

ОБНИНСК LIFE

«ХОСПИС – ДЕТЯМ»

СЛАДКИЙ
ТОРТ ДЛЯ ТЕХ,
КОМУ
НЕСЛАДКО

стр. 80

Александр Цуй:

Искусство
ЖИЗНИ

стр. 38

ЮРИЙ ФРАЙ:

**«Я ДАЛЕКО
НЕ АЛЬФА-
САМЕЦ!»**

НОВЫЙ ЖИЛОЙ КВАРТАЛ

РЕПИНКА

В районе улиц Шацкого и Пионерского проезда



НОВОЕ
КОМФОРТАБЕЛЬНОЕ ЖИЛЬЕ
В ПАРКОВОЙ ЗОНЕ
ГОРОДА ОБНИНСКА

(484) 397-95-22
(910) 708-39-72

г. Обнинск, ул. Шацкого, 15, офис 3 kvartal.psk@yandex.ru

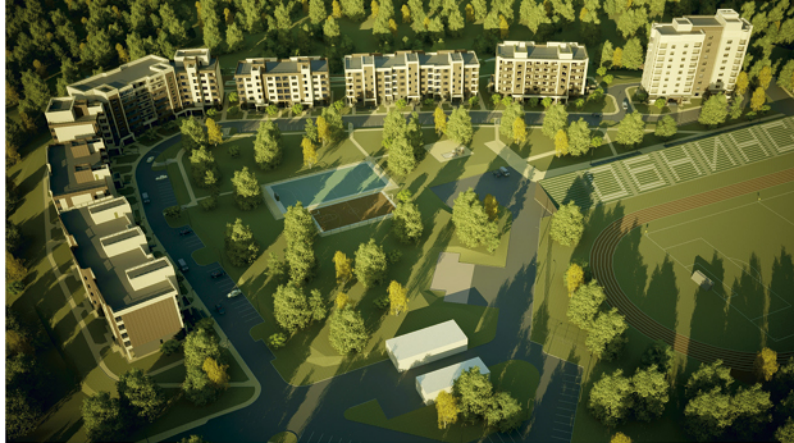
1, 2, 3-КОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

Квартал «Репинка» – это:

экологически чистый район, окруженный рекреационными территориями. Лес, тишина и спокойствие.

В шаговой доступности – магазины, школы и детские сады, кафе и рестораны, кинотеатр, медицинские и спортивные комплексы.

Спортивные и игровые площадки для детей и взрослых.



Современная
планировка квартир,
площадь
от 50 до 240 кв. м

Жилой квартал «РЕПИНКА» – это ваш комфорт и престиж!

- ▶ Предусмотрена возможность перепланировки и объединения квартир
- ▶ Малоэтажная застройка на огороженной и охраняемой территории
- ▶ Пятиэтажные кирпичные дома оборудованы пассажирскими лифтами
- ▶ Квартиры с индивидуальным отоплением
- ▶ На первых этажах – квартиры с индивидуальным входом, а также нежилые помещения спортивного, культурного, медицинского и оздоровительного направления

Проектная декларация на сайте
www.kvartal-obninsk.ru

Реклама


ПРОМСТРОЙ-КОМПЛЕКС

— В нашем июньском номере – в честь праздника защиты детей – мы собрали всех тех, кто так или иначе посвятил свою жизнь детям! И мы не будем навязывать вам свою точку зрения: «Берите с них пример!» или «Они – лучшие!».

— Нет, мы просто рекомендуем вам почитать этот летний выпуск – получился прекрасный микс из самых разных представлений о детстве и юности.

СМОТРИТЕ И ВЫБИРАЙТЕ!

Команда «ОБНИНСК LIFE»



СПЕЦПРОЕКТ «15 ЛУЧШИХ ВЫПУСКНИКОВ ОБНИНСКА»

Стр. 20



ФОТОПРОЕКТ «ИНИЦИАТИВА»

Стр. 46



ЗВЕЗДОЧКИ ОБНИНСКОГО СПОРТА

Стр. 70



КУДА ПОСТУПАТЬ? ЛУЧШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ ОБНИНСКА

Стр. 72



ЗАМОК ДРАКОНА: МЕСТО, ГДЕ ЦАРИТ РАДОСТЬ

Стр. 76



«ЖЕМЧУГ»: ВАШИ УЛЫБКИ ПОД НАШЕЙ ЗАЩИТОЙ

Стр. 84

see all



ТРИУМФ
ПЛАЗА

анонсы > промо > презентации



УВИДЯТ - ВСЕ

**Реклама в Торгово-Развлекательном Комплексе
Триумф Плаза**

пр-т Маркса, 45
triumfplaza@gmail.com

МИХАИЛ НАРУСОВ:

«ЖИТЕЛИ ОБНИНСКА ПОЛУЧАТ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ ЮРИДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ!»

В преддверии Дня России обнинцы получили подарок, которого действительно ждали. По инициативе председателя попечительского совета фонда «Усадьба Белкино» Михаила НАРУСОВА в городе появится общественная приемная по оказанию бесплатной юридической помощи.



Теперь у горожан, которые не могут позволить себе платные юридические услуги, есть возможность получить ответы на интересующие вопросы по уголовному, трудовому и гражданскому законодательствам.

Общественная приемная будет работать по вторникам и четвергам с 17 до 19 часов, и с 15 июня любой житель Обнинска сможет обратиться за помощью к юристам, зайдя во флигель Белкинского парка.

Здесь для обнинцев будет работать команда профессионалов. Это бывшие прокуроры Обнинска и Боровского района – Михаил Нарусов и Сергей Колесниченко, экс-заместители прокурора города – Татьяна Семенова и Владимир Лавров и адвокаты – Роман Балакаев и Елена Лаврова. Прием будет вести один из этих специалистов, но если количество желающих получить бесплатную юридическую помощь увеличится, то возможны изменения.



Михаил НАРУСОВ,
экс-прокурор Обнинска,
председатель попечительского
совета фонда «Усадьба Белкино»:

– Мы создали эту общественную приемную, потому что многие жители Обнинска нуждаются в бесплатной юридической помощи. Это, в первую очередь, инвалиды, малоимущие граждане, которым необходима консультация профессионалов. Известный факт, юридические услуги – удовольствие не из дешевых, но мы можем сделать их доступными для всех граждан нашего города. Если потребуется, мы увеличим количество консультирующих юристов, часы и дни приема, чтобы не создавать очереди.



Виктор ДРОЗДОВ,
президент фонда
«Усадьба Белкино»:

– Это здорово, что в Обнинске появится общественная приемная с профессионалами высокого уровня, которые будут просвещать жителей в юридических вопросах и помогать им в трудных ситуациях. Это выгодно и для людей, и для города. Город развивается, а значит, повышается уровень жизни и уровень стабильности в обществе.



Юрий МИХЕЕВ,
вице-президент фонда
«Усадьба Белкино»:

– Специалисты общественной приемной не только будут давать консультации, но и узнавать, что жителям, которые часто бывают в Белкинском парке, не нравится у нас. У людей могут возникнуть вопросы, связанные с отдыхом в «Усадьбе Белкино», и они не должны оставаться без ответа.



Роман БАЛАКАЕВ,
адвокат:

– Эта инициатива окажет благотворное воздействие на жизнь Обнинска. Думаю, жители должны остаться довольны, ведь для них работают люди, у которых за плечами многолетний опыт работы, а это немаловажный фактор.



Елена ЛАВРОВА,
адвокат:

– В городе такой приемной прежде не было, и на данный момент для многих малообеспеченных людей это единственная возможность получить юридическую консультацию. Любой житель может обратиться к нам, чтобы получить разъяснение действующего законодательства.

К С Т А Т И



Но это еще не все. Михаил Нарусов как глава попечительского совета фонда «Усадьба Белкино» сейчас работает над вопросом о том, чтобы в Белкинском парке появился бесплатный Wi-Fi. Так что обнинцам, особенно молодым и современным, есть чему порадоваться!

Новый начальник – новые решения старых проблем



Совсем недавно в должности начальника ОМВД Обнинска утвержден подполковник полиции

ВЛАДИМИР АЛЕКСАНОВ

Владимир Алексанов – уроженец Сухиничского района. Там он родился, учился, а после и поступил на службу в органы внутренних дел. Биография у него классическая для работника полиции – служба, повышения, командировки.

Служил в Дагестане и Чеченской республике. Во время последних двух командировок в его подчинении находились около сотни сотрудников полиции Калужской области, которые занимались охраной общественного порядка на территории Грозного и Махачкалы.

И вот снова переезд, на этот раз в наукоград. Близкие восприняли переезд спокойно. Им не привыкать. Сам Владимир Викторович пока приживается в Обнинске и откровенно признается, что город хоть и непростой, но живой и интересный.

Новый начальник уже поставил для себя первоочередные задачи, а их немало. Сначала нужно решить кадровый вопрос, потому как качество работы органов внутренних дел зависит именно от профессионального ядра всех подразделений.

Вторая важная задача – увеличить скорость реагирования и оперативность работы.

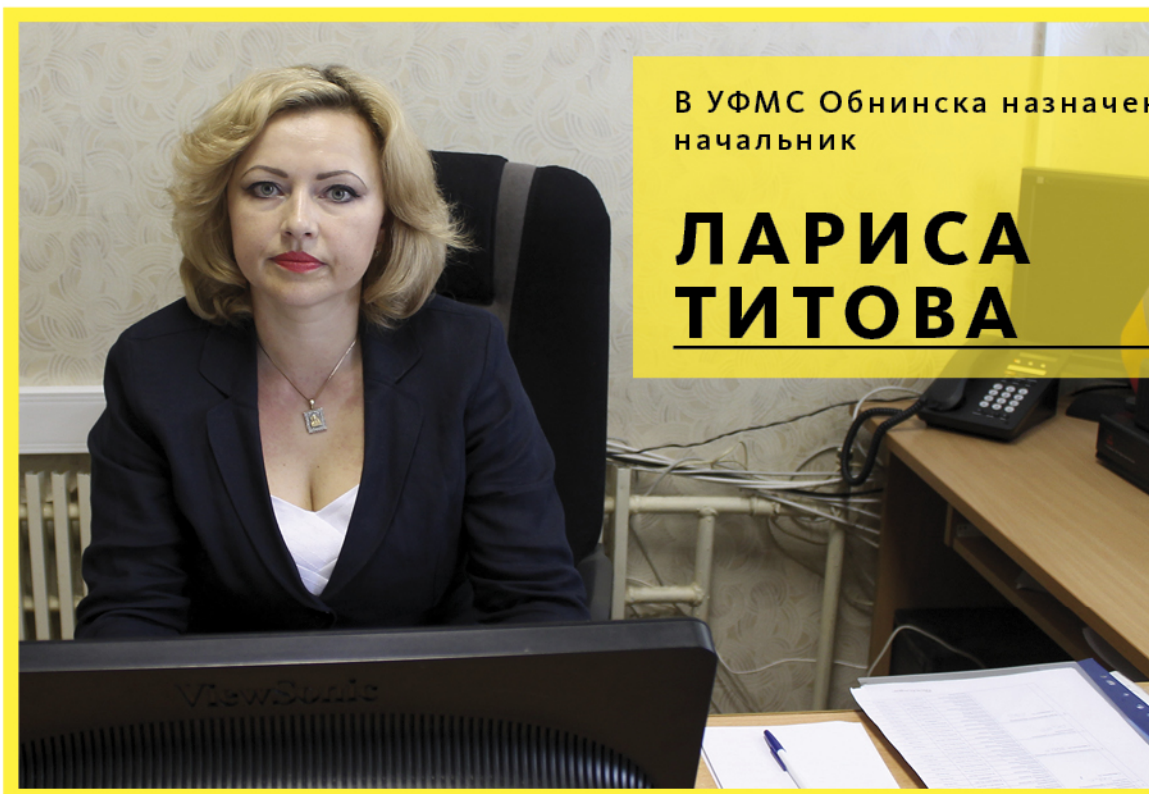
Также требуется провести усиление в работе участковых, укомплектовать сержантский состав и избавить сотрудников полиции от бумажной волокиты. Да и кадры молодые нужно готовить!

Но в жизни Владимира Алексанова, само собой, присутствует не только работа. Он увлекается исторической литературой и **просто обожает** лыжи. Кстати, является неоднократным **чемпионом области** по зимнему многоборью и летнему служебному биатлону.

**Начальник
управления
позвонил
Александр
Викторовичу
и предложил
должность,
и герой
нашей рубрики,
как человек
в погонах,
не мог ответить
отказом.**

СЛАБОСТЬ – любит вкусно поесть!
ОТДЫХ – на родной земле –
в России.

«Нет!» очередям, хамству и нелегальной миграции



В УФМС Обнинска назначен новый начальник

**ЛАРИСА
ТИТОВА**

Лариса Евгеньевна 13 лет отслужила в структуре УФМС, и на данный момент является полковником полиции в отставке. Вела преподавательскую деятельность во Всероссийском институте повышения квалификации МВД РФ, имеет ученую степень кандидата юридических наук по двум специальностям.

Работа в обнинском УФМС идет не так хорошо, как хотелось бы: бесконечные очереди, хамство сотрудников по отношению к людям, нехватка квалифицированных кадров и слабое материально-техническое обеспечение. Новый начальник ставит перед собой задачу решить эти проблемы и упростить процедуру подачи и получения документов – развить предварительную запись и подавать документы через информационные порталы.

Одним из главных направлений в работе Ларисы Евгеньевны является решение проблемы нелегальной миграции. По ее мнению, необходимо создать условия, в которых все данные по миграционному законодательству будут доступны и для иностранных граждан, и для работодателей, ищущих рабочую силу. Кроме того, в скором времени в Обнинске появится МФЦ, который облегчит жизнь миграционной службы.

Она сразу обозначила свою готовность решить насущные проблемы и навести в возглавляемом отделе порядок.

Лариса Титова уверена, что **взаимодействие со СМИ и открытость** для общественности помогут сотрудникам УФМС быть ближе к обнинцам. Жители наукограда должны знать, что меняется в законодательстве, а информация о новых поправках и законах должна быть простой **и понятной любому** человеку.



ЮРИЙ ФРАЙ – ЭТО ТОТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НИ НА МИНУТУ НЕ ЗАБЫВАЕТ О СВОИХ АМБИЦИЯХ И ВЕЛИКИХ КАРЬЕРНЫХ ПЛАНАХ, НЕ ЗАБЫВАЕТ О СВОИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ, НЕ ЗАБЫВАЕТ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ВАЛЬЯЖНО ВЫКУРИВАТЬ СИГАРУ И УЖИНАТЬ В УЮТНЫХ КАФЕ ГОРОДА.

Подтверждение этому – многочисленные разноцветные фотокарточки и всевозможные «селфи», выкладываемые во всех существующих социальных сетях. Со стороны, на первый взгляд, это кажется глупо-приторным. Но это только на первый взгляд.

ЮРИЙ ФРАЙ:

**«Я ДАЛЕКО
НЕ АЛЬФА-
САМЕЦ!»**



– Я смотрю твой Facebook: вчера ты был в Санкт-Петербурге с юными спортсменами, сегодня ты в замечательном настроении с друзьями в ресторане «Бальзамин», а завтра ты путешествуешь по Эстонии. Везде активно фотографируешься и позируешь, и сразу же выкладываешь в социальные сети. Зачем тебе это нужно? Ради чего это бесконечное самолюбование?

– Социальные сети – очень интересная вещь, там есть практически вся необходимая современному человеку информация: начиная от того, кто сегодня празднует день рождения, и до новостей в режиме «онлайн» федерального и городского значения. Например, формат «Фейсбука» дает мне большие возможности не только по взаимодействиям с другими людьми, но и для моей работы, у меня ведь несколько орбит общения и движения по жизни в целом. Первое – это, конечно, общественная и публичная жизнь в городе Обнинске.

– Депутатскую имеешь в виду?

– Да нет. Я ведь не только депутат и директор ДЮСШ «Держава», но еще и вице-президент Федерации кудо России, где занимаюсь не только спортом и его проблемами, но и продвижением этого направления в России и далеко за ее пределами. В Федерации присутствует международная деятельность, есть взаимоотношения с большим количеством спортсменов, тренеров, руководителей спорта, поэтому сложился некий круг общения, некая, скажем, отчетность о нашей общественно-спортивной жизни. Плюс, что немаловажно – создание некоего позитива. Я не хочу быть «зашоренным» чиновником от спорта, выглядеть таким портретным – стоять как истукан в кимоно с микрофоном на открытии соревнований. Мне хочется позиционировать себя таким, какой я есть на самом деле – веселым и активным, в окружении друзей и семьи.

– Слушай, но тебя в сети уж очень много. Психологи говорят, что люди, нуждающиеся в повышенном внимании, – это люди с комплексом неполноценности. Почитай про истероидный тип личности, и ты сделаешь для себя много неожиданных открытий. Неужели вся эта слава нужна исключительно для продвижения спорта среди детей и твоей депутатской деятельности? «Лайки» тебя не интересуют нисколько?

– Есть люди, которые живут в погоне за «лайками», и все делают для того, чтобы собрать их максимальное количество на своих страницах. Я же себя к таким не отношу. Если вижу, что в новостных лентах появляются сюжеты, которые противоречат моему взгляду на происходящее, то я никогда это не отмечу и не прокомментирую положительно. Иногда задают вопросы – почему ты меня удалил из списка друзей? Я отвечаю прямо – наши взгляды не совпали, нам не по пути. Вообще, надо сказать, понятие дружбы и объективности в интернете размыто.

Мне не нравится виртуальное общение, наверное, я никогда не стану активно общаться в смс, в сетях. Слава богу, у меня хватает в жизни реальных друзей и хороших знакомых, с которыми я могу встретиться и пообщаться в том же «Бальзамине», глядя друг другу в глаза.

– Если вдруг мы с тобой поспорим, ты сможешь год не заходить на Facebook?

– Конечно. Легко могу поспорить и отказаться от социальных сетей на время. На любое время.

– Юра, тебе 47 лет. Ты носишь всегда яркую и броскую одежду. Смотрю и вижу, что пристрастия исключительно к люксовым брендам. Это еще один пунктик? По крайней мере, сколько раз я тебя видела, ты всегда был одет только в лучшие марки.

– Скажем так – моя одежда отдельно от меня не живет, и я покупаю то, что соответствует какому-то моему настроению, стилю и образу жизни. Наверное, так получается, что тот модельный ряд, который у меня складывается, исполняется теми брендовыми фирмами.

– То есть, это так совпало, что на городском субботнике у тебя было хорошее настроение, и ты одел ярко-желтую жилетку?

– Да. А почему бы и нет?

– Да потому, что обычно на субботник нормальные люди надевают что-то цвета хаки, немаркое...

– О, нет! Только не этот цвет, на одежду цвета хаки у меня аллергия, еще с армии.

Два года армейской монотонной жизни и этого бесконечного зеленого состояния в форменной одежде меня больше всего тяготило. Надо сказать, что зеленый цвет был вообще любимым в Советском союзе и присутствовал практически везде. Это меня всегда давило и угнетало. Поэтому теперь я люблю яркие краски жизни.

На одежду цвета хаки у меня аллергия, еще с армии.



На городском субботнике в 51А микрорайоне.
Апрель 2015



У
нас с Наташей
были чувства
больше,
чем любовь,
не каждая
женщина
может стать
настоящим
другом
и опорой
для
мужчины.

– Юра, несмотря на весь этот глянец и лоск, в твоей жизни есть один поступок, который лично у меня вызывает уважение. Ты о проблеме рака знаешь не понаслышке. Твоя покойная жена Наташа очень долго страдала этим страшным недугом. Как правило, когда возникают подобные проблемы у женщин, мужчины их попросту бросают, практически сразу. Вы с Натальей отчаянно боролись, долго, вместе. У тебя, насколько я знаю, и в мыслях не было оставить ее в беде, это было искренним проявлением любви и нежности к любимой женщине.

– У нас с Наташей были чувства больше, чем любовь, не каждая женщина может стать настоящим другом и опорой для мужчины. Как правило, у многих есть большая любовь в отношениях, но дружба в парах – это действительно редкость. Мужчины и женщины по сути своей абсолютно разные и общаются друг с другом через какую-то определенную границу. Нам же с Наташей всегда было хорошо вместе, и мы были безумно счастливы.

– Совместных детей у вас не было?

– Нет, совместных детей не было.

– И на работе вы всегда были вместе?

– По сути, она была не только моей любимой женщиной, но и моим соратником, и участвовала напрямую во многих вещах, которые происходили в моей профессиональной деятельности. Причем это не просто место работы, это дело, которым мы горели вдвоем. Но, к сожалению, через какое-то время на нас обрушилось это горе. В такой момент мир для нас перевернулся с ног на голову и потерял свой привычный облик.

– Позиция мужчины в таких ситуациях расширяется, многие чувствуют себя беспомощными и безоружными...

– Нет, это не так, я просто был всегда рядом, помогал ей, поддерживал, находил нужные слова и выслушивал. Самое главное – это то, что нам с Наташей почему-то казалось, что все обойдется и все будет у нас хорошо. Мы не унывали, а жили нормальной, полноценной жизнью – гуляли, отдыхали, смеялись. Наташа была очень сильным человеком. Конечно, были круги ада, которые приходилось нам пройти и с лекарственным обеспечением, со всевозможным и бесконечным лечением. Наташа болела очень долго, около 10 лет, но до последнего даже самые близкие люди не знали, как обстоит все на самом деле.

– Она все это время была с тобой счастлива?

– Я думаю, да. Мы прожили вместе счастливую жизнь. Точнее, я это знаю. Мы были из тех, кто постоянно говорил друг с другом на разные темы, у нас был один прекрасный мир на двоих. Наташа до конца своих дней была жизнерадостным и светлым человеком, она подарила мне много незабываемых моментов и они навсегда останутся в моем сердце.

– Давай о тебе. Юра, в твоей жизни был человек, который многому тебя научил и дал определенное направление, в тени которого ты долгое время находился. Я сейчас об Александре Силуянове. Или я ошибаюсь...

