА РОССИИ

Первооткрывательницы «Золотого кольца боспорского царства» (или, как говорят, «боспорянки») - туристка и экскурсоводы «Риал-Тур», рассказывают о своих впечатлениях от Боспорского Царства.

На территории четырёх регионов нашей страны находилось Боспорское царство (богатое, античное государство), образовавшееся в 480 г. до н.э. Греки развивали свою культуру, ремёсла, морское судоходство, занимались торговлей и обустраивали быт. И всё это осталось в наследие нам. На территории древних Городищ, Курганов в разные времена было проведено множество работ, сделаны открытия, написаны научные труды.

«ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА» ГЛАЗАМИ ТУРИСТКИ АНАСТАСИИ САЛАХОВОЙ.

ДЕНЬ 1

Визит в город Геленджик (Торик). В «Греческом культурном центре Лукумодос» нам рассказали о греческой культуре с древних времён до наших дней, угощали вкусностями и, конечно, вином. Посетили шоу «Амазонки», специально созданную для тура «Золотое Кольцо Боспорского царства» программу, а также «Музей античного виноделия» с дегустацией.

ДЕНЬ 2

Знакомство с городом Анапа (Горгиппия). Посетили Краеведческий музей и городище Горгиппия. Далее проехали в Тамань, посетили Музей археологии. Произвёл впечатление научно-исследовательский центр «Фанагория».

ДЕНЬ 3

Симферополь. Посещение Некрополя «Неаполь Скифский». Далее переезд в Ялту, прогулка на кораблике до «Ласточки».

ДЕНЬ 4

Город Севастополь. Посещение Херсонеса. Как известно, отсюда начинается распространение христианской веры на Руси. Здесь же античное Городище на берегу моря. Далее морская прогулка по 4 бухтам города Севастополя и пешеходная экскурсия по городу. Переезд в город Феодосию и посещение музея Подводной археологии на даче Стамболи.

ДЕНЬ 5

Город Керчь (столица Пантикапей во времена Боспорского царства). Совершили восхождение на гору Митридат, названную в честь царя Митридата Евпатора. С горы открывается великолепный вид на Крымский мост.

ДЕНЬ 6

Переезд в город Ростов-на-Дону, обзорная экскурсия. Посещение музея истории Танаиса и Городища. Переезд в город Таганрог, обзорная экскурсия по городу и прогулка по набережной .

ДЕНЬ 7

Город Азов, музей Палеонтологии. Небольшой город создал чарующее впечатление. Вечер провели в музее-ресторане, узнали историю блюд и, конечно, всё попробовали. За рецептами блюд администраторы ездили в г. Санкт-Петербург в архивы Эрмитажа.

«ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА» (В Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ И Г. АЗОВ) ГЛАЗАМИ ЭКСКУРСОВОДА ЛЮДМИЛЫ САВЧЕНКО.

Присоединилась к туру в городе Ростов-на-Дону. Прекрасный город. В нем есть что-то от Москвы и от Питера (в архитектуре) и что-то неповторимо южное (торговый колорит, улочки и дворики).

В Ростове-на-Дону дореволюционная архитектура соседствует с двухэтажными постройками тридцатых годов и современными высотками. Набережная расположена по правую сторону реки Дон, а на левой стороне находится Левбердон (Левый берег Дона).

Поиск древностей в Ростовской области завел нас на окраину хутора Недвиговка Мясниковского района. И это неудивительно, именно здесь сохранился памятник античной культуры, наследие греков – древний город Танаис. Да-да, вы не ослышались! Греки на Дону действительно были. На протяжении многих веков Танаис играл ведущую роль в экономике Боспорского царства. Именно здесь некогда проходила невидимая граница Европы и Азии, именно здесь, по мнению греческого географа Страбона, находилось самое большое по величине после Пантикапея торжище варваров.

Что же осталось от некогда цветущего города сейчас? А сейчас в Недвиговке крупнейший в России археологический музей-заповедник, включающий в себя обширную зону раскопок, музей истории Танаиса, музей исторического костюма, половецкое святилище, несколько восстановленных жилищ.

Посетили также г. Азов. Сейчас Азовский музей-заповедник - один из круп-

нейших в России. Здесь хранится более 350 тысяч экспонатов. Нас провели в «пороховой погреб». История русского военно-морского флота рождалась на берегу Азовского моря под руководством Петра I.

«ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА» (В Г. ТАГАНРОГ) ГЛАЗАМИ ЭКСКУРСОВОДА ОЛЬГИ МОРЕВОЙ.

