

PRO УСПЕХ

2016



СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

«Как выжить в кризис» (с. 34)

Николай АМОСОВ:

«В здоровом теле – здоровый дух!» (с. 38)

«Цветочное ликование от Кидары Диаманты» (с. 44)

Светлана МОРОЗОВА:

«Проект "София-Русь", призванный объединить творческих людей России и других стран мира, родился в стенах школы "Морозко"» (с. 6)



ЭЛИТ.М
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Успех измеряется не количеством денег,
а количеством дел,
сделавших этот мир лучше!

Наше кредо:

Рассказывая о людях успешных, сильных духом,
вселять надежду на успех в тех, кто еще ищет себя.

Наши проекты:

Альманах «РОССИЯ. XXI ВЕК. ДЕЛА И ЛЮДИ»
Журнал «PRO УСПЕХ»
Книга «Не покидай меня, надежда!»

119180 г. Москва, ул. Большая Полянка, д.65/74, стр. 1.
телефоны: +7 495 454 9719, +7 916 346 8137, +7 929 978 3704
www.detailudi.ru
elitm142@yandex.ru

PRO УСПЕХ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК
2016

Журнал «PRO УСПЕХ»

www.delailudi.ru

Генеральный директор, главный редактор Издательского Дома «ЭЛИТ-М»: **Тамара САПЕГИНА**
Региональный директор: **Наталья РЫБИНА**
Заместитель главного редактора: **Новелла ИВАНОВА**
Креативный редактор: **Марианна ГОЛУБЕВА**
Выпускающий редактор: **Алексей БОРОДИН**

Координаторы проектов: **Мария ВАСИЛЕВСКАЯ, Андрей САПЕГИН, Елена ШЕРЕМЕТ**

Журналисты: **Тамара САПЕГИНА, Наталья РЫБИНА, Юлия МУСАЛИМОВА**

Фотографы: **Дмитрий КРУЖКОВ, Светлана МЕЛЬНИКОВА, Елена МАТВЕЕНКО, Алексей БОРОДИН**

Административная группа: **Антон САПЕГИН, Екатерина МЯСОЕДОВА, Александр САПЕГИН**

Дизайн и вёрстка: **Алексей БОРОДИН**
Фотография на обложке: **Алексей БОРОДИН**

В журнале использованы изображения, распространяющиеся на сайтах freestockphotos.com freefoto.com fotokanal.com

Юридический адрес:
119180 г. Москва,
ул. Большая Полянка, д.65/74, стр.1.,
Тел.: **+7 495 454 9719,**
+7 916 346 8137,
+7 929 978 3704
E-mail: elitm142@yandex.ru,

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский ДОМ «ЭЛИТ-М»
Свидетельство о регистрации: ПИ №ФС 77-35678

Отпечатано в типографии «Синержи»

Все права защищены.
Перепечатка материалов, опубликованных в журнале – только с разрешения редакции. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

ДАННОЕ ИЗДАНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМНЫМ МАТЕРИАЛОМ, РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ПО РАССЫЛКЕ



Как стать успешным, как стать счастливым? Эти вопросы, безусловно, волнуют всех. Рассказывая нашим читателям о деловых людях, успешных компаниях, о творческих начинаниях, знакомя с интересными людьми, мы хотим поговорить о здоровом образе жизни. Поэтому в наших статьях вы найдёте немало интересных фактов, советов, как своё здоровье сохранить и преумножить.

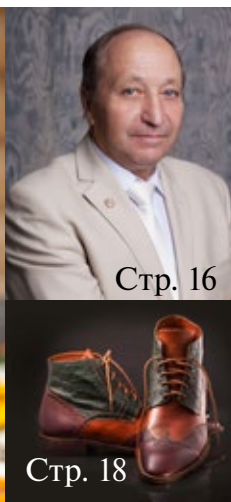
К примеру, знаете ли вы, что чрезмерная нагрузка вполне может повредить мышцы, связки и кости? А занятия спортом более 2-х часов в день могут привести к хронической усталости, вызвать депрессию, головные боли, бессонницу? Но на пользу, несомненно, пойдут свежий воздух, ходьба, аэробика и посильные физические нагрузки.

Исследования доказывают, что главной причиной старения является стресс, который приводит к различным заболеваниям, ослаблению иммунитета и потере памяти. А наиболее опасны проблемы, решение которых мы постоянно откладываем. Для нейтрализации стресса хорошо помогают глубокое дыхание, гимнастика, а особенно – смех. И, конечно, нам помогут основные принципы здоровой и долгой жизни японцев, дошедшие до нас из древних времен: меньше есть, достаточно спать, заставлять мозг работать, уметь расслабляться, не кутаться, смеяться, уважать друг друга... Вспомните знаменитую арабскую поговорку, согласно которой не стоит нервничать, если не получается изменить то, что неотвратимо. Относитесь ко всему философски, в каждом событии есть позитивные и негативные стороны. Важно не то, что происходит, а то, как мы это воспринимаем.

Здоровья и успехов Вам, дорогие читатели!

*С уважением, ТАМАРА САПЕГИНА,
Главный редактор журнала «PRO Успех»,
Лауреат национальной премии «Золотое перо Руси»*

ВНОМЕРЕ:



3 СЛОВО РЕДАКТОРА

5 Банк положительных эмоций

6 ЛЮДИ ДЕЛА

Светлана Морозова

12 Международный проект «София-Русь»

13 Обращение С.Б.Морозовой

14 Организаторы и Почётные члены

Экспертного Совета Международного
социального проекта «София-Русь»

16 ЛЮДИ ДЕЛА

Леонид Дубовицкий

18 Галина Волкова

23 Наталья Афонникова

25 НАШИ ПАРТНЁРЫ

Иван Курыла

26 УСПЕШНАЯ КОМПАНИЯ

ООО «УЮТНЫЙ ДОМ»

30 МИР УВЛЕЧЕНИЙ

Музыка Парижа, музыка моей мечты.

32 Всегда с природой.

34 ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

Как выжить в кризис.

36 ЛИНИЯ ЖИЗНИ

Светя другим, сгораю сам.

(к 180 летию со дня рождения

Николая Васильевича Склифосовского).

38 АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Николай Амосов: «В здоровом теле здоровый дух!»

40 Гарантия разумного долголетия.

42 Почему мы болеем?

44 ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ

Цветочное ликование от Кидары Диаманты.

48 Магия танца.

54 ДАТЫ, СОБЫТИЯ

Презентация альманаха

«РОССИЯ. XXI ВЕК. ДЕЛА И ЛЮДИ» 2015.

БАНК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Хотите радоваться жизни, независимо от возраста, достатка и состояния здоровья? Мы тоже этого хотим. Поэтому в каждом журнале «PRO Успех» публикуем для вас коротенькие истории о том, что удивило, порадовало людей, сделало их жизнь хотя бы немного интереснее и веселее.

Я вспоминаю один праздничный день - 8 марта. Едем по городу в трамвае, и тут женщина-водитель запела в микрофон, потом кондуктор прочитала стихи, и всем пассажирам разрешили передавать поздравления, читать стихи, петь. А я просто потеряла дар речи и плакала от избытка эмоций. Это - наш Питер.

Один сокурсник-иностранец поспорил с сокурсником-русским на то, что тот не напишет диплом за одну ночь. Боже мой, человек четвертый год живет в России и так и не понял, что русские всегда умели всё делать в последний момент!

Меня удивляет, мотивирует и вдохновляет одна женщина. Каждое утро она встает на час раньше, идет на пробежку на школьную площадку, делает зарядку, отжимается, возвращается, принимает холодный душ и готовит всем завтрак. Моя бабуля, ей 72.

Иду я по улице, чудесный весенний день — солнце, птички... — и тут на меня несётся мальчишка, лет пяти, на самокате. Я в ужасе, но этот «шумахер» в последний момент поворачивает свое транспортное средство и с грохотом влетает в забор. Его мама подбегает, начинает его жалеть, на что он отвечает: «Зато я девочке больно не сделал!»

...и только на двадцатом году жизни я поняла, что в песне «33 коровы» поётся о русском алфавите, а не о коровах вообще...

Уснула в метро после работы. Просыпаюсь и понимаю, что сплю на плече у незнакомого мужчины. Стало очень неловко. А мужчина увидел, что я проснулась, и произнёс с улыбкой: «Да вы спите, спите, я свою остановку еще минут 10 назад проехал...» Вот это люди! Как не гордиться ими и страной, которая их вырастила!?

Однажды ночью я услышала, как что-то упало в коридоре. Оказалось, что это была книга, которая свалилась с полки и открылась на странице с заголовком «Как похудеть». Таких намёков я ещё никогда не получала...

После того как мой бизнес разорился, я два месяца работал таксистом, жене ничего не говорил. Сегодня узнал, что она всё знала, и тайком подрабатывала репетитором английского языка. Я её люблю.

Адрес электронной почты Издательского Дома «Элит-М» - elitm142@yandex.ru



Автор и председатель оргкомитета Международного социального проекта Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь».

Директор НОУ СОШ «Морозко».

Член Московского Совета директоров АСНОРР
(Ассоциация негосударственных организаций регионов России).

Председатель оргкомитета Всероссийской открытой олимпиады для младших школьников по математике и русскому языку.

Победитель конкурса «1000 лучших организаций и предприятий России-2008».

Лауреат национального проекта «Россия. XXI век. Дела и люди».

Адрес: г. Москва, ул. Расплетина, дом 17, корп. 2

e-mail: moris.69@mail.ru

Телефон: +7 985 233 31 06

факс: +7 499 194 60 10

Светлана МОРОЗОВА:

«Мы гордимся тем, что в нашей школе детям интересно учиться!»

«Когда наши дети впервые переступают порог детского сада, школы, мы, родители, задаём себе вполне правомерные вопросы: «Как и чему будут учить наших детей»? Ведь от этого, во многом, зависит их будущее, интеллектуальное развитие, нравственные ориентиры, адаптация в обществе. Мне часто задают вопросы по поводу эффективности частного образования, поскольку наша школа «Морозко» успешно существует 20 лет. И мне есть чем поделиться.

Да, частное образование появилось в России в 90-е годы как альтернатива тому негативному, что тогда происходило в отечественном образовании, когда рушилось всё: от общественного строя - до моральных устоев. И сегодня в России несколько сотен частных школ, что составляет примерно 1% от общего числа всех школ России. Появившись более 20 лет назад, многие уже закрылись, не выдержав конкуренции. Однако есть те (и я горжусь тем, что мы в их числе!), которые не просто выживают, а держат очень высокую планку: разрабатывают новые концепции, программы, подходы, технологии. Именно в таких успешных частных школах стремятся, и как можно эффективнее, передать накопленный опыт и знания. Но, кроме того, в таких школах, как наша, прекрасно понимают,

что даже самый продвинутый набор наук не сможет научить человека быть нравственным, заботиться, прежде всего, о своей душе, о природе, о других людях, думать о смысле жизни. И о том, что будет после его жизни. Человек в течение жизни должен учиться, работать, и желательно, чтобы эти важные жизненные процессы протекали у него с удовольствием и радостью. Поэтому и родители, и учителя должны научить детей: учиться с удовольствием, найти работу, куда приходят с радостью, любить жизнь и других людей, а позже передать это, как эстафету, своим детям.

...А что у нас вкладывается в понятие — «хорошее и плохое образование»? И кто точно знает: как правильно оценивать человека: по отметкам в аттестате или по его успешности в жизни?

...Помните, в советское время любой ребенок, если имел тягу к знаниям, мог, не имея репетиторов, поступить в ВУЗ? Мы ставили интересы коллектива выше личных. Нас вовлекали в общественно значимые мероприятия: сбор макулатуры, шефская помощь, соревнования, походы, смотры, конкурсы; секции, кружки, художественные и спортивные школы. И никто не знал странного слова «мотивация», которое в 90-х озадачило педагогическую общественность. Не было компьютеров, и дети хо-



дили в библиотеки, театры, музеи, много времени проводили на улице, играли, заводили друзей. И это помогло найти своё место в жизни. Во многом, именно школе мы обязаны тем, что выросли людьми с правильными нравственными ориентирами, с желанием трудиться, состояться в профессии, сделать что-то важное для страны.

А в 90-е мы услышали: «школа не воспитывает, а даёт сумму знаний, согласно учебному плану». Звучали слова: «За такую зарплату индивидуально заниматься не будем!» За этим последовали репетиторы. И это - на фоне многочисленных программ и учебников, в которых даже учителя с трудом ориентировались. Многих детей приняла улица, с её преступностью, наркотиками, алкоголем, многие талантливые учителя ушли из школы, и не только из-за низких зарплат.

Тогда и возникло негосударственное образование, которое развивалось за счет собственных средств. И это было непросто. У каждой школы - своя история становления, смелые, решительные люди, энтузиасты и подвижники. Постоянная борьба за выживание, стрессовые ситуации. Но мы смогли не только выжить, но и постоянно, из года в год, наращивать свой потенциал... И за 20 лет определили свои приоритеты и достигли успехов, делая всё, чтобы с нами было интересно и комфортно родителям, детям, самим учителям. Согласитесь, важно, что родителю не рассказывают, какой у него сложный ребенок, а помогают решать проблемы грамотно и профессионально! «Морозко» - в курсе проблем и особенностей каждой семьи. В этом и заключается индивидуальный подход к каждому ученику, не на словах, а на деле.