– Я однозначно благодарен Саше за многое. В определенный период жизни он был моим старшим идейным товарищем. Началось наше близкое знакомство в спортивном клубе, где я занимался с детьми единоборствами, а Саша был одним из учредителей. В итоге, мы вместе воплотили в жизнь множество интересных проектов в области детства и спорта в городе Обнинске. Это и детские спортивные клубы, и лицей «Держава», и «Дворец спорта».

– Раз мы начали вспоминать историю, хочу напомнить конец девяностых и нулевые. Это были годы почти Ренессанса. Во всех областях жизни было столько новой и живой энергии, тогда все бурлило и кипело. Ты тоже не стоял в стороне и был активным участником общественного движения «Нам здесь жить». Митинги, пикеты, транспаранты, ты в кожаной ту-журке на броневике и с громкими лозунгами.

Это были первые, но, к сожалению, неудачные для тебя выборы-2005. Несмотря на то, что ты был безусловным лидером в этой гонке, они закончились для тебя полным фиаско. Ты вдруг ни с того, ни с сего за несколько дней до даты голосования, без объяснения причины, снимаешь свою кандидатуру... в пользу другого кандидата. Есть много версий произошедшего. Как все-таки было на самом деле?

– Был телефонный звонок с предложением приехать и поговорить...



**По существующей
в то время идеологии,
мое имя попало
в «черный список»
нарушителей.**

– В соответствующие органы?

– Скажем так, в частное место, но в соответствующее ведомство.

– Испугался?

– Нет. У меня сначала было полное непонимание того, что происходит вокруг, никакой боязни не было. Важно отметить, что в тот момент это была середина пути по становлению лица «Держава», который, только набрал обороты. Все сотрудники были воодушевлены тем, какие положительные изменения происходили в нашем учреждении – шел сложный и нужный процесс объединения спортивной и общеобразовательной частей лица. И я как руководитель не мог ради собственных политических амбиций пожертвовать этим, и принял для себя решение сойти с дистанции и снять свою кандидатуру.

– Все-таки вопрос был поставлен ребром?

– Сразу поставили условие – если я не снимусь, следующим шагом будет увольнение из лица. Одним словом, сделали предложение, от которого нельзя отказаться.

– Можно было вообще не пойти на эту встречу – ты же понимал, для чего тебя звали?

– Человеку, который мне позвонил, я доверял, и не мог ему отказать, вот и приехал. Не думал, что это будет настолько западня, ехал с надеждой, что мы сможем найти какие-то точки соприкосновения и каким-то образом договориться. Для действующей на тот момент идеологии во власти я не был оппозиционером и не мог никому помешать. Цели у меня были самые что ни на есть созидательные, на протяжении ряда лет сеяли разумное, доброе, вечное, в нашей работе не было ничего такого, связанного с интригами и провокациями. Скорее всего, я стал участником чужой игры, и потеря моей фигуры дала возможность прохода в горсобрание другим.

– А сейчас ты бы так же поступил или по-другому?

– Конечно, по-другому. Просто продолжал бы отстаивать свое право быть избранным, тем более, что у меня был действительно высокий рейтинг, я бы использовал свои возможности до конца. Тогда же, в 2005-м, были слепое доверие к людям, и, может быть, нехватка опыта, в том числе и политического. Я не собирался воевать, потому что моя деятельность не связана с разрушениями, так как я всегда против оппозиционных, воинствующих ситуаций.



работали медики, психологи. Сама форма учебного учреждения не вписывалась в существующее тогда законодательство. Но мы все делали по закону, со всеми заключали договора, все деньги, которые получали за услуги, проводили официально, был открыт соответствующий спецсчет. Основная проблема была в другом – по существующей в то время идеологии мое имя тогда попало в «черный список» нарушителей.

– Ну, высшего образования у тебя на тот момент все-таки не было?

– Да, на тот момент у меня было неоконченное высшее, и я раздумывал, где его окончить, у меня было пять курсов ИАТЭ и неоконченные высшие тренерские курсы во Владимирском педагогическом университете, они шли как второе высшее. События 2001-2003 годов развивались настолько стремительно, что я просто не успел выбрать направление окончания своего вуза. У меня тогда был и спорт, и бизнес, нужно было делать выбор, определяться. Как Александр Розенбаум говорил – если ты стоишь за операционным столом, и слышишь песни, надо оставлять медицинскую деятельность и заниматься пением и писать музыку. То же самое происходило со мной. У меня были высокие результаты как у тренера и как у организатора, тогда же я вошел в состав руководства Федерации кудо, мне попросту физически не хватало времени на то, чтобы остановиться и закончить процесс обучения. Да и вообще, как здравомыслящий человек я понимал, что кроме «корочки», нужны еще и знания, я их собирался получить. Конечно, можно было бы и в метро купить диплом, но этот путь не для меня. К тому же, закон позволял мне работать в должности директора, и я не особо беспокоился по этому поводу. Но уже началась массированная атака во всех СМИ, новости обо мне выходили с такой частотой, что иногда казалось, про космонавтов же говорят. Спасибо всем, я стал известен *(смеется. - Прим. автора).*

– С тобой связан еще один громкий скандал в то время. В конфликте между губернатором Калужской области Анатолием Артамоновым и Александром Силуяновым «Держава» стала разменной монетой и темой №1 в СМИ.

В процессе многочисленных проверок выяснилось, что в лицее активно занимались оказанием платных услуг населению. Это было незаконно. И, что, самое интересное, господин директор крупнейшего ведущего образовательного учреждения Калужской области не имел на тот момент высшего образования. Хотя я понимаю, формальных причин для увольнения не было, законодательство в тот период не акцентировало на этом внимание. Неувязочка какая-то вышла – неужели Юрий Фрай забыл получить высшее образование?

– *(смеется)* Сколько с этим связано разных историй и небезлиц! Начнем с первого момента. В ходе проверки выяснилось, что платные услуги «Держава» имела право оказывать, да и вообще вся работа велась в соответствии с действующим законодательством. Мы создали спортивную базу, скомплектовали тренерский состав, которого не было ни в одном образовательном учреждении, у нас

– Твое непотопляемое имя вновь всплывает на выборах в Городское собрание в 2010 году. Тогда ты наконец-то выиграл. Кстати, а помнишь, сколько за тебя проголосовали?

– Нет, не помню.

– За тебя проголосовали 1192 человека. И тут ты делаешь еще один неожиданный ход. Принято считать, что работать с друзьями нежелательно в принципе. Ты же рискнул опровергнуть этот постулат и сразу же после выборов (не прошло и месяца) устроился на работу к своим друзьям, в компанию «Обнинскоргсинтез». Объясни мне, для чего директор успешного лицея «Держава» покинул свой пост и стал вдруг заниматься бизнесом? Это что, нехватка денег? Нет ли у тебя горечи от того, что тогда совершил большую ошибку в своей жизни?

– Считайте, что на тот момент я находился в определенном кризисе. Неважно, сколько у человека сил, иногда он находится в определенном упадке или в переходном возрасте. Во-первых, в тот период случилась обострение болезни у супруги, в связи с чем два-три раза в неделю надо было ездить на лечение, то в Москву, то в Калугу.

Второй момент – школа. Ведь лицей – это как большой завод, где ты должен находиться постоянно, заряжать новыми идеями не только своих сотрудников, но и родителей, и детей. Отдавать много сил, энергии и быть внутри процесса. К тому же подходили изменения в законодательстве, которые тоже сыграли косвенную роль.

То, что мы создавали в 2002 году – сплав общего образования и спорта, в 2010-м начало рушиться, так как эти направления четко стали разводить по разным ведомствам. Тогда я принял для себя решение уйти, и благодарен своим друзьям, которые взяли меня на работу в сложный для меня период.



- А в качестве кого?

- Я работал заместителем директора по общим вопросам.

- *Какая-то обтекаемая и неконкретная должность, непонятный заместитель по каким-то общим вопросам.*

- По сути, да.

- *Вы сработались? Или, все-таки правда, лучше с друзьями не работать?*

- Никаких проблем не было, они меня всячески поддерживали и как друзья и как коллеги. Этот год я максимально использовал не только для работы в «Обнинскоргсинтезе», но и для проведения реформы по разделению «Державы» на ДЮСШ и лицей.

- *25 июля 2011 года на базе лицея «Держава» создается новое юридическое лицо ДЮСШ «Держава». Теперь в городе появляется двуглавая «Держава». Говорят, есть некий абстрактный человек, который решил проблему твоего возвращения в систему образования. Это правда? Или же тебе дали маленький кусочек от большого пирога «Держава»?*

- Никакого абстрактного человека не было. Инициатива разделения лицея была исключительно моя. Люди, знакомые со всеми юридическими тонкостями этого вопроса, знают, как это сложно – взять и разделить образовательное учреждение. Дело в том, что проблема с законодательством возникла еще в 2008 году. И мы начинали тогда этот разговор с Татьяной Поповой и с Николаем Шубиным, я им говорил о необходимости разделения лицея, о невозможности строить грамотно профессиональную деятельность. Почему? Потому что в системе общего образования есть приоритеты, есть ЕГЭ, а тут директор спросит – а мое куда? А ему скажут – какое куда, если есть ЕГЭ. Спор будет бесконечным.

- *Ну, спор у вас бесконечный пока только с Оксаной Копыловой, нынешним директором лицея «Держава», несмотря на то, что школу вы благополучно разделили.*

- С Копыловой не из-за этого сложные отношения. Наверное, у меня просто очень завышенные требования к понятию человеческой дружбы. И на какой-то момент я ее считал своим другом, и я слишком много доверял ей личного...

- *Я так понимаю, это личные обиды?*

- Никаких личных обид к Копыловой у меня нет. Более того, я действительно понимаю все ее внутренние колебания в отношении меня, может, это нескромно, но восемь лет я был достаточно ярким лидером лицея. Мой образ, как тень отца Гамлета, возникал то там, то там. Все мной здесь дышало, избавиться от этого сложно очень амбициозному человеку – а Оксана Николаевна очень амбициозный человек, и это для директора неплохо – как и для любого руководителя, который что-то пытается сделать.



Мой образ, как тень отца Гамлета, возникал то там, то там. Все мной здесь дышало, избавиться от этого сложно очень амбициозному человеку – а Оксана Николаевна очень амбициозный человек, и это для директора неплохо – как для любого руководителя, который что-то пытается сделать.



– Юра, тут без обид. Просто Оксана Николаевна показала тебе свое место, что теперь ты не в этом прекрасном кожаном кресле в огромном кабинете с комнатой отдыха, а вон там - на спортивной площадке. На моей памяти только один успешный тандем сумел справиться со своими амбициями – Путин и Медведев, когда они поменялись местами, было все хорошо, потом снова поменялись, и стало еще лучше. Смотрю, вам очень сложно ужиться на одной территории?

– На данный момент у нас наблюдается определенное потепление в отношениях, развернул их я, так как считаю, лучше плохой мир, чем хорошая война. Я никогда не несу груз обид за своей спиной и стараюсь охранять свою энергетiku.

– И все-таки, я вижу, что даже самые brutальные мужчины очень ранимы.

– Наверное, ты права. Может быть, еще в юности я задрал планку, и не могу пережить предательство. Сейчас это выражается даже в тех отношениях, где есть понятие каких-то договоренностей. Если человек не выполняет договоренностей – может быть, я излишне к этому принципиален и требователен. Мы все идем на компромиссы, но мне они даются тяжело. Наверное, прежде всего нужно находить компромиссы с самим собой.

– А что тебе в жизни доставляет огромное удовольствие?

– Семья и друзья. В кругу друзей знают, что я люблю свою семью, своих внуков, у меня от первого брака две дочки, и уже есть внук и внучка у старшей дочери, у нас очень тесные добрые взаимоотношения не только с ними, но и с их мамой, моей первой женой.

Хотя у нас не сложились семейные отношения, все эти годы мы жили, скажем так, как одна семья, решали какие-то проблемы наших детей, совместно устраивали им праздники, дни рождения. У меня прекрасные отношения и с первой тещей, и с тестем, я просто, без приглашения могу поехать к ним в деревню, пожарить шашлычки,

посидеть вместе, пообщаться. Да и у моей нынешней супруги, Елены, с дочками выстроились великолепные отношения.

– И ты хочешь сказать, что достаточно времени проводишь дома, в кругу семьи?

– Конечно, если говорить о доме, для меня это действительно очень важно – нахождение семьи дома, за столом. Ко мне приходят мои дети, внуки, неважно, завтрак это, обед или ужин, и для меня это будет напряжением, если я еще не придам какую-то форму. Я не могу просто так быстро поесть. Я не люблю торопиться в таких вопросах. Особенно когда приходят дети с внуками. Я люблю сам подавать, сам готовить, и люблю, чтобы это было неторопливо, красиво, для меня это расслабление. Может быть, я склонен к некоему мещанству в хорошем смысле этого слова, немецкие корни дают о себе знать. Мне важны уют и гармония.



С супругой Еленой

- Но при этом ты же не домосед, ты постоянно куда-то едешь?

- Я люблю уезжать и люблю возвращаться домой. Мне очень нравится моя работа, связанная с большим количеством передвижений. Люблю частые поездки с детьми, с их родителями на соревнования. С ними я комфортно чувствую себя как в вагоне СВ, так и в плацкарте. Если еду в команде, никогда не поеду отдельно от всех, например, бизнес-классом, я поеду со всеми вместе. Для меня этот процесс гораздо важнее, потому что общение и мероприятие начинаются в дороге.

Я возьму тапочки, шорты, тренировочные штаны, сяду в плацкарт, буду всю ночь сидеть с ребятами, разговаривать. Могу ехать в комфортабельный спортивный лагерь олимпийского уровня и жить в номере с большим балконом, а могу пойти с детьми в поход, всю ночь сидеть у костра и орать песни, и все прелести – комары, туристический коврик – это достаточные условия, чтобы я потом чувствовал себя счастливым. Для меня очень важен такой человеческий фактор, как общение. Без людей и общения я себя точно буду чувствовать плохо.

- То есть, образ такого альфа-самца – это не про тебя? Где заканчивается твой публичный образ, и начинаешься ты настоящей? Но все-таки, какой ты на самом деле?

- (смеется) Я далеко не альфа-самец! Точно!

- Кто твой лучший друг?

- У меня есть много друзей. Здесь, в городе, с юношеской, студенческой поры, мы до сих пор с ними встречаемся, ходим в баню. Четверг – это дружеский день. За долгие годы часть моих тренеров стали настоящими друзьями, без этого, может, ничего бы у нас не получилось. И есть друзья, который разбросаны и по России, и по миру, но с которыми я поддерживаю серьезные, близкие отношения. Начиная с того, что мой близкий друг из Таллинна, руководитель эстонской Федерации кудо, он крестный моего сына. Несмотря на расстояние, мы находимся с ним в очень тесной связи. Есть близкие друзья и в Ярославле, и в Иваново, и в Москве. Конечно, с ними мы не собираемся каждый четверг, но мы постоянно на связи, и эта дружба уже такая, скажем, настолько плотная, на полном дружеском доверии. Знаешь, это как упасть назад, не глядя, и знать, что тебя вовремя подхватят и не дадут упасть, помогут. С этими людьми так и есть.



- И что, супруга не ревнует тебя к столь частым общением?

- Понятно, что любая супруга все равно немного ревнует к друзьям, потому что это время, но она понимает, что без друзей я не могу. В этом плане я человек очень коммуникабельный и открытый.



Юрий с дочерьми Полиной и Анастасией, сыном Артемием и внуками Владиславом и Станиславом

У меня от первого брака две дочки, и уже есть внук и внучка у старшей дочери, у нас очень тесные добрые взаимоотношения не только с ними, но и с их мамой, моей первой женой.



- Твои прогнозы по поводу выборов-2015? Есть некоторые обязательства, которые ты не выполнил, они наверняка всплывут, потому что, сам понимаешь, добрые дела не вспомнит никто, а одно недоброе будет долго полоскаться, а в городе Обнинске особенно...

- У меня нет по этому поводу истерики и иллюзии, как у ряда депутатов. Я знаю, что сейчас будет не все просто, уже началась активизация, и даже воинствующая среди некоторых, кто-то пытается натянуть на всех майки с изображениями и фамилиями кандидатов, какие-то безумные раздачи обязательств, с хождением по квартирам, с попытками навязать себя чрезмерно. Я не собираюсь на себя брать лишних обязательств, которых я точно не смогу выполнить. Получится – я сделаю то, что жители хотели бы. Не получится – я не хочу сейчас раздавать обещания направо и налево, чтобы потом выдохнуть,

будучи избранным, и после ловить в магазинах от жителей плевки в спину. Я старался этого не делать, наверное, делал ошибки. Хотя я всегда пытался выполнить то, что обещал. Особенно теперь, когда голосование идет по маленьким округам, ты можешь встретиться с этим человеком, он на тебя потом посмотрит с укором.

Поэтому если я не стану депутатом, у меня не будет ни паники, ни истерики. Я не уйду в тину, не перестану заниматься тем, чем я занимаюсь, не перестану занимать активную позицию, не перестану приходить в администрацию, о чем-то говорить и с кем-то спорить, ничего в моей жизни не поменяется. Я не депутат, и оп-па – пошли вы в задницу, а я в депрессию, – этого точно не будет. Я все-таки надеюсь, что есть часть людей, которые благодарны и хотели бы сохранить за мной место в Горсобрании. Если люди по настроению, по каким-то движениям, которые сейчас начнутся, выберут не меня – ну, что ж...

- Я благодарна тебе за наш разговор и за высокую степень доверия, которая помогла мне понять, кто же на самом деле такой Юрий Фрай.

15

ЛУЧШИХ
ВЫПУСКНИКОВ

ОБНИНСКА

Для выпускников обнинских школ 11 лет за партой пролетели незаметно. Сегодня ребята вступают на дорогу взрослой жизни и полны надежд и планов на будущее.



ТАТЬЯНА
ВАЛЕРЬЕВНА
ВОЛНИСТОВА

Начальник
управления
общего
образования

Дорогие выпускники!

Вот и наступил день, когда вы отправляетесь в свободный полет от тех стен, в которые вы вошли едва оперившись птенцами много лет назад, и начали учиться писать свои первые буквы.

Поздравляем вас с успешным преодолением серьезного испытания – государственной итоговой аттестации и получением пропуска в мир профессии – аттестата об образовании! Сегодня вы – наши Победители, вы – наша Победа!

Перед вами открыт весь мир, сложный и многообразный. Шагайте по жизни твердо и уверенно, держите высоко голову. На пути к своей цели продолжайте учиться каждую минуту, наполняя смыслом каждое мгновение. Ваша дорога жизни готовит вам много взлетов и падений, много новых свершений и новых препятствий.

Отправляясь в далекую неизведанную дорогу, возьмите с собой поддержку близких и мудрые советы любимых учителей – вечные, как родная земля, ценности, которые придадут вам уверенности в завтрашнем дне. Двери родных школ будут всегда для вас открыты. И пусть вас сопровождает в жизни самый надежный щит от всех невзгод – крепость духа. Удачи!

Мария Балашова

17 ЛЕТ

Выпускница
Технического лицея
г. Обнинска

Не так давно я поняла, что хочу быть педагогом, а точнее, учителем английского языка. Я уже решила поступать в Калужский университет им. Циолковского на педагогический факультет. Мои учителя говорят, что из меня выйдет хороший преподаватель, потому что я умею ладить с детьми. В прошлом году у нас была практика при школе, где мне пришлось поработать вожатой, и тогда я окончательно поняла, что работа с детьми – это мое. Я надеюсь, что обладаю качествами, необходимыми для выбранной профессии, – терпением, пониманием и стойкостью. Очень важно уметь вспомнить, как ты чувствовал себя, когда был ребенком, и не делать поспешных выводов.

О своей семье я пока не думала, сейчас моя главная забота – сдать ЕГЭ и поступить. Да, я очень волнуюсь, но меня успокаивает то, что родители сказали: «Главное – сдай, и не переживай слишком сильно!». Когда семья тебя подбадривает, становится легче. Страшнее всего в ЕГЭ – некорректные вопросы и задания, с которыми ты никогда не сталкивался прежде, но это, так или иначе, объективная оценка знаний выпускника.

На самом деле, мне было непросто определиться с профессией. У меня много увлечений. Например, журналистика, рисование, танцы. Я даже думала стать журналисткой, но посчитала, что это слишком нервная работа для меня. Хотя, кто знает, может, в будущем я освою и эту профессию!

Очень важно уметь вспомнить, как ты чувствовал себя, когда был ребенком, и не делать поспешных выводов



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – литература
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель
английского языка Тихомирова
Анастасия Вячеславовна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – «Детство»
Максим Горький
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – Типичный
творческий

Я могу назвать себя патриотом, люблю историю своей страны, но еще больше я люблю здешнюю природу. Даже в Обнинске мне по душе зеленые и живописные места, где можно прогуляться и послушать пение птиц. Мне вообще очень дорог Обнинск, ведь я здесь родилась, тут живут мои друзья. Даже если в будущем я буду работать в другом городе, выходные собираюсь проводить здесь.

Конечно, я буду скучать по школе, буду вспоминать забавные случаи, которые случались в классе, ссоры, конкурсы, праздники. Даже свою лучшую подругу я встретила здесь, и мы дружим уже 11 лет...

Олеся Воронина

17 ЛЕТ

Выпускница
лицея «Держава».