Наше путешествие продолжается! Мы, современные «боспоряне», открываем для себя удивительный мир этой земли. После посещения Танаиса нас ждет Таганрог. В V веке до н. э. античный историк Геродот упоминал о приморской греческой колонии под названием Emporion Kremnoi (Кремны), основанной на месте современного Таганрога. В начале 2000-х годов совместная экспедиция российских и немецких археологов обнаружила в районе городской набережной остатки каменных построек и около 20 000 фрагментов греческой керамики VII века до н. э. Современное название городу дал высокий каменистый мыс Таганий Рог, далеко выступающий в воды морского залива. «Таган» – слово тюркское, означает оно «жаровня», а «рогом» славяне называли береговые выступы. Это удивительное место всегда, во все времена, было привлекательным для людей. А строительство города связано с именем Петра I. Таганрог зарождался как важнейшая база военно-морского флота и крупнейшая крепость на юге России. 12 сентября 1698 года Пушкарский приказ принял постановление о строительстве крепости и гавани на мысе Таган- Рог. Спустя некоторое время благодаря опыту строительства Таганрога была заложена планировка Санкт-Петербурга. В 1825 году Таганрог являлся временной резиденцией российского императора Александра 1, который здесь и умер. Его скоропостижная смерть породила немало слухов и легенд. В городе в 1831 году был установлен памятник императору – единственный на сегодняшний день в России. Невозможно не сказать также об Антоне Павловиче Чехове. Самая длинная улица в городе носит его имя.

Благодаря стараниям писателя в городе появились и памятник Петру I, и библиотека, и краеведческий музей, и художественный музей (наверное, и все местные собаки Каштанки). В местах, где переплетаются легенды, судьбы людей, история, рождаются талантливые люди. И одним из таких людей является поэт, исследователь античной истории и мифологии, член общества приазовских греков Анатолис Боженко. Он не только читал нам свои стихи. Вечером, когда мы расположились за накрытыми столами, началось театрализованное представление! Артисты театра «Одеон» в греческих костюмах пели песни, показывали сцены из жизни древних греков, восхваляли богов. И всем нам, современным боспорянам, казалось, что мы в древнегреческом городе Кремны, здесь, на берегу Таганрогского залива, и нет границ времени и пространства, а только великая греческая культура и вечная жизнь в Боспорском царстве!

Риал тур

Золотое кольцо Боспорского царства

ЗАЯВКИ на тур принимаются
по тел.: +7 (918) 63-03-508
e-mail: rialtur-anapa@mail.ru
сайт: www.rial-tour.ru

МИДИЯ – ЦАРИЦА ЧЁРНОГО МОРЯ

Во все времена, сытые и не очень, море помогало Анапе хамсой, бычками, крабами и пр. Сейчас любимые анапчанами и вообще всеми современными людьми морские деликатесы – устрицы и мидии, полезные и необыкновенно вкусные. Свежие ракушки из Анапы ждут на прилавках всех магазинов страны, а у нас есть возможность пробовать их буквально через пару часов после вылова, в идеальном состоянии.

Кто такие мидии и с чем их едят?

Мидия – двустворчатый моллюск, её дом – дверки ракушки, которые растут одновременно с ним. Продолжительность его жизни – около 8 лет. Раковина продолговатая, переходит в подобие треугольника. Молодая мидия гладкая, зрелая имеет наросты. Внутри ракушка перламутровая. Обычный размер створок мидии, добываемой в Анапе, - 5-7 сантиметров. Сам моллюск размером 2-3 сантиметра.

Рецепт приготовления прост

Готовить мидии следует не позднее, чем спустя 36 часов после покупки. Промываем, освобождаем от ракушек, варим в большой кастрюле со специями и зеленью не менее 7 минут – свежие, не менее 10-ти минут – замороженные. При приготовлении в ракушке тщательно промываем и проваривaем около 10 минут, сливаем воду, варим в новой воде до раскрытия створок. Мидии в паэлье, салате, супе, соусе или как самостоятельное блюдо в томате или сливочно-сырном соусе – так или иначе, мидии изумительны на вкус. Особенно с белым вином.

Полезные свойства мидий

Микробиологический состав мидий уникален. Витамины и микроэлементы моллюска восстанавливают нервные клетки, благоприятно влияют на иммунитет, подавляют вирусы, способствуют кроветворению, борьбе со стрессами. Мидии – известный афродизиак. К тому же, с низкой калорийностью.

Заказать самые свежие мидии в Анапе можно по телефону: 8 (988) 330-04-55 Владислав, _midii_anapa_

110 ЛЕТ АНАПСКОМУ МУЗЕЮ

МЕРОПРИЯТИЯ МУЗЕЯ «ЛЕТО – 2019» (ул. Набережная, 4, ул. Протапова, 1)
1 ИЮНЯ Акция «Для всех детей – открыт музей!»