Еще один важный фактор частных школ – полный день, как спасение для семей, где родители много работают. Дети, помимо учёбы, заняты делом, находясь под постоянным контролем взрослых. Им организовано медицинское сопровождение, качественное питание.

Наша школа получила государственную аккредитацию, и стала 3-м учреждением в России, прошедшим процедуру международной аккредитации, что означает: соответствие отечественным и международным стандартам в образовании. На базе «Морозко» открыты стажёрские площадки для студентов 2-х педагогических ВУЗов Москвы – МПГУ и МСПИ, где наши учителя дают открытые уроки и мастер-классы, делятся авторскими методиками. В 2009 г. о нашей школе в области здоровьесбережения, рассказал журнал «Обруч», сняли фильм, с целью распространения опыта не только в России, но и за рубежом. «Морозко» вошла в Европейскую



Сеть Школ Содействия Здоровью, как участник проекта «Обучение здоровью в образовательных учреждениях РФ», который реализовывался Евросоюзом, в сотрудничестве с Минбразования и науки РФ.

«Морозко» функционирует как комплекс «Детский сад - школа». И подобная, сложившаяся годами, система непрерывного обучения даёт прекрасные результаты. В 1-й класс приходят наши отлично подготовленные дошколята, с положительным настроем и желанием учиться. Кроме того, наш опыт показал, что 10-15 человек в классе, - оптимально для того, чтобы мог осуществляться индивидуальный подход, и можно было вести речь о качестве образования. Результативность учебно-воспитательного процесса подтверждена результатами ежегодной, экспертизы, которую проводит Московский Центр Качества Образования. И обучение в школе «Морозко» даёт 100% качества образования. За этим - небольшая наполняемость классов, активная проектная деятельность, которая даёт мотивацию, формирует научное мышление, умение работать в коллективе, презентовать результаты своей работы, многие из которых выходят на международные и всероссийские конкурсы, занимая призовые места.

Кроме того, наша школа сама является организатором Всероссийской Олимпиады младших школьников по математике и русскому языку (rf-olimp.ru). Совместно с МПГУ (Московским Педагогическим Государственным Университетом) мы ежегодно проводим олимпиаду, в которой участвуют дети, обучающиеся в государственных и частных школах Москвы, Подмоскovie, Санкт-Петербурга, Кирова, Владимира, Саратова, Орла, Брянска, Твери, Арзамаса, Краснодара, Калининграда, Екатеринбурга, Владивостока и других городах РФ, а также дети из ближнего и дальнего зарубежья, для которых русский язык является иностранным. Это - дети из Армении, Азербайджана, Непала, Турции, Сирии, Шри-Ланка, Египта... Олимпиада проводится в два этапа - отборочный (дистанционный) и финальный (очный) тур, который торжественно проходит в историческом корпусе МПГУ, где мы создаём атмосферу незабываемого праздника.

Успех на олимпиаде требует интеллектуальной зрелости, коммуникабельности, способности ориентироваться в незнакомой обстановке, готовности принимать неординарные решения, в том числе, в стрессовой ситуации. Наши дети ежегодно участвуют во многих очных и заочных предметных олимпиадах. И, конечно, традиционным



стало участие всех учащихся школы «Морозко» в заочном туре Всероссийской Олимпиады, куда мы направляем тех, чьи работы стали лучшими в отборочном туре.

Большое значение мы придаём изучению английского языка. 10 лет наши ученики выезжают на Международную билингвальную олимпиаду, которая тоже стала традицией нашей школы.

Современные дети подолгу просиживают у компьютера, телевизора, что ведёт к дефициту двигательной активности. А наши уроки физкультуры развивают дух соревнования, учат быть победителями, мужественно терпеть поражения. Урок-сказка, урок-соревнование, показательные выступления, спортивные праздники, акробатические конкурсы превращают наши школьные уроки физкультуры в увлекательный мир спорта. За 20 лет у нас сложились свои традиции, и они приносят много положительных эмоций, без которых мир детства немислим!

Это - и школьные праздники, и поездки в музеи и театры, на экскурсии, которые прививают любовь к нашей стране и дают понимание того, что настоящий патриотизм базируется на знании нашей истории. Например, 1-ю четверть мы завершаем

праздником семейных традиций и конкурсом выпечки. Каждый класс оформляет уголок русского быта, рассказывает о своём блюде, угощает всех. Сколько здесь выдумки, фантазии и совместного творчества каждой семьи! Ведь работа с родителями и семьями учащихся у нас – в приоритете. Мы любим праздник Масленицы, когда все классы угощают блинами, пирогами, сладостями. А потом – время спортивных состязаний и конкурсов. Мы отмечаем Великие Православные Праздники: Рождество и Пасху, приглашаем ансамбль старинной музыки, который проводит для всех праздничный концерт, где звучит музыка Моцарта, Баха, Гайдна, Чайковского...

А 1-го сентября к нам традиционно приезжают артисты цирка, что делает этот день весёлым и радостным. Артисты Москонцерта, - с которым мы давно сотрудничаем, - показывают театральные спектакли, проводят музыкальные лектории. Дружим мы и с музыкальной школой имени В.В.Андреева, куда поступают наши ученики обучаться игре на фортепиано, скрипке, флейте.

Все наши дети выступают, читают стихи, разыгрывают сценки и, конечно, танцуют. У нас собрана уникальная коллекция национальных и

сценических костюмов. А костюм преобразует ребёнка и ко многому обязывает. Мы учим детей тому, что выход на сцену – это особая культура. И начинается она с внешнего вида, умения двигаться, танцевать, говорить...

Ещё одно важное творческое направление нашей школы - изобразительная деятельность и народно-прикладное творчество (лепка из глины, художественная роспись, изготовление батиков, коллажей и т.д). Невозможно перечислить все выставки и конкурсы, в которых мы участвовали и побеждали! В Москве и Санкт-Петербурге, в Вене, Праге, Париже... Были и персональные выставки наших учеников. И многие из них поступили в учебные заведения художественного, музыкального и архитектурного профилей.

Принимая участие в самых разных выездных мероприятиях, олимпиадах, фестивалях и конкурсах, мы не только приобрели опыт. У нас появилось желание создать свою собственную олимпиаду (она уже есть, и успешно развивается), и затем - и свой фестиваль, вложив в него своё видение, свою ИДЕЮ, которую мы и хотели бы воплотить в важном **Международном Проекте фестивалей и конкурсов культуры, искусства, науки и образования «София-Русь»**.

Ведь фестивали, конкурсы, олимпиады играют важную воспитательную роль. А история нашей страны, её богатое духовное наследие неразрывно связано с Православием, с 1000-летним христианским педагогическим опытом, который не должен быть утрачен. И необходимо рассказывать детям о наших подлинных героях. И это не только герои из далёкого прошлого, причисленные к лику святых: великий князь Владимир, великая княгиня Ольга, Дмитрий Донской, Александр Невский... Герои – это и полководцы, и солдаты Великой Отечественной войны, и наши современники - мужественные, сильные духом, способные на подвиг, на преодоление...

В процессе обучения естественным наукам мы должны показать детям, что каждый из них - частичка природы, космоса, Земли. И поэтому заботиться о природе, о своей планете нужно постоянно, сажая цветы, вычищая загрязненный ручей, или просто промывая рану на лапе собаки.

Философия здравого смысла, житейской мудрости должна вести педагога по пути обучения и воспитания нового поколения. Эта философия должна подсказать нам, взрослым - родителям и педагогам: кого и как мы хотим воспитать, чтобы не было «мучительно больно за бесцельно прожитые годы...»





Международный проект
Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования

София-Русь

Девиз: Живи! Мысли! Мечтай! Твори!

Без сомнений, без усталости, без остановки, без оглядки, без шаблона,
без корысти, без обмана, без конца...

УВАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ И КОЛЛЕГИ!

Приглашаем Вас принять участие в Международном социальном **Проекте Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь»**, который представляет собой масштабное фестивальное движение, объединяющее уникальные фестивали и конкурсы самых разных направлений. Этот проект, прежде всего, - возможность творческого общения и объединения детей, молодежи, людей самого разного возраста разных культур, проживающих в различных регионах России и за ее пределами. Ведь именно творчество способствует сближению людей и культур, позволяет лучше узнать и понять друг друга. А наше фестивальное движение – это отличный формат для обмена опытом, приобретения новых друзей и единомышленников, это огромный заряд позитива и открытый взгляд на мир!

Творчество духовно обогащает, преображает, делает лучше всех нас и мир вокруг. А в раскрытии талантов, в постоянном развитии и стремлении к совершенству и есть высшее предназначение человека.

Участие в творческих проектах и фестивалях – это движение вперед. Любое творческое испытание и конкурс – это всегда личностный, профессиональный рост. Для одних участников наш фестиваль станет дебютом и стартовой площадкой, для других – ещё одной ступенькой в достижении новых высот.

С 15-го мая по 30-е октября 2016 года принимаются заявки на участие в Дистанционном Фестивале, который проводится по 19-ти конкурсным направлениям. Подробная информация об условиях проведения и темах фестиваля - на сайте www.sofiarus.org в разделе «Дистанционный Фестиваль» с подробной информацией о темах фестиваля:

1. Социально-значимые темы (Год Кино, 260-летие со дня рождения В.А.Моцарта, Год Греции)
2. Летние темы.
3. Свободные темы.

ВНИМАНИЕ! Объявляется конкурс на «Лучший Гимн Фестиваля «София-Русь».
Победителя ждет ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ!

Чем уникален проект «София-Русь»:

- Для участников нет границ и возрастных ограничений.
- Здесь каждый творческий человек может заявить о себе.
- Духовно-нравственная, социально-значимая и патриотическая направленность фестиваля.
- Гарантия объективной, непредвзятой системы судейства.
- Награждение сертификатами **ВСЕХ УЧАСТНИКОВ**, а дипломами и памятными подарками - победителей и педагогов, подготовивших призёров фестиваля.
- Подведение итогов фестиваля в СМИ и на престижных площадках Москвы.
- Изготовление буклетов с информацией о победителях;
- Размещение лучших работ на сайте фестиваля после подведения итогов, использование работ победителей для изготовления печатной продукции: календарей, буклетов, открыток.

В каком бы уголке нашей необъятной Родины, стран ближнего и дальнего Зарубежья не находился человек, он имеет равные права и возможности проявить свои способности и занять достойное место в ряду победителей и лауреатов конкурсов и фестивалей, принимая участие в значимом событии – **Международном Проекте «София-Русь»**. И конечно, наш фестиваль станет настоящим праздником для всех его участников!

ЖДЕМ ВАШИХ ЗАЯВОК И ЗВОНКОВ.

info@sofiarus.org, www.sofiarus.org, телефон: +7 968 949 43 14

Руководитель проекта – Ольга Белякова



ОБРАЩЕНИЕ

Светланы МОРОЗОВОЙ,
автора проекта «София-Русь»

Задумывая проведение столь масштабного **Международного Проекта фестивалей и конкурсов «София-Русь»**, мы с единомышленниками исходили из понимания, что самое важное в жизни любого человека начинается с дошкольного возраста, со школьной скамьи, поэтому так важно дать людям верные нравственные ориентиры в жизни.

Начиная любое дело, будь то внутришкольное или масштабное мероприятие, мы понимаем, что в основе любого начинания должна быть ИДЕЯ. И мне, как педагогу, очень близка важнейшая идея выдающегося педагога-новатора В.А.Сухомлинского: *«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии и творчества»*. Наверное, лучше и не скажешь.

Но детям очень важно видеть результат своего труда. К примеру, в нашей школе «Морозко», вовлекая учеников в конкурсы, соревнования, олимпиады, фестивали, выставки и концерты, мы видим, что дети любят не только принимать в них активное участие, но и, конечно, побеждать. И наши общие усилия дают прекрасные результаты!

Но при этом, мы им объясняем, что за самым малым успехом всегда стоит большой труд. Это - важный воспитательный момент. Школа должна давать не только качественное образование, но и воспитывать. А все развлечения, телевизоры, компьютерные игры и сериалы не развивают и не формируют личности. Поэтому так, по-прежнему, актуальна идея В.А.Сухомлинского: *«Особая сфера воспитательной работы — ограждение детей, подростков и юношества от одной из самых больших бед — пустоты души, бездуховности... Чтобы человек стал плохим, не надо прилагать особых к тому усилий, но сделать хорошего человека — это требует... напряженного труда!»*

И чтобы воспитать здоровое, интеллектуально развитое поколение, необходимо объединить усилия всего общества, всех творческих сил. К примеру, это может быть объединение детей в социально-значимых мероприятиях и проектах, без которых невозможно формирование, как отдельной сильной личности, так и построение сильного государства.

«София-Русь» — творческий проект. Он нацелен именно на привлечение и объединение творческих людей, независимо от сферы профессиональной деятельности и физических возможностей. Удивительно, что люди с ограниченными возможностями, с оптимистичной, позитивной жизненной позицией, чаще, чем здоровые, способны найти выход из самой сложной ситуации. И никакой кризис им точно не страшен. Такие люди и должны стать примером для нашего подрастающего поколения. А истинные герои всегда были, есть и будут в нашей стране.