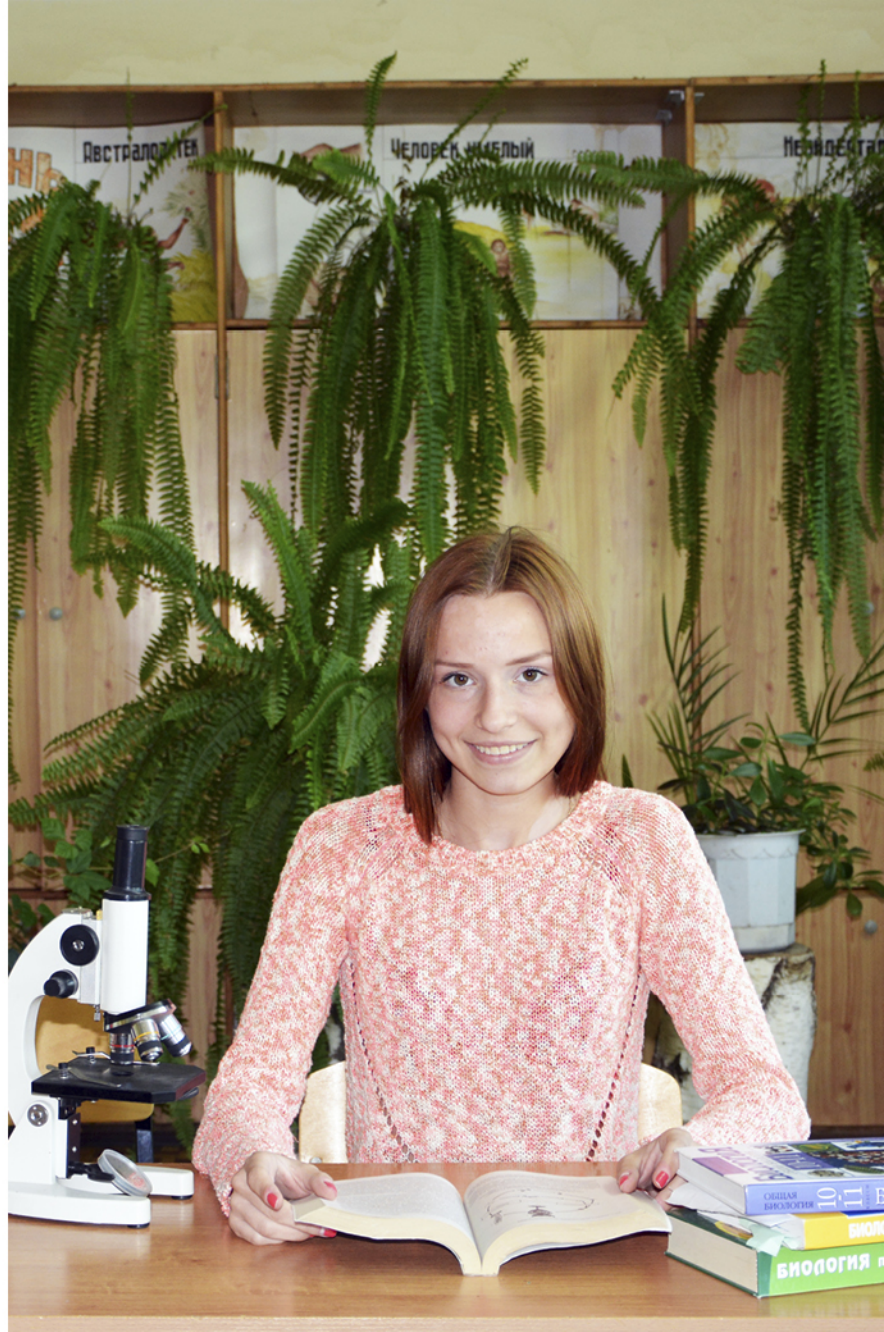
Я очень долго не могла решить, какое направление выбрать, и в итоге поняла, что лучше всего мне даются химия и биология. С детства мне все говорили: «Иди на врача», а я из вредности отказывалась, но теперь изменила свое мнение и собираюсь подавать документы в медицинские и стоматологические институты Москвы, Санкт-Петербурга и Смоленска.

Семья и друзья меня полностью поддерживают, говорят, что уже видят меня в белом халате, и постоянно обращаются за помощью. Но я ведь еще не врач, это пока только моя мечта. Я уже представляю, как надену халат врача и приму своего первого пациента. Мне хочется исследовать, узнавать новое, заниматься врачебной практикой, а не копаться в бумажках. Нужно много знать, постоянно учиться и уметь скрывать свои чувства, чтобы стать хорошим медиком, но я готова к этому. Я хочу помогать людям, даже если когда-нибудь меня буду осуждать. Всем пациентам понравиться невозможно.

Конечно, если однажды мне придется выбирать между карьерой и семьей, я выберу семью. Для меня это приоритет, хоть и хочется все совмещать. У других ведь как-то получается.

На успешную сдачу ЕГЭ я настраиваюсь, просматривая сайты выбранных институтов. Вижу, какие серьезные там требуются результаты, и продолжаю заниматься. Но мне все равно кажется, что этот экзамен не показывает знания ученика. Только в части С можно проявить себя, а навык решения тестовых заданий просто нарабатывается сам собой.

**Я уже представляю,
как надену халат
врача и приму
своего первого
пациента.**



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – биология
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель
биологии Серова Надежда
Александровна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – «Мастер
и Маргарита» Михаил Булгаков
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – группа
класса
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ – мелодрамы

Вернусь ли я в Обнинск? Не знаю. Я не раз представляла свой город на научных конференциях, и горжусь тем, что Обнинск – это первый в России наукоград. Может, когда я повзрослею, мне захочется сюда вернуться, с возрастом ведь всегда тянет домой.

Для меня школьные годы были сложными, но интересными. Я не представляю, как буду без своего класса. Мне грустно с ним расставаться, но я, тем не менее, рада, что прошла этот путь, и теперь меня ждет что-то новое.

Мария Кривина

18 ЛЕТ

Выпускница
средней школы №12
г. Обнинска

Я хочу, чтобы моя будущая профессия была связана с финансами и экономикой, потому что я люблю делать расчеты, и не хочу вычеркивать из своей жизни любимый предмет – математику. К тому же я обладаю качествами, необходимым для работы с деньгами, – внимательностью и ответственностью. Для поступления рассматриваю МИФИ в Москве, ИАТЭ в Обнинске и РАНХиГС в Калуге, все зависит от результатов ЕГЭ.

ЕГЭ – экзамен с высокой сложностью, и ответственность велика. Не все справляются, но это все-таки лучше, чем сдавать в каждом вузе экзамены снова и снова. Меня поддерживают и успокаивают родители. На экзамене я вспомню об этом и постараюсь взять себя в руки, собраться и показать свои знания.

Семья... Да, семья это важно, но не думаю, что решусь раньше 25 лет. Для начала я хочу реализовать себя в профессии. О браке пока думать рановато.

Из России я уехать не смогла бы. Я знаю, что нужна здесь, а нужна ли я в другой стране – неизвестно. Тут я вижу для себя позитивные перспективы, в Обнинске в том числе. Город постоянно растет, меняется на глазах, так что выпускник института может найти себе здесь работу по душе.

Очень важной частью моей жизни был, да и остается спорт. Я люблю кататься на коньках и лыжах, играю в волейбол и баскетбол, раньше занималась танцами и выступала с группой чирлидеров на разных соревнованиях в Обнинске.

**Из России я уехать
не смогла бы.
Я знаю, что нужна
здесь, а нужна ли
я в другой стране –
неизвестно.**



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – математика
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель
математики Спащанская Валентина
Николаевна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – «Уроки
французского» Валентин Распутин
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – паблики
про спорт и правильное питание
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ – «Хатико»

Надеюсь, что после выпуска мы будем видеться с одноклассниками. Я помню все наши праздники, КВНы, слеты, и так грустно становится, что я не смогу больше участвовать в них. Мой класс для меня как семья. Я буду очень скучать!

Мария Дубова

17 ЛЕТ

Выпускница
средней школы №13
г. Обнинска

В моей жизни было много направлений - и спорт, и музыка, но я выбрала для работы совершенно иную сферу. В будущем я вижу себя врачом. Документы буду подавать в институты Москвы, Санкт-Петербурга, Твери и Смоленска. Мама волнуется, что я буду далеко, но в больших городах больше возможностей, там я смогу себя реализовать. Я чувствую внутреннее рвение к медицине и хочу стать квалифицированным хирургом. Считается, что женщина хирургом быть не может, но я собираюсь разрушить этот стереотип.

С 3 лет я занимаюсь фитнес-аэробикой и прошла уже много серьезных стартов. Спорт дал мне жизненные уроки, которые помогают в любой ситуации, со спортом у меня было связано многое - и слезы счастья, и слезы горя. Недавно я вернулась с чемпионата Европы, и на этом завершила свою спортивную карьеру. Но только для себя. Сейчас я тренирую свою первую команду, и в будущем планирую совмещать работу с тренерской деятельностью. Я считаю, что коэффициент занятости прямо пропорционален коэффициенту успеха, и стараюсь в своей жизни все совмещать, чтобы шаг за шагом продвигаться дальше. Мой сильный характер, целеустремленность и упорство помогают мне в осуществлении моих целей.

Я смело могу назвать себя патриотом России. Когда на соревнованиях или официальных мероприятиях звучит гимн России, я чувствую, как во мне просыпается дух патриотизма. Не могу равнодушно относиться к каким-либо событиям на той же Украине. И тот факт, что после получения медицинского образования я стану военнообязанной, меня не пугает, а скорее наоборот - радует.

Считается, что женщина хирургом быть не может, но я собираюсь разрушить этот стереотип.



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ - все

ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ - классный руководитель Якушина Оксана Николаевна

ЛЮБИМАЯ КНИГА - «Герой нашего времени» Михаил Лермонтов

ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК - паблики, посвященные спорту

ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ - «1+1 Неприкасаемые»

К ЕГЭ я отношусь скептически. На экзамене может сработать такой фактор, как волнение, и человек получит 0 баллов. Это проверка знаний? Не думаю. Впрочем, система новая, может, в будущем она станет более эффективной.

Школьные годы для меня были чудесными. Каждый раз, когда я собиралась в школу, я знала, что новый день принесет мне много интересного. Тут меня ждали любимые учителя, мой класс, с которыми связаны самые веселые моменты жизни. А сейчас мы разбежимся и, вполне вероятно, больше не встретимся...

ВЫПУСКНИКИ

Святослав Садыков

17 ЛЕТ

Выпускник
физико-технической школы
г. Обнинска

В 11 классе я начал серьезно задумываться о том, куда поступить, и понял, что хочу стать ученым. Сдам ЕГЭ и буду стараться пройти по баллам в МГУ на биофак, чтобы получить профессию «биохимик». Мой старший брат учится там, и я, можно сказать, иду по его стопам. Химия и биология мне всегда очень нравились, я готов постоянно познавать что-то новое в этих областях науки. После окончания ВУЗа я хотел бы работать в Москве, для ученого там больше возможностей, и проще найти тех, кто заинтересован в научной работе так же, как и я сам.

Как любой ученый, я хочу сделать грандиозное открытие, но знаю, что для этого нужно много работать и развивать в себе такие качества, как усидчивость, способность к кропотливой многочасовой работе, стремление к познанию. В науке очень важно идти строго по выбранному пути.

Когда мне трудно, я вспоминаю то, к чему стремлюсь, вижу перед собой поставленные цели и собираюсь с силами. Не могу сказать, что сильно переживаю по поводу ЕГЭ. Да, тяжелый экзамен, приходится ежедневно готовиться и решать задачи, но я все равно смотрю на ЕГЭ как на ступень, которую нужно пройти.

Дома, чтобы отвлечься от учебы, я учусь играть на гитаре. Для меня это увлечение, не более того, но помогает немного расслабиться и подумать о чем-то своем. Несколько лет назад я окончил музыкальную школу по классу «баян». Вряд ли я мог бы заниматься музыкой профессионально, я все-таки больше тяготею к науке.

В школе происходило много разных интересных событий, которые останутся в памяти на всю жизнь. Ребята в классе были очень приветливые, а учителя – понимающие. Могу сказать, что последние годы учебы повлияли на мой выбор направления в жизни.



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – химия
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель химии
Павлова Наталья Степановна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – «Мартин Иден»
Джек Лондон
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК –
группа класса
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ –
«Трудности перевода»

Как любой ученый,
я хочу сделать
грандиозное открытие.

Ксения Клещенко

16 ЛЕТ

Выпускница
гимназии г. Обнинска

Свою жизнь я хотела бы связать с иностранными языками. Языки я начала изучать с ранних лет, и сегодня у меня уже есть успехи и в английском, и в немецком, и во французском. Например, недавно я стала призером олимпиады по французскому языку. У меня есть цель – поступить на отделение иностранных языков и межкультурных коммуникаций в Высшую школу экономики в Москве и в будущем быть участником межкультурных и международных встреч. Я открытый и общительный человек, так что у меня должно получиться! Помимо иностранных языков, я интересуюсь искусством и культурой, пишу стихи и рассказы, и надеюсь, что смогу перевести их на иностранные языки.

Готовясь к экзаменам, я настраиваю себя на хороший результат и каждый день записываю для себя девиз, который поможет мне справиться с любыми трудностями. Сам ЕГЭ мне оценивать сложно. Он необходим, чтобы проверить знания выпускников, но каждый раз мы сталкиваемся с проблемами в организации, некорректными вопросами и заданиями. Надеюсь, со временем все изменится в лучшую сторону.

После учебы я планирую жить в Москве, но обязательно буду приезжать в Обнинск к своим близким. Со временем я планирую создать свою крепкую семью, и очень хочу, чтобы у меня были дети. Дети – это самое главное, это продолжение нас самих.

**Каждый день
записываю для себя
девиз, который
поможет мне
справиться с любыми
трудностями**



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – английский язык

ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель английского языка Джусова Татьяна Николаевна

ЛЮБИМАЯ КНИГА – «А завтра была война» Борис Васильев

ЛЮБИМЫЙ САЙТ – Стихи.ру

Я думаю, что детство – самая счастливая пора, и она проходит в школьных стенах. Для меня учеба в гимназии ассоциируется с доброй, дружественной атмосферой. Я благодарна своей школе за то, что она создала все условия, чтобы я могла раскрыть свои таланты и проявить себя.

Елена Дмитриева

17 ЛЕТ

Выпускница
средней школы №3
г. Обнинска

Меня привлекает работа с людьми, рекламный бизнес, менеджмент, и я выбрала это своим основным направлением. С институтами тоже определилась – это МЭСИ, МГГУ и ГУУ в Москве. Несмотря на то, что учиться я планирую в столице, после вернусь в Обнинск, чтобы набраться опыта и сделать для родного города что-то полезное. Для меня огромное значение имеют и Обнинск, и Россия в целом, ведь это моя страна, на этой земле во время Второй Мировой войны погибли много моих родственников. Это много значит для меня.

Сейчас я занята выпускным и экзаменами, но, если честно, с нетерпением жду студенчества. Нас пугают ЕГЭ, всеми этими камерами и металлоискателями, а я все равно считаю, что это обычный экзамен, и если ты знаешь предмет, то сможешь сдать его в любой форме. Школа дает хороший уровень подготовки, плюс самостоятельная работа и помощь репетиторов. А поддерживает в трудные минуты меня моя мама, с которой у нас теплые и доверительные отношения. Именно она помогла мне определиться с профессией. Мама всегда общается с людьми по работе, я наблюдала за ней и со временем поняла, что это интересно и мне. Я знаю, как важно уметь выслушать, быть раскованным и дружелюбным. Самое главное правило в работе с людьми: как ты относишься к людям, так и они к тебе.

Недавно я закончила обучение в школе балета. Огромную часть жизни я посвятила танцу, но для меня это только хобби. Я никогда не думала связать с балетом свою жизнь. У меня много других интересов. Я окончила художественную школу, принимала участие в литературных конкурсах, где требовалось красиво и четко изложить свои мысли. Мне всегда это очень нравилось.

Я запомнила школьные годы яркими и веселыми. Было много поездок, праздников, экскурсий, конкурсов. Свой вклад сделали учителя, они делились с нами знаниями и жизненным опытом. Разве можно забыть все это?



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – обществознание
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель физкультуры Бригадина Евгения Павловна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – «Судьба человека» Михаил Шолохов
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – группы, посвященные ЕГЭ
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ – «Гордость и предубеждение»

Самое главное правило в работе с людьми: как ты относишься к людям, так и они к тебе.

ВЫПУСКНИКИ

Егор Фатеев

17 ЛЕТ

Выпускник
средней школы №4
г. Обнинска

Я всегда серьезно относился к учебе, и вот в 9-м классе стал круглым отличником. Примерно в это же время я принял решение поступать в ИАТЭ на физико-энергетический факультет. После обучения планирую работать на атомной электростанции. Это интересная и перспективная работа, учитывая, что в скором времени закончатся запасы газа и нефти, и необходимо будет открывать новые ресурсы. В профессии, которую я выбрал для себя, важны ответственность, пунктуальность, холодный расчет... Думаю, что обладаю всеми необходимыми качествами и смогу стать успешным. В целом, я уже могу представить себя в будущем. Я буду счастливым человеком, если смогу принести пользу окружающим.

Обнинск я люблю, но, к сожалению, здесь нет рабочей станции, поэтому мне придется отправиться на Кольскую в город Полярные Зори в Мурманской области. Это далеко от дома, но я всегда буду тесно связан с Обнинском – тут моя семья и много прекрасных мест, которые мне нравятся.

Свою семью создать планирую тогда, когда встану на ноги, буду достаточно обеспечен. А сейчас пока хочу учиться, развиваться в своей профессии, уделять время своему главному увлечению – спорту. Я регулярно посещаю спортзал и слежу за соревнованиями по пауэрлифтингу и бодибилдингу.

**Я буду счастливым
человеком, если
смогу принести
пользу
окружающим**



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – математика и физика

ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – все

ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – паблики, посвященные спорту

ЛЮБИМЫЕ МЕСТА В ОБНИНСКЕ – Старый город, парки города

Волнуюсь перед ЕГЭ. От этого экзамена зависит вся жизнь, и любой, даже самый стойкий человек, начнет нервничать. Я стараюсь собраться и сконцентрироваться. Это мне помогает успокоиться.

Школьные годы – веселые, в первую очередь. Но я все-таки буду помнить, как не спал ночами – учился.

Ксения Колыхалова

18 ЛЕТ

Выпускница
средней школы №6
г. Обнинска

Я собираюсь поступать в РАНХиГС на специальность «Государственное и муниципальное управление» по целевому направлению от Обнинской администрации.

Я выбрала эту сферу, потому что мне нужна подвижная профессия, где не требуется сидеть на месте и перебирать бумаги. У меня будет возможность карьерного роста, я смогу общаться с разными людьми и принимать активное участие в жизни города.

Друзья очень удивились моему решению, я ведь приняла его буквально в последний момент. До этого я думала пойти на дизайнера, но после окончания художественной школы осознала, что меня совсем не тянет рисовать. А профессия должна быть интересна в первую очередь для нас самих. Нужно ориентироваться на свои предпочтения.

Моя основная цель – учиться. Мне нравится сам процесс обучения – читать, получать информацию, новые знания. Я хочу окончить институт с красным дипломом и пойти на второе высшее.

Семья меня поддерживает всегда и во всем. Родители никогда не останавливали меня, когда я была увлечена чем-то. А увлечений у меня всегда было много. Я люблю рисовать и петь, только с подготовкой к экзаменам времени на хобби практически не остается.

У меня активная социальная позиция, я готова быть лидером и вести за собой людей. В 10 классе я баллотировалась в президенты школы и выиграла выборы с большим отрывом. Не буду говорить, что мне было легко, но я знала, что на мне лежит определенная ответственность за организацию тех или иных мероприятий.

ЕГЭ мне не нравится. На мой взгляд, оптимальный вариант сдачи экзаменов – это тот, что был в прошлом, когда все необходимые экзамены сдавались в институте и не нужно было сдавать ничего лишнего.

О школе я буду вспоминать только хорошее. Особенно врезались в память разные забавные случаи, которые мы переживали вместе с одноклассниками. Это были веселые годы!



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – обществознание
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – завуч
Юрченкова Светлана Борисовна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – сборник поэзии
Марины Цветаевой
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – группа класса

**У меня активная
социальная позиция,
я готова быть
лидером и вести
за собой людей.**

ВЫПУСКНИКИ

Федор Васильев

18 ЛЕТ

Выпускник
средней школы №16
г. Обнинска

Мне с детства хотелось совершить что-то великое, добиться славы и популярности. И оказалось, что у меня два пути – творчество или политика, но так как я не рисую, не пою и не танцую, выбрал политику. Хочется стать известным политиком, даже если не во всем мире, то хотя бы в пределах страны. Добиться успеха – это моя мечта, и через 10 лет я хочу видеть себя состоятельным и влиятельным человеком. В семье у нас политиков нет, и, хотя родители подшучивают надо мной, все равно поддерживают и говорят, что помогут в любом случае.

С институтами я тоже определился. Это МГУ в Москве или СПбГУ в Питере. Впереди ЕГЭ и, готовясь к истории, я вспоминаю, что классе этак в 6-м я и представить не мог, что однажды буду любить этот предмет, да еще и сдавать его! А что касается самого госэкзамена, то у него есть как плюсы, так и минусы. Часть В – объективно оценивает знания каждого ученика, а часть С ориентирована на субъективную оценку проверяющего. Я боюсь, что растеряюсь и забуду обо всем, а от этого зависит мое будущее: либо в политики, либо в дворники.

Увлечение у меня специфическое – графические новеллы. Любовь к ним появилась еще в детстве, видимо, моя фантазия работает в таком направлении – я люблю немного отвлечься и побыть в воображаемом мире. Может, я однажды напишу сценарий и, если пересечемся со Стэном Ли, я дам ему свои наброски.

В будущем я хотел бы работать в Обнинске, например, в мэрии – осуществлять различные проекты, помогать городу развиваться. Обнинск играет в моей жизни важную роль, и он определенно ближе мне по духу, чем Москва с ее бешеным ритмом жизни.

Если же говорить о России в целом, то я люблю свою Родину, осознаю свою принадлежность к этой стране и знаю ее историю, но считаю, что нельзя бросаться из крайности в крайность и заикливаться исключительно на России. У всех есть ошибки, нужно уметь все оценивать объективно.



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – история
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель истории Баршикова Валентина Дмитриевна
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – паблики, посвященные Обнинску
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ – «Великий Гэтсби»

Мне с детства хотелось совершить что-то великое, добиться славы и популярности

Какими я буду помнить школьные годы? Это как американские горки – тут были и успехи, и поражения. Трудно представить, что скоро все это закончится. Кажется, я уже скучаю по своему 11-му классу.

Алексис Кэпэцынэ

17 ЛЕТ

Выпускница
средней школы №5
г. Обнинска

Мне профессию помогла выбрать моя сестра, точнее, она стала примером для меня. Моя сестра – психолог, и я решила пойти по ее стопам. Документы буду подавать в институты Москвы, Калуги и Рязани. Выбрала 2 направления – «клиническая психология» и «социальная педагогика», но склоняюсь к педагогике все же. Мне нравится атмосфера школы, я люблю детей и с пониманием отношусь к людям. Для педагога эти качества просто необходимы!