9 ИЮНЯ Открытие курортного сезона в г-к Анапа

12 ИЮНЯ Социально-культурная акция, посвященная Дню России

25 ИЮНЯ К 210-летию со дня взятия турецкой крепости Анапа

29 ИЮНЯ День партизан и подпольщиков – памятная дата России

8 ИЮЛЯ К Всероссийскому Дню семьи, любви и верности

17 ИЮЛЯ – День этнографа. «Рушничок на колышке».
Интерактивная игра-занятие для детей

20 ИЮЛЯ «Святая наших дней». Тематическая экскурсия в Мемориальный зал матери Марии в день церковного прославления

1 АВГУСТА К 105-летию начала Первой Мировой войны

13-18 АВГУСТА Неделя археологии в Анапском археологическом музее, посвящённая 100-летию российской академической археологии
14 АВГУСТА «Синдика Анфимова»
15 АВГУСТА – День археолога
15 АВГУСТА «История формирования и изучения коллекции античных надгробий Анапского археологического музея»
16 АВГУСТА «Ожившая скульптура»

22 АВГУСТА День Государственного флага Российской Федерации

ОТДЕЛ АРХЕОЛОГИИ (ул. Набережная, 4)
ПОСТОЯННЫЕ ВЫСТАВКИ: Археологический заповедник «Горгиппия». «Античный город Горгиппия», Мемориальный зал матери Марии «Возвращение на родину», «До и после Горгиппии», «Из глубины вод и веков» (находки подводной археологии)

15 МАЯ – 16 ИЮЛЯ «Ожившие рисунки». Интерактивная выставка для детей с использованием цифровых технологий

21 МАЯ – 30 СЕНТЯБРЯ «Парк скульптур из металла».
Творческая мастерская Евгения Головачева

21 МАЯ – 30 СЕНТЯБРЯ «Горгиппия – жемчужина в Золотом Кольце Боспорского Царства»

КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ. СПОРТ

ИЮНЬ-ИЮЛЬ. III-й Фестиваль спортивной (греко-римской) борьбы «Гермеи»
с. Витязево, пр-т Южный, 22

1 ИЮНЯ. Фестиваль спорта, посвященный Дню защиты детей

10 АВГУСТА. Фестиваль спорта среди детских здравниц «Спорт против наркотиков» (в рамках празднования Дня Физкультурника) г.-к. Анапа (центральный пляж)

2 МАЯ - 2 ИЮНЯ. Турнир «Пляжные игры»
с. Витязево, пр-т Южный, 22 ● организатор ООО «Спорт сервис Трэвел»

ИЮНЬ-ИЮЛЬ. Открытые чемпионат и первенство по мотоциклетному спорту, посвященные памяти воинов, погибших при исполнении воинского долга
Х. Чембурка. (АНО «Спортивный клуб «Патриот»)
● организатор АНО «Спортивный клуб «Патриот»

25 ИЮНЯ. Открытый Кубок Краснодарского края по парусному спорту
г.-к. Анапа, ул. Набережная, 99

12-20 ИЮНЯ. Второй этап Кубка России в классе Кайтбординг Фристайл «Блага Опен 2019» ст. Благовещенская, акватория Кизилташского лимана
● организатор КРОО «Федерация Кайтбординга и Вейкбординга»

25-28 ИЮНЯ. Пляжный волейбол (спорт глухих)
с. Витязево, пр-т Южный/ ул. Знойная, 1/29
● организатор ГБУ КК «ЦОП по пляжным видам спорта»

28-30 ИЮНЯ. Всероссийские соревнования «Турнир имени Героя России космонавта Юрчихина Ф.Н.» с. Витязево, пр. Южный, 20, (КСИК ЛОК «Витязь»)
● организатор АГСОО «Федерация дзюдо и самбо» УФКиС

1-4 ИЮНЯ. Краевой фестиваль женского спорта «Красота. Грация. Идеал»
г.-к. Анапа, просп. Революции, 11 (МАУ ДО ДЮСШ «Виктория»)

10-15 ИЮНЯ. Турнир памяти Атамана Бескровного
(в рамках форума национальных единоборств),
с. Витязево. Пр-т Южный, 22 ● организатор «Федерация казачьего бокса «Учкур»

10 АВГУСТА. Краевые массовые соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»
в рамках Всероссийских массовых соревнований по уличному баскетболу «Оранжевый мяч»
г.-к. Анапа, Театральная площадь

Редакция журнала благодарит **управление по физической культуре и спорту администрации МО г.-к. Анапа** за предоставленные материалы
Примечание: возможны изменения в датах проведения мероприятий
Sportanapa-official.ru

ПРО КОРОЛЕВСТВО ТАИЛАНД

Рыбацкая деревня Ао Салад на острове Ко Куд

Таиланд - загадочная страна с другой религией, культурой, даже летоисчислением. Сейчас там 2562 год! Страной правит Король Маха Вачиралонгкорн, Рама X. Удивительный мир Таиланда не похож на наш, но так любопытно заглянуть в него.