Мы верим, что **Проект «София-Русь»** объединит таланты, которые станут ориентиром для юных участников. Так устроен мир ребенка, что здоровый дух соревнования стимулирует его на мыслительную, поисковую, творческую активность. В этом смысл любого творческого конкурса, и в том числе **Проекта «София-Русь»**, который заставляет двигаться только ВПЕРЁД!



Организаторы и Почётные члены Экспертного Совета
Международного социального проекта
Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки, образования

«София-Русь»



Морозова Светлана Борисовна.

Автор и Председатель оргкомитета Международного социального проекта Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь». Директор Школы «Морозко» (г.Москва). Член Московского Совета директоров АС-НОРР (Ассоциация Негосударственных Организаций Регионов России). Председатель оргкомитета Всероссийской Открытой Олимпиады для младших школьников по математике и русскому языку. Победитель конкурса «1000 лучших организаций и предприятий России - 2008». Лауреат национального проекта «Россия. XXI век. Дела и люди».



Сапегина Тамара Юрьевна.

Организатор, учредитель, почётный член Экспертного Совета Международного социального проекта Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь». Генеральный директор Издательского Дома «Элит-М». Член Союза журналистов России. Лауреат международной литературной премии «Золотое Перо Руси». Военный корреспондент газеты «Красная звезда» Минобороны РФ (2003-2015 г.г.). Член военно-научного общества при КЦ ВС РФ. Член Ассоциации женщин-предпринимателей России. Заместитель руководителя Фонда современных технологий. Награждена медалью «За трудовую доблесть».



Мельников Дмитрий Алексеевич.

Организатор, учредитель, почётный член Экспертного Совета Международного социального проекта Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь». Ректор МСПИ, Академик МАНИПТ.



Рубальская Лариса Алексеевна.

Почётный член Экспертного Совета Международного социального проекта Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь». Писатель, поэтесса-песенник, переводчица. Член Союза писателей Москвы. Лауреат национального проекта «Россия. XXI век. Дела и люди» - 2015.



Лужина Лариса Анатольевна.

Почётный член Экспертного Совета Международного социального проекта Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь». Советская и российская киноактриса. Народная артистка России. Лауреат Национальной премии ГДР «Золотая ветвь телевидения ГДР» (1995 г.) Лауреат национального проекта «Россия. XXI век. Дела и люди» - 2010.



Матвеев Валерий Алексеевич.

Почётный член Экспертного Совета Международного социального проекта Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь». Президент Российской «Ассоциации ветеранов КВИРТУ ПВО имени маршала авиации А.И.Покрышкина». Мастер спорта СССР по парашютному спорту (3500 прыжков с парашютом). Судья республиканской категории, инструктор парашютно-десантной подготовки. Лауреат национального проекта «Россия. XXI век. Дела и люди» - 2015. Награждён двумя орденами Красная звезда, двумя орденами Мужества, орденом «За военные заслуги» и др.



Климов Алексей Владимирович.

Почётный член Экспертного Совета Международного социального проекта Фестивалей-конкурсов искусства, культуры, науки и образования «София-Русь». Ветеран боев на Северном Кавказе. Лауреат национального проекта «Россия. XXI век. Дела и люди» - 2014. Лауреат Международной премии Н.А.Островского. Депутат Законодательного Собрания Калужской области, член комитета по экономической политике (2005-2010 г.г.). Кавалер ордена Мужества.



В этом году компании «Взрывпром», которую возглавляет легендарный в своём деле человек - Леонид Павлович Дубовицкий, исполняется 10 лет! Именно он более 50 лет назад участвовал в проведении самого большого промышленного взрыва в истории человечества — при строительстве Аму-Бухарского канала в Узбекистане, когда за две секунды было выброшено 5,5 миллионов кубометров грунта, с использованием почти 10 кило тонн взрывчатки. И тогда стало возможным использовать ложе Аму-Бухарского канала, напоившего земли, отнятые у пустыни Кызыл-Кум. Этот рекорд не побит до сих пор!

Сегодня на счету Л. Дубовицкого и его коллег множество разработок новых технологий во взрывной отрасли. Леонид Павлович отмечен десятками профессиональных, общественных и государственных наград, а на аллее Славы, что на площади 850-летия Москвы, установлена звезда с его именем. Но самое памятное событие - вручение ордена «Звезда Славы Отечества» в возрожденном храме Христа Спасителя: «Удивительный знак судьбы! Среди тех, кто сносил храм в 1931 году, был мастер, обучавший меня взрывному делу, — вспоминает Леонид Павлович. - А я, взрывом, позже добывал саянский белый мрамор для облицовки нового храма...»

Леонид ДУБОВИЦКИЙ

«Наше кредо — быть первыми среди лучших»



...Когда-то, в 1962 году, по окончании Свердловского горного института, Леонид Дубовицкий 39 лет работал в Красноярском управлении треста «Союзвзрывпром» Минмонтажспецстроя СССР, из них 30 лет - главным инженером. Затем в строительных фирмах курировал буровзрывное направление, а в 2006 году возглавил компанию ООО «Взрывпром». Фактически при участии Л. Дубовицкого создавался индустриальный ландшафт 4-х регионов Сибири, включая сеть автотрасс и железных дорог (в том числе БАМа). Ачинский глиноземный комбинат и Ачинский НПЗ, Красноярский алюминиевый завод, Красноярская ГЭС, Енисейский лесопромышленный комплекс, аэропорты Диксон, Игарка, Байкит, Тура, Ванавара... В Туве — асбестовый и кобальтовый комбинаты, в Хакасии — Саяно-Шушенская ГЭС, Абаканский вагоностроительный завод, Тумский завод цветных металлов, газопровод Таас — Тумус — Якутск, аэропорт Тикси, Якутский цементный завод и др.

«Мы работаем качественно за счет профессионализма и слаженности нашего коллектива. Большинство бригад прошли стройки в суровом клима-

те Якутии. Безупречная репутация, «допуск» от психиатра и нарколога, высокая ответственность предполагает достойную зарплату. «Надо создать людям условия труда и отдыха, а потом требовать отдачи», — убежден Леонид Павлович.

Специалисты «Взрывпрома» вовлечены в промышленный подъем Восточной Сибири, который связан с проектами «Транснефти», «Газпрома», ОАО «РЖД». «Боевым крещением нашей компании в 2006 году было строительство нефтепровода ВСТО-1. Красноярские взрывники не поехали, а мы рискнули и победили, вопреки всему: бездорожью, экстремальным морозам, бытовым трудностям, — рассказывает Л.П.Дубовицкий. — Работали по зимникам, с декабря по 20—25 марта, когда на реках ледоход и «просыпаются» болота. Опыт позволил нам выйти на ВСТО-2. Сейчас наш ключевой объект — нефтемагистраль Куюмба — Тайшет, по которой в ВСТО-1 будет поступать красноярская нефть».

Послужной список ООО «Взрывпрома» - не только трубопроводные трассы. Это - буровзрывные работы по сейсмо-разведке нефти и газа в Богучанском районе Красноярского края, активный мониторинг углеводородных месторождений в Эвенкии. В Туве - масштабные работы на перспективных залежах коксующихся углей. 6-й год идут работы и с китайским собственником Кызыл-Таштыгского месторождения полиметаллических руд. Внушительен перечень крупных объектов инфраструктурного строительства: автомагистраль Москва — Владивосток (М-53) на участках Канск — Тайшет и Чита — Хабаровск, железнодорожная ветка Карабула — Ярки по проекту развития Нижнего Приангарья, вторые пути на железнодорожной линии Абакан — Тайшет, где взрывы проводят только во время 2-х часовых «окон».

Ну, и ещё одно дорогое сердцу детище Л. Дубовицкого - спортивный лыжный клуб «Краснояры». Он за 30 лет объединил более 100 лыжников от 15 лет до 80 лет, профессионалов и любителей, под девизом «Спорт без возрастных границ». Среди них: призер Олимпийских игр, чемпионы Мира, страны, в том числе: заслуженный мастер спорта, 5 мастеров спорта международного класса, 16 мастеров спорта России. И Леонид Павлович в спорте многого достиг! Участник 20 чемпионатов мира по лыжным гонкам для спортсменов среднего и старшего возраста, чемпион России, и сегодня продолжает участвовать в соревнованиях.

Кроме того, «Взрывпром» помогает детским спортшколам, детям-инвалидам, оплачивает сложные хирургические операции, оказывает материальную помощь спортсменам Красноярского края. Стабильная заработная плата и премии позволяют работникам предприятия обеспечивать своим семьям достойный образ жизни и отдыха. Сотрудники предприятия имеют возможность получить беспроцентный кредит на покупку квартир и автомашин, оплату медицинских услуг.

Чем не пример для подражания многим отечественным компаниям и их руководителям? Ведь общественные инициативы компании — такое же служение краю, как и её основная деятельность, где «Взрывпром» - давно в лидерах.

Елена ЛАПИНА



ООО «Взрывпром» — одна из ведущих в России буровзрывных компаний, способных работать на горных карьерах, под водой, при рыхлении мерзлых грунтов, борьбе с лесными пожарами, ликвидации затонувших объектов, резке и сварке металлов с использованием энергии взрыва, когда взрывчатые вещества готовятся на месте с помощью передвижной смесительной установки, что экономит время и финансы заказчика. Компания располагает запатентованными ноу-хау, а её мобильные группы могут выехать вместе с оборудованием не только в любую точку страны, но и за рубеж.

Адрес:
г. Красноярск, ул. Ястынская, д. 7
Телефон: +7 391 276 33 17
e-mail: vzryvprom@vzryvprom.ru



«Многие женщины считают, что туфли не так уж и важны, но настоящее доказательство элегантности дамы — это то, что надето на её ноги».

Кристиан Диор

Талантливому дизайнеру, владелице компании «Ортомода» и «Студии универсального дизайна Галины Волковой» удалось совместить несовместимое. К примеру, помимо основной деятельности компании по производству ортопедической обуви и одежды для инвалидов, она сумела создать дамские туфельки на шпильках, в которых ходить легко и комфортно. И те, кто хотя бы раз почувствовал истинное удовольствие от прогулки в такой обуви, становятся почитателями её таланта, а часто — и друзьями. И, вполне естественно, покупают обувь в салонах «Ортомода». А паралимпийская чемпионка Олеся Владыкина, по предложению Галины Юрьевны, уже давно стала лицом фирмы. Эта яркая красавица с детства увлекалась плаванием, вошла в сборную Москвы, стала мастером спорта. А после аварии чудом осталась жива, но левую руку ампутировали выше локтя. Мужественная девушка не только вернулась в спорт, но и стала чемпионкой. Побеждала в Пекине, Ванкувере Лондоне...

В своей в студии на Ткацкой улице, в уютном

Галина ВОЛКОВА

Волшебство в реальном воплощении

Собственник и Генеральный директор компании «Ортомода» и «Студии универсального дизайна Галины Волковой».

Доктор экономических наук.

Кандидат технических наук.

Руководитель секции «Мода»

Союза дизайнеров г. Москвы.

Эксперт в области реабилитационной индустрии.

Член ученого Совета при Московском государственном университете дизайна и технологии.

Академик Международной Академии менеджмента.

Победитель конкурса «Женщина – директор года».

Адрес «Студии универсального дизайна Галины Волковой»:

г. Москва, ул. Ткацкая, д.25, стр. 1,

тел. +7 499 369 42 07

старинном особнячке, Галина Юрьевна часто устраивает клубные встречи, куда приглашает своих друзей — среди которых актеры, спортсмены, депутаты, люди науки.... И проходят эти встречи, показы моделей всегда тепло и непринуждённо, благодаря гостеприимной хозяйке. Как удается этой хрупкой женщине всегда сохранять необыкновенную открытость к друзьям и клиентам, быть всегда элегантной и собранной, доброжелательной, буквально излучая позитивный настрой? А это потому, что искренний интерес к людям и желание сделать их жизнь хоть чуточку комфортнее — это тоже частичка её таланта.

Вообще, талант — это что-то волшебное, не поддающееся чёткому определению. Но если он ещё воплощается в нечто необыкновенное, но абсолютно реальное, видимое, осязаемое, то это — настоящее чудо. И Галина Юрьевна - целеустремлённая, стильная леди посвятила многие

годы тому, чтобы сочетание элегантности и удобства стало не только мечтой, но и реальностью.

...А её компания началась с той блестящей идеи, когда Галина Волкова, аспирантка Университета дизайна и технологий, будучи уже, несмотря на молодость, довольно опытным обувщиком, решила, что ортопедическая обувь, которая традиционно была лишь функциональной, должна стать ещё красивой и стильной. Просто учиться, писать диссертацию, преподавать и заниматься малоувлекательным бизнесом - ей было мало. У неё было много идей и позитивной энергии, чтобы начать воплощать свои задумки в жизнь сначала на родине, в г.Шахты, а потом - и в Москве. И если для дизайнеров одежды всегда было много конкурсов, то «обувщикам» просто негде было раскрыть свои таланты. Но у неё получилось. Так, в 2001 году при Московской фабрике ортопедической обуви, появилась её компания «Ортомода». За эти годы, практически с нуля, был освоен и налажен выпуск продукции: для больных сахарным диабетом, для детей с ДЦП, со сложными деформациями стопы, здесь стали производить даже специальную одежду для людей на колясках, лежащих больных. Сколько трудностей пришлось преодолеть Галине Волковой на этом пути, сколько встретить критики, непонимания, неприятия, в одной статье не рассказать! Но её это не только не сломало, но и закалило.