Я выбрала для себя направление, которое мне действительно интересно, и хочу стать успешной в профессии, заниматься делом, которое нравится. Зачем нужна работа, которая не приносит никакой радости, на которую с трудом встаешь по утрам?

Об экзаменах стараюсь не думать. Самое важное – это настрой. Родители на меня не давят, говорят, что проблемы нужно решать по мере поступления, так что сейчас я сконцентрирована в первую очередь на подготовке. Я «за» ЕГЭ, мне кажется, что положительных сторон у него больше, чем отрицательных. Раньше нужно было сдавать экзамены в каждый институт отдельно, а сейчас достаточно сдать один раз и отправить документы. Очень удобно.

Конечно, в моей жизни есть не только учеба, но и увлечения. Я очень люблю театр, и мне даже посчастливилось принять участие в спектакле «А зори здесь тихие» в обнинском театре «Д.Е.М.И.». А еще я несколько лет подряд побеждала на конкурсе чтецов.

Зачем нужна работа, которая не приносит никакой радости, на которую с трудом встаешь по утрам?



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – литература
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – завуч
по воспитательной работе Лупачева
Татьяна Владимировна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – сборник поэзии
XX века
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – «Литература»
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ – «Интерстеллар»

Думаю, после окончания института я могла бы вернуться в Обнинск и найти здесь работу. Мне дорог этот город, мне нравятся обнинцы – добрые и дружелюбные люди. И, конечно, я никогда не забуду школьные годы. Лучше всего я помню школьную жизнь в старших классах. Я дни напролет проводила в этих стенах и получала от учебы и общения с одноклассниками удовольствие. О школе я буду вспоминать только хорошее и светлое, тут прошло мое детство.

Мария Басова

17 ЛЕТ

Выпускница
средней школы №7
г. Обнинска

В жизни я часто сталкивалась с медицинской техникой, с диагностикой заболеваний с помощью специальной аппаратуры, и меня это заинтересовало. Я стала искать информацию в интернете, и узнала, что в ИАТЭ можно поступить на факультет медицинской физики. Я могла бы пойти и на врача, но это все-таки огромная ответственность, и я не уверена, что готова. А выбранная мной профессия – это околомедицинская специальность, где требуются не меньшие знания и умение много и усердно работать. Родители у меня техники, так что они всецело поддерживали мое решение.

Знаю, что от ЕГЭ зависит мое будущее, так что ежедневно учу и повторяю. Я должна со всем справиться! Этот экзамен все же проверяет не только знания, но и стрессоустойчивость. Обстановка на нем всегда очень накаленная. Но в жизни нас ждут и другие трудности, поэтому нужно выдержать эту проверку.

После учебы я хотела бы остаться в Обнинске и работать здесь. В городе много медицинских центров, где требуются квалифицированные специалисты. Для меня Обнинск как родной, несмотря на то, что я живу здесь не так давно.

На досуге я занимаюсь музыкой – играю на акустической и бас-гитарах. Мне нравится тяжелая музыка, и во время учебы я хочу найти группу, в которой смогу играть.

Семью я планирую создать ближе к концу своего студенчества. Сперва нужно получить диплом и хорошую работу, чтобы обеспечивать семью и быть уверенной в завтрашнем дне. Нельзя же на всем полагаться на мужа. Ну, это будущее, до него еще дожить надо.

И, конечно, со мной всегда будут воспоминания о школе. Мой веселый класс и учителя, которые всегда поддерживали.



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – литература

ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель литературы Артеменко Жанна Рудольфовна

ЛЮБИМАЯ КНИГА – «Плаха» Чингиз Айтматов

ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – «Литературная беседа»

ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ – «Реквием по мечте»

Сперва нужно получить диплом и хорошую работу, чтобы обеспечивать семью и быть уверенной в завтрашнем дне.

Диана Зуева

17 ЛЕТ

Выпускница
средней школа №10
г. Обнинска

Я еще не выбрала конкретный ВУЗ, но определилась со специальностью. Хочу выучиться на инженера-конструктора и стать управленцем, как минимум, начальником отдела. Мне всегда нравились математика, физика и черчение, так что не сомневаюсь, что сделала правильный выбор. У меня техническая семья, поэтому меня в моем решении все поддержали. Я лидер по жизни и считаю, что обладаю всем необходимым для достижения успеха в своей профессии. Ответственность, целеустремленность, умение управлять – все это у меня есть. Мне с детства нравится вести за собой людей.

Учиться, наверное, буду в Москве, но у меня не лежит душа к этому городу, и я хотела бы найти работу в Обнинске. Обнинск – это все для меня. Тут мои друзья, тут мой дом. В наукограде кипит своя жизнь, но не такая бурная и суетливая, как в столице.

Сложно представить себя в будущем, но у меня есть девиз, с которым я иду по жизни: «Если очень захотеть – можно сделать все!» Что бы я не решила, семья всегда поддержит мои стремления.

К ЕГЭ я готова, но сильно нервничаю. Судьба решается! Не понятно, как выпустишься, куда поступишь, как будешь жить дальше. Хорошо, что экзамен единый, он для всех, и это его несомненный плюс, но от волнения все равно никуда не деться.

Школу я любила всегда, она стала моим вторым домом, и я любила приходить сюда. Моя классная руководительница стала для меня второй мамой, а класс – семьей. Без сомнения, школьные годы – это прекрасное время.



Любимый предмет – математика
Любимый учитель – учитель математики Прошина Татьяна Петровна
Любимая книга – «Мастер и Маргарита» Михаил Булгаков
Любимая группа ВК – «Типичный Обнинск»
Любимый фильм – «Форсаж»

У меня есть девиз, с которым я иду по жизни: «Если очень захотеть – можно сделать все!»

Ольга Борисова

17 ЛЕТ

Выпускница
средней школы №1
г. Обнинска

У нас в семье поколения врачей чередуются с поколениями педагогов. И вот настала моя очередь быть врачом! В средней школе меня заинтересовала химия, и я поняла, что профессию нужно выбрать, связанную с этой наукой, чтобы полностью в нее погрузиться. Я думаю сначала выучиться на педиатра, а после перепрофилироваться в хирурга или патологоанатома. ВУЗы рассматриваю в Рязани, Твери и Ярославле. Возможно, после я вернусь в Обнинск, но так далеко я еще не заглядывала.

Экзамены сдавать ужасно волнительно, но лучше все-таки сдать один раз ЕГЭ, чем несколько разных экзаменов. Я не вижу ничего плохого в ЕГЭ – перед тобой работа, там все выверено и все решается. А морально всегда поддержат друзья и семья.

О своей собственной семье я уже задумывалась, и хочу семью, как у меня – крепкую и любящую. Мне нужен человек, который всегда поддерживал бы меня, уважал и был добр.

Мне по жизни нужен четкий план и много разных увлечений, потому что я с детства очень активная и не люблю сидеть без дела. Мне нравится гимнастика, лыжи, я занимаюсь балетом и легкой атлетикой. У меня даже есть персональный кубок. Еще я занимаюсь актерским мастерством в обнинском театре «Д.Е.М.И.», участвую в постановках. Я обожаю театр, но не решилась связать свою жизнь с искусством. Это очень тяжело морально, и если я вдруг не буду востребована, могу потерять веру в себя. Так что я буду заниматься искусством в свое удовольствие, работая при этом врачом.

Я буду заниматься искусством в свое удовольствие, работая при этом врачом.



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – физкультура
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель химии
Новик Наталья Григорьевна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – «Чучело»
Владимир Железников
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – «Краткие факты»
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ – «Белый плен»

Я никогда не забуду, как давала первый звонок. Меня тогда чуть не уронили! В этом году я встретила с тем мальчиком, который нес меня, и мы сфотографировались 10 лет спустя. Но в первую очередь я буду вспоминать 10-11 классы. Было бы здорово хотя бы изредка встречаться с одноклассниками.

ВЫПУСКНИКИ

Елена Киселевич

17 ЛЕТ

Выпускница
средней школы №11
г. Обнинска

В последние два года учебы я неожиданно для себя заинтересовалась химией и биологией, хотя прежде занималась в основном рисованием. Мне казалось, что я готова связать с искусством жизнь, но потом я подумала: «А будет ли это востребовано?» и решила освоить какую-то иную профессию, чтобы чувствовать себя устойчивее в жизни. В конце концов, никто не мешает мне развиваться сразу в нескольких направлениях. Мой выбор пал на фармацевтику и химтехнологии – я хочу работать с разными веществами и лекарствами. И институты я уже выбрала – РХТУ им. Менделеева и МГУ им. Ломоносова. Несмотря на то, что в семье нет химиков, родители мое решение поддержали.

А началось все с того, что мои друзья начали заниматься химией, и я как-то заразилась их примером, начала ходить в школу «Эврика», чтобы подготовиться к ЕГЭ. Нас сильно пугали этим экзаменом. Обстановка там действительно нервная, да и задания попадаются сложные, но если ты основательно готовишься, то сдашь. Главное – собраться и вспомнить все, что учил.

Сейчас моя главная задача – сдать экзамены и поступить в институт. Слишком далеко я пока не заглядываю, поэтому трудно рассуждать о семье и дальнейшей работе. Думаю, у меня будет время определиться с этими вопросами.

В свободное время я рисую и учусь играть на гитаре, чтобы можно было петь любимые песни в компании друзей. Мне нравится такая простая и дружественная обстановка. Но это все только хобби.



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДМЕТ – биология
ЛЮБИМЫЙ УЧИТЕЛЬ – учитель биологии Куликова Татьяна Петровна
ЛЮБИМАЯ КНИГА – «Преступление и наказание» Федор Достоевский
ЛЮБИМАЯ ГРУППА ВК – «Музыка»
ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ – «Игры разума»

Скорее всего, я уеду учиться в Москву, но буду постоянно вспоминать Обнинск. Тут мне знакома и важна каждая улица, каждый парк. Ну и, конечно же, я буду вспоминать свою школу, учителей и одноклассников, с которыми мы провели вместе столько лет. Школьные годы – самые важные, так что забыть их просто невозможно.

Мой выбор пал на фармацевтику и химтехнологии – я хочу работать с разными веществами и лекарствами.



ПОХВА ГРАМ

Выдана ученице 10-го класса
 имени С. М. Шауко у
 (села, города, район)
 Еримовой Е.
 (фамилия)

ЗА ОТЛИЧНЫЕ УСПЕХИ И

Школа им. Шауко
 город, село
 „ 17 “ июня 19 41 г.
 № 8



Зам. Директо



РСФСР
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ДИПЛОМ

ПРОСВЕЩЕНИЯ



ДИПЛОМ ПОСРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ученица средней школы
Кудско-Заводского района
и края - области)
Татьяны Васильевны
Сидорова

ПРИМЕРНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

школы Ташкент
Учителя: А. А. Сидоров И. К. Ковалев
С. С. Сидоров М. М. Сидоров
Н. Н. Сидоров С. С. Сидоров
М. Сидоров



ЛИЧНОСТЬ



ИСКУС- СТВО ЖИЗНИ

ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ
ДАОССКОГО УШУ И ЦИГУН
В РОССИИ **АЛЕКСАНДР ЦУЙ**
РАССКАЗАЛ, КАК ПОБЕДИТЬ
СВОЮ СЛАБОСТЬ И СТАТЬ
НАСТОЯЩИМ ГЕРОЕМ!

Можно ли постичь культуру, которой несколько тысяч лет? Каково это – **научиться управлять энергией** собственного тела при помощи комплекса, казалось бы, обычных упражнений, приведя его в гармонию с душой и обретя **способность к самовосстановлению**, как по волшебству?

Многие скажут: «Китайская культура – это не для нас! Разный менталитет». И с ними категорически не согласится основатель школы «Уданпай» Александр Цуй *(Мастер у Сюй. – Прим. ред.)*, который более двадцати лет назад **привез в Россию традиции** даосского ушу и цигун. **Он уверен:** у русских и китайцев очень много общего.



На фото:
Александр Цуй беседует
с журналистом «Обнинск LIFE»

СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ!

Наше знакомство с мастером У Сюем состоялось в «Этномире», куда он и его ученики приехали не только, чтобы дать мастер-класс по ушу и цигун, но и отпраздновать День Победы в русско-китайском формате. В мероприятии принял участие коллектив китайских волонтеров, которые давно работают в России, участвуя в различных благотворительных программах. Без песен и танцев у костра, конечно же, не обошлось.

Однако центральным сюжетом праздника стали занятия ушу и цигун.

Поначалу кажется, что легкие, плавные движения учеников школы Уданпай выглядят как гармоничный танец. Однако когда у них в руках появляются внушительных размеров сабли и мечи, с которыми те управляются, как с перышком, а в движениях начинает читаться резкость, становится ясно: от системы релаксации до боевого искусства здесь, как в любви и ненависти – один шаг.

Интерес к ушу и цигун возникает у людей не столько из-за любви к боевым искусствам, сколько из-за возможности раскрыть для себя секреты китайского долголетия. Глядя на Александра Цуй и его учеников и проецируя ситуацию на себя, возникают две мысли: «Неужели я когда-нибудь так смогу?» и «Это действительно помогает лечить болезни?»

И можно было бы пессимистически усомниться сразу во всех этих убеждениях, если не знать, что Александр Цуй – это человек, который сделал себя сам, пройдя путь от обычного мальчика со слабым здоровьем до сильного духом и телом Мастера У Сюя. И именно ему было суждено стать тем, кто привезет даосскую культуру в Россию.

УШУ – в переводе с китайского – «боевое искусство», – зародилось в Китае много веков назад. Философская база ушу учит человека тому, что все в мире взаимосвязано. Человек – часть энергетической мозаики, и только когда он научится управлять и правильно распределять свою энергию, сможет находиться в гармонии с окружающим миром. Только чувствуя эту связь, он будет находиться в прекрасной физической форме и поможет развитию духовной составляющей.

ЦИГУН – это умение управлять своей силой, увеличивать ее количество, создавать аккумуляторы жизненной энергии. Упражнения цигун помогают избавиться от многих хронических заболеваний, у практикующих открываются активные точки на руках, благодаря чему руки становятся биологически активным массажером. Поразительно, что, занимаясь цигун, человек не затрачивает много энергии, но в упражнении задействованы все группы мышц, что позволяет находиться в тонусе и хорошей физической форме.

БОЛЕЗНИ В НОКАУТЕ

В это сложно поверить, но в детстве У Сюй не отличался крепким здоровьем. Ревматизм, гастрит, пиелонефрит, подкрепленные горой таблеток, – серьезный набор проблем для ребенка.

– Я искал способы выздороветь. Не хотел садиться на лекарства, так как видел, что знакомые пьют тонну лекарств, а видимых улучшений не наступает, – вспоминает Александр.

Тогда он и не подозревал, что древний мир Ушу отправит все его болезни в тотальный нокаут.

Интерес к этому искусству возник у юного У Сюя после просмотра фильма «Храм Шаолинь». Узнав о новом хобби, его брат предложил записаться на занятия по стилю «Богомол». Однако из-за переезда мальчику пришлось продолжить тренировки в одиночку, что совсем не помешало ему быстро набрать необходимый уровень, но молодой человек чувствовал: чтобы двигаться дальше, нужен наставник.

Кто бы мог подумать, что им станет патриарх в двенадцатом поколении истинных Даосов (основатели культуры) и в 16-м поколении наследников Уданского Ушу Вэнь ШИЛЯН, преемник даосского монаха Чжан САНЬФЭНА, прожившего, согласно легенде, около 262 лет!

К шифу У Сюя отвел отец, который как-то вечером в парке увидел, как Вэнь Шиянь тренирует детей. На фоне толпы мальчишек юный Цуй начал резко выделяться.

– Нас было около 30 человек. То, что другие учили полгода-год, я осваивал за два дня, – вспоминает Александр Цуй.

У СЮЙ ПО-РУССКИ

Это не могло остаться незамеченным для его учителя, а потому через некоторое время юный У Сюй отправился вместе с Вэн Шилином на юг Китая в даосский монастырь осваивать древние практики ушу и врачевания.

Другие ученики Мастера стали тянуться к У Сюю, а потому тот уже в раннем возрасте стал помощником учителя. И неудивительно, что настал тот день, когда он получил предложение стать просветителем этой культуры в России.

– Я тогда думал, что в России страшно. Годы-то были 90-е, лихие! Но отец сказал, что все это ерунда, и вернуться в Китай я всегда успею, – поделился Александр.

Так, в 1993 году У Сюй (Цуй) приехал в Читту, чтобы поднять «железный занавес», скрывавший от русских секреты китайского здоровья и долголетия.

– Мне тогда сразу намекнули, что мое китайское имя очень сложно запомнить, и что раз я буду жить в России, то и имя надо взять русское. Я спросил, какое лучше. Мне рассказали, что был такой герой Александр Невский, защищавший русский народ. Мне имя понравилось, я назвалса Александром, – объяснил Цуй.

Появилось у него и русское отчество. Отец, моряк-подводник, служил с русскими, его они знали, как Рому. Вот и Александр Цуй по отцу стал Романовичем.



«ЛЮДИ НА ГЛАЗАХ МЕНЯЛИ СВОЮ СУДЬБУ!»

Как же приживалась древневосточная культура даосского ушу и цигун в России? Александр вспоминает, как сначала люди совсем не понимали, что такое даосская практика, и зачем она нужна. Но потихоньку они начинали заниматься и постигать это искусство.

И когда в России появились живые примеры излечения при помощи ушу и цигун даже тяжелых хронических заболеваний, тогда популярность этого искусства начала расти день ото дня. Сегодня у практикующих эту систему нет возрастных ограничений. Ею занимаются и малыши и старики.

– Этого я и хотел: чтобы настоящая китайская древняя культура появилась в России, чтобы два народа узнали больше друг о друге и полюбили друг друга! – говорит Александр Цуй.

За это время через тренировки Александра прошли люди с проблемами в семье и со здоровьем.

Творились самые настоящие чудеса - алкоголики бросали пить, а наркоманы «слезали» с иглы. Люди изменяли кардинально свою судьбу, как говорит Александр, становились настоящими героями. Это и есть цель школы Уданпай – стать героем не только маленьким (для себя), но и большим, способным постоять за свою семью и свою страну!

Для человечества 21 века, людей мира гаджетов и гиперреализации, которые привыкли доверять лишь своим глазам и логике, но никак не внутренним чувствам и интуиции, такое чудесное исцеление от болезней без всяких лекарств сродни фантастическому фильму, в который и поверить бы хотелось, да многолетние рефлекс мешают. Часто мы ищем смысл в любом действии прежде, чем совершить его.

**– Этого я и хотел:
чтобы настоящая
китайская древняя
культура
появилась в России,
чтобы два народа
узнали больше друг
о друге и полюбили
друг друга!**



– Это не просто упражнения,
это правильное движение
внутренних органов.



ПЯТЬ СТИХИЙ

Это и отличает нас от китайцев. Те делают с точностью до наоборот. Услышав от Мастера про возможности ушу и цигун, они идут осваивать эти практики, мы же стоим в стороне с недоверчивым вопросом: «А как же это работает?».

Однако чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно окунуться с головой в философию этой школы, чего за один день, конечно же, не получится.

– Человек, как и мир, состоит из пяти стихий в символическом значении: металл, вода, дерево, огонь и земля, – рассказывает Александр Цуй. – К примеру, металл – это жесткость, дерево – то, что растет, движется, огонь – то, что горит и дает тепло. Когда внутри человека баланс этих стихий нарушается, он начинает болеть.

Чтобы выздороветь, как говорит Мастер, недостаточно лечить что-то одно, к примеру только почки и печень, необходимо восстановить гармонию внутри себя, соединив внутреннюю энергию и внешние движения – те самые практики по ушу и цигун, которые демонстрировали У Сюй и его ученики в «Этномире».

– Это не просто упражнения, это правильное движение внутренних органов. Человек создан, в первую очередь, из воды. Вода – это почки. Вы подняли руки вверх, и почки поднялись выше. Это помогает правильному дыханию. Удары, которые мы выполняем, – хороши для сердца, – открывает Александр Цуй основы медицины, которой несколько тысяч лет.

НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, А ЗАБОТИТЬСЯ

В Китае у просвещенных людей нет понятия «лечиться», там о здоровье лишь заботятся. Александр убежден, что мы часто боеем, потому что неправильно питаемся, мало отдыхаем и много подвержены стрессу. С ним, со стрессом, во многом и связаны болезни наших органов.

– Сердце отвечает за радость, почки – за страх, печень – за гнев, легкие – за печаль, желудок – за переживания. Потому цигун – это, прежде всего, спокойствие духа. Во всем нужна мера, если же баланс эмоций нарушен, то где-то что-то не в порядке. К примеру, если человек тревожен, он всего боится, значит, надо к почкам присмотреться. Писатели и творческие люди часто желудком мучаются. Почему пьяница выживает там, где другой умирает? Потому что он боится меньше. Поэтому лучше придерживать эмоции, не давая волю ни сильной радости, ни чрезмерному гневу, – уверен Александр Цуй.

– А вы сами-то болеете? – сам собой напрашивается вопрос.

– Бывает, я же человек, но я быстрее выздоравливаю и таблетки не пью уже много лет.

Свою родину Александр Цуй не забывает. Один-два раза в год он приезжает в Китай, чтобы провести семинары в Монастыре Нинчжэньгун, где настоятелем является его учитель Вэнь Шилиан, и встретиться со своими родителями и друзьями.



На фото:
Ученики школы «Уданпай»



На фото:
Мастер У Сюй
с личным учеником
Антоном ПОДГУРСКИМ



На фото:
Антон Подгурский

На фото:
С супругой Александрой в «Этномире»



Александр Цуй, если так можно выразиться, самый что ни на есть «русифицированный» китаец.

– Я даже размышляю сначала по-русски, а затем по-китайски. Приехав в Россию 28 лет назад, я даже не думал, что смогу начать забывать родной язык, – смеется Мастер У Сюй.