В путешествие нас с супругом пригласили друзья. Турфирму выбрали пару лет назад, когда ездили в такую же далекую страну Кубу. Новейшие автобусы, сертифицированные гиды, сервис на 5 баллов. Отель для нас подобрали по всем критериям, проживание было очень комфортным. К каждому отелю прикреплён личный гид, русскоговорящий представитель турфирмы. К слову, на экскурсии мы не ездили, решили сами организовать свой досуг, и у нас это хорошо получилось - на каждом шагу приключение. Места для посещений искали в интернете, по рекомендациям знакомых и коллег.

О ПЕРВОМ ВПЕЧАТЛЕНИИ

В конце марта мы отправились в путешествие на 11 дней лета. Долгий 10-ти часовой перелёт, и мы выходим на трап самолёта, где очень душный и влажный Тайский воздух радует своим теплом. Долго ехали в отель, заселились в свежие просторные номера и пошли в ночную шумную Паттайю. Сказать, что я была поражена, значит, ничего не сказать. Ночь. Но городок гудел, шумел, повсюду люди разных национальностей, много тайцев, мопедов, машин, магазинов на колёсах и передвигающихся по улицам кафешек - только бы не потеряться, да и чтоб под мопед не попасть, ведь движение левостороннее, светофоров нет, как они двигаются - непонятно!

Мы поймали такси и поехали на знаменитый рынок. Рынков, где готовят еду, достаточно много. Фрукты, морепродукты, жареные насекомые, скорпионы, лягушки, крокодилы, чего только не встретишь на прилавках, - всё готовится тут же, тут же садишься и ешь. Вкусно.

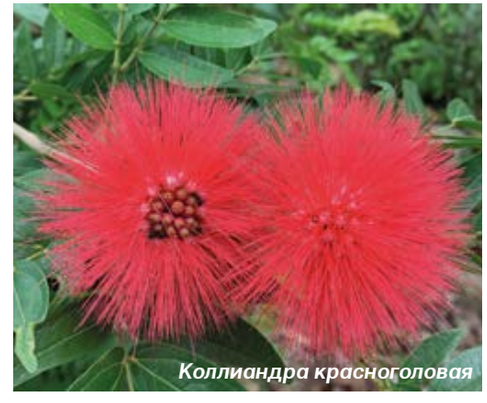
Удивительно, как люди, не знающие языка, друг друга понимают. Мы каким-то образом доезжали, куда нам нужно, покупали, что необходимо, правда, порой с погрешностями, но всё же. Удобно было показать фото того, чего тебе нужно, в телефоне.

По ценовой политике могу сказать, что 1 батт равен примерно 2 рублям. Например, кокос стоит в среднем 30 батт, порция мидий - 50. Тайский массаж - 300 батт.

Нас сразу предупредили, что тайцы очень своеобразны, они не терпят критики, так как считают, что делают свою работу добросовестно. Народ дружелюбен, в курортной сфере они, как рыба в воде, многое предусмотрено для туристов.

Сами местные жители Паттайи перекусывают прямо на бордюрах, на рабочих местах, на пляже. Едят рис, овощи, морепродукты. Необыкновенно вкусен суп Том Ям, его готовят везде. По умолчанию суп приносят очень острым, мы обнаружили однажды 5 перчиков чили, так что будьте бдительны.

Днём на курорте очень жарко, под 40 градусов, людей на улицах очень мало, а вот после того, как жара ушла, начинается активное движение, людьми заполняется каждый метр улиц, и так до самого утра. Даже рынки открываются после 17 часов.


Коллиандра красноголовая

Священное дерево Makka Tree

ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Обязательно нужно воспользоваться возможностью посетить настоящий тайский массаж за доступную цену. Массажные салоны повсюду. Выбирай любой приглянувшийся. Однажды в Бангкоке мы решили скоротать время и зашли на массаж в первый попавшийся салон. Немного освоившись, я поняла, что женщины, которые его делают, здесь и живут, там же, в проходной комнате спит маленькая девочка, которая любит котиков, делает уроки, а когда салон закрывается, вся семья выходит в зал, где ещё утром делали массаж, здесь и отдыхают, смотрят телевизор, общаются.