...Удивительно, но и со своим мужем, абсолютным единомышленником, Галина Юрьевна познакомилась благодаря своей работе. «Александр Евгеньевич - очень умный, глубокий человек, который ведет меня по жизни, не дает расслабляться. Профессор, член-корреспондент Академии медико-технических наук, эксперт по проблемам инвалидности, он и сам генератор идей, и любую мою идею помогает выстроить логически, просчитать все слабые и сильные стороны. Это человек масштабного мышления, сильный стратег. При этом в нем сильно творческое начало, я бы даже сказала - у него развито режиссерское видение ситуации. Я счастлива, что мы нашли друг друга, это просто подарок судьбы...».

По сути, именно компания Галины Волковой создала в нашей стране «Моду равных возможностей». Итог этой 15-летней огромной работы - многочисленные благодарности клиентов, победы в конкурсах и всевозможные награды. Когда-то, отказавшись от работы в высокорентабельном сегменте танцевальной обуви, она не просто выпускает обувь и одежду для инвалидов, но и пропускает через сердце то дело, которым занимается.





Ну, а позже ей удалось сделать не совсем обычную коллекцию элегантной обуви. И это - уникальная разработка, которая совместила в себе несколько различных технологий: танцевальную, ортопедическую, комнатную. И в результате: туфли-лодочки – комфортны как тапочки, элегантны как сценические. А главное, индивидуальны и анатомичны, поскольку идеально соответствуют именно вашей стопе. В том и состоит универсальность дизайна, и это - основная идея творчества Галины Волковой.

Предмет её особой гордости - ортопедическая стелька на высоком каблуке, помогающая равномерно распределять нагрузку по всей поверхности стопы, которую она разработала совместно с немецкими учеными. Эта чудо-стелька значительно облегчает ношение туфель на высоких каблуках.

Сегодня «Студия универсального дизайна Галины Волковой» – это уникальная структура, ориентированная на особо требовательных клиентов. Здесь можно не только получить консультацию врача, стилиста, имиджмейкера, но и заказать эксклюзивные вещи. Ортомода» продолжает делать ставку на инновационные технологии. Впервые в России здесь стали использовать высокоточное 3D-сканирование для изготовления ортопедических стелек. Но главное, что эта Студия доступна всем, в том числе людям с ограничениями по здоровью, поскольку стильно оформленное,

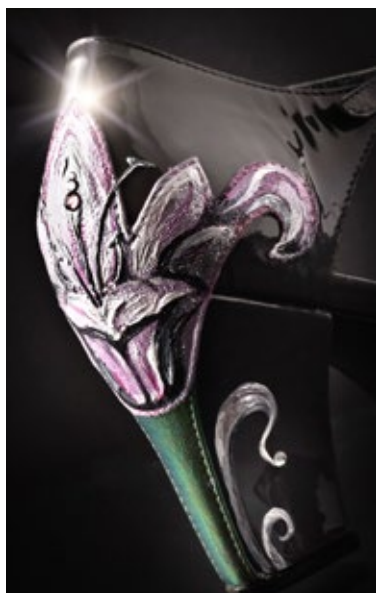
комфортное помещение учитывает потребности инвалидов-колясочников. Ну, а для создания и обуви, и одежды для инвалидов «нужно быть не просто художником-модельером, но и ортопедом, психологом и имиджмейкером», - считает Галина Юрьевна.

Наверное, многие помнят странного, добродушного героя известного фильма «Форрест Гамп», который ходил, в, так называемых, ортезах для поддержки суставов – вот это классический пример ортопедической обуви. Дети дразнили его за это, а мама говорила, что эти ботинки – знак особенной любви Бога. А ещё мама говорила ему, что о человеке можно судить по его обуви – куда он идёт, где он был... Вот и обувь от Галины Волковой способна многое нам сказать...



Вряд ли кто-то станет спорить с тем, что работа, особенно любимая, творческая, делает жизнь осмысленной. Все впечатления от поездок по миру, свои необыкновенные впечатления Галина Юрьевна вкладывает в авторские коллекции. И тогда рождаются новые модели, неожиданные, но всегда яркие, нестандартные, красивые. Это получается не случайно. Галине Волковой удалось найти своё истинное предназначение в жизни, которое дарит ей самой и окружающим людям радость и делает всех гораздо счастливее.

Тамара САПЕГИНА



СПРАВКА.

«Ортомода» — социально ответственное предприятие, на котором трудятся, в том числе, люди с ограниченными возможностями здоровья. И каждый год более 25 тысяч людей с инвалидностью, в том числе, дети и пожилые люди с хроническими заболеваниями, получают услуги и товары от этой компании. На территории технополиса «Москва» строится фабрика по производству детской ортопедической обуви. Специалисты «Ортомоды» создают новые линии и коллекции, разрабатывают технологии. «Я считаю, что всякий экономический кризис — это возможность для роста. И надо не унывать, а работать», — считает генеральный директор «Ортомода» Галина Волкова, и строит новые планы на будущее.





Татьяна БЕРЕСНЕВА

Дизайнер авторских украшений из самоцветов. Лауреат и призёр российских и международных выставок, салонов Авторской моды в Москве. Член ремесленных Палат республики Башкортан и республики Хакассия. Лауреат национального проекта «Россия. XXI век. Дела и люди»

Адрес: г. Омск, бульвар Архитекторов, д. 8,

Тел.: +7 381 277 32 98, +7 913 965 98 49,

Салон «Сибирский самоцвет»,

www.beresneva27.narod.ru



SVITA
агентство стилия

* ИМИДЖ-СТУДИЯ *

Весь комплекс имидж услуг
Формирование гардероба, шопинг-сопровождение
Консультации стилиста-имиджмейкера
Комплекс свадебных услуг
Экспресс-курсы по визажу
Авторские курсы повышения профессионального уровня
Профессиональное портфолио
Свадебная фотосессия и романтическая Love Story
Имиджевая фотография и фотосъёмка в образах
Детская и семейная фотосъёмка, видеосъёмка



+7 905 577 15 57
+7 903 286 53 63
www.vip-svita.com
vipsvita@mail.ru



Ирина МАЗУРИНА
- стилист, визажист, имиджмейкер,
дизайнер, художник по гриму.
Руководитель агентства стилия
«SVITA»



Кто решится поспорить с утверждением, что адвокат просто жизненно необходим многим из нас для решения проблем юридического характера. В обществе, где большая часть населения юридически безграмотна, именно адвокаты стараются помочь нам отстоять свои права. И на счету адвоката Н.Афонниковой множество побед в сложных, а порой и почти безнадежных (по мнению коллег) делах. Наталья Николаевна имеет большой опыт деятельности в арбитражных судах, судах общей юрисдикции. Оказывает квалифицированную юридическую помощь в спорах с государственными органами, в корпоративных, хозяйственных и крупных бытовых спорах, участвует в рассмотрении сделок с участием юридических и физических лиц, в налоговых, банковских, жилищных, наследственных и иных спорах.

Вообще, она уверена, что адвокатская профессия сродни актёрской. И участие в каждом процессе для Натальи Афонниковой – это творчество, импровизация, где она снова и снова, уже в который раз, становится талантливым режиссёром поставленного спектакля под названием «суд».

Наталья АФОННИКОВА

Адвокат Московского Центрального филиала
Московской областной коллегии адвокатов.

Адрес:

г. Москва, ул. Красная Пресня,
д. 29, корп. 1,

Телефоны:

+7 499 252 36 59

+7 499 692 61 55

+7 910 406 63 91

...Её карьера начиналась с межрегиональной Лиги адвокатов, где был приобретён бесценный опыт. Хотя, когда-то, по окончании знаменитого ВЮЗИ, она пришла работать не в адвокатуру, а в Главное управление социального обеспечения столицы, где всего лишь за год прошла путь от ведущего специалиста - до начальника управления! С 1994 года Наталья Николаевна занимается адвокатской деятельностью, и рейтинг выигранных ею дел различной направленности постоянно растёт. Особая специализация адвоката Н.Афонниковой - участие в процессах по защите детей, пострадавших от сексуального насилия. Как соавтор доклада по данной проблеме на Всемирном съезде психиатров, она знает, насколько эти процессы трудны в доказывании и защите. Ну, а в настоящее время её ждут не менее полусотни разных дел, и все ей хотелось бы выиграть. Наталья Николаевна уверена, что многое у неё ещё впереди, хотя позади уже немало побед. Когда-то знаковым для неё фактом явилось участие в процессе с участием присяжных, ну, а её мечта – поучаствовать в слушании дела в Конституционном и Европейском судах.

ВАШ КУРОРТ

МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ!



Офис компании «Ваш курорт» находится по адресу:
г. Москва, ул. Тверская, д.18, корп. 1, офис 728
м. Пушкинская/Тверская
тел. +7 495 641-09-69

Как сохранить, продлить на долгие годы физическую и умственную активность? Где лучше поправить пошатнувшееся здоровье? Эти вопросы возникают у каждого человека.

Иногда мы остаёмся один на один с тяжелым недугом. Звонок другу, большие финансовые возможности часто не помогают решить проблему. Не зря есть поговорка: «пока не заболел, был уверен, что хорошо зарабатываю».

В любом случае, нельзя надеяться на помощь многочисленных псевдо медицинских компаний и знахарей. Обращайтесь к профессионалам и проверенным специалистам. Только они смогут вам помочь восстановить здоровье, сберечь время и сэкономить денежные средства.

Компания «Ваш курорт» много лет занимается подбором профильных здравниц по медицинским показаниям, учитывая основной диагноз пациента и сопутствующие заболевания. С максимальной ответственностью наши специалисты подберут санаторно-курортную путёвку в санаторий или реабилитационный центр, где вы сможете пройти необходимый оздоровительный курс или попасть на лечебную программу.

Нам нравится заниматься таким важным и нужным делом — оказывать помощь в подборе профильного санаторно-курортного учреждения или реабилитационного центра. Наши специалисты дадут вам консультации по вопросам эффективности различных методов лечения заболеваний, основанных на применении природно-лечебных факторов, наличии показаний и противопоказаний к лечению в санаторно-курортных учреждениях.

Обратившиеся к нам пациенты надеются на квалифицированную помощь и доверяют самое ценное — здоровье и время, которое нельзя упустить в определенных жизненных ситуациях. Поэтому принцип работы наших специалистов - индивидуальный подход, основанный на детальном изучении медицинских документов, основного диагноза и сопутствующих заболеваний. Мы тесно сотрудничаем с лечебными учреждениями, в том числе с городскими клиническими больницами, реабилитационными центрами, институтами, ведущими медицинскими специалистами.

Значительное увеличение обращений, рост числа постоянных клиентов подтверждает правильность выбранного нами вида деятельности, обязывает совершенствовать наш профессиональный уровень и повышать стандарты обслуживания.

Консультацию врача-курортолога по подбору профильного санатория Вы можете получить в московском офисе компании.

НАШИ ПАРТНЁРЫ



Иван Теодорович КУРЫЛА

Родился 21 марта 1955 года во Львовской области, в многолетней крестьянской семье. Школу окончил с похвальной грамотой, Львовский техникум радиоэлектроники - с красным дипломом. Работал радиоконструктором, затем служил в милиции в Москве, трудился ведущим инженером-конструктором в области самолетостроения. В 1983 г. окончил МГУ, юридический факультет, позже реализовал себя в органах военной прокуратуры на различных должностях. Закончил службу в должности военного прокурора отдела военной прокуратуры Московского военного округа в 1992 году. Сегодня И.Т.Курьла, человек творческий, поддерживает труд талантливых людей, и, проживая в Москве, по мере сил, помогает им реализовать себя на предприятии по производству авторских подарков и сувениров в г. Златоусте.

**Адрес: г. Златоуст,
завод сувениров «Златобулат»,
www.zlatobulat.ru,
ivan-tk@yandex.ru**



УЮТНЫЙ ДОМ

«Наша задача - создавать благоприятные и комфортные условия для жизни людей!»

Реформа ЖКХ побуждает всех нас, собственников своих квартир, очень серьезно подходить к выбору управляющих компаний. В их порядочности и профессионализме заинтересованы как население, так и бизнес, которому важно иметь верное представление о надежности и масштабе деятельности поставщиков услуг и потребителей ресурсов. Сами же управляющие компании, благодаря различным рейтингам, и в большей мере, «сарафанному» радио, получают возможность позиционировать себя как ответственных и динамично развивающихся в своей отрасли.

Неоспоримый факт: управлять современными домами, оснащенными современными инженерными системами и механизмами, обеспечивая ритмичную и безотказную работу, бесперебойную и должного качества коммунальные услуги, от которых зависит наша с вами жизнь – работа сложная!

Основная проблема управляющей компании, как и у всех предприятий реального сектора экономики, - эффективность. На этом рынке услуг должны

работать грамотные специалисты, оказывающие качественные жилищно-коммунальные услуги, в соответствии с действующими законодательными актами. Ведь УК ЖКХ являются посредниками между жильцами дома и компаниями, предоставляющими коммунальные услуги населению. С экономической точки зрения, они начисляют, собирают денежные средства за жилищные и коммунальные услуги собственников жилья для последующей оплаты поставщикам коммунальных услуг. С технической стороны УК осуществляют накопление информации об объекте управления, о существующих проблемах технического характера, ведут учёт износа и амортизации имущества, планируют и организуют мероприятия по ремонту и восстановлению зданий и сооружений.