БЛИЦ-ОПРОС



– Но у России и Китая такая разная культура: от книг до кухни... Вот эксперимент проведем: книги вы какие читаете?

– В основном, китайские, но и русскую литературу осваиваю, чтобы совершенствовать язык.

– А на ужин вчера что было?

– *(улыбается)* Что жена приготовит! А так, я совсем неприхотлив – если куда еду, то стараюсь местную еду есть.

В это время супруга Мастера Александра (к слову, наша соотечественница) стоит, скромно улыбаясь, рядом, что наталкивает журналистов на решающий вопрос, позволяющий понять, сколь много китайской души вытеснила широта русской:

– А по дому вы супруге помогаете?

– Ну дома обычно жена все делает.

– То есть у вас патриархат?

– Нет, в обычной жизни я не так страшен, – смеется Александр.

А еще в этой самой обычной жизни Мастер У Сюй откладывает в сторону боевые мечи и берет в руку кисть или перо и рисует замечательные картины. Так что рука у него поставлена с детства не только под оружие, но и под творчество.

Секрет долголетия лежит у Мастера на ладони. Так что, нам осталось лишь выползти из своих раковин, в которые мы спрятались, убегая от своих страхов и проблем...

ЗАЩИТА - НЕ НАПАДЕНИЕ?

Тем не менее, посвящение России в искусство ушу и цигун стало делом его жизни. Еще вчера это было возможно на базе Центра Уданпай в Москве. Но, побывав однажды в Калужской области, Мастер настолько влюбился в ее природу, что купил участок в Боровском районе, где потихоньку обживает, строя усадьбу со спортзалом, куда уже сейчас приезжают тренироваться его многочисленные ученики и гости. Планы Александра Цуя вообще грандиозные – построить здесь Центр развития традиционного ушу и цигун, где все желающие могли бы постигать искусство древних даосских практик, оздоравливаясь и самосовершенствуясь.

Кроме того, его лучшие ученики активно развивают Школу, открывая представительства в разных регионах – самым крупным на сегодня является филиал в Южном федеральном округе с базой в Ростове на Дону. Руководит им личный ученик Мастера Сергей Николаевич Ткаченко.

Известно, что в древности этим искусством владели лишь узкие круги высокопоставленных лиц. Нам стало интересно – а как же это вяжется с тем, что секрет «избранных» стал общедоступен, да еще и за пределами Китая?

– Народ – это сарафанное радио. А мы не государственная программа, а народная. Если одному помогло, то он расскажет о нашей школе другому. Так распространяется информация. Не вижу ничего плохого в том, что мы позволяем людям обретать здоровье и долголетие! – считает Александр Цуй.

Так все же, что это больше: боевые искусства или некая оздоровительная система?

Александр объяснил, что в даосской практике всегда на первом месте была защита, а не нападение.

– Китайцы всегда защищаются. Их цель – не победить, а не проиграть. Систему можно понимать как боевые искусства, но я расцениваю ее как выживание. Ушу, цигун и медитацию я преподаю в комплексе. В философии даосизма всегда была идея – жить хорошо и долго, быть здоровым и оставаться молодым! Это получится, лишь, когда дух воссоединится с телом, – говорит Александр Цуй.

Это он и принес в Россию. Секрет долголетия, казалось бы, лежит у Мастера на ладони. Так что, нам осталось лишь выползти из своих раковин, в которые мы спрятались, убегая от своих страхов и проблем, и начать постигать его.





Кто преобразяет Обнинск?

Много лет до этой площадки никому не было дела, и детям приходилось довольствоваться прогнившими скамейками, качелями с торчащими из сиденья гвоздями и не пригодными для игры столами для пинг-понга. С инициативой отремонтировать площадку выступил директор ИК «Остов» Михаил Сошников. Он сумел заразить своим энтузиазмом жителей близлежащих домов и устроил для них потрясающий праздник!



работа кипела





Результат совместной работы налицо.

Теперь у жителей домов № 164, 166 и 168 по улице Ленина есть современная, яркая и благоустроенная детская площадка. А началось все с плана, нарисованного на ватмане. Вот так мечты становятся реальностью – жители получили подарок ко Дню защиты детей.



до и после





Долой скучные субботники!

Взрослые работают под музыку, дети резвятся и играют. Тут тебе и клоуны с ростовыми куклами, и сотни разноцветных воздушных шариков. Ну просто некогда скучать!



праздник



- ОБНИНСК. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ -

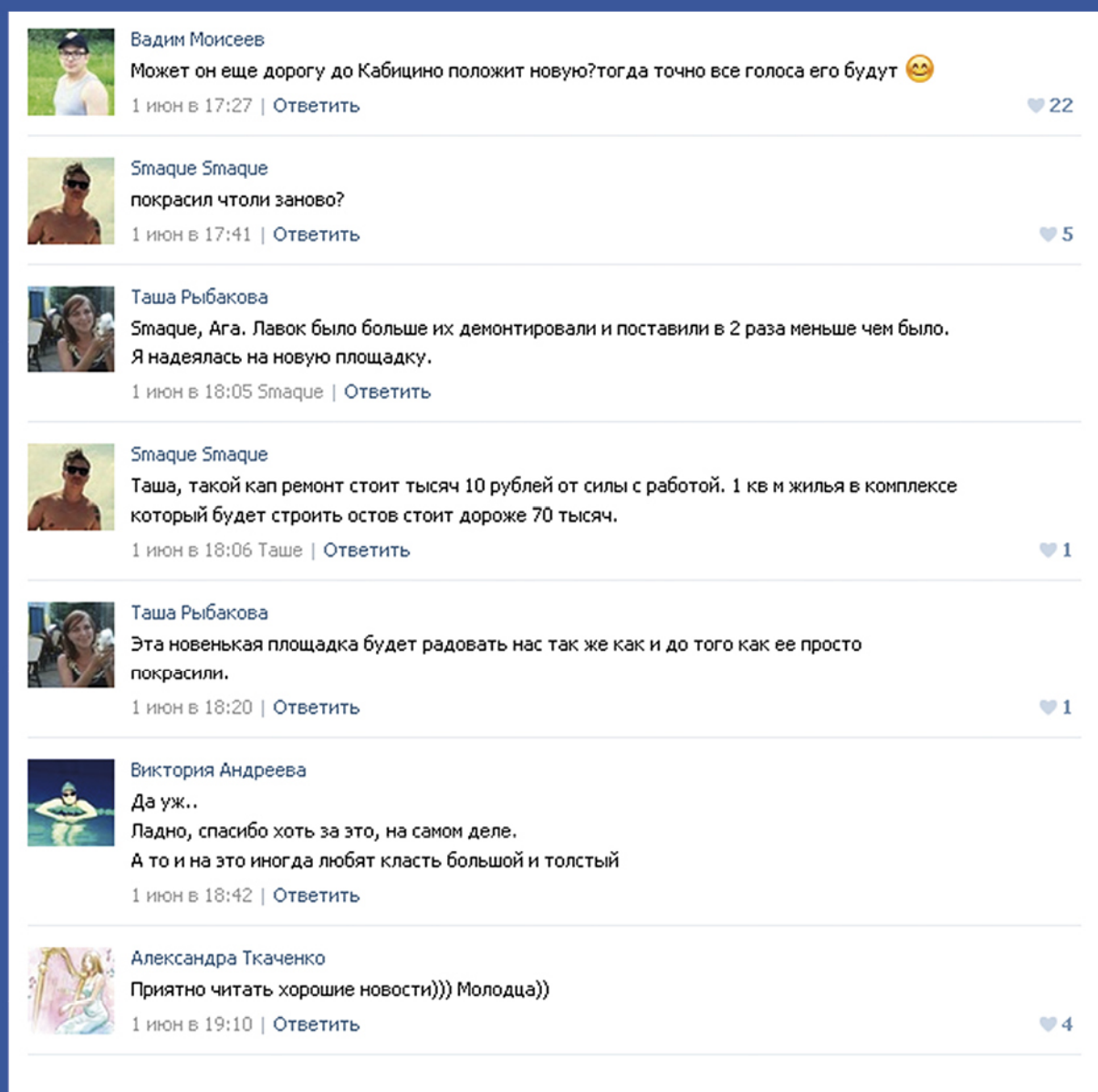


Ведущая рубрики _Диана КОРШИКОВА

КОММЕНТИРОВАТЬ – НЕ СТРОИТЬ!

Что отличает пользователей соцсетей, так это умение отстаивать свою позицию и критиковать всех и вся, лежа на диване. И вот такие суровые диванные войска недавно добрались до директора инвестиционной компании «Остов» Михаила СОШНИКОВА, которого активно критикуют за то, что человек проводит субботники, вкладывает огромные средства в развитие города и ремонтирует детские площадки.

На этот раз в группе «Типичный Обнинск» комментаторы обрушили свой гнев на то, что Михаил Анатольевич провел реконструкцию детской площадки на Ленина 166, 168, устроил праздник, посвященный Дню защиты детей, и накормил ребятшек сладкой ватой.



The screenshot shows a list of seven comments on VK. Each comment includes a profile picture, the user's name, the text of the comment, the time and date, and the number of likes. The comments are as follows:

- Вадим Моисеев**: Может он еще дорогу до Кабицино положит новую? тогда точно все голоса его будут 😊 (1 июня в 17:27 | Ответить, 22 likes)
- Smaque Smaque**: покрасил чтоли заново? (1 июня в 17:41 | Ответить, 5 likes)
- Таша Рыбакова**: Smaque, Ага. Лавок было больше их демонтировали и поставили в 2 раза меньше чем было. Я надеялась на новую площадку. (1 июня в 18:05 Smaque | Ответить)
- Smaque Smaque**: Таша, такой кап ремонт стоит тысяч 10 рублей от силы с работой. 1 кв м жилья в комплексе который будет строить остов стоит дороже 70 тысяч. (1 июня в 18:06 Таше | Ответить, 1 like)
- Таша Рыбакова**: Эта новенькая площадка будет радовать нас так же как и до того как ее просто покрасили. (1 июня в 18:20 | Ответить, 1 like)
- Виктория Андреева**: Да уж.. Ладно, спасибо хоть за это, на самом деле. А то и на это иногда любят класть большой и толстый (1 июня в 18:42 | Ответить)
- Александра Ткаченко**: Приятно читать хорошие новости)))) Молодца)) (1 июня в 19:10 | Ответить, 4 likes)



КОНЕЧНО, СИДЯ ЗА МОНИТОРОМ, ТРУДНО ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО ОБЪЕМНУЮ И ФИНАНСОВО ЗАТРАТНУЮ РАБОТУ ПРОВЕЛ СОШНИКОВ, КОТОРЫЙ, ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ, ВООБЩЕ НИЧЕГО НИКОМУ НЕ ДОЛЖЕН. 😊

- ОБНИНСК. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ -

МЕЖДУ ТЕМ, НА ПЛОЩАДКЕ БЫЛИ ЗАМЕНЕНЫ ТЕННИСНЫЕ СТОЛЫ, ПОЛОЖЕНО НОВОЕ ПОКРЫТИЕ, ОТРЕМОНТИРОВАНЫ И ПОКРАШЕНЫ КАЧЕЛИ, УСТАНОВЛЕНЫ НОВЫЕ ЛАВОЧКИ, ВЫВЕЗЕН МУСОР И МНОГО ЧЕГО ЕЩЕ. ХОТЯ, **ЖИТЕЛЯМ «КОНТАКТА», ЧЬИ РУКИ БОЛЬШЕ ПРИСПОСОБЛЕНЫ СТУЧАТЬ ПО КЛАВИАТУРЕ, А НЕ ЗАБИВАТЬ ГВОЗДИ, КОНЕЧНО, ВИДНЕЕ, НАСКОЛЬКО КАЧЕСТВЕННО СДЕЛАН РЕМОНТ.**

В ИТОГЕ, КОММЕНТАТОРЫ ВЫРАЗИЛИ КЛАССИЧЕСКОЕ «ФИ», МОЛ, **ОНИ БЫ СДЕЛАЛИ И ЛУЧШЕ, ДА И ВОООЩЕ, РЕМОНТУ ЗДЕСЬ «ТЫЩ НА 10».** 💰🏠🚧

ЧТО Ж, О-КЕЙ, РАЗ ВЫ ТАКИЕ СЧЕТОВОДЫ, ДА К ТОМУ ЖЕ ЕЩЕ И ВЕЛИКИЕ И РУКАСТЫЕ СТРОИТЕЛИ – **ПРОВЕДИТЕ АНАЛОГИЧНЫЙ РЕМОНТ ЗА 10 000 РУБЛЕЙ!** СЕРЬЕЗНО! МЫ ВАМ ДАЖЕ ДЕНЕГ ДАДИМ!



РАЗ ВЫ ТАКИЕ СМЕЛЫЕ И ИНИЦИАТИВНЫЕ, ТО **ПРИХОДИТЕ В РЕДАКЦИЮ ЖУРНАЛА «ОБНИНСК LIFE» И ПОЛУЧИТЕ ЭТИ ДЕНЬГИ,**

А МЫ ПОСМОТРИМ, СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ЗА ЭТУ СУММУ ПРИВЕСТИ ЗАБРОШЕННУЮ И ОПАСНУЮ ДЕТСКУЮ ПЛОЩАДКУ В СОВРЕМЕННЫЙ ДВОР!



А МЫ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, БУДЕМ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ХОДОМ РАБОТ, ПОШЛЕМ НА МЕСТО ФОТОГРАФОВ И ЖУРНАЛИСТОВ, ЧТОБЫ НАПИСАТЬ О ДЕЯНИИ БЛАГОРОДНОГО ОБНИНЦА. **НУ, ЧТО, ДИВАННЫЕ ТОВАРИЩИ, КТО ПЕРВЫЙ В ОЧЕРЕДЬ?**



«ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ, ЧЕМ СТО РАЗ УСЛЫШАТЬ», – ПОДУМАЛА
Я И ОТПРАВИЛАСЬ В ГОСТИ К ДРУЖНОЙ И ЖИЗНЕРАДОСТНОЙ СЕМЬЕ
ВОРОБЬЁВЫХ, КОТОРОЙ ПОСЧАСТИЛИВЛОСЬ ЖИТЬ
В ОДНОМ ИЗ ДОМОВ ЖК «СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА».

УВИДЕТЬ И ОЦЕНИТЬ КОМФОРТ СОВРЕМЕННОГО МИКРОРАЙОНА МНЕ ЗАХОТЕЛОСЬ САМОЙ,
ПОСМОТРЕВ НА ДОМ «ИЗНУТРИ». СКАЖУ СРАЗУ – УВИДЕННОЕ МЕНЯ ПОРАЗИЛО!

Спецрепортаж _Анна ГРИБ



НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

СОВРЕМЕННОЕ ЖИЛЬЕ

С КОМФОРТОМ

ДЛЯ КАЖДОГО





СЕМЬЯ ВОРОБЬЁВЫХ ВМЕСТЕ УЖЕ БОЛЕЕ 5 ЛЕТ. У АРТЁМА И ЕКАТЕРИНЫ ДВОЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ДЕТИШЕК – ДОЧЬ АЛЕКСАНДРА И СЫН ЕВГЕНИЙ. В ДОМ «АКВАМАРИН» ЖК «СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА» ОНИ ПЕРЕЕХАЛИ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕДАВНО, ДВА С ПОЛОВИНОЙ ГОДА НАЗАД.





«**Ж**ить в старом доме было не совсем комфортно, – рассказывает Екатерина, – при выборе жилья мы сразу обратили внимание на ЖК «Солнечная долина», застройкой которого занимается ИК «Остов». К новой квартире у нас было достаточно много требований: метраж должен быть большим, для нас это очень важно, т.к. муж передвигается на инвалидном кресле, и для его удобства требуется много пространства. Также дом должен быть обустроен удобным подъездом, пандусами, просторным лифтом. Найти подобное жильё в Обнинске оказалось непросто. Но ЖК «Солнечная долина» удовлетворил все наши требования. Тем более, что это еще и один из самых престижных районов Обнинска, поэтому решение было принято быстро, квартиру покупаем именно здесь! »





Одним из больших плюсов домов ИК «Остов» является наличие ресепшен с консьержем. «Это очень удобно, – делится с нами Екатерина, – мы вовремя получаем корреспонденцию, т.к. не забываем забрать ее из почтовых ящиков, нам всегда в нужный срок напоминает о ней консьержка, так же это и дополнительный порядок в подъезде и в доме в целом. А еще однажды я забыла выключить фары своей машины, оставленной на паркинге. Так мне тут же позвонила консьержка и сообщила об этом! Было очень приятно, что работники ИК «Остов» настолько внимательно и заботливо относятся к жильцам».





Строительная компания «Остов» ответственно подошла к вопросу озеленения. Весь ландшафтный дизайн тщательно продуман.

В новом доме семью приятно удивило внимательное отношение управляющей компании и быстрое решение каких-либо вопросов. Например, для удобства передвижения Артёма с одной из сторон дома не хватало одного пандуса. После обращения Воробьёвых с просьбой решить эту проблему последовала быстрая реакция служб. В кратчайшие сроки пандус был установлен, хотя для этого потребовалось разобрать и уложить заново большое количество тротуарной плитки.





В семье двое детей, и Воробьёвым была просто необходима современная многофункциональная безопасная детская площадка. Именно такие и находятся в ЖК «Солнечная долина». Это целые комплексы для детей всех возрастов, специальное противоскользящее покрытие, современные песочницы, горки и домики. Гулять здесь – одно удовольствие.

Офис продаж (484)39-9999-8
 Проектная декларация на сайте
www.DOLINA-SUN.RU

Реклама





- ПОХУДЕЙ - СОБНИНСК LIFE

3

комплекса упражнений для похудения

«Последние четыре месяца я усиленно работала над собой, чтобы достичь поставленной цели – сбросить лишний вес перед свадьбой. И мне это удалось! Было непросто, но я сумела преодолеть и лень, и сомнения. Даже свой упрямый организм я настроила на быстрое похудение, поменяв рацион и регулярно посещая спортзал, где мне помогала Регина – мой тренер.

«Вместе с Региной мы разработали эффективный комплекс упражнений, который поможет вам сбросить лишний вес и оставаться в форме. Он состоит из 15 упражнений, рассчитанных на все группы мышц.



Делая эти упражнения каждый день, вы очень быстро почувствуете эффект.

**_5 УПРАЖНЕНИЙ
НА НОГИ**



_1 ПРИСЕДАНИЕ НА BOSU
Проработка бедра и работа на баланс.



_2 ПРИСЕДАНИЯ
Ноги на ширине плеч, одной рукой держимся за перекладину и перекатываемся с носка на пятку. Спина при этом зафиксирована в одном положении.



_3 УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС И НОГИ
Ложимся ногами на мяч, руки в упоре на полу – прокатываемся на мяче, голенью зажимаем мяч, подтягиваем колени к груди на выдохе, включаем пресс и поясницу.



_4 ПОДЪЕМ БЕДЕР С МЯЧОМ
Ложимся на коврик, мячик зажимаем бедрами и делаем подъемы ягодицами.



_5 ПРЫЖКИ С МЯЧОМ

**_5 УПРАЖНЕНИЙ
НА РУКИ**



_1 ПОДНИМАЕМ ГАНТЕЛИ
Из-за головы, локти прижаты к голове.



_2 УПРАЖНЕНИЕ «КИК-БАСК»
Выпрямления рук с весом назад стоя в наклоне. Очень важно поддерживать в руке угол, иначе уйдет нагрузка с трицепса.



_3 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС
Приседание на руках.



_4 УПРАЖНЕНИЕ «МОЛОТ»
Сгибание – разгибание рук с гантелями. Локоть до конца важно не разгибать.

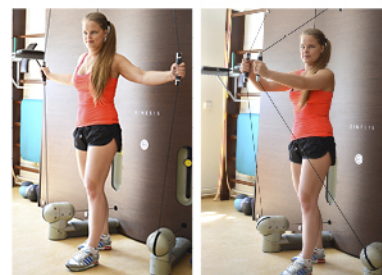


_5 СГИБАНИЕ РУК
Прямым хватом держим палку с весом – сгибаем и разгибаем руки.

**_5 УПРАЖНЕНИЙ
НА СПИНУ И ГРУДЬ**



_1 ОТЖИМАНИЕ С КОЛЕН



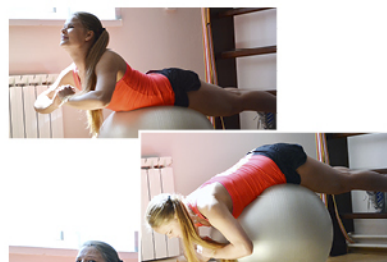
_2 УПРАЖНЕНИЕ «БАБОЧКА»
Разведение – сведение рук с весом.



_3 ИМИТАЦИЯ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ
Приведение рук с подъемом.



_4 ИМИТАЦИЯ ИГРЫ В ГОЛЬФ



_5 ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ НА МЯЧЕ
Силой мышц спины поднимаемся, растягиваемся, затем опускаемся.

МУКА ЯВЛЯЕТСЯ, БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ, САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ПРОДУКТОМ, БЕЗ КОТОРОГО БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ, ТАК КАК ИЗ НЕЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ВСЕ, ЧТО УГОДНО: ОТ КИСЕЛЯ И СУПА ДО ТОРТА И БЛИНОВ.



**Мы находимся:
ЭКОБАЗАР
место 101,
левый вход
8-910-595-19-56**

В магазине «Натуральный продукт» в ЭКОБАЗАРЕ вы найдете все виды цельносмолотой муки для любых ваших рецептов!

Все мы знаем пшеничную и ржаную муку, кто то слышал об овсяной или кукурузной. Но на самом деле разнообразие муки огромно! Полезной мукой является цельносмолотое зерно, семя или боб. Поэтому видов очень много: ячменная, овсяная, чечевичная, нуттовая, гороховая, кукурузная, соевая, льняная, из расторопши, из семян тыквы, кокосовая, гречневая, рисовая, а также мука из полбы и спельты и многие другие.

ПШЕНИЧНАЯ МУКА – мука из смолотого целиком зерна, вместе с его оболочками и зародышем, которые удаляются при производстве обычной, рафинированной муки. В оболочках содержатся основные витамины, в том числе группы В и Е, микроэлементы, антиоксиданты и клетчатка. В зародыше заключена вся жизненная сила зерна – он содержит витамины, белок, минералы и здоровые жиры (масло).