И я стала замечать: когда стихает гул улиц, у тайцев в этих же кафе и салонах начинается своя личная жизнь. Конечно, так не у всех, но у многих...

Продолжение читайте в следующем номере.

С любовью и благодарностью,
Ваша Юлия Коробейникова.

Кайтинг на Бугазской косе в кайт-школе «Вента». Фото Е. Гильмутдинова

ЛЮБОВНАЯ СТРАСТЬ И ЛЮБОВНЫЕ КАЧЕЛИ

Врач-психотерапевт высшей категории Татьяна Василец.

Наверняка каждый хоть раз в жизни испытывал любовную страсть, когда ты пребываешь в эйфории, а весь мир воспринимается добрым и светлым. Ты «порхаешь на крыльях», постоянно думаешь о своем объекте любви, идеализируешь его: кажется, что он самый лучший, он никогда не причинит тебе вреда и сделает тебя счастливым человеком.

Но вот отношения развиваются, общение становится более близким, и появляются обиды: поведение любимого или любимой не соответствует ожиданиям. Как это бывает: один высказал обиду, второй стал защищаться, так как в его представлении это поведение соответствует норме. В результате - конфликт, ссора, размолвка. Душевная боль, слезы, переживания.

Но так приятны воспоминания об эйфории, и так хочется вернуть это состояние, поэтому очевидно сильно желание помириться даже в ущерб себе. И действительно, перемирие очень сладко.

Если за перемирием вновь возникает ссора, и эта цикличность начинает повторяться, возникают «любовные качели»: то в плюс, то в минус. Такие качели в отношениях изматывают и невротизируют обоих. Чтобы прекратить повторяющиеся конфликты, желательно обратиться к семейному психотерапевту. Но если такой возможности нет, то постарайтесь проанализировать причины ссор и устранить конфликтоген. Например, учитесь принимать партнёра таким, какой он есть, с его недостатками. Если не можете, то лучше расстаться, чем портить ему и себе нервную систему.

Конечно, каждый должен идти навстречу и устранять свои негативные привычки. Если он это делает, значит, готов работать над развитием отношений, если нет, то делайте выводы вы.

Вдохновение
психотерапевтический центр

Детская, взрослая, семейная психотерапия.
Консультации детского психолога.

Изменив себя – изменишь мир!

На консультацию можно записаться по телефону – 8-918-474-58-83.

Анапа, ул. Новороссийская, 148 А **@doctor_vasilets;** **vdoh-center.ru**
vatavi@yandex.ru **vdoh-center.ru** **8-918-474-58-83**

АМАЗОНКИ БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА

ЗРЕЛИЩЕ «АМАЗОНКИ БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА» И АНТИЧНОЕ ШОУ «ГЛАДИАТОРЫ РИМА» ВХОДЯТ В РОССИЙСКИЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА КУРОРТОВ, ТУРИЗМА И ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА».

НОВИНКА СЕЗОНА!

ЗРЕЛИЩЕ «АМАЗОНКИ БОСПОРСКОГО ЦАРСТВА»

Новинкой сезона 2019 года стало зрелище «Амазонки Боспорского царства» о легендарных воительницах, сражающихся на просторах и за пределами античного царства.

Невозможно найти человека, который не знал бы о существовании в Античные времена воинственного и обольстительного племени амазонок. Своим мастерством наездниц и отвагой они наводили мистический страх на целые народы. Зрители увидят конные трюки, владение оружием, хлыстом и джигитовку прекрасных амазонок. Также будут представлены великолепные жеребцы андалузской и арабской пород – потомки лошадей эпохи Боспорского царства.

АНТИЧНОЕ ШОУ «ГЛАДИАТОРЫ РИМА»

Античное шоу «Гладиаторы Рима. Заговор богов» перенесёт Вас в далёкое прошлое, в эпоху Великой Римской Империи, во времена, когда коварные и злые Боги спускались на Землю и повелевали судьбами людей. Всадникам Царства Тьмы поручено убить Цезаря и Клеопатру, дабы помешать любви и союзу царственных особ и появлению на свет их сына – наследника Рима. Гладиаторам, амазонкам, сарматам и легионерам предстоит вступить в неравный бой с воинами Царства Тьмы. Кто же победит в этой схватке?

Уникальные декорации, отточенная техника боя, актёрское мастерство, импровизация и зрительская игра – всё это лишь малая часть незабываемого, величественного и таинственного античного шоу «Гладиаторы Рима. Заговор Богов».