У всех управляющих компаний ЖКХ есть и организационные обязанности, к которым можно отнести регистрацию граждан в квартирах, претензионную работу с должниками, заполнение информационных порталов по раскрытию информации и др.

Одна из успешных компаний Московской области - Компания ООО «УЮТНЫЙ ДОМ» была создана 22 января 2015 года, и уже успела себя зарекомендовать с наилучшей стороны. Её учредитель - С.В.Рахтеенко и генеральный директор компании Н.В. Игнатов, люди в ЖКХ не случайные, опытные организаторы и прекрасные специалисты своего дела.

Благодаря профессионализму руководящего звена, за довольно короткий срок компания была укомплектована грамотными специалистами, и это - почти 100 сотрудников. Среди них - специалисты аварийно-диспетчерской службы, которые находятся на своём посту 24 часа в сутки 365 дней в году. Под руководством И.В.Гусака (который возглавляет службу), диспетчеры, электрики, слесари-сантехники и водители решают любую проблему в системах электроснабжения, водоснабжения и водоотведения в самые короткие сроки.

С момента основания компании создана служба по обслуживанию газового оборудования, под руководством Т.Р. Юнусова, которая является авторизованным сервисным центром газового оборудования импортного производства Bosch и Ariston. А самый многочисленный отдел компании — отдел благоустройства и санитарного состояния возглавляет Ю.И. Ахмедова. Её сотрудники следят за чистотой в подъездах, порядком и благоустройством придомовых территорий, озеленяют их, занимаются покосом трав и обеспечивают расчистку снега в зимний период. Всё это делается от души и со знанием дела, поэтому, не случайно, все подведомственные территории — в цветущих кустарниках, клумбах и альпийских горках!

За состояние жилого фонда отвечает отдел эксплуатации домовладений под руководством С.А. Дмитриева. Все ремонты кровель, подвальных помещений, подъездов, лестничных клеток качественно осуществляют специалисты данной службы, а это - инженеры, техники, маляры, штукатуры, сварщики и плотники....

С мая 2015 года в структуре компании организован участок Малино, т.к. по решению КЧС г.п. Малино компания ООО «УЮТНЫЙ ДОМ» выбрана управляющей компанией военного городка Малино -1. Здесь уже работают: паспортный стол, расчетный центр, электрик, слесарь, сантехники, сварщик, дворники, уборщицы и техник. Возглавляет участок опытный организатор Н.Н. Верещагин. Всеми техническими вопросами и проблемами занимается О.Д.Егошин, главный инженер компании «УЮТНЫЙ ДОМ».



Н.В.Игнатов - генеральный директор ООО «УЮТНЫЙ ДОМ»



С.В.Рахтеенко - учредитель ООО «УЮТНЫЙ ДОМ»



В штате администрации компании трудятся грамотные и дальновидные руководители. Здесь работают - опытные специалисты: главный бухгалтер О.М. Харичкина, экономист Н.В. Марченко, юрист Е.А. Рахтеенко. А непосредственно развитием компании занимается учредитель и заместитель генерального директора Светлана Викторовна Рахтеенко. У неё есть чему поучиться не только коллегам. С.В. Рахтеенко - лауреат многих престижных конкурсов и наград, великая труженица и человек, по-настоящему болеющий за свое дело, которому служит много лет. Но самое главное, чем гордятся С.В. Рахтеенко и генеральный директор компании Н.В. Игнатов - это высокопрофессиональная команда, работающая как слаженный организм, и обязательно - с душой. Ведь главное, на чём базируется их работа - это общение с людьми. Как подчёркивает Светлана Викторовна: «Наша работа немислима без умения объяснять, договариваться, пытаться соблюсти интересы всех и каждого. А это непросто...»

В настоящее время завершается работа по получению лицензии на обслуживание дымоходов и вентканалов. Проблема очень актуальна, так как в районе лишь одна специализированная компания, стоимость обследования — значительная, а при подготовке жилого фонда к осенне-зимней эксплуатации органы жилищного надзора разрешение на работу не дадут без акта обследования дымоходов и вентканалов. Процедура получения лицензии в МЧС РФ — почти год. В настоящий момент все

условия исполнены, оборудование закуплено, пакет документов направлен в лицензионный отдел МЧС. Кроме того, находится в работе и получение лицензии на производство работ по замерам сопротивления изоляции в жилом фонде.

А недавно, в апреле 2016 года, собственники ещё трех многоквартирных домов избрали УК «УЮТНЫЙ ДОМ» своей управляющей компанией. И в июне в г. Ступино будет организован участок «Ступино» с наполнением штата опытными специалистами своего дела, который возглавит Е.В Мучкаева.

УК «УЮТНЫЙ ДОМ» набирает обороты. Проблем ещё много. Да и как без них в системе ЖКХ? Ведь это один из важных, живых, но очень уязвимых секторов нашей экономики, в котором очень нелегко работать, а ещё труднее - добиться осязаемых результатов. Но «УЮТНЫЙ ДОМ» - компания профессионалов, компания добросовестная, заработавшая себе прекрасную репутацию, по-настоящему заботящаяся о людях, которые выбрали её из многих других. И, значит, совсем не случайно, по словам С.В.Рахтенко, главная задача и девиз компании: «создание благоприятных, комфортных и безопасных условий для жизни людей». Согласитесь, квартира каждого собственника стоит дороже, если подъезд его дома в идеальном состоянии, везде — цветы и картины.

*Текст: Тамара САПЕГИНА
Фото: Дмитрий КРУЖКОВ*

УК ООО «УЮТНЫЙ ДОМ»
142821, Московская область, Ступинский район,
село Верзилово, мкр. Новое Ступино,
ул. Олимпийская, дом 29, корпус 3
Тел. +7 496 653 83 11



Музыка Парижа, музыка моей мечты.

(Путевые заметки путешественника)



Помните известные слова из письма к другу великого Эрнеста Хемингуэя?

«Париж — это праздник, который всегда с тобой».

И это, безусловно, праздник многих-многих людей со всех стран мира. И мой праздник, конечно, в том числе.

Франция. Сказка. Волшебный мир, в который хочется возвращаться вновь и вновь.

Моей радости нет предела, когда, преодолев тысячи километров по небесному фарватеру из Москвы в Париж, наш самолёт приземляется в аэропорту Орли или Шарль де Голь. И как-то сами собой рождаются поэтические строчки:

Париж, Париж, Париж!

Твоя судьба прекрасна, нежна и вечна.

По воле божией и милости сердечной.

В твоих краях лишь с радостью бываем мы....

Это первая страна, в которой я побывала. И было это в далёком 1994 году... С тех пор меня не покидала мечта попасть сюда вновь. Несколько раз мне удавалось вернуться в этот чудный город.

И вот, февраль 2016 года. Париж встретил прекрасной погодой. Голубое небо с небольшими облаками, солнышко, пробивающееся сквозь тучки, пожелало порадовать своими светлыми и теплыми лу-

чами. Радость и особая атмосфера, которая царит на парижских улицах, переполняла меня. Париж прекрасен! Конечно, я посетила любимые места, и меня сопровождали мои милые, добрые друзья, старые и новые.

Сколько стихов я посвятила Парижу и Франции!

Париж, Версаль и Лувр. Гранд Опера.

Любимые мои ... А может быть Прованс?

Мои любимые места в Париже... Это, конечно, Монмартр, с его милыми кафе, художниками, их картинами. Атмосфера волшебства, духа творчества и неопишуемого чувства легкости и радости царит здесь всегда.

Лекарство от тоски, от равнодушия и мук -

Поездка на Монмартр...

Сент-Шапель... Дворец на острове Сите, с прекрасным убранством и сказочными витражами. Святая капелла, куда мы пришли в полдень, была наполнена теплым приглушенным светом, пробивающимся сквозь витражи неопишуемой красоты.

Гранд Опера. Осматривая театр, восхищаешься его архитектурой, росписью. Так хотелось попасть на спектакль! К счастью, удалось увидеть хотя бы репетицию...

Музыка Парижа, его сияние, возвращает вновь и вновь на просторы Елисейских полей. А как много значит для меня, овеянный мистикой, собор Парижской Богоматери!

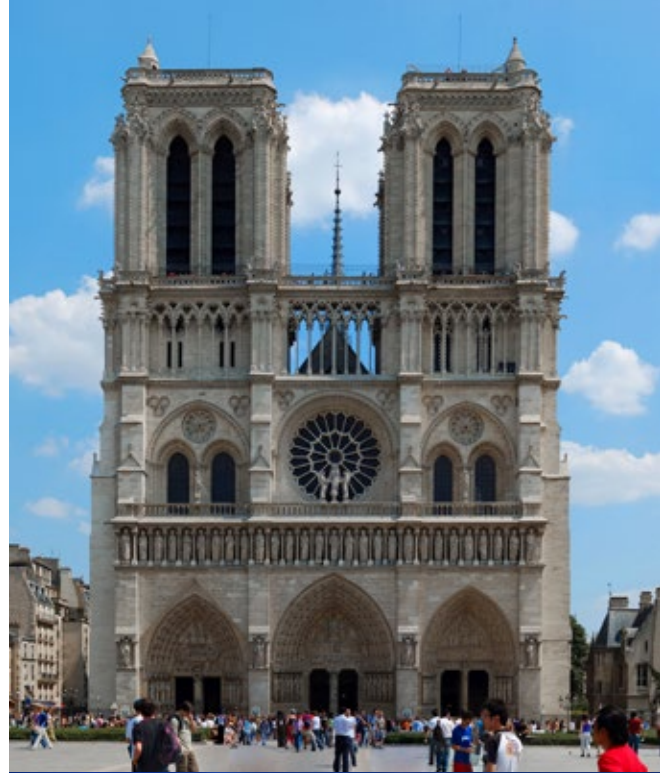
Замки Луары. Там жили французские короли. В одной из часовен похоронен Леонардо да Винчи. Осмотрели мы покои Екатерины Медичи, политика, стремящегося примирить противоборствующие силы.

Триумфальная арка. Эйфелева башня. В этой поездке я увидела эти исторические памятники в новом ракурсе, в вечернее время, когда они освещены ярким светом. Без этих памятников истории невозможно говорить о Франции.

А ещё была поездка в Диснейленд. Маленький сказочный городок детства, с его театрализованными представлениями, каруселями, запутанными лабиринтами. Радость на лицах детей, передавалась и нам, взрослым. Ноты счастья и ароматов детства, улыбки детей навевали мелодии Весны, которая несёт возрождение, внутреннюю уверенность, надежду на лучшее. Вот так вновь сбылась моя мечта. И музыка Парижа звучит во мне до сих пор.

Елена Илиопуло

Координатор международных программ по экологическому медицинскому туризму



ВСЕГДА С ПРИРОДОЙ



Виця (Вицентына) Карчевская родилась в небольшом селе Старая Гута, что на Украине, в католической семье. Девочка не знала, что родилась художником. Просто рисовала, вышивала, мастерила и т.д. Она догадывалась, что когда-то выйдет замуж, но, конечно, не знала, что её избранником станет человек, позиционирующий себя как художник. Она не знала, сколько детей у неё будет, а тем более, что это будут два сына, и оба с ярко выраженными художественными способностями.

Она стала врачом-лаборантом, прекрасно выполняла свои обязанности, ездила с мужем-военным и детьми по гарнизонам, жила, как большинство российских женщин.

Но пришла пора, и, наверное, небо распорядилось так, чтобы она занялась главным – художественным творчеством. И в одночасье, ни с того, ни с сего, как сошедшие с конвейера «голыши целлулоидные», окружающее пространство начали заполнять профессиональные работы, которые сама автор назвала «прикладная флористика». Фейерверком красок блистают они, не в соперничестве, а подобно радуге, сливаясь с совершенством природы. Эти, поистине волшебные произведения талантливого мастера, завораживают гармонией цвета и формы, поражают изысканностью и утонченностью вкуса.

Сегодня бренд «Вицентына Карчевская» не нуждается в рекламе. Это – вообще вне-рекламное явление. Словно сама природа делает нечто особенное. А мы, близкие люди, этим любимемся и дорожим!

Игорь КРАМАРЕНКО
Василий ПОТОПОВ





КАК ВЫЖИТЬ

В КРИЗИС



Экономический КРИЗИС.

Как его преодолеть и остаться на плаву?

Можно признавать или не признавать, но сегодня, говоря корректно, наступила сложная экономическая ситуация.

В России накоплен немалый опыт преодоления кризисов, одни 90-е чего стоят...Тогда многие погибли от инфарктов и инсультов, кто-то - от рук разгулявшихся преступников, кто-то - от алкоголя, кто-то - от безысходности и невозможности прокормить семью. Зарплату не выдавали годами, люди устраивали голодовки и забастовки, верили многочисленным обещаниям. А ведь в сложное время надеяться нужно только... на себя!

Не стоит впадать в отчаяние - любую беду можно преодолеть, если иметь решительность, план действий, гору оптимизма, и немного здорового цинизма.