Сохраняя все части цельного зерна и смалывая его на каменных жерновах, мы не мешаем природе дарить вам всю пользу зерна в его натуральном, сбалансированном виде.

Цельнозерновые продукты рекомендованы диетологами к ежедневному употреблению для улучшения обмена веществ, нормализации работы ЖКТ, при повышенных физических и умственных нагрузках, для питания школьников и спортсменов, а также для профилактики многих современных заболеваний. Ежедневное употребление зернового хлеба и замена рафинированной муки на цельнозерновую в приготовлении любых блюд является оптимальным способом обогащения организма витаминами, минералами и другими биологически активными веществами.

ЛЬНЯНАЯ МУКА – диетический продукт, который получается из семян после отжима масла. Она содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, ценные аминокислоты и клетчатку, благодаря чему способствует очищению организма, общему улучшению состояния здоровья и иммунитета.

Льняная мука богата диетической клетчаткой, полиненасыщенными жирными кислотами, растительным белком, витаминами В₁, В₂, В₆, фолиевой кислотой, антиоксидантами (лигнаны), а также необходимыми для здоровья микроэлементами: калием, кальцием, магнием, цинком и др.

Белок льна имеет высокую биологическую ценность, и по сбалансированности аминокислотного состава превосходит белок многих зерновых и бобовых культур.

Льняную муку можно использовать при выпечке хлебобулочных изделий как самостоятельный отдельный ингредиент, а можно смешивать с мукой другого вида, к примеру, с пшеничной. Вы можете приготовить из льняной муки оладьи, пирожки, булочки или пироги со всевозможными начинками. Ваши изделия будут обладать не только неповторимым вкусом, но и исключительными полезными свойствами.

АМАРАНТОВАЯ МУКА уникальна, таким богатым биохимическим составом не может похвастаться ни одна известная человеку зерновая культура, тем более мука. В нашем питании традиционно присутствуют продукты из пшеницы, ржи, риса, овса и т.д. Про амарантовую крупу и муку мы практически ничего не знаем, а ведь они в несколько раз превосходят другие зерновые по содержанию необходимых человеку аминокислот и антиоксидантов, богаты витаминами и минеральными солями, а также биологически активными веществами.

Лечебно-профилактические свойства амарантовой муки вытекают из ее состава. Данная мука является не только ценным пищевым продуктом, но и обладает рядом полезных для человека свойств. Прежде всего, она оказывает противовоспалительное, антибактериальное, противовирусное, противогрибковое и даже противоопухолевое действие. Регулярное употребление амарантовой муки повышает иммунитет, защищает сосуды от холестерина, очищает наш организм от шлаков и токсинов, выводит радионуклиды и соли тяжелых металлов. Словом, амарантовая мука – «чистильщик» и защитник.

Амарантовая мука, даже в небольших количествах (5-10%) добавленная в тесто, придаст изделиям приятный ореховый вкус.



Мы не верим ни в рафинацию, ни в «химические добавки» при производстве продуктов. От всего этого ощутимую выгоду получают только «изобретатели» и производители, а потребители приобретают тяжелые болезни. Никто не способен создать пищу, более приспособленную к усвоению человеческим организмом, чем природа.

www.lifefood40.ru
lifefood@mail.ru

ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВА



БАРЫШНИКОВ
Игорь Владимирович
Генеральный директор,
кандидат медицинских наук, пластический хирург

BEAUTY
Bcode[®]

- Пластическая хирургия
- Лазерное омоложение
- RF лифтинг и фракционный термолиз
- Нитевой лифтинг и 3D мезонити

www.bcode.ru

г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 8

Тел.: (495) 518-94-54

- Нанолитофиллинг
- Лазерная и радиочастотная липосакция
- Безоперационная коррекция фигуры
- Безыгольная мезотерапия

Лиц. № 77-01-001185 от 13 апреля 2006 г., продлена до 14 апреля 2016 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

ПРЕОБРАЖЕНИЕ

КАК СТАТЬ

КРАСИВОЙ



Свадьба – мероприятие продолжительное, макияж и прическа должны выглядеть безупречно, как в ЗАГСе, так и при разделе свадебного торта.

А тут выпал такой шанс!

Полина МЕЛЬНИКОВА

25 ЛЕТ,

главный специалист
по рекламе и маркетингу

УХОД ЗА ЛИЦОМ:

Ежедневно – увлажняющий крем
Раз в неделю – питательная маска
Минимальный макияж

САЛОН:

Посещаю солярий,
периодически делаю
обертывания.
Маникюр и педикюр
делаю сама.



**Клуб красоты fresh
Пр-т Маркса, 14**

**Телефон
8 (484) 397 60 55**

www.club-fresh.ru

Свадебный макияж

Макияж невесты – ответственная задача. И это неудивительно, поскольку качественно выполненный свадебный макияж обязан соответствовать сразу нескольким критериям, самые важные из которых:

- 1) *естественность;*
- 2) *невесомость;*
- 3) *стойкость.*



Визажист _Наталья Колтышова



1. Подготовка кожи.

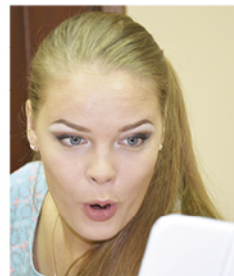
Перед нанесением тонального средства необходимо подготовить кожу лица, выбрав подходящую базу под тон.

2. Тон.

В данном случае Наталья нанесла легкий слой тонального средства. Плотные слои косметики наносить не рекомендуется, они будут заметны на лице при дневном освещении. Мелкие дефекты кожи маскируются корректором.

3. Коррекция.

Слегка подчеркнули скулы. Румяна выбрали «свежих» оттенков.



4. Глаза и губы.

Подчеркнули форму бровей тенями. Для глаз подобрали тени естественных оттенков: серые, серо-коричневые, белые. Тушь использовали водостойкую. Что касается губ, то это увлажняющая помада с легкой текстурой.





Свадебная прическа

Кроме сказочного платья и макияжа, подходящая прическа также влияет на весь образ невесты.



Парикмахер _Екатерина Мартынова

У Полины очень красивые и длинные волосы. Такую красоту хотелось подчеркнуть.



Мы решили сделать косу на бок, ведь косы сейчас очень популярны. Она добавляет романтичность и ту волшебную загадочность, которая есть в каждой девушке.



ЗВЕЗДОЧКИ У Обнинского СПОРТА

ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «КВАНТ» –
ЭТО КРУПНЕЙШАЯ
И ЕДИНСТВЕННАЯ
В ОБНИНСКЕ
ШИРОКОПРОФИЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА.

РЕШАЯ, В КАКУЮ СЕКЦИЮ
ОТПРАВИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА,
РОДИТЕЛИ ЧАСТО СТАЛКИВАЮТСЯ
С ПРОБЛЕМОЙ ВЫБОРА. КАКОЙ
СПОРТ УВЛЕЧЕТ РЕБЕНКА?
И КТО СДЕЛАЕТ ИЗ НЕГО
НАСТОЯЩЕГО ЧЕМПИОНА?

ТРЕНЕР С МНОГОЛЕТНИМ
ОПЫТОМ – ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА
САПРЫКИНА ТРЕНИРУЕТ В ШКОЛЕ
«КВАНТ» ЮНЫХ ГИМНАСТОК
И ПОМОГАЕТ ИМ **ДОБИТЬСЯ
ГРАНДИОЗНЫХ УСПЕХОВ
В СПОРТЕ.**





**ПРАКТИЧЕСКИ
СО ВСЕХ
СОРЕВНОВАНИЙ
МЫ ПРИЕЗЖАЕМ
С ПОБЕДОЙ.**



Воспитанницы Елены Викторовны часто выезжают на соревнования, где выступают как в индивидуальной программе, так и в групповых упражнениях. Практически со всех соревнований гимнастики привозят победы. Посещая разные города России, девочки вместе со своим тренером посещают различные музеи, театры и познавательные экскурсии, что тоже немаловажно для общего развития ребенка.

На данный момент в спортивной школе тренируются около 180 девочек разных возрастов. Гимнастки имеют разряды от мастеров спорта до юных гимнасток, многие выступают на всероссийском уровне и показывают достойные спортивные результаты. Стоит отметить, заслуженно!

В гимнастках с раннего возраста воспитывают пластику движения, грациозность и музыкальность. Родители приводят своих принцесс в гимнастический зал в возрасте 5 лет. С этого момента начинается тренировочный процесс, а в 10-11 лет юные гимнастки уже показывают первые результаты.

Текст _Мелисса ЛОРЕНС



Город Обнинск прошел несколько этапов, на каждом из которых ИАТЭ играл одну из главных ролей. Строительство атомной станции, получение Обнинском звания первого в России наукограда, образование крупнейшего в Европе международного кампуса по подготовке персонала для ядерной отрасли – на каждой из этих ступеней развития города ИАТЭ был его внушительной опорой.



Текст – Мелисса Лоренс



ЧТО ТАКОЕ ИАТЭ СЕГОДНЯ?

ИАТЭ – это ключевой вуз энергетического дивизиона корпорации «Росатом»,

обеспечивающий кадровым персоналом не только Обнинск и Калужскую область, но и всю Россию. Институт сотрудничает с работодателями и понимает, куда направить ребят, чтобы они смогли реализовать свои амбиции, ведь для многих самым главным вопросом становится не «Куда пойти учиться?», а «Где работать после окончания института?». Структура ИАТЭ соответствует научным отраслям, развивающимся в Калужской области, и выпускает лучших специалистов в таких отраслях, как медицина, экономика, биология, кибернетика, информационные и ядерные технологии.

Основные факультеты **ИАТЭ**:

- Физико-энергетический факультет (ФЭФ)
- Факультет кибернетики (ФК)
- Факультет естественных наук (ФЕН)
- Социально-экономический факультет (СЭФ)
- Медицинский факультет (МФ)
- Факультет вечернего обучения (ВФ)
- Факультет заочного обучения (ФЗО)
- Факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки (ФПК)



СОТНИКОВ
Анатолий Александрович,
депутат

Ныне известный в Обнинске выпускник МИФИ ИАТЭ. Анатолий Александрович занимает почетную должность депутата обнинского городского собрания, входит в состав обнинского политсовета партии «Единая Россия» и является генеральным директором агентства инновационного развития Калужской области.



ШАПША
Владислав Валерьевич,
заместитель главы города

Учился в ИАТЭ по направлению «Прикладная математика». С 2006 года Владислав Валерьевич работает в администрации Обнинска, занимает пост заместителя главы города по вопросам управления делами и отвечает за организацию работы аппарата администрации.



АЙРАПЕТОВА
Наталья Германовна,
директор ИАТЭ

Наталья Германовна известна всему Обнинску как руководитель Института атомной энергетики. В прошлом выпускница института, а сегодня профессор, кандидат экономических наук, инженер-математик и президент Клуба бухгалтеров Обнинска.



Лицензия – серия 90 Л 01 №0000820 от 14.06.2013 г. Реклама

ИАТЭ – это насыщенная студенческая жизнь,

помогающая развивать личность студента во всех направлениях. Для этого у института есть все условия! Проходящие на высоком уровне студвесны, слеты, научные конференции, КВН, спортивные соревнования и даже театр при ИАТЭ – все это наряду с образовательной программой помогает выращивать разносторонний человеческий капитал. Студенты имеют возможность реализовать себя в различных отраслях, и в дальнейшем именно они становятся активом Обнинска, который ведет город вперед.



ИАТЭ – это перспективы и возможности.

Многие выпускники ИАТЭ сегодня занимают заметное место в бизнесе, политике и науке. Среди них десятки директоров атомных станций в разные времена, преподаватели и научные сотрудники, политики, бизнесмены, и даже актеры кино и театра. Многие работают за границей и занимают ведущие посты на атомных объектах, но больше половины все-таки остаются здесь, в Калужской области.



БОГАТЫРЕВ
Марк Константинович,
актер кино и театра

Актер, известный по сериалу «Кухня», тоже окончил ИАТЭ, здесь же, в Театре ИАТЭ, он сыграл свои первые роли. Участвуя в постановках студенческого театра, Марк понял, что хочет исполнить свою заветную мечту – стать актером театра и кино, и поступил в школу-студию МХАТ. Однако и сейчас молодой актер упоминает ИАТЭ в своих интервью.



СИДОРОВ Евгений Борисович,
заместитель заведующего
информационным отделом
центрального аппарата РПРАЭП.

Путь Евгения Борисовича к высоким должностям начался в стенах ИАТЭ. Он – атомец в третьем поколении, более 10 лет работающий в атомной отрасли. Это человек с активной социальной позицией и высоким уровнем ответственности на своей должности в Российском профсоюзе работников атомной энергетики и промышленности.



ШЕРШАКОВ
Вячеслав Михайлович,
ученый,
генеральный директор
НПО «Тайфун»

Карьера Вячеслава Михайловича также началась в ИАТЭ. Студентом он едва ли мог представить, что займет пост директора одного из ведущих российских государственных научно-исследовательских и производственных центров в области метеорологии и физики атмосферы.



ОБНИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИЙ И УСЛУГ – ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

ОТДЕЛЕНИЕ 1



УЧЕБНЫЙ МАГАЗИН

Здесь студенты получают практические знания по профессиям «продавец», «контролер-кассир», «товаровед».



УЧЕБНАЯ МАСТЕРСКАЯ

Практику для получения профессии «парикмахер» проходят студенты именно в этой мастерской.



УЧЕБНАЯ ГОСТИНИЦА

Она была построена для обучения ребят, планирующих работать в сфере гостиничного бизнеса. Кстати в номерах отеля живут постояльцы.



УЧЕБНО-ТРЕНИНГОВАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОФИЦИАНТОВ И БАРМЕНОВ



ЛАБОРАТОРИЯ КУЛИНАРИИ

Отсюда студенты выходят профессиональными поварами и технологами пищевой промышленности.

Ул. Курчатова, д. 39
Тел. 8(484)396-05-73, 396-38-88, 396-44-87



Директор
«Обнинского колледжа
технологий и услуг»,
Заслуженный мастер
производственного обучения РФ
КОЛОДЯЖНАЯ
Наталья Васильевна

Обнинский колледж технологий и услуг – это одно из крупных образовательных учреждений среднего профессионального образования Калужской области. Для студентов открыты 3 образовательные площадки (12 зданий) с мастерскими и лабораториями для получения практических знаний в разных областях.

Колледж выпускает квалифицированных рабочих и специалистов для города и области. На данный момент ни один выпускник колледжа не состоит на учете в центре занятости, потому что регион нуждается в специалистах, и ребята с легкостью находят для себя подходящую работу. Кроме того, колледж тесно сотрудничает с предприятиями – социальными партнерами, которые берут на себя ответственность учить ребят и помогать им получать навыки, необходимые для работы в выбранной сфере.

Студенты колледжа принимают участие в спортивных мероприятиях и фестивалях искусств, получают награды на областных конкурсах, где необходимо продемонстрировать полученные знания и умения. В колледже есть три стадиона, театральная студия и студия КВН. Иными словами, здесь есть все, что необходимо молодому и активному человеку.

В этом году колледж готов принять 450 абитуриентов на различные факультеты. Выбор поистине огромен.

Ребятам из других городов предоставляется общежитие со всеми необходимыми условиями для комфортного проживания.

ОТДЕЛЕНИЕ 2

Ул. Курчатова, д.31 Тел. 8(484)396-73-21



ЛАБОРАТОРИЯ-МАСТЕРСКАЯ ПО УСТРОЙСТВУ И ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАШИН И АВТОМОБИЛЕЙ

Для получения практических знаний
здесь есть все необходимое.



МАСТЕРСКАЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

В этой мастерской готовят
мастеров отделочных
и строительных работ.



СВАРОЧНАЯ МАСТЕРСКАЯ

В сварочной мастерской
одновременно может обучаться
3 студента. Эта учебная мастерская
является лучшей в Калужской области.

САМСОНОВСКИЙ ПРОЕЗД, 6. Тел. 8(484)393-42-77

ОТДЕЛЕНИЕ 3



МАСТЕРСКАЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ЭЛЕКТРОМАШИН

В этой мастерской ребята получают
первоначальные навыки слесарных
и монтажных работ, и выпускаются
с дипломом техника.



ЛАБОРАТОРИЯ ТЕХНОЛОГИИ МАШИНОСТРОЕНИЯ

Основное направление этой
мастерской – технология машиностроения,
токарные и фрезерные работы. Студенты
отрабатывают навыки изготовления
и обработки деталей, работают
на станках ЧПУ.



ЛАБОРАТОРИЯ РАДИОПЕРЕДАЮЩИХ И РАДИОПРИЕМНЫХ УСТРОЙСТВ

Тут студенты получают
профессию монтажника
радиоэлектронной аппаратуры
и приборов.

Место, где царит радость

Детский праздник – это особое событие, и не только для самого малыша, но и для его родителей.



**ЗАМОК
ДРАКОНА**



Ольга Капцош проводит шоу мыльных пузырей и химические опыты



Каждому из нас хочется устроить для своего маленького сокровища самый лучший, самый яркий и самый веселый утренник или день рождения на свете. Но немногие родители смогут найти в своем плотном рабочем графике время для организации детского праздника. Как же быть? Просто предоставьте это «ЗАМКУ ДРАКОНА»!

Малышей, которые приходят отмечать здесь свои дни рождения, ждут развлечения на любой вкус. Профессиональные аниматоры станут для ребятешек настоящими друзьями и будут развлекать их и увлекать игрой в течение всего торжества. Кроме того, удивить ребенка можно невероятным шоу мыльных пузырей. У вас есть возможность не только наблюдать, но и принять участие в шоу.

Особую радость и детям, и взрослым принесет шоу химических опытов. Для тех, кому наскучили обычные клоуны, такое развлечение подойдет идеально. Во время опытов вы увидите множество волшебных превращений. Кто знает, может, в вашем ребенке проснется великий химик?

А еще каждый ребенок может перевоплотиться в любимого героя сказки или мультфильма с помощью аквагрима. Художники «Замка дракона» в считанные минуты превратят маленького гостя в бабочку, тигренка, фею или спайдермена.

Кондитеры Замка Дракона – настоящие волшебники, они готовы исполнить любое ваше пожелание. Для сластен испекут торт на любой вкус. Фруктовые, медовые, шоколадные начинки – просто объедение. Вы сами можете выбрать понравившуюся начинку или форму торта.

**Центр досуга
«Замок дракона»**

г. Обнинск, ул. Курчатова, 76.

Телефоны:

(484) 392-42-22, 8-961-122-42-22

www.zamokdrakona.ru



1 июня

состоялся **ЕЖЕГОДНЫЙ ДЕТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ПОЛУНДРА»**, в рамках которого проходили необычные состязания. На этапах были представлены разные страны. В Австрии, которую олицетворял «Замок Дракона», команды превращались в могучих драконов и выполняли веселые задания. После подведения итогов участникам фестиваля были вручены подарки и всеми любимые воздушные шары.



Управляющая
Марина
Кабенкова

Ген. директор
Елена Левина



Романцова Катя

Аквагрим

Львова Ольга, администратор



Ну и какой же праздник без воздушных шариков? Даже взрослые не могут сдержать улыбки, когда видят разноцветные фигуры, сделанные из обычных надувных шаров. А представьте, какую бурю эмоций они вызовут у малышей! «Замок дракона» специально для вас создаст фигуры любой сложности, цвета и размера и сделает любое ваше торжество ярким и незабываемым событием. Мы украшаем шарами свадьбы, школьные мероприятия и выпускные.



ПРАЗДНИК ПРУДА: обнинские энтузиасты делают город чище!

В первые выходные июня в России отмечается День очистки водоемов. Этот необычный праздник нашел отклик у обнинских энтузиастов, которые уже второй год подряд собираются на Белкинских прудах, чтобы провести подводную уборку. Это важное для города мероприятие организует инициативная группа во главе с Председателем Совета директоров ОАО «Хлебокомбинат» **Дмитрием САМБУРОВЫМ**, вице-президентом фонда «Усадьба Белкино» **Юрием МИХЕЕВЫМ**, председателем попечительского Совета **Михаилом НАРУСОВЫМ** и представителем ТРК «Триумф Плаза» **Андреем ДРОЗДОВЫМ**.

Текст _Мелисса ЛОРЕНС

День очистки водоемов – это ежегодная некоммерческая акция, помогающая улучшить экологическую обстановку в водоемах и прибрежной территории. Белкинские пруды считаются одним из самых красивых мест Обнинска, и неудивительно, что инициативная группа обратила свое внимание именно на эту зеленую зону. В течение нескольких часов местные дайверы очищали пруд, а другие альтруисты наводили порядок на берегу. Детям, которые пришли с родителями, не пришлось скучать – для них акция по уборке пруда превратилась в праздник с музыкой, прогулками по воде, а также с чаем, квасом и солдатской кашей.



Стоит отметить, что экологическая обстановка во многом зависит от самих жителей. Вопреки запретам, некоторые безответственные обнинцы разжигают здесь костры, выгуливают собак и оставляют мусор после своих «праздников на природе». Каков итог известно. Экологически чистая зона превращается в настоящую помойку. Не удивительно, что со дна водоема в этом году дайверы достали не только пищевые отходы, но и строительный мусор, и даже элементы мебели.



ДМИТРИЙ САМБУРОВ,

*Председателем Совета
директоров ОАО «Хлебокомбинат»:*

«Эта акция преследует сразу две цели – сохранение чистоты и красоты Белкинских прудов и обеспечение безопасности отдыхающих. Мест для купания у нас немного, надо беречь то, что мы имеем. Только многие жители, к сожалению, этого не понимают».



ЮРИЙ МИХЕЕВ,

*вице-президент фонда
«Усадьба Белкино»:*

«Уж не знаю, почему, но некоторые жители по сей день, приходя отдыхать, чувствуют какую-то вседозволенность – оставляют после себя мусор, распивают спиртное там, где это запрещено. Похоже, на них все еще сказывается воспитание «девятиных»».