ЭКСТРИМ – ШОУ «СВАДЬБА В МАЛИНОВКАХ»

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

Золотое кольцо Боспорского царства

Арена Колизей.
Культурно-Туристический Комплекс «Россия»
8 (8617) 275-996, 8 (918) 19-44-077
www.ksk-russia.ru
arena_kolizey
arenakolizey
kskrussia2015

®

КОНТАКТНЫЙ ПАРК УСАДЬБА

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

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

Впервые в зоопарке австралийские страусы Эму и северные олени.

СТРАУС-БУРГЕР КАФЕ

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

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

МАСТЕРСКАЯ БЕРЁZA

Мастерская БЕРЁZA – это территория уютных вещей с уникальным дизайном!

Наш проект, созданный с любовью и позитивом, направлен на изготовление любых декоративных изделий из дерева по Вашему заказу:

- *деревянные буквы, слова, фразы, цифры, указатели, таблички;*
- *фоторамки, магниты;*
- *оригинальные циферблаты для настенных часов;*
- *аксессуары для свадеб и фотосессий;*
- *топперы;*
- *оформление витрин;*
- *экологичные игрушки, бизиборды;*
- *любые сувениры с логотипом Вашей компании;*
- *украшения интерьера, ключницы, медальницы, органайзеры и многое другое...*

МАСТЕРСКАЯ БЕРЁZA ЛАЗЕРНАЯ РЕЗКА

ВОПЛОТИМ ЛЮБЫЕ ВАШИ ИДЕИ ИЗ ДЕРЕВА В ЖИЗНЬ!

@bereza_lazer_anapa **+7 (918) 9960852**

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-звёздных гостиниц, но есть и 4-х и 5-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 парковую зону. 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 Виноградной» 8 (86133) 33968
«О-Марета» 8 (86133) 46004
«Прохлада» 8 (86133) 73508
«Старинный Таллин» 8 (86133) 74525
«Улыбка» 8 (918) 041-40-62
«Фламинго-1» СКО «Смена» ... 8 (86133) 93088
«Чайка» 8 (86133) 48003
«Южный» 8 (86133) 50219
ИП Фатихова Н.А. Гостевой дом. ... 8 (918) 6440963

★★ ЗВЕЗДЫ

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

ГДЕ ТУРИСТУ ОСТАНОВИТЬСЯ?

★★★ ЗВЕЗДЫ

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

★★★★ ЗВЕЗДЫ

«Аквамарин» 8 (86133) 33490
«Парк-Отель» 8 (86133) 58320
«Старинная Анапа» 8 (86133) 40504
«Урал» 8 (86133) 33037
«Эллада» 8 (86133) 33083
«Alean Family Resort & Spa Riviera» 8 (800) 2009098
«Витязь» 8 (86133) 26127

★★★★★ ЗВЁЗД

«Гранд Отель Валентина» 8 (86133) 39828
«Alean Family Resort & Spa Doville» 8 (800) 2009098

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

®

КАРТА-СХЕМА
город-курорт Анапа
Малая бухта
Анапа-Серфинг
Чёрное море
Анапская бухта
Центральный пляж
Пионерский проспект
Симферопольское шоссе
Детский парк
плавни реки Анапки
Высокий берег
Набережная
Гаванный пляж
Моршкола
Ореховая роща
12-й микр.
микр. 3а
микр. 3б
просп. Революции
ул. Пушкина
ул. Калинина
ул. Кирова
ул. Крепостная
ул. Протапова
ул. Набережная
ул. Горького
ул. Терская
ул. Крымская
ул. Новороссийская
ул. Шевченко
ул. Самбурова
ул. Тургенева
ул. Гоголя
ул. Трудящихся
ул. Советская
ул. Заводская
ул. 40 лет Победы
ул. Некрасова
ул. Толстого
ул. Маяковского
ул. Лермонтова
ул. Чехова
ул. Крылова
ул. Промышленная
ул. Парковая
ул. Омелькова
ул. Северная
ул. Кати Соловьяновой
ул. Пролетарская
ул. Первомайская
ул. Крестьянская
ул. Черноморская
ул. Ивана Голубца
ул. Таманская
ул. Владимирская
ул. Краснодарская
ул. Красноармейская
ул. Краснозеленых
ул. Гребенская
ул. Астраханская
ул. Ленина
ул. Объездная
ул. Стахановская
бульвар Евскина
Супсехское шоссе
Риал тур
ст. Натухаевская, ул. Курганная, 103
8 (918) 654-97-20
ПАРК ЖИВОЙ ПРИРОДЫ ДО-ДО
ZOOPARK_DODO
PARK-ZOO.RU
МАСТЕРСКАЯ БЕРЁZА
ЛАЗЕРНАЯ РЕЗКА
ВОПЛОТИМ ЛЮБЫЕ ВАШИ ИДЕИ ИЗ ДЕРЕВА В ЖИЗНЬ!
+7 (918) 9960852
@bereza_lazer_anapa
СЕМЕЙНАЯ ВИНОДЕЛЬНЯ
Антоненко Романа
г. Анапа, ул. Горького, д. 20
моб. 8 (918) 642-36-54
8 (988) 343-87-57
WWW.ANTONENKO-WINE.RU
vk.com/antonenko_wine
СВЕЖИЕ ЧЕРНОМОРСКИЕ МИДИИ
без песка и ила
ОПТ И РОЗНИЦА
_midii_anapa_
8 (988) 33-00-455
МОНГОЛЬСКИЙ КАШЕМИР
Gobi's sun cashmere
8-905-988-12-46
Андрей
ДОСТАВКА ПО РОССИИ