Вот лишь несколько полезных рекомендаций на время самых серьезных экономических проблем:

Главное, надо понять **большая экономия складывается из мелочей**. Оставленный на пару минут кран, не выключенный свет...Постарайтесь не транжирить ресурсы без необходимости. Однако

одной аккуратностью здесь не ограничишься, и на помощь прагматичным хозяевам придут технологии. Например, элементарная вещь - установка счетчиков на газ, воду и электричество, способна в разы сократить ваши расходы. Сюда же - энергосберегающие лампочки.

А вообще, не забывайте, что **ваш дом ваша крепость**. Так что залатайте щели, смените протекающие трубы, утеплите окна. Да, это требует средств, часто немалых. Но вы урежете налоги на много лет вперед. Прочное жилье обходится гораздо дешевле ветхого.

Что ещё может поддержать в прямом или переносном смысле? Активы могут быть материальные (квартира, которую можно временно сдать и съехаться с родителями; машина, на которой можно «таксовать»; драгоценности... и т. д.) и нематериальные (дружеские связи, близкие люди, любовь ребенка или даже привязанность кота). Всё это – спасательные круги.

Если вы смирились со своим теперешним образом жизни, уровнем своих доходов, не верите в свои силы, вам трудно покидать насиженное место, и Вы понимаете, что любые перемены

НАЧНИ СВОЙ БИЗНЕС ЗДЕСЬ!

разрушат сиюминутный комфорт, вы не увидите открывающиеся перспективы. А если вы готовы что-то менять, придётся пройти через зону дискомфорта.

Но больней всего экономические спады бьют по малому и среднему бизнесу, сотни компаний закрываются. Чтобы не повторить их участь, стоит знать, что кризис - не время для рисков. Поэтому новые, непроверенные проекты или перспективу расширения лучше отложить до лучших времен. Что делать тем, чей бизнес пострадал? Подсчитывать убытки и переводить счета в надежный банк, включаться в реестр требований кредиторов и надеяться на лучшее. Хотя, увы, на возврат денег рассчитывать не стоит.

Кто виноват? Во-первых, банковская система еще не сформировалась и до стабильности еще далеко. В России только три банка не лопнут, а все остальные – под угрозой. Но вам нужно сохранить приобретённое. Анализируйте рынок, спрос, умеете оперативно перестраиваться в нужную сторону. Выбрав курс, не забывайте постоянно корректировать его, отталкиваясь от ситуации. И, конечно же, всегда держите планку. Репутация не должна страдать.

Отложите поездки, купите доллары, отложите на «черный день». Избегайте случайных трат. Сделайте запасы овощей. Мясо-оптом от знакомого фермера. Никаких сосисок, колбас, полуфабрикатов, креветок. Супы, каши, котлеты...

Отыскать дополнительный источник дохода – реально. Умеете шить? Организуйте домашнее дело, которым можно заниматься по вечерам. Прекрасно владеете иностранным? Возьмите учеников. Знаете все о компьютерах? Консультируйте, занимайтесь устранением неполадок. Но трезво оценивайте свои возможности и подбирайте нагрузку по силам. Деньги можно получить за счет аренды. Сейчас есть ресурсы, предлагающих аренду чего угодно: свадебные платья, музыкальные инструменты, предметы быта... Попробуйте выставить на специальном ресурсе какую-нибудь вещь, и вы удивитесь, как много будет желающих.

Ряд простых, максимально приближенных к житейским ситуациям советов, помогут вам не просто выжить в кризис, но и не заметить его. Пусть всё то, о чём мы говорили выше, войдёт у вас в привычку. Это ведь так просто, но очень эффективно. Проверьте сами.

И в заключение: кризис в России не первый и не последний. Жизнь продолжается, надо не только выживать, но и жить дальше. Долго и счастливо.

Удачи вам!

НЕОТЛОЖНАЯ
ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ



Юридическая фирма ЛИТЕРАТРОН

- **Регистрация, внесение изменений, ликвидация ИП, ООО, ЗАО, НКО**
- **Бухгалтерское сопровождение**
- **Допуск СРО**
- **Лицензирование и другие юридические услуги**

Наш адрес:

г. Москва, ул. Крымский Вал, д.8

Тел.: +7 (495) 956 98 33

Факс: +7 (499) 238 39 69

www.literatron.ru

180 лет со дня рождения
Николая Васильевича СКЛИФΟΣОВСКОГО



СВЕТА
ДРУГИМ,
СГОРАЮ
САМ

6 апреля 2016 года в России отметили 180 лет со дня рождения Николая Васильевича Склифосовского, выдающегося русского хирурга, профессора и учёного, который был действующим хирургом почти во всех европейских войнах XIX столетия.

Жена Н.Склифосовского Софья Александровна вспоминала: «После трех-четырёх операций кряду, часто при высокой температуре в операционной, надышавшись карболой, эфиром, йодоформом, он приходил домой с ужаснейшей головной болью, от которой отделялся, выпив маленькую чашечку очень крепкого кофе».

Николай Васильевич Склифосовский появился на свет 25 марта (6 апреля) 1836 года на хуторе недалеко от г. Дубоссары Тираспольского уезда Херсонской губернии, девятым ребенком в семье. Несмотря на дворянское звание отца, служившего в карантинной конторе, денег не хватало, и родители вынуждены были отдать нескольких детей, в том числе и Николая, в Одесский дом для сирот. Так юному Коле довелось изведать горькое чувство одиночества, спасение от которого он находил в учебе. Особенно заинтересовали его естественные науки, иностранные и древние языки, история и литература. Учение стало для мальчика не только отдушиной, но и целью — победить неласковую судьбу, преодолеть трудные житейские обстоятельства и своё незавидное положение. Он помнил о том времени, когда в городе свирепствовала эпидемия тифа и холеры. Рассказы матери о подвигах врачей, побеждавших страшные болезни, развили у маленького Николая интерес к медицине. Гимназию Николай закончил в числе лучших учеников, с серебряной медалью и отличным аттестатом. Это дало ему льготы при поступлении в Московский университет. В 1859г., блестяще окончив медицинский факультет, он был направлен в Одессу, ординатором хирургического отделения городского госпиталя. В 1863 году в Харькове получил степень доктора медицины.

В 1866 году Склифосовский едет в Англию, Францию и Германию. Там он познакомился с различными хирургическими школами, а по возвращении в Россию выпустил целую серию трудов. Одним из первых он разработал практическую методику хирургического обеззараживания, и во время австро-прусской и франко-прусской войн, применил её на практике, будучи фронтовым врачом.

В Петербурге Н.Склифосовский проработал 5 лет, и снова отправился сначала на балканскую,

а затем и на русско-турецкую войну. Там он работал вместе с хирургом Н.И. Пироговым, который дал блестящий отзыв о профессиональной подготовке своего коллеги. После возвращения в Россию Н.Склифосовский становится профессором Московского университета и заведующим хирургической клиникой. Это был смелый шаг, – клиника находилась в совершенно запущенном состоянии. Но совсем скоро стала одним из лучших лечебных учреждений Европы. Именно там Н.Склифосовский, одним из первых в России и Европе, ввёл горячую обработку инструментов и медицинского белья, добившись отсутствия послеоперационных осложнений и заражений. Многие тяжелые болезни, которые большинство врачей считало неизлечимыми, были побеждены только благодаря усилиям Н.Склифосовского.

Но... несмотря на успешное продвижение по службе, в семье у хирурга всё было далеко не гладко. Его любимая жена Елизавета Григорьевна умерла от тифа в 24 года. На его руках остались трое детей. Он, врач, подающий надежды, не смог спасти собственную жену! Зачем ему продолжать учиться, зачем сутками торчать в операционной? Тогда он был в отчаянии. Но пришло время, и в жизни Николая Васильевича появилась новая любовь. Софья Александровна работала в доме гувернанткой, и умела найти общий язык с детьми, которые были к ней очень привязаны. Со временем дружба Николая Васильевича и Софьи Александровны превратилась в любовь. Их брак оказался счастливым и прочным. У них родилось четверо детей. Все дети отлично ладили, Софья Александровна умело управлялась с хозяйством и понимала супруга с полуслова.

А имя его уже было известно, и благодаря рекомендации знаменитого Пирогова, Николай Васильевич был приглашён на место главы кафедры хирургии Киевского университета. Но там он оставался недолго, поскольку отправился на франко-прусскую войну, где постигал премудрости постановки работы военных госпиталей. Он рисковал жизнью не меньше солдат на передовой. Очевидцы рассказывали, как этот, внешне выхоленный и элегантный статский генерал был способен по несколько суток находиться за операционным столом, оставаясь без сна и пищи. Он прошёл 4 войны и приобрел громадный опыт лечения раненых и организации медицинского обеспечения. Подобно Пирогову, важнейшей задачей он считал сортировку раненых, первым предложил идею использовать для их эвакуации

железнодорожный транспорт, придумал организовывать подвижные «летучие команды», работающие в местах максимального скопления раненых.

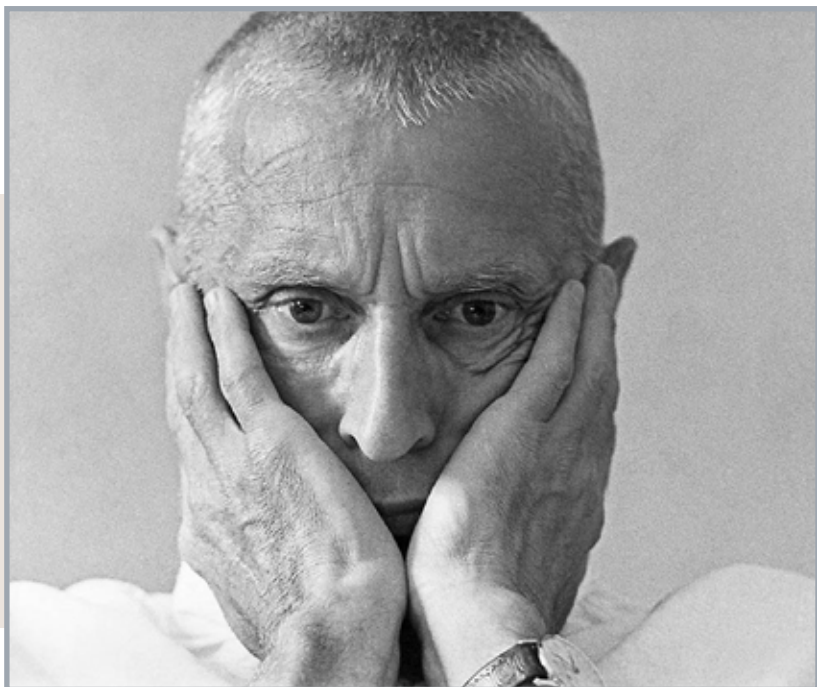
В 1880 г. известный учёный был избран на должность декана медицинского факультета Московского университета. Николай Васильевич блестяще овладел оперативной техникой, многие болезни, с которыми доктора тех лет не могли справиться, он перевел в разряд излечимых. Кроме того, он обладал способностью расположить пациента к себе, вызвать у него бесконечное доверие. Его знали и любили во всём мире: за честность, за объективность в научной работе, за скромность и интеллигентность. Надо отметить, что интересы Николая Васильевича были довольно обширны — он обожал музыку, литературу живопись. Его супруга, Софья Александровна, являлась лауреатом международного музыкального конкурса Венской консерватории, дочь Ольга училась у Рубинштейна. У Склифосовских в доме бывали художник Василий Верещагин, юрист Анатолий Кони и композитор Петр Чайковский, врач Сергей Боткин. Встречался Н.Склифосовский и с Алексеем Толстым.

Летом Николай Васильевич ездил в своё имение под Полтавой, и каждый день, круглый год, ходил купаться, как и в Петербурге, и в Москве. А зимой каждое утро доктор окунался в прорубь. Во время отдыха он принимал больных, разъезжал по хуторам, раздавал лекарственные средства, принимал роды. Выписать рецепт бедняку, дать ему денег на микстуры и пилюли для легендарного врача было нормой.

В 1893 г. он вернулся в Петербург, занял место директора Клинического Елепинского института усовершенствования врачей. Всего за 7 лет выстроил новые здания и электрифицировал их, перестроил операционные, нашёл средства и на увеличение окладов и штатов, установил первый в стране рентгеновский кабинет. Таким институтом могла гордиться вся Европа.

В 1901 году, в 65 лет, он вышел в отставку, переехал в поместье Яковцы в Полтавской губернии, где и прожил последние годы жизни, с удовольствием работая в саду и изучая труды по медицине. Последние годы жизни учёного были омрачены тяжёлой болезнью — мозговым инсультом.

13 декабря 1904 его не стало. Похоронен Николай Васильевич Склифосовский в памятном для всей России месте, там, где произошла Полтавская битва. На его памятнике высечена надпись: «Светя другим, сгораю сам».



Николай АМОСОВ: «В здоровом теле здоровый дух!»

Имя Николая Амосова стало известным не тогда, когда он сделал свои первые операции на сердце. Слава пришла к хирургу, когда его книгами о здоровом образе жизни стали зачитываться миллионы людей.