МИХАИЛ НАРУСОВ,

*председатель
попечительского Совета фонда
«Усадьба Белкино»:*

«Радует, что в этот раз мы собрали меньше мусора, чем в прошлом году. Белкинский парк – гордость Обнинска, и эту гордость нужно ценить и беречь. Это место для отдыха и встреч, а в последние годы парк облюбовали молодожены, которые стараются сделать здесь красивые фотографии на память. Надеюсь, что пример людей, которые ежегодно проделывают эту сложную, но важную работу по очистке пруда, будет иметь воспитательный характер».





БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**ХОСПИС
ДЕТЯМ**



Сладкий торт для тех, кому несладко

31 МАЯ, НАКАНУНЕ ДНЯ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ, В ОБНИНСКОМ ПАРКЕ ПРОХОДИЛ ПРАЗДНИК «БЕЛЫЙ ЦВЕТOK. ДОБРЫЙ ДЕНЬ В ДОБРОМ ОБНИНСКЕ», КОТОРЫЙ ОРГАНИЗОВАЛ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ХОСПИС – ДЕТЯМ».



Николь
Ковальчук

Осенью 2014 года, во время очередной поездки в Калужскую областную больницу, директор фонда «Хоспис – детям» и психолог детской выездной паллиативной службы «Покров» Вероника Толстова познакомилась с десятилетней Николь Ковальчук – хрупкой бледной девочкой, страдающей тяжелым онкологическим заболеванием. И уже одной только болезни было бы достаточно для объяснения тихой задумчивости и частой грусти в глазах Ники. Но в жизни девочки, старшей из семерых детей Ковальчук, онкология оказалась не единственным испытанием. Год назад, в самом начале лета, в результате

В числе многочисленных гостей были семеро ребятшек, братишек и сестреночек, для которых накануне в ресторане «Мясоедофф» готовился торт.

автокатастрофы погиб отец детей. А мама с того страшного дня является пациенткой клиники имени Бурденко, и за целый год ее состояние улучшилось незначительно. Опекают детей, младшей из которых на момент трагедии не было и года, мать и сестра погибшего отца – бабушка Галя и тётя Оксана. За 12 месяцев семье пришлось пережить тяжелую травмирующую операцию, которую сделали Николь московские врачи, и состояние крайней бедности. И даже – напряженный момент общения с миграционной службой (бабушка и тетя – гражданки другого государства, в отличие от детей), страх того, что детей поместят в Детский дом. Для решения последней проблемы потребовалось вмешательство Уполномоченного по правам ребенка в Калужской области Ольги Копышенковой.

Но в этот день сотрудники фонда «Хоспис – детям» постарались сделать все возможное, чтобы детям семьи Ковальчук было весело, а тяготы последнего времени отошли на дальний план. С утра ребятшек привезли на праздник в обнинский парк. А потом всю компанию добровольцы-помощники доставили в ресторан «Мясоедофф», где уже был накрыт сладкий стол и ждал тот самый торт, который накануне готовился с любовью и огромным желанием «подсластить» несладкую реальность.



Сотрудники фонда «Хоспис – детям» Вероника Толстова и Ольга Некрасова приготовили торт с шеф-поваром ресторана «Мясоедофф» Владимиром Болдыревым.

В этот день сотрудники фонда «Хоспис – детям» постарались сделать все возможное, чтобы детям семьи Ковальчук было весело, а тяготы последнего времени отошли на дальний план.



Рассказывает
психолог детской выездной
паллиативной службы
«Покров» Вероника Толстова

Такие события – лишь часть работы, которую выполняет детская выездная паллиативная служба «Покров», центральный проект деятельности Благотворительного фонда «Хоспис – детям», работающего на территории Калужской области.

ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ –

это совсем «юное» направление для России. И если во многих странах слова «детский хоспис» и «детский паллиатив» звучат привычно, то в нашей стране только начинается процесс осознания того факта, что окончание жизненного пути может быть разным. Девиз тех, кто пытается развивать детские паллиативные службы, ежедневно имеет дело с тяжелобольными и неизлечимыми детьми и их близкими – «За ценность любой, даже самой короткой жизни».

ТРИ ГЛАВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯ ПАЛЛИАТИВНОЙ ПОМОЩИ –

- 1** медицинское сопровождение пациентов, страдающих угрожающими жизни заболеваниями,
- 2** психологическая поддержка их близких,
- 3** социальная помощь семьям, стремительно оказывающимся в крайне затруднительном материальном положении.

НАШ ДЕВИЗ:

**«ЗА ЦЕННОСТЬ ЛЮБОЙ,
ДАЖЕ САМОЙ КОРОТКОЙ ЖИЗНИ».**

«Однажды на Конгрессе онкопсихологов, от представителей Санкт-Петербургского детского хосписа прозвучало предложение о создании в регионах детских выездных паллиативных бригад. И я поняла, что очень хочу быть частью этой системы. Первые три месяца у нас была практически полноценная служба – медик, психолог, водитель. Но внезапно оказалось, что содержать такую бригаду, а вместе с нами – и еще несколько созданных бригад в разных регионах страны, инициаторам проекта оказалось не по карману. Финансирование прекратилось. У нас к тому моменту было 11 подопечных и все – с тяжелейшими диагнозами. Пришлось принимать решение: или останавливаться, прекращать начатое, или делать что-то, что позволит нам существовать и работать. Сказать людям «мы больше не будем вам помогать» я не смогла. Так появился фонд «Хоспис – детям».

Но зарегистрировать фонд и открыть расчетный счет – мало. Нужно еще найти людей и компании, которых затронет проблема паллиативной помощи, которые захотят хоть чуть-чуть изменить жизнь паллиативных пациентов к лучшему. Совсем недавно, около месяца назад, в России появился Порядок оказания паллиативной помощи детям и взрослым. А вот ожидать выделения бюджетных средств в ближайшие годы не приходится. Так что надежда одна – на добрых людей. Ведь необходимо готовить сиделок и медсестер, владеющих навыками паллиативного ухода, обеспечивать для службы возможность передвижения по региону и за его пределы (подопечных фонда приходится возить в областной центр и Москву), помогать в приобретении медицинского оборудования, лекарств, специализированного питания, средств гигиены и так далее.



«Дети» и «хоспис» – настолько сложное для осознания сочетание, что многие люди инстинктивно стараются защититься от непростых эмоций, огорчения, когда эти понятия оказываются рядом. Но ведь тяжелые болезни и острейшая необходимость в поддержке от этого не исчезнут. Как сделать так, чтобы участие в благотворительности в сознании людей было приятным, а не травмирующим событием? Вот что думает по этому поводу сотрудник фонда «Хоспис – детям» Ольга Некрасова: «Многие умеют и хотят радоваться жизни. Я умею, вы умеете, любой человек, с которым мы сталкиваемся на улице, может уметь получать удовольствие от добрых, хороших событий. И если люди готовы порой платить приличные деньги за то, чтобы создать для себя такие события, то почему бы им не откликнуться на нашу просьбу о помощи, поучаствовав в празднике, который мы создадим для них? От этого мы отталкивались, когда затевали наш благотворительный праздник. Хорошее настроение и чувство причастности к большому делу, согласитесь, стоят того, чтобы внести любое посильное пожертвование или стать участником праздника. А ещё, мы надеемся на то, что у горожан возникнет потребность узнать больше о нашей деятельности».

Хорошее настроение и чувство причастности к большому делу, согласитесь, стоят того, чтобы внести любое посильное пожертвование или стать участником праздника.

И, как принято у НКО, занимающихся благотворительной деятельностью, сотрудники готовы опубликовать результаты прошедшего праздника.

Собственные затраты фонда на организацию праздника были существенно уменьшены благодаря помощи директора ИК «Остов» *Михаила Сошникова*.

Огромная благодарность также всем артистам, которые вышли на сцену парка и лично руководителю администрации Александру Авдееву, взявшему ради наших подопечных гитару в руки и вышедшему к микрофону. Каждый, кто был с фондом в этот день, получит (или уже получил) благодарственное письмо.

Сбор частных пожертвований от праздника составил **37 000 рублей**. Эти средства пойдут на приобретение лекарств и другие нужды подопечных детской выездной паллиативной службы «Покров». Сайт фонда «Хоспис – детям»: deti-hospis.ru



ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ БЕЗ СЛЕЗ

ВАШИ УЛЫБКИ под нашей защитой!



В ПРЕДВЕРИИ МЕЖДУНАРОДНОГО
ДНЯ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ,
31 МАЯ 2015 ГОДА,
В ДЕТСКОМ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОМ
ЦЕНТРЕ «ЖЕМЧУГ» СОСТОЯЛСЯ

ПРАЗДНИК

С БЕСПЛАТНЫМИ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ

ОСМОТРАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ТАКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ СТАЛА ДЛЯ
НАС ТРАДИЦИЕЙ,
ТАК КАК ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ
ЦЕНТРА ЯВЛЯЕТСЯ
ПРОФИЛАКТИКА!

Осмотры с анимационной программой проходят у нас регулярно, детки на праздник идут с удовольствием, ведь в такой располагающей, непринужденной обстановке ребенку намного проще преодолеть свои страхи и спокойно показать доктору зубки. Такие осмотры всегда тематические.

Вот и в этот раз, придя в наш Центр, ребята попали в Жемчужную страну, где жила девочка Маша, которая очень любила кушать сладости. Наши отважные маленькие пациенты помогали Маше победить «Мистера Кариеса» и отлично с этим справились. Эту придуманную историю наши доктора хотели бы воплотить в реальную жизнь, и научить каждого ребенка побеждать своего собственного «Мистера Кариеса».

Поэтому первоочередная задача для нас – выработать такую полезную «привычку» у родителей и деток, как регулярное профилактическое посещение врача-стоматолога.

Сейчас существует целый ряд препаратов длительного действия, которые обеспечивают защиту от кариеса на 3-4 месяца, стоит только прийти на прием и подобрать подходящий для вашего ребенка препарат.

Своевременный приход к доктору помогает избежать многих проблем. Мы постараемся создать все условия для того, чтобы ваш малыш не боялся стоматолога. Мы очень хотим, чтобы здоровых улыбок в нашем чудесном городе было как можно больше!



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ
И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



Маленькую Лизу в центр «Жемчуг» привела мама – Екатерина.

– Лиза не боится осмотра у зубного врача и зубки лечит с удовольствием, потому что специалисты «Жемчуга» внимательны к детям, ничего не упускают при осмотре. Мы обязательно посещаем стоматолога дважды в год. Врачи научили нас правильно чистить зубки и пользоваться зубной нитью. Я считаю, что заботиться о здоровье зубов малыша нужно с младенчества, чтобы после не было осложнений.



А Яна пришла с мамой – Людмилой.

– Нам с Яной «Жемчуг» нравится своим подходом к пациентам. Очень редко дети идут к стоматологу с радостью, а тут никаких слез! Стоматолога мы посещаем регулярно и всегда вместе по утрам чистим зубы так, как посоветовали нам врачи центра. Ну, и сладостями не злоупотребляем.





ЦЕНТР СЕМЬЯ

СОЦИАЛЬНЫЕ
УСЛУГИ

www.semyanedvizhimost.ru
e-mail: madam001@mail.ru



г. Обнинск, ул. Жоли-Кюри, 5
8-906-509-07-04, 8-910-608-99-71,
(484)396-60-80, (484)396-62-00

Реклама

ЦЕНТР «СЕМЬЯ» РАБОТАЕТ ДЛЯ ОБНИНЦЕВ УЖЕ БОЛЕЕ 17 ЛЕТ. ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ ЦЕНТР ПРЕДЛАГАЕТ ЖИТЕЛЯМ ГОРОДА СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ И ПОМОГАЕТ В ПОИСКЕ ДОМАШНЕГО ПЕРСОНАЛА.



Любовь
ПРОЦЕНКО

Директор
Центра «Семья»

ДИРЕКТОР ООО ЦЕНТР «СЕМЬЯ»
ЛЮБОВЬ УСТИНОВНА ПРОЦЕНКО
ИМЕЕТ 17-ЛЕТНИЙ ОПЫТ ВЕДЕНИЯ
СОЦИАЛЬНОГО БИЗНЕСА И ЗНАЕТ,
ЧТО ПОДБОР ДОМАШНЕГО ПЕРСОНАЛА
ЧЕРЕЗ АГЕНТСТВО – ЭТО БОЛЕЕ
ПРОСТОЙ И БЕЗОПАСНЫЙ СПОСОБ
НАЙТИ ХОРОШЕГО РАБОТНИКА.

– Любовь Устиновна, почему лучше воспользоваться услугами агентства домашних услуг?

– В первую очередь, агентство может взять на себя решение тех вопросов, которые решить самостоятельно куда сложнее. Например, в центре мы полностью организуем процесс отбора и проводим собеседования с кандидатами, тестируем их на желание работать, проводим медицинские осмотры. Кроме того, мы сопровождаем договорные отношения, включая замену работника при любых обстоятельствах, не устраивающих клиента. Сотрудники центра могут проконсультировать клиента по любым вопросам найма и управления домашним персоналом.

– А как вы подбираете домашний персонал?

– Мы ориентируемся на потребности, желания и ожидания обратившихся к нам людей. Очень важно, чтобы работник был добрым, аккуратным, незаметным, исполнительным и трудолюбивым. Отдельное внимание мы уделяем физическому и психологическому здоровью наших сотрудников. Я считаю, что социальный работник должен иметь добрые намерения и доброе сердце, быть терпеливым и понимающим.

– С какими трудностями может столкнуться человек, решивший найти работника самостоятельно?

– В этом случае никто не даст вам гарантий, что человек здоров и что он вообще имеет представление о социальной работе, что он будет внимателен к вашему ребенку или престарелому члену семьи. А однажды он может не выйти на работу просто потому, что у него сбор картошки или день рождения подруги. Центр «Семья» помогает избежать этих моментов и находит для своих клиентов постоянных и ответственных работников.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

КЛУБ МЕЦЕНАТ

НЕДВИЖИМОСТЬ

СОЦИАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО:

НЯНИ

ДОМРАБОТНИЦЫ

СИДЕЛКИ

ПОЖИЗНЕННЫЙ УХОД

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

ДОМАШНИЕ МАСТЕРА

ОБУЧЕНИЕ ПЕРСОНАЛА



ЦЕНТР СЕМЬЯ
СОВЕТЫ
ПСИХОЛОГА



СУПРУЖЕСКИЕ РОЛИ В СЕМЬЕ

КАК ИЗВЕСТНО, СЕМЬЯ – ЭТО САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НО ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА СУПРУГИ ГОТОВЫ ИДТИ НА КОМПРОМИСС, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ. АГНИЯ АРКАДЬЕВНА ЧАСТО РАБОТАЕТ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ ТРУДНОСТИ, ПЫТАЯСЬ ПОСТРОИТЬ И СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ. ОБ ОДНОМ ИЗ ТАКИХ СЛУЧАЕВ ПСИХОЛОГ РАССКАЗАЛА НАМ.

– Я работала с одной парой. Елена и Иван испытывали симпатию друг к другу и планировали создание семьи. Для обоих это повторный брак. Иван зашел ко мне вместе с Еленой, с которой мы работаем уже некоторое время. В первый раз молодой человек заглянул в мой кабинет ради любопытства, а потом у него появился вопрос о супружеских ролях. Иван рассчитывал на то, что рядом с Еленой сможет чувствовать себя «окрыленным», и надеялся, что она – та самая, его вторая половинка.

Одним из множества факторов, создающих атмосферу доверия в семье, является выполнение супругами своих исторических ролей.

В этом случае каждый ощущает, что отношения в безопасности. А если кто-то из супругов берет на себя выполнение чужих функций или проявляет слишком большую озабоченность по поводу исполнения или неисполнения роли другого, в семье возникают серьезные проблемы. Елена и Иван уже знают об этом, исходя из опыта своих первых браков.

Априори муж – глава семьи, а жена – его помощница. Каждый из них может помочь партнеру достичь своей целостности. Хорошая жена всегда является полноценным бизнес-партнером мужа. Когда жена устраняется от участия в делах мужа, она лишает его своей поддержки и делает его уязвимым.

Глава семьи берет на себя ответственность за материальное благо семьи. Для жены это очень важно, потому что она меньше тревожится и больше доверяет мужу.

Атмосфера в семье во многом зависит от женщины. Порой женщина, даже не догадываясь, как много она может, чувствует избыток силы, и тогда она начинает в деструктивной форме распространять свою любовь на членов семьи – контролирует, давит. Такой стиль поведения мешает созданию гармоничной семьи.

Мы с Еленой как раз прорабатываем эту проблему. Начали с психологии ее чувств и самооощущений – ничто так не усиливает женственность. После нескольких сеансов Елена почувствовала, что ей не хочется больше спорить со своей природой и обороняться от мужчины его же приемами. Она стала более гибкой, пластичной, склонной к компромиссам, а не к скандалам. Елена заметила, что даже свое тело она ощущает по-новому и никогда прежде не чувствовала себя такой красивой, как сейчас.

Для того чтобы построить по-настоящему гармоничную семью, необходимо научиться принимать себя и своих любимых такими, какие они есть. Но принять себя, партнера, ситуацию – вовсе не означает, что нужно оставить все без изменений. На встречах с психологом люди учатся смотреть в лицо своим страхам, честно признавать свои недостатки.

НА СЕАНСАХ МЫ УЧИМСЯ ОБЕРЕГАТЬ СЕБЯ от негативных ощущений: страха неудачи, излишней тревоги, озлобленности на партнера.

В жизни мы постоянно сталкиваемся со своими слабостями. Чаще всего это происходит именно в семейных отношениях. Именно поэтому необходимо в первую очередь направлять внимание не на партнера, а на себя – анализировать свои поступки. Со временем неустанное наблюдение за собой входит в привычку, и те проблемы, с которыми пара сталкивалась прежде, постепенно изживаются.

Лена и Иван начали осознавать себя во время сеансов, научились принимать свои негативные чувства, а значит, принимать друг друга. На сегодняшний день у них все в порядке.



КОНДРАТЬЕВА
Агния Аркадьевна

Психолог
Центра «Семья»

Проводит консультирование
и психотерапию в сферах:

СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ:

ревности, измены, непонимания друг друга,
разрыв отношений; помощь в обретении
уверенности после ухода одного из супругов
из семьи или из жизни;

ОТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ,

в том числе с взрослыми детьми;

НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

(депрессий, фобий, навязчивых состояний);

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ;

РАССТРОЙСТВ АДАПТАЦИИ и пр.



**НЕОБХОДИМО
НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ
СЕБЯ И СВОИХ ЛЮБИМЫХ
ТАКИМИ, КАКИЕ
ОНИ ЕСТЬ.**



юридическая фирма
"ВЕРСИЯ"

Юридические услуги от «А» до «Я»

г. Обнинск, ул. Красных зорь, 26, офис 110
Тел.: 8 (910) 913-888-4
Тел.: 8 (484)396-53-79, 396-84-00
e-mail: version-obninsk@mail.ru

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ, И КАК МОЖНО ЕГО ПОЛУЧИТЬ?



■ Статью подготовила директор юридической фирмы «Версия» **БОРОДУЛИНА** Анастасия Васильевна

Правительство нашей страны не на шутку озаботилось резким сокращением рождаемости и средней продолжительностью жизни населения, ослаблением такой важной ячейки общества, как семья, и определило для себя приоритетные задачи по разрешению демографического кризиса.

Результатом такой заботы стал Федеральный закон от 29.12.2006 N 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», с него-то и начинается понятие «материнский капитал».

Впервые о мерах такой поддержки стало известно из ежегодного Послания Президента РФ Федеральному Собранию РФ 2006 г., в части стимулирования рождения в семье второго ребенка.

Тогда мало кто понимал, что из этого получится, народ был в ожидании, в обществе «гуляла» шутка:

– Ты слышал, что за второго ребенка 250 тысяч дают? – Да? А ребенка себе оставить можно?

Однако по вступлении 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», в законную силу, ФЗ начал работать.

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ – форма государственной поддержки российских семей, воспитывающих детей.

Он предоставляется только один раз, при рождении второго или последующих детей. Рождение двойни (тройни) также предусматривает его получение. Базовый размер материнского капитала, выплачиваемого на основании Федерального закона, составляет 250 000 руб. Эта сумма ежегодно индексируется с учетом инфляции, в 2015 году он составляет 453 026 рублей.

Материнский капитал может быть использован исключительно на следующие цели:

- улучшение жилищных условий на территории РФ;
- получение образования ребенком (детьми);
- формирование накопительной пенсии.

Начать использовать материнский капитал можно не ранее чем через три года со дня рождения либо усыновления второго, третьего ребенка или последующих детей. **Исключением** является случай, когда средства материнского капитала направляются на погашение основного долга и уплату процентов по кредитам (займам), взятым на приобретение и строительство жилья. Других ограничений по срокам использования материнского капитала нет.

Материнский капитал можно расходовать одновременно на несколько целей. Например, часть средств разрешено потратить на улучшение жилищных условий, а часть – на получение образования ребенком.

На основании перечисленного, можно сказать, что все понятно и никаких особых трудностей в его получении нет.

Однако есть моменты, на которые стоит обратить внимание.

■ Материнский капитал как мера государственной поддержки, имеющей целевой характер, не является частью совместной собственности супругов, в связи с чем не подлежит разделу в случае расторжения брака (п. 2 ст. 34, ст. 38 СК РФ).

■ Целевое расходование средств материнского капитала контролируется государством. Использование государственного сертификата на материнский капитал в различных противоправных схемах с целью обналичивания части денежных средств и их последующего нецелевого использования (например, на покупку автомобиля, мебели и т.д.) может повлечь законные требования органов Пенсионного фонда о возврате денежных средств, а также уголовную ответственность владельца государственного сертификата, распорядившегося им в ущерб интересам государства.

■ Приобретаемое (построенное, реконструированное) жилое помещение с использованием средств материнского капитала должно быть оформлено в общую собственность лица, получившего сертификат, его супруга, детей (в том числе первого, второго, третьего ребенка и последующих детей) с определением размера долей по соглашению.

В настоящий момент число российских семей, получивших в Пенсионном фонде сертификат на материнский капитал, превысило 6 миллионов. Будем надеяться, что со временем эта цифра будет только увеличиваться.

16+

НЕ МУЖИК, А КЛАД!