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: Танцевальный турнир Флэйва, «Хрустальная Ника»

НА ТРАНСПОРТЕ: аэропорт курорта Анапа: новый терминал, бизнес и общий залы. Направления: Москва, Санкт-Петербург, Сургут, Екатеринбург, Новосибирск и др.

ПРЕЗЕНТАЦИОННОЕ ПРИСУТСТВИЕ

МИНИСТЕРСТВО КУРОРТОВ И ТУРИЗМА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ТУРАГЕНТСТВА И ТУРФИРМЫ: «РИАЛ-ТУР», «Тэтэлия», «Свежий ветер», «Черномор тур», МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЭКСКУРСИОННЫХ БИЛЕТОВ

ПРЕДПРИЯТИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО КОМПЛЕКСА: санаторий «Парус», санаторий «Спутник», санаторий «Родник», санаторий «Русь», санаторий «Дворцы» (Карелия), пансионат «Виктория» (Кабардинка), пансионат «Высокий берег»

БАЗЫ ОТДЫХА, ОТЕЛИ, ГОСТИНИЦЫ: отель «Боспор», отель «Санмарин», гостиница «Мирабель», гостиница «Платан», гостиница «Люкс» (Краснодар)

ОБЪЕКТЫ ТУРПОКАЗА, ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ Казачья станица «Атаманъ», морской аквариум «Батискаф», парк живой природы «До До», контактный парк «Усадьба», государственный заповедник «Утриш», культурно-развлекательный комплекс «Россия» (п. Абрау-Дюрсо)

МУЗЕИ: Археологический музей-заповедник «Горгиппия» (Анапа, ул. Набережная, 4), отдел краеведения (г. Анапа, ул. Протапова, 1), Новороссийский исторический музей-заповедник (ул. Суворовская, 13), Таманский музейный комплекс (станица Тамань)

МЕДИЦИНСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ: Психотерапевтический центр «Вдохновение», Центр восстановительной медицины «Парус»

ОТКРЫТЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ КИНОШОК

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

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

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ: www.anapatravelnotes.com

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: anapatravelnotes, romego55, puteviezametki, anapatravelnotes

ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ АЛЬМАНАХА «ПУТЁВЫЕ ЗАМЕТКИ»: туристско-информационные центры, туроператоры и туркомпании регионов РФ *(Калининграда, Архангельска, Твери, Астрахани, Великого Новгорода, Старой Руссы, Элисты, Екатеринбурга, Мурманска, Магадана, Новосибирска, Красноярска, Сыктывкара, Владивостока и др.) и Беларуси.*

ПУТЁВЫЕ ЗАМЕТКИ TRAVEL NOTES №2 (32), 2019

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*
А. Гайдара, asya_borisova@mail.ru