Николай АМОСОВ родился 6 декабря 1913 года недалеко от Череповца. Мама - акушерка воспитывала сына одна, жили буквально за чертой бедности. Бабушка научила молиться, крестьянское хозяйство - работать, а одиночество - читать книги. После механического техникума, он окончил Архангельский мединститут и заочный индустриальный институт, оба - с отличием. Осваивать медицину на практике Амосову пришлось в условиях военно-полевой хирургии — началась война. Через руки его команды из пяти человек за войну прошло более 40 тысяч раненых, поскольку в должности ведущего хирурга полевого подвижного госпиталя прослужил всю войну с Германией и Японией. После войны - главный хирург Брянской области. В 1952-м переехал в Киев. В 1955-м начал делать операции на сердце. В 1962-м стал членом-корреспондентом Академии медицинских наук. В 1969-м - академиком Украинской АН. В 1983 году стал директором Института сердечно-сосудистой хирургии. Издал книги: «Мысли и сердце», «Записки из будущего», «ППГ- 22-66», «Книга о

счастье и несчастьях», «Голоса времен», «Раздумья о здоровье». Разработал собственную систему гимнастики. Увлекался утренними пробежками. На себе поставил эксперимент: борьба со старостью. С 1986-го - в сердце кардиостимулятор. Это не помешало продолжать гимнастику, бег и упражнения с гантелями. В 1998-м пережил новую операцию на сердце. Но продолжал физические упражнения и активную работу. Академика Амосова не стало в 2002 году. Он не дожил до 90-летия совсем немного...

...Первые попытки помочь детям с тяжелыми пороками сердца были сделаны им в 1955 году, а первая удачная операция, проведенная с помощью амосовского аппарата искусственного кровообращения, состоялась в 1960 году. А в 1962 году Амосов придумал особые искусственные клапаны для сердца.

Ну, а уже в преклонные годы, после тяжелой операции, он бросил вызов старости, придумав свою собственную систему нагрузок и ограничений, за ним, затаив дыхание, следила вся страна. Его книги и статьи выходили многомиллионными тиражами.

Основные правила из системы здоровья Николая Амосова.

1. «Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше, чтобы жить долго, надо полагаться на себя.

2. Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому.

Потому что здоровье — это «резервные мощности» организма. Так вот — эти «мощности» лекарствами не добываются. Только тренировкой, упражнениями, нагрузками. И — работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению.

3. Что такое болезни, чувствует каждый: досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить. Причины тоже известны: внешние «вредности» (инфекция, экология, общественные потрясения), собственное неразумное поведение. Иногда — врожденные дефекты.

Утверждаю: природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей. Мелкие болезни неизбежны, но серьезные чаще всего — от неразумности образа жизни: снижение резервов в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы — на втором месте.

4. Тренировка резервов должна быть разумной.

Это значит: постепенная, но упорная. Если сказать о сути тренировки — то это режим ограничений и нагрузок (РОН). Это мой конек. Впрочем, ничего оригинального я не придумал.

Три главных пункта для сохранения здоровья:

1-й — еда с минимумом жиров, 300 г овощей и фруктов ежедневно, и чтобы вес не поднимался выше вашей цифры - рост минус 100.

2 -й— физкультура. Она всем нужна, а детям и старикам — особенно. Поскольку теперь на работе физически мало кто напрягается, то, нужно бы заниматься по часу в день, или хотя бы 20 — 30 минут гимнастики. Это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2 — 5 кг. Советую упражняться перед телевизором, чтобы время экономить. В качестве добавления к физкультуре желательно выделять участок для ходьбы, по пути на работу и обратно, по одному километру. Полезно, и нервы сохраняет. О беге трусцой я уже не говорю — нереально. Но — полезно.

3 —й - самый трудный: управление психикой. «Учитесь властвовать собой». Это трудно! Рецептов много, вплоть до медитации. Описывать не буду. Сам пользуюсь простым приемом: когда большой накал и выделилось много адреналина, фиксирую внимание на ритмичном редком дыхании и пытаюсь расслабить мышцы. Самое хорошее в такие моменты — сделать энергичную гимнастику, если

обстановка позволяет, или когда позволит. Избыток адреналина сжигается при физкультуре, и сосуды и органы спасаются от спазмов. У животных стрессы разрешаются бегством или дракой, а человеку это не позволено.

Почему люди так часто болеют?

Думаю, что 90% людей, если бы они соблюдали правильный образ жизни, были бы здоровыми. Но силы воли у человека мало. Современное официальное лечение осуществляется методом «подбора-перебора» гипотензивных средств, которых много, и их затем надо принимать всю (!) жизнь.

И ещё: в мире много плохих врачей. Много и хороших, но и плохих — тоже. Доказательства? Спросите, что они читают и что умеют. Читают (из практиков) единицы. Умеют, более или менее, врачи-хирурги, потому что им без этого просто нельзя врачевать. Терапевты искренне считают, что им ничего не нужно уметь. Есть для этого узкие специалисты. А мы, мол, общие врачи.

И ещё. Есть много заблуждений в медицинской науке. Часто это зависит от неправильной оценки статистических данных. Например, на ваш взгляд, в чем причина «увеличения» рака? В мире нет увеличения количества раковых больных (кроме рака легких). Но как занимал рак второе или третье место в причинах смертности, так и занимает. Хотя продолжительность жизни за последние полвека возросла, а раком чаще всего болеют люди старшего возраста.

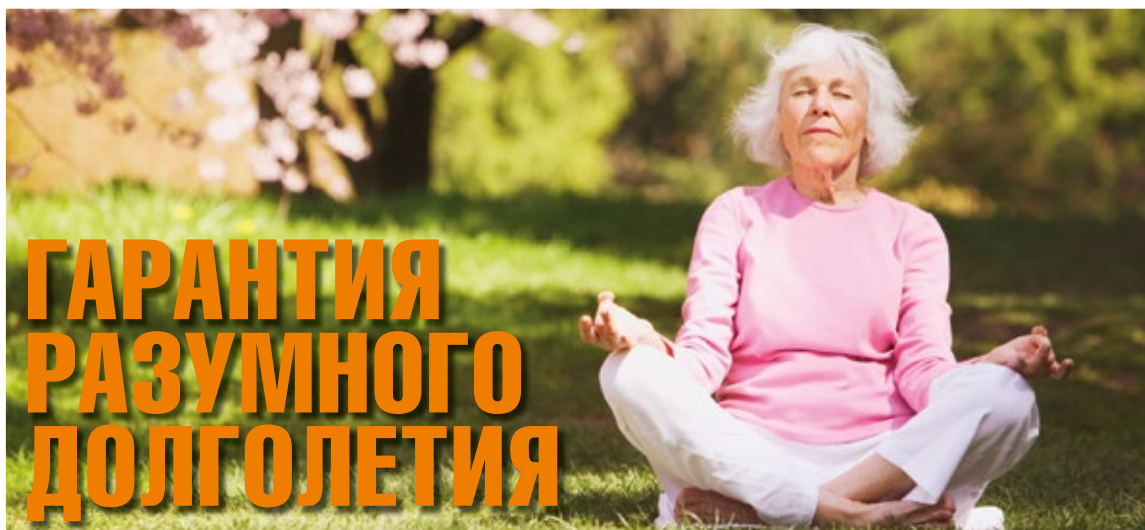
В организме есть мощные защитные силы — иммунная система, механизмы компенсации. Они работают, нужно дать немного времени. Имейте в виду, что большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья только сопутствуют естественному выздоровлению. Вам говорят: «Вылечили!», а вы и верите: «Хороший доктор!».

Если уж посчастливилось попасть к хорошему доктору, берегите его. Помните, что врач — это больше, чем просто специалист. И не требуйте от него лишних лекарств, о которых от соседок узнали.

Если ты молод — до 60! — и симптомов от органов нет, то не следует при малейшем недомогании бежать в поликлинику. Как уже говорил, наши врачи не доверяют природе, нацелены на лекарства и покой. Бойтесь попасть к ним в плен. Найдут болезни и убедят: «Отдыхать и лечиться!»

И в заключение: Чтобы быть здоровым, нужна сила характера. Как человеку найти оптимальное решение в треугольнике между болезнями, врачами и упражнениями? Мой совет: выбирать последнее. По крайней мере, стараться. Поверьте — окупится!»

(По страницам печати)



ГАРАНТИЯ РАЗУМНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Академик Бехтерев, посвятивший жизнь изучению мозга, как-то заметил, что великое счастье, сохранив разум до конца жизни, будет дано лишь 20% людей. Остальные к старости превратятся в злых или наивных маразматиков и станут балластом на плечах собственных внуков и взрослых детей. 80% - это значительно больше тех, кому суждено заболеть раком, болезнью Паркинсона или слечь в старости от хрупкости костей. Чтобы войти в будущем в те счастливые 20%, начинать важно поскорее.

В чём же причина этой наиважнейшей проблемы сохранения разума в старости?

С годами лениться начинают практически все. Мы много работаем в юности, чтобы отдохнуть в старости. Но чем больше мы успокаиваемся и расслабляемся, тем больший вред приносим себе. Уровень запросов сводится к банальному набору: «вкусно поесть - вдоволь поспать». Интеллектуальная работа ограничивается просмотром телепередач, иногда — чтением книг или разгадыванием кроссвордов. Но при этом возрастает уровень требований и претензий к жизни, к окружающим, давит груз прошлого. Раздражение от непонимания чего-то выливается в отторжение действительности. Страдает память и способность к мышлению. Постепенно человек отдаляется от мира реального, создавая свой, зачастую жестокий и враждебный, болезненный фантазийный мир.

Слабоумие никогда не приходит внезапно. Оно прогрессирует с годами, приобретая всё больше и больше власти над человеком. То, что сейчас всего лишь предпосылки, в будущем может стать благодатной почвой для ростков слабоумия. Более всего оно грозит тем, кто прожил жизнь, не меняя своих установок. Такие черты как чрезмерная принципиальность, упорство и консерватизм скорее приведут в старости к слабоумию, чем гибкость, способность быстро менять решения, и, конечно, эмоциональность. «Главное, ребята, сердцем не стареть!»

Признаки старения.

1. Вы стали болезненно воспринимать критику, в то время как сами слишком часто критикуете других.
2. Вам не хочется учиться новому. Вы скорее согласитесь на ремонт старого мобильного телефона, чем будете разбираться в инструкции к новой модели.
3. Вы часто произносите: «А вот раньше...», то есть, вспоминаете и ностальгируете по старым временам.
4. Вы готовы с упоением рассказывать о чем-то, невзирая на скуку в глазах собеседника. Не важно, что он сейчас заснет, главное: то, о чем вы говорите, интересно вам..
5. Вам трудно сосредоточиться, когда вы начинаете читать серьезную или научную литературу. Плохо понимаете и запоминаете прочитанное. Можете сегодня прочитать половину книги, и уже завтра забыть её начало или — читать-перечитывать одну и ту же книгу или несколько.
6. Вы стали рассуждать о вопросах, в которых никогда не были сведущи. Например, о политике, экономике, поэзии... И вам кажется, что вы настолько хорошо владеете вопросом, что могли бы начать руководить государством, стать литературным критиком или спортивным судьей.
7. Из двух фильмов - произведение культового режиссера и популярная киноновелла/детектив - вы выбираете второе. Зачем лишний раз напрягаться? Вы не понимаете, что именно кто-то находит в этих культовых режиссерах.
8. Вы уверены, что другие должны подстраиваться под вас, а не наоборот.
9. Многое в вашей жизни сопровождается ритуалами. Например, вы не можете выпить свой утренний кофе из какой-нибудь другой кружки, кроме своей любимой, и не пролистав утреннюю газету. Выпадение даже од-

ного элемента выбило бы вас из колеи на целый день.

10. Временами вы замечаете, что тираните окружающих какими-то своими поступками, причем делаете это без злого умысла, а просто потому, что не умеете по-другому.

Заметьте, самыми светлыми людьми, до преклонных лет сохраняющими разум, как правило, являются люди науки и искусства. Им по долгу службы приходится напрягать свою память и совершать ежедневную умственную работу. Они всё время держат руку на пульсе современной жизни, отслеживая модные тенденции и даже в чём-то опережая их. Такая «производственная необходимость» и есть гарантия счастливого разумного долголетия.

1. Каждые 2-3 года начинайте чему-то учиться. Не обязательно поступать в институт и получать 3-е или 4-е образование. Можно пройти краткосрочный курс повышения квалификации или освоить совершенно новую профессию. Можно начать есть те продукты, которые раньше не ели, узнавать новые вкусы.

2. Окружайте себя молодыми. У них вы всегда сможете поднабраться полезных вещей, которые помогут всегда оставаться современным. Играйте с детьми, они вас могут научить многому, о чём вы даже не подозреваете.

3. Если вы давно не узнавали ничего нового, может быть, вы просто не искали? Оглянитесь вокруг, сколько интересного происходит там, где вы живёте.

4. Время от времени решайте интеллектуальные задачи и проходите всевозможные предметные тесты.

5. Учитесь иностранные языки, даже если не будете на них разговаривать. Необходимость регулярно запоминать новые слова поможет тренировать память.

6. Растите не только вверх, но и вглубь! Периодически вспоминайте школьную и ВУЗовскую программу.

7. Занимайтесь спортом! Регулярная физическая нагрузка до седых волос и после, - действительно, спасает от слабоумия.

8. Почаще тренируйте память, заставляя себя вспоминать стихи, которые когда-то знали наизусть, танцевальные па, номера телефонов старых друзей и многое другое - всё, о чём сможете вспомнить.