СВАТЬИ. 2

ТАТЬЯНА
ВАСИЛЬЕВА

ВАЛЕРИЙ
ГАРКАЛИН

ЛЮДМИЛА
АРТЕМЬЕВА



С 15 АПРЕЛЯ!

ПО БУДНЯМ
20:00

ДОМАШНИЙ
ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН



ШЕФ-ПОВАР – ЭТО ДУША РЕСТОРАНА

шеф-повар ресторана «Мясоедофф» Владимир Болдырев



ВРЕМЯ СО ВКУСОМ Мясоедофф

У ресторана «Мясоедофф» безупречная репутация. Стильный дизайнерский интерьер, приятная музыка и атмосфера, которая окружает гостя, стоит ему только переступить порог ресторана. Но самое главное – это, конечно, уникальная кухня. Блюда, приготовленные профессиональными поварами, не могут оставить равнодушными никого и заставляют нас возвращаться в ресторан снова и снова. На кухне всегда происходят чудеса. Чудеса кулинарии! И руководит этим невероятным процессом шеф-повар – человек, который, оставаясь в тени, делится с нами своим настроением. Шеф-повар – это душа ресторана.

г. Обнинск, ул. Курчатова, 41
Телефон: (484) 399-73-72
Доставка суши и пиццы: (484) 399-73-32
www.myasoeoff.ru

Текст _Мелисса ЛОРЕНС.

Реклама



В ресторан «Мясоедофф» вернулся шеф-повар, чьи блюда особенно полюбились обнинцам и гостям города.

Два года шеф – Владимир Болдырев развивал новые рестораны итальянского и французского направления в разных странах. Теперь он снова создает для нас вкуснейшие блюда на хорошо знакомой кухне.

– Владимир, что вас подтолкнуло снова вернуться в «Мясоедофф»?

– Соскучился. По Обнинску, по добрым и отзывчивым обнинцам, по здешней атмосфере и по ресторану, конечно же. Мне лично «Мясоедофф» нравится тем, что тут есть три основные составляющие хорошего ресторана – вкусная и разнообразная кухня, потрясающий интерьер и неповторимая атмосфера. Одна только кухня никогда не даст результатов, если она не идет в сцепке с другими составляющими. А тут все работает слаженно.

– Расскажите, какой путь прошли до того, как стали шеф-поваром в этом ресторане?

– Вы не поверите, но поваром я стал случайно. На самом деле я должен был стать юристом, но обстоятельства сложились иначе. Первым моим местом работы был ресторан традиционной китайской и японской кухни, один из первых в нашей стране. На тот момент там работали китайцы – мастера с 20-летним опытом. Именно там я получил самые важные уроки и заразился от этих людей их отношением к кухне. Они не просто готовят, они заботятся о том, чтобы все продукты были свежими, чтобы блюда выглядели аппетитно и привлекательно, чтобы все было сделано по правилам, в соответствии с определенной технологией. Я работаю поваром уже 13 лет, но все эти правила для меня актуальны и сегодня. И надеюсь, так будет всегда.

После работы в ресторане азиатской кухни мне нужно было выбрать: идти в юриспруденцию или стать поваром. И я выбрал второе, о чем нисколько не жалею. Я работал на разных кухнях по всему миру, учился, охватывал новые области кулинарии и никогда не терял интерес к работе.

Работал су-шефом в ресторанах Аркадия Новикова «Недальний восток» и «GQ Bar». Первый ресторан, в котором я работал как шеф-повар, назывался «Колесо времени» и был похож на «Мясоедофф» и залами, и кухней. Потом были стейк-хаус «Луизиана» и закрытый клуб-ресторан, где клиенты могли заказать все, что хотели.

И вот однажды, также по воле случая, я оказался здесь, в Обнинске, в этом ресторане. Тут как раз нужно было развивать мясную кухню, а мне это всегда было очень интересно. За два месяца мы подготовили новое предложение по бизнес-ланчу и сделали новое меню. И людям понравилось. На выходных у нас были полные залы. Акцент мы делали на мангал, на вертеле запекали баранов, поросят, делали стейки из мраморного мяса и оленины. Через год меню снова обновилось.

– Но вы отсутствовали некоторое время. Что изменилось в ресторане «Мясоедофф»?

– Из-за ввода санкций мы утратили таких поставщиков, как Америка и Австралия, но сейчас открываем новых – отечественных, которые работают по американской и австралийской технологии, проводим дегустации.



Ресторан «Мясоедофф» подготовил для своих гостей новое меню. Еще вкуснее, еще аппетитнее, еще изысканнее! Для вас работают профессиональные повара с многолетним опытом работы, и как всегда вас ждет уютная атмосфера и прекрасное обслуживание.



– Как это повлияет на меню ресторана?

– Мы сейчас работаем над новым меню с уклоном на итальянскую кухню и «фьюжн», а подача блюд будет ближе к Франции. Главное, что мясо – основной продукт в меню «Мясоедофф» никуда не исчезнет!

– У вас есть блюда, которые особенно приятно готовить?

– В первую очередь, это мясо. Я очень люблю работать на открытом огне, готовить на мангале, а также работать длительное время с низкими температурами. Мне нравится разрабатывать соусы под конкретные блюда. Самая главная заслуга шеф-повара – слышать от гостей то, что все было вкусно, все понравилось, и они вернутся сюда снова. За это я готов отдать все.

– А вы никогда не думали сменить профессию?

– Нет, мне больше ничего не интересно. Конечно, я хочу открыть свой ресторан. А где один, там и второй, но это вопрос времени. Сейчас мой рабочий график 6/1 или 7/0, и я к нему привык. Работа – это 80% всей моей жизни, и я уже не могу без нее. Менялись друзья, города, страны, но работа – это моя единственная и неизменная спутница жизни.

Дом Ученых афиша

заказ билетов

393-18-31

г. Обнинск, ул. Ленина, 126

14 июня



Группа «Ласковый Май»
Все хиты!
Руководитель Андрей Разин.
Специальный гость Павел Родни.

21 июня



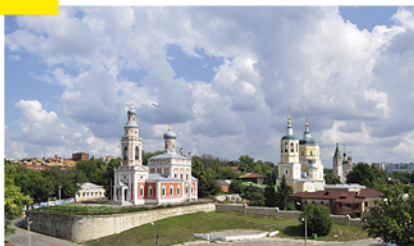
Экскурсия
Музей-заповедник
В.Д.Поленова

27 июня



Экскурсия
Оптина Пустынь – Шамординский
монастырь

4 июля



«Один день в Тарусе»

11 июля



Государственный музей
керамики и Усадьба Кусково XVIII века

18 июля

Музей-заповедник А.П.Чехова
«Мелихово»



МУЗЕЙ ИСТОРИИ ГОРОДА ОБНИНСКА

пр. Ленина, д. 128. тел. (484)397-71-41, тел./факс (484)397-67-80, e-mail: MUSEUM@OBNINSK.RU
ТЕЛЕФОН КАССЫ – 397-55-62. СПРАВКИ И ЗАЯВКИ НА ЭКСКУРСИИ ПО ТЕЛЕФОНУ – 397-64-72.

Вторник, среда, пятница, воскресенье – с 10.00 до 18.00,
четверг – с 13.00 до 21.00. Выходной – понедельник

Реклама

Приглашаем жителей и гостей города посетить экспозиции «История края» и «История Обнинска – города науки».

Принимаются заявки на экскурсии.
Тел. 397-64-72.



В ХУДОЖЕСТВЕННОМ САЛОНЕ МУЗЕЯ ПРОДАЮТСЯ КНИГИ ИЗ СЕРИИ «МУЗЕЙНЫЙ ПРОЕКТ»:

«Школа-колония «Бодрая жизнь». Испанский детский дом»
(автор И.Л.Ефимова),

«События Московской битвы. Образы времени»
(автор - Прусакова Н.А.),

«История становления Обнинска. 1940-1960 гг.»
(автор Р.А.Гаврилова),

«Очерки художественной жизни Обнинска» (автор П.П. Шубин).

В продажу поступила книга для детей
«Обнинск. Город на ладошке»
(автор Е.Ю.Мацунко).

Также представлены книги по истории Калужской области, картины художников города и региона.

Тел. 393-05-41.



со 2 июля

Выставка произведений
Дмитрия Белюкина,
народного художника
России (г. Москва)

по 4 июля

Выставка
«Сказочный мир
Елены Поленовой».
Постеры
из музея-заповедника
«Поленово».
Вход свободный.

25 июля

Ко Дню города.
День открытых дверей.
Музейное путешествие
для детей с родителями
«Узнай историю
своего города».



13 июня

Вечер памяти
П.П.Шубина.
К 60-летию
со дня рождения.

по 27 июня

Выставка
произведений
Никаса Сафронова,
заслуженного художника
РФ (г. Москва).

Журнал «ОБНИНСК LIFE»

Общественно-политический журнал «ОБНИНСК LIFE»
Учредитель и издатель:
Общество с ограниченной ответственностью «Мак-Медиа»

Генеральный директор – Антон СУХАНОВ
Зам. генерального директора – Евгений СЕРКИН
Главный редактор – Елена ЗУЕВА
Верстка – Алла ТЮРИНА

Адрес редакции, учредителя и издателя:
249034, Калужская область, г.Обнинск,
ул. Белкинская, 44, оф. 301

Телефоны:
(484)394-44-88, (484)394-44-99

Сайт: www.pressaobninsk.ru

Выпуск №5(9). Подписан в печать 07.06.2015 г.
Время подписания в печать: 17.00 (по графику), 17.00 (фактически)
Свидетельство о регистрации средства массовой информации: ПИ №ТУ40-00259
от «08» апреля 2014 года, выдано Управлением Федеральной службы по надзору
в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по
Калужской области.

Тираж 8 000 экз. Распространяется бесплатно.
Р – публикуется на правах рекламы

Отпечатано в типографии «Богородский полиграфический комбинат»,
www.osprint.ru, г.Ногинск, ул. Индустриальная, д. 406

Мнение автора может не совпадать с мнением редакции. Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов. **Перепечатка или цитирование** материалов журнала
«Обнинск LIFE» в других СМИ и в сети Интернет **возможна только с письменного согласия редакции.**

АДРЕСА

РЕСТОРАННЫЙ ГИД

«АВЕНЮ
ДЕ ПАРИ» фран-
цузская
пр. Ленина, 91
397-79-73

«БАРСЕЛОНА»
испанская
пр. Маркса, 8
(920)888-13-31

«БЕЛКИНСКИЕ
ПРУДЫ»
грузинская
ул. Борисоглебская,
58-а
394-80-50

«БЬЯНКО РОССО»
итальянская
ул. Королева, 6
392-21-11

«ВЕРАНДА»
пр. Маркса, 45
397-94-49

«ГОСТИНЫЙ ДВОР»
Киевское ш., 105
395-58-36

«ГРИНВЕЙ»
европейская
пр. Ленина, 9/5
395-95-10

«ГРИНХАУС»
европейская
пр. Ленина, 119
394-31-03

«ДА ВИНЧИ»
итальянская
Пр. Маркса, 45
392-95-66

«ДОМ ДЛЯ ДОМА»
европейская
ул. Маркса, 61
394-51-16

«ДИКАНЬКА»
украинская
европейская
пр. Ленина, 128а
394-05-05

«КАСПАРИ БРАУ»
европейская
ул. Королева, 6
394-47-00

«КВАДРЮПЕЛЬ»
ул. Гурьянова, 21
399-73-93

«ЛОФТ»
европейская
средиземноморская
ул. Красных Зорь,
18а
397-90-07

«МАНХЭТТЕН»
европейская
кавказская
ул. Королева, 4
392-33-32

«МИЯКЕ»
японская
пр. Маркса, 114
394-40-00

«МОСТ»
европейская
паназиатская
пр. Маркса, 71
397-95-09

«МЯСОЕДОФФ»
мясная, японская
ул. Курчатова, 41
399-73-72

«ПЕНТХАУС»
европейская
пр. Маркса, 56
399-04-69

«РИТМ»
европейская
японская
ул. Кончаловского, 8
392-23-06

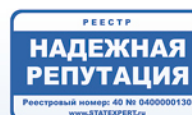
«ФАЗЕНДА»
европейская
кавказская
русская
Киевское ш., 29а
397-63-01

«ФОРРЕСТ ГАМП»
европейская
пр. Маркса, 45
(920)873-84-47



Лицензия №231 от 23 октября 2014г.

www.svetofor-obninsk.ru



АВТОШКОЛА СВЕТОФОР

Подготовка водителей категорий А, В
Переподготовка с кат. С на кат. В
Индивидуальное обучение
Экспресс-курс
Вождение «механика» и «автомат»
Подготовка инструкторов и преподавателей
Повышение квалификации
ВСЕМ УЧАЩИМСЯ В ПОДАРОК –
УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ПОСОБИЯ

ЮНОШЕСКИЕ ГРУППЫ
ОБУЧЕНИЯ ПО СНИЖЕННЫМ
ЦЕНАМ

1 учебный час = 1 астрономический час
(60 минут)

г. Обнинск, пр. Ленина, 131

(484) 399-64-58

(484) 393-03-16

ОПЛАТА
В РАССРОЧКУ

У НАС С ВАМИ ОБЩИЕ ДОРОГИ!

Реклама



рекламный холдинг
ИНТЕРВИДЕО

**МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНАЯ
РЕКЛАМА**



РОССИЯ 1



D FM

ММ
НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

РАДИО
ШАНСОНЪ



Реклама

**СОТРУДНИЧАЙТЕ
С ПРОФЕССИОНАЛАМИ**

8 (484) 395-49-49
Г. ОБНИНСК, УЛ. ЛЕНИНА, Д. 152
WWW.INTERKALUGA.RU
INTERVIDEO@VK.RU

АДРЕСА

МЕДИЦИНА

«АМАТИ»
пр. Ленина, 104
392-22-24

«ВАШ ДОКТОР»
пр. Ленина, 188
397-79-01

«ВИТА КЛИНИКА»
пр. Ленина, 85,
5 этаж
394-47-62

ГЕМОТЕСТ
ул. Гагарина, 15,
оф. 13
392-01-69

ДАГАЗ
ул. Калужская, 4
395-01-44

ИНВИТРО
пр. Ленина, 85
394-08-19

КЛИНИКА № 1
пр. Ленина, 74в
396-50-80

«МЕДИТОН»
ул. Королева, 6Б
396-55-66

МНТК
МИКРОХИРУРГИЯ
ГЛАЗА
им. Федорова
пр. Ленина, 188
392-02-06

«НИАРМЕДИК»
ул. Гагарина, 37Б
394-99-92

ОБНИНСКОЕ
ПРОТЕЗНО-
ОРТОПЕДИЧЕСКОЕ
ПРЕДПРИЯТИЕ
пр. Ленина, 214
394-38-48

«ОСТЕОМЕД»
пр. Ленина, 209
392-68-86

ПК ФИЗКУЛЬТУРА
И ЗДОРОВЬЕ
ул. Комарова, 3
394-96-64

ЦЕНТР
РЕАБИЛИТАЦИИ
ул. Любого, 2
394-32-10

СТОМАТОЛОГИИ

HOLLYWOOD
ул. Гагарина, 17
392-04-03

ДОКТОР ДЕНТ
ул. Курчатова, 32/2
399-30-86

МИСТЕР
ЗУБ
ул. Калужская, 20,
офис 4
392-37-77

СТОМАЛИМ МП
ул. Курчатова, 37
396-89-89

ТВОЙ
СТОМАТОЛОГ
ул. Королева, 4, БЦ
«Британика»,
офис 409
399-09-17

ДАНТИСТ
ул. Гагарина, 55
393-34-55

ДОБРЫЙ
ДОКТОР
ул. Гагарина, 15
393-82-90

ЖЕМЧУГ,
детский
ул. Гагарина, 7
392-62-62

ЖЕМЧУГ
пр. Ленина, 85
392-50-50

ПРЕЗИ-ДЕНТ
ул. Королева, 6-В,
офис 3
394-05-02

У ЮРОЧКИНЫХ
пр. Маркса, 58
394-42-32

ЦЕНТР
СТОМАТОЛОГИИ
И ЧЕЛЮСТНО-
ЛИЦЕВОЙ
ХИРУРГИИ
ул. Курчатова, 76
392-42-62



Центр реабилитации

Поликлиника

№ лицензии: ЛО-40-01-000740 от 12.11.2013 г.

www.crclinic.ru

Вакансии на сайте!

- ✦ Гинекология
- ✦ Дерматовенерология
- ✦ Кардиология
- ✦ Мануальная терапия
- ✦ Неврология
- ✦ Отоларингология
- ✦ Офтальмология
- ✦ Педиатрия
- ✦ Рефлексотерапия
- ✦ Рентгенология
- ✦ Терапия
- ✦ Травматология
- ✦ Ортопедия
- ✦ Урология
- ✦ Хирургия
- ✦ Эндокринология

Классика современной медицины!



Без выходных:

9.00

9.00

☎ 8-(484)-39 43210

ПН — ПТ

СБ

ВС

☎ 8-910-919-2444 / 8-920-886-5000

8.00 — 20.00

17.00 | 15.00

Обнинск, ул. Любого, д. 2

ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

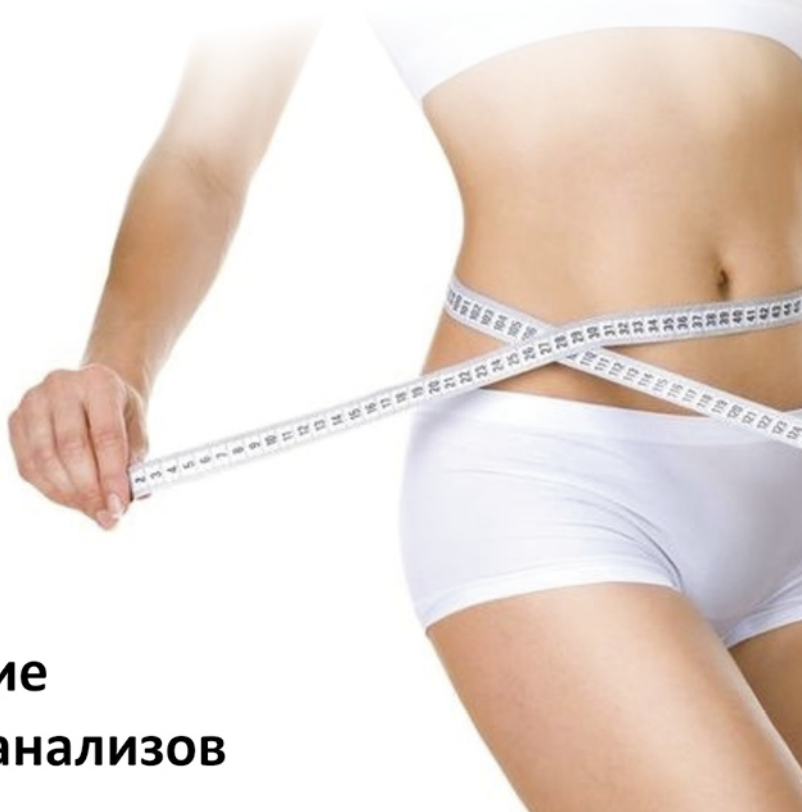


НАУЧНО-ИННОВАЦИОННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ИЗБАВЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ПРАВИЛЬНО, ЛЕГКО, НАДОЛГО!

- гастроэнтеролог
- эндокринолог
- диабетолог
- кардиолог
- ревматолог
- гинеколог
- маммолог-онколог
- дерматовенеролог
- косметолог
- психолог-кинезиолог
- фитнес-инструктор
- ДНК-тест
- УЗИ
- ЭКГ
- дуплексное сканирование
- все виды медицинских анализов

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
СНИЖЕНИЯ ВЕСА!**



г. Обнинск, пр. Ленина, 104
+7 (484)39-2222-5, +7 (953)33-2222-5
e-mail: amati40@yandex.ru

пн - пт: с 8:00 до 20:00
сб: с 9:00 до 15:00
вс - выходной

Реклама. Лицензия ЛО-40-01-000896 от 15 сентября 2014 г.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС БОРИСОГЛЕБСКИЙ

ДВОЙНАЯ ВЫГОДА*

г. Обнинск, мкр. 55, пр-т Маркса / ул. Белкинская



- КВАРТИРЫ ОТ ЗАСТРОЙЩИКА
- С ОТДЕЛКОЙ / БЕЗ ОТДЕЛКИ
- РАССРОЧКА**
- ИПОТЕКА***

* С 01.06 по 30.06.2015 г. Подробности акции и проектные декларации на сайте www.pik.ru ** Рассрочка предоставляется ООО «ПИК-Запад».

Подробности в офисе продаж *** ОАО Среднерусский банк Сбербанка России Генеральная лицензия Банка России №1481 от 08.08.2012 г.

Реклама



ОФИС ПРОДАЖ: г. Обнинск, ул. Белкинская, 6




(484)

392 | 29 | 22

www.pik.ru

Студия
флористики

Дежавю

-  **Букеты и композиции на заказ**
-  **Интерьерные работы**
-  **Оформление свадеб и романтического ужина**

Торшечные
и срезанные цветы
Грунт и удобрения
Доставка



ул. Энгельса, 9
(ТЦ Галерея «Пассаж»)

 **24** часа



ул. Маркса, 72а
(Магазин «Павлин»)

www.dejavu-obninsk.ru

8(484) 392-37-74, 8-910-510-14-41

УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ

8-910-912-12-00

8-910-519-80-95



С нашей техникой Вам покорятся любые горизонты!

Экскаваторы-погрузчики САТ 434Е

Гидромолоты
узкий ковш:
40 см; 60 см; 80 см
Гидробуры
Ø 200-600 мм



Гидроманипулятор 8 т КАМАЗ-вездеход

Длина 23,5 м
Грузоподъемность
10 т
Кузов 6х2,4 м



Автокраны-вездеходы «Галичанин»

Длина стрелы
14-37 м
Грузоподъемность
14-25 т



Автовышки

Высота подъема
18-28 м
Коленчатая,
телескоп



Минипогрузчик CASE SR 175

Грузоподъемность
800 кг
Ковш 0,41 м,
вилы, щетка



Гусеничный экскаватор JCB-220

Планировочный
ковш,
объем 1,2 м³