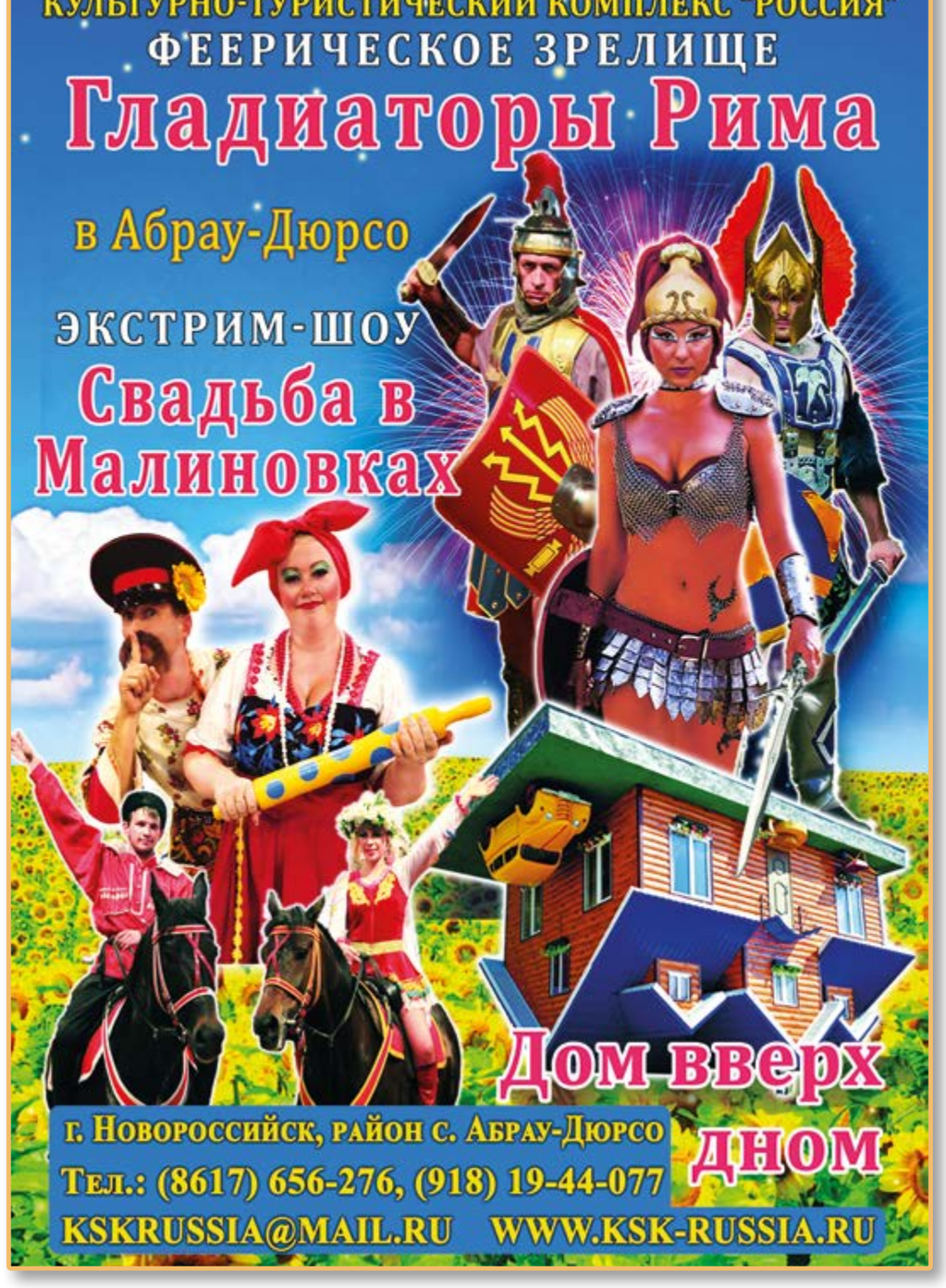
УЧРЕДИТЕЛИ Н. Романова, С. Ковальчук

ИЗДАТЕЛЬ ООО Издательский дом «Путёвые заметки»
Почтовый адрес редакции и издательства: 353421 Краснодарский край, г. Анапа, п. Цыбанобалка, ул. Виноградная, д. 62.
Тел.: 8 (86133) 23-315; +7 (988) 322-30-44; 8 (918) 369-09-49
Представительство: Москва, ул. Березовая аллея, д.17, к.1, кв. 23
8 (925) 308-41-20, Info.anapatravelnotes@.yandex.ru
anapatravelnotes, anapa_travelnotes
WWW.ANAPATRAVELNOTES.COM

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР С. Ковальчук, kosvekon@gmail.com
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР А. Гайдара, asya_borisova@mail.ru
ХУДОЖНИК-ГРАФИК Ю. Ковальчук, jrkov1954@mail.ru
ДИЗАЙНЕР-ВЕРСТАЛЬЩИК Е. Гильмутдинова, LeARTs@list.ru
АВТОРЫ НОМЕРА Т. Василец, А. Гайдара, С. Ковальчук, Ю. Коробейникова, О. Морева, Л. Менькова, В. Несынов, Е. Наследкова, Н. Романова, Н. Салахова, Л. Савченко, А. Сапрыкина, Д. Селеменев
ФОТО Архив санатория «Парус», Архив ЛОК «Витязь», общественных организаций «Инвалиды войны» и «Содружество ветеранов Афганистана и Чечни», рекламодателей и авторов номера Е. Гильмутдиновой, 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

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЁР



®

ПАРК ЖИВОЙ ПРИРОДЫ

8 (918) 654-97-20
ПАРК ЖИВОЙ ПРИРОДЫ ДО-ДО
ZOOPARK_DODO
PARK-ZOO.RU
ст. Натухаевская, ул. Курганная, 103