9. Разбивайте привычки и ритуалы. Чем более следующий день будет отличаться от предыдущего, тем меньше вероятность, что вы «закоптитесь» и придете к слабоумию. Ездите на работу по разным улицам, откажитесь от привычки заказывать одни и те же блюда, занимайтесь тем, чего никогда раньше не умели

10. Давайте больше свободы другим и делайте как можно больше сами. Чем больше спонтанности, тем больше творчества. Чем больше творчества, тем дольше вы сохраните ум и интеллект!

По страницам Esonet.ru

ВСЕ ВИДЫ ПЕЧАТИ:



ОФСЕТНАЯ ПЕЧАТЬ



ЦИФРОВАЯ ПЕЧАТЬ



ТРАФАРЕТНАЯ ПЕЧАТЬ



ШИРОКОФОРМАТНАЯ ПЕЧАТЬ



ПЕЧАТЬ НА ЛЮБЫХ МАТЕРИАЛАХ



РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА



ПРОИЗВОДСТВО ТУБУСОВ И РЕКЛАМНОЙ ПРОДУКЦИИ



**С нами удобно и выгодно работать!
Гарантия качества по доступной цене!
Ждём Вас!**

**г. Москва, 3-й Новомихалковский проезд, д3а
тел.: +7 495 950 57 81, +7 495 921 35 63**

www.synergy-company.ru



ПОЧЕМУ



Уже давно доказано учёными, что хронические, и в том числе, онкологические заболевания, в 60% случаев вызваны воздействием гельминтов. Локализуются они, часто в жизненно-важных органах: печени, сердце, лёгких, головном мозге, почках, от чего страдает иммунная система. А постоянная борьба с инородными антигенами приводит к её истощению и развитию заболеваний, не поддающихся обычному лечению. Диагностика паразитарных заражений затруднена, противогельминтные аптечные препараты действуют на взрослых особей паразитов, заселивших желудочно-кишечный тракт, а личиночные формы остаются в органах, мигрируют с током крови, вызывая новые заболевания. Это ведёт к дефициту микроэлементов, т.к. паразиты потребляют в организме в первую очередь микроэлементы.

Микроэлементы — минеральные вещества необходимы нам для работы всех органов и систем. Не будет нормально работать поджелудочная железа, если не хватает цинка для выработ-

ки инсулина. Не справиться с панкреатитом, если нет в организме меди. Кальций не поможет костям, если не потреблять марганец. Йод не усваивается щитовидной железой при дефиците селена.

Микроэлементы входят в состав гормонов, витаминов, ферментов и обеспечивают их высокую биологическую активность. Они определяют обмен веществ, иммунитет, кроветворение, реакцию восстановления тканей и органов. И недооценка микроэлементов — это ошибка врачей, которую время не простит. Изучать процесс участия микроэлементов в обмене веществ без избавления от паразитов — это тупик. 95% населения не знает о своём заражении паразитами, живя в постоянном дефиците микроэлементов, так как пищевые производства используют технологии «освобождающие» продукты питания от них. Паразитарное заражение не рассматривается медициной как причина болезней, а паразиты колонизируют человеческие органы и системы. И токсичные металлы, накапливаясь, отравляют организм, вызывая

МЫ БОЛЕЕМ?

болезни. Человек деградирует, и симптомы дегенерации разные. Паразитарная интоксикация, интоксикация тяжёлыми металлами, дефицит важных микроэлементов приводит к снижению сопротивляемости инфекциям, воспалениям, спаечным и опухолевым процессам.

Да, страдает не только тело, но и нервная система и человек подвержен депрессиям, приступам агрессии. И паразиты, и дефицит микроэлементов передаются от родителей к детям - материнский организм не даёт плоду микроэлементов, которых у него самого нет. У подростков при дефиците хрома развивается утомляемость, вегетативно-сосудистая дистония, головные боли, при дефиците цинка — плохая память, снижение зрения. У стариков дефицит микроэлементов приводит к эндокринным нарушениям, физической немощи и слабоумию. Наша практика подтверждает: после очищения организма, нормализуются показатели микроэлементов и билирубина, диабет отступает, а в случае накопления токсинов печень теряет способность очищать жидкие среды. В результате свободной миграции

личинок, паразиты колонизируют любой орган нашего тела.

Для борьбы с ними компанией «Оптисалт» создан противопаразитарный комплекс. Он включает в себя препараты:

Метосепт+ — воздействует на паразитов на разных стадиях их развития;

Витанорм+ — выводит токсины, ядовитые продукты распада паразитов;

Максифам+ — восполняет дефицитные микроэлементы — цинк, марганец, хром, селен, йод, кремний; цимед — меди.

Бактрум состоит на 95% из инулина, который связывает и выводит тяжёлые металлы, холестерин, излишки глюкозы, способствует росту популяций собственной полезной флоры кишечника.

Дефицит цинка, марганца, хрома приводит к развитию сахарного диабета. Селен, входящий в Максифам+, препятствует опухолевым процессам и кистообразований в поджелудочной железе. Дефицит меди приводит к развитию хронических воспалений в поджелудочной железе, что диагностируется как хронический панкреатит. При приёме препаратов восстанавливается уровень сахара в крови, проис-

ходит оздоровление организма по многим параметрам, не связанном с основным заболеванием:

- проходит анемия без антианемического лечения;
- прекращаются рецидивы обострений хронических воспалительных процессов и рубцуются язвы желудочно-кишечного тракта;
- ликвидируется кровоточивость дёсен и пародонтозы;
- прекращаются обострения хронических пневмоний и становятся реже признаки бронхиальной астмы;
- налаживается функция кишечника и нормализуется работа почек, исчезают отёки под глазами, нормализуется удельный вес мочи;
- нормализуется функции органов репродуктивной системы.

Подробнее вы сможете узнать о возможном дефиците микроэлементов и паразитарной токсической нагрузке в своём организме, пройдя тестирование в нашей компании ООО «Оптисалт» на приборе «Иридоскрин».

ООО «Оптисалт» Москва
тел.: +7 495 988 02 50
www.optisalt.su



Цветочное ликование от Кидары Диаманты

Струящийся сладкий аромат первых цветов весны, яркие краски лета, первоцветы весеннего ликования природы и таинственные орхидеи из разных стран мира, - все это нежные оттенки красоты, представлены на выставке фотохудожника Кидары Диаманты, посвящённой цветам из семи стран мира.

Выставки пройдут в МГОМЗ (Московском государственном объединённом музее-заповеднике) Исторической Усадьбы музея Люблино и выставочном зале МГОМЗ (Измайлово) весной и летом 2016 года. Это вторая часть экспозиции по цветочной тематике автора. Первая выставка «Весенняя музыка цветов» из цветочной серии была представлена в 2015 году и получила высокую степень популярности в Москве.

Кидара Диаманта - российский фотохудожник, член Российского Фото Союза (РСФ), Творческого Союза Профессиональных Художников (ТСПКХХ), художественный руководитель международных выставок фонда поддержки и сохранения духовных памятников, дипломант Международного Агентства Рекордов и Достижений России.

Лауреат Международной творческой Ассамблеи при благотворительном фонде «Славянские традиции», участник проектов Европейской Лиги Содружеств (European Commonwealth League), участник проектов поддержки социальных, образовательных и культурных программ галереи «Ардена».

Кидара работает в жанре художественного портрета и сюрреалистического коллажа с 2005 года. За это время в России и за рубежом проведено более 30 выставок, основная тематика которых - сюрреалистический коллаж, цветочные и космические серии картин, стилизованные арт-портреты, выполненные в смешанной технике на холсте, фотобумаге или других носителях, к примеру, очень моден стиль декора с авторскими картинами на плитке.

«Цветочная тематика очень актуальна», - считает Кидара, - картины дарят людям вдохновение, бодрость духа, многие говорят о целительном эффекте этих картин. Я это связываю не столько с моей работой, сколько с исцеляющим действием природы и природной красоты, доступной, но часто остающейся незамеченной в будничной суете. Кроме того, очень приятно, что мои работы вызывают искренний интерес и пользуются популярностью. Кто-то заказывает всю серию картин прямо с выставки - для оформления своего дома или офиса, кто-то желает оформить в цветах свой портрет. Кроме того, с 2016 года мои фото-картины цветов украшены утонченными стихами прекрасных соавторов - поэтов: Ксении Деви, Дарьи Русаковой, Лилии Бекмухаметовой. Что касается психотерапевтического эффекта цветочной темы, действительно, подаренный букет ароматной сирени или ландышей, неизменно вызывают радость у людей, а цветочные клумбы в саду всем поднимают настроение и добавляют жизненных сил. Этого же эффекта я пытаюсь достичь своей радужной весенней серией, чтобы гости проекта получили ликующее настроение. Попробуйте на себе магическую притягательность природной магии цветов! Погрузитесь вместе с нами в атмосферу ликования и радости!».

Кидара Диаманта, фотохудожник.







МАГИЯ ТАНЦА

«Танец — ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец, возможно — древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела...»

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Балет и фламенко, ирландский степ и модерн, танго и вальс - все эти направления танцевального искусства завораживают зрителя, заставляя удивляться, восхищаться и сопереживать. Но красота движений и воздушная грация артиста на сцене - это результат многолетнего упорного, порой изматывающего труда. В хореографию приходят совсем ещё малыши и только благодаря терпению и целеустремлённости ребёнка и его педагога, возможно достичь того незабываемого полёта на сцене, который нас, зрителей, так привлекает в танце.

Мы представляем нашим читателям лишь несколько ярких мгновений из творческого проекта фотографа Алексея Бородина и «Школы русского балета Екатерины Ворониной».













Презентация альманаха «РОССИЯ. XXI ВЕК. ДЕЛА И ЛЮДИ» 2015



Более 80 человек из многих регионов России стали лауреатами ежегодного, 5-го национально-го проекта «Россия. XXI век. Дела и люди» Издательского Дома «Элит-М», презентация которого состоялась в Москве, в Международном Фонде славянской письменности и культуры в Москве.

Как сказала на презентации Тамара Сапегина, Генеральный директор Издательского Дома «Элит-М», член Союза журналистов России, лауреат международной литературной премии «Золотое перо Руси»: «Талантливых, ярких людей в нашей стране немало. И благодаря альманаху «Россия. XXI век. Дела и люди» у нас появилась уникальная возможность приоткрыть завесу необычных судеб многих россиян, рассказать об их душевных исканиях, активной жизненной позиции». По словам, эта книга – своеобразный коллективный портрет нашей страны начала третьего тысячелетия.

«Для меня большая честь принять участие в таком необыкновенно интересном, неординарном

издании. И я рада, что наш район представляют девять человек, это немало, – отметила Екатерина Дегтярева, Генеральный директор Люберецкого ТВ, одна из лауреатов проекта. – Теперь о люберецких лауреатах всероссийского проекта, их делах, вкладе в процветание малой Родины узнают во многих регионах страны. Среди лауреатов из Люберецкого района – четыре члена Общественной палаты района и один депутат горсовета».

К презентации была подготовлена концертная программа, которую вела актриса театра и кино, режиссер, драматург, поэт, журналист Елена Скороходова. Перед собравшимися выступили: народные артистки России Лариса Лузина и Надежда Крыгина исполнительница русских народных песен; поэт, сценарист, певица Ксения Деви; заслуженный артист России, степ-шансонье Олег Шпиклер и другие.

В заключение вечера гости смогли пообщаться в неформальной обстановке на праздничном фуршете.







НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Тамара САПЕГИНА,
Новелла ИВАНОВА,
Марианна ГОЛУБЕВА,
Антон САПЕГИН,
Евгений ЧЕРТОВСКИХ,
Елена ШЕРЕМЕТ,
Дмитрий НАЗАРОВ,
Мария ВАСИЛЕВСКАЯ,
Елена МАТВЕЕНКО,
Александр САПЕГИН,
Светлана МЕЛЬНИКОВА,
Андрей САПЕГИН,
Юлия МУСАЛИМОВА,
Ирина ЕФРЕМОВА,
Екатерина МЯСОЕДОВА,
Алексей БОРОДИН,
Дмитрий КРУЖКОВ,
Наталья РЫБИНА,
Светлана АФНАСЬЕВА,
Светлана САВИЦКАЯ



Издательский ДОМ «ЭЛИТ-М»

119180 г. Москва,
ул. Большая Полянка,
д.65/74, стр. 1.

телефоны:

+7 495 454 9719,

+7 916 346 8137,

+7 929 978 3704

www.delailudi.ru

elitm142@yandex.ru



ШКОЛА
РУССКОГО БАЛЕТА
Екатерины Ворониной



Балет для детей
Боди-балет для взрослых
Фламенко для детей и взрослых
Постановка свадебного танца

+7 916 907 64 91

+7 985 769 16 51

voroninaballet@gmail.com

www.voroninaballet.com

Любите балет и занимайтесь балетом вместе с нами!

THE BEST
NATURAL
WATER

- Findings of the Fresenius Institute (Germany) on Baikal water quality
- Сертификат качества Российской Федерации
- Japanese Certificates of Quality
- Korean Certificates of Quality

BAIKAL
AQUA

#налейбокалбайкала

вода из озера Байкал с глубины более 400 метров

Торговый Дом «Байкальская Вода»

эксклюзивный поставщик в России воды из озера БАЙКАЛ

+ 7 (495) 9 800 400 | www.baikalaqua.com