



# МЕГАПОЛИС

жизнь города

№ 20, сентябрь 2013 года

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 78-00694 от 21.09.10

www.megapolis812.ru

## Красота спасет мир

ФЕДЕРАЦИИ БОДИБИЛДИНГА, БОДИФИТНЕСА И ФИТНЕСА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА проводят 19 и 20 ОКТЯБРЯ 2013 ГОДА в Большом Концертном Зале Дворца Молодежи по адресу: ул. Проф. Попова, 47 (метро «Петроградская»)

26-й Открытый Чемпионат г. Санкт-Петербурга и Лен. области по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу

Участники соревнований – чемпионы, призеры кубков/чемпионатов Санкт-Петербурга, России, Европы и мира, представляющие ведущие фитнес-центры города, а также регионы Северо-запада.

Эти соревнования – ежегодное место встречи ведущих спортсменов, как ныне действующих, так и выступавших в прошлом, фанатов и любителей совершенствования своего тела и, вообще, здорового образа жизни.

Чемпионат проводится с целью популяризации и развития бодибилдинга, фитнеса и бодифитнеса по версии IFBB (Международная федерация бодибилдинга и фитнеса), как пропаганды здорового образа жизни и наиболее эффективных средств оздоровления населения, повышения мастерства, выявления лучших спортсменов для комплектования сборной команды Санкт-Петербурга для участия в Чемпионате Восточной Европы, который состоится 24-28 октября 2013г. в г. Пермь.

Для заметки – Кубки/чемпионаты Северо-запада проводятся дважды в год (кубок – весной, а чемпионат – осенью).

Информационная поддержка соревнований – «5й канал», «Вести Санкт-Петербург», «Региональное телевидение», «СТС», а также ведущие спортивные журналы «Качай мускулы» и др.

В рамках этого события мы взяли интервью у участницы чемпионата в категории фитнес – тренера по фитнесу сети спортивных клубов «SPORT LIFE» - Высоцкой Олеси

продолжение на стр. 2 >>>



Горьковская 2010

## Теплый праздник «Сетомаа»

Шестой Международный этнокультурный фестиваль «Сетомаа. Семейные встречи» прошел в деревне Сигово Печорского района. Событие объединило два праздника – день Успения Пресвятой Богородицы и национальное торжество Кирмаш. Удивительное соединение православного и языческого для малочисленного финно-угорского народа сето происходит уже не в первый раз.



Фестиваль «Сетомаа. Семейные встречи» проводится уже в шестой раз на территории усадьбы семьи Кюлаотс. Именно здесь находится единственный музей сето в России. Его деятельность началась с того, что директор музея-заповедника «Изборск» Леонид Панов в 2000-м году купил усадьбу, чтобы создать там филиал. После этого жители Сетомаа начали здесь собираться.

«Тогда были первые попытки собрать вместе представителей этой народности, живущих на псковской земле вместе, – рассказывает Александр Гольшев, председатель Государственного комитета по культуре Псковской области. – Сейчас из Эстонии сето приезжают, как правило, на Успение на могилы своих родственников. В первую встречу собралось всего несколько десятков человек. А затем шел один, второй год, сето собирались, и мы поняли, что действительно необходимо что-то серьезное организовать. Была разработана областная программа, посвященная поддержке сето. Она направлена на сохранение культуры народа, народных промыслов, традиций, языка. Благодаря этой программе до сих пор оказывается поддержка при переселении сето в Россию».

Сам фестиваль появился еще до областной программы поддержки. Сначала сетукезы, как сами себя называют представители этой народности, просто встречались, рассказывали гостям о быте сето, показывали экспонаты музея. Затем начали возрождать традиционную кухню, песни и танцы.

продолжение на стр. 4 >>>

**Lindeza**  
салон красоты



**А также другие виды парикмахерских услуг!**

женская модельная стрижка+сушка \_\_\_\_\_ от 350 руб.  
мелирование (на фольге) \_\_\_\_\_ от 700 руб.  
окраска волос \_\_\_\_\_ от 350 руб.  
мужская модельная стрижка \_\_\_\_\_ 350 руб.  
детская модельная стрижка \_\_\_\_\_ 250 руб.  
маникюр \_\_\_\_\_ 300 руб. педикюр \_\_\_\_\_ 800 руб. шиллак \_\_\_\_\_ 800 руб.



Будем рады видеть вас  
с 10 до 20 часов

по адресу: ст.м. Горьковская  
ул. Кропоткина, 19 (ежедн.)  
тел. 232-54-04, 946-90-47

и по адресу: ст.м. Чернышевская  
ул. Чайковского, 55 (вых.-воскр.)  
тел. 964-83-72



## Красота спасет мир

◀◀ начало на стр. 1

Напротив меня сидит молодая девушка с ангельской внешностью – стройная с большими голубыми глазами, светлыми волосами и очаровательной улыбкой. Милая и изящная, она легким движением напрягает руку и мгновенно на плече появляется мощный корсет красиво натянутых мышц. Это Алеся Высоцкая, мастер спорта по спортивной акробатике, финалистка чемпионата России и мира по фитнесу, серебряный призер чемпионата СЗФО по фитнесу. Алеся принимает участие в Открытом чемпионате Санкт-Петербурга и Ленинградской области по бодибилдингу и согласилась поговорить о чемпионате и спорте в ее жизни.



### - Как Вы попали в спорт?

Я занимаюсь спортом с пяти лет. Начала свою спортивную карьеру с секции спортивной акробатики в Хабаровске. Долгое время занималась акробатикой и достигла достаточно хороших результатов. Я выступала в женской паре со своей сестрой, и мы выходили на всероссийские соревнования, на международные турниры, выигрывали, были призерами, получили звание мастеров спорта. Но акробатика – это парный вид спорта, который требует сложности в упражнениях. Сестра выросла, и мне стало тяжело ее поднимать. Результаты начали падать, мы перестали выигрывать и, потихоньку, пришли к выводу, что нам некуда расти как паре. Тогда я решила пойти работать тренером, для этого необходимо было специальное образование и пришлось пройти курсы при колледже бодибилдинга. Я их окончила и устроилась работать в фитнес-клуб тренером по групповым программам аэробики: степ, сайкл, силовые направления, флекс, пилатес и тд. Через некоторое время я стала работать в крупной сети фитнес-клубов SportLife, серьезно занялась бодибилдингом.

**- Как Вы готовитесь к чемпионату? Вы придерживаетесь определенной диеты?**

К соревнованиям мы готовимся на протяжении всего года: сначала набираем массу, затем «сушимся», избавляясь от жира. «Сушка» - это специальная диета, основанная на большом потреблении белковых продуктов и минимизации жиров и простых углеводов. Мои тренировки состоят из акробатики, хореографии, силовых тренировок в зале, плюс кардио-тренировки. Фитнес предполагает серьезную подготовку: я не просто выхожу, показывая, что имею мышцы, но также выступаю с произвольной программой. Этап «Произвольная программа» - это выступление под музыку с элементами акробатики и хореографии, это образ: костюм, грим, пластика, под соответствующее музыкальное сопровождение.

**- Какую музыку обычно атлеты подбирают для своих выступлений?**

Это зависит от образа, который придуман. К Чемпионату СЗФО я готовлю сюрприз и пока оставляю в секрете свою произвольную программу.

**- По какому принципу на чемпионате идет разделение на категории?**

Изначально участники подают заявки мандатной комиссии на участие в соревновании в определенной категории. Я уже точно знаю, что буду выступать в категории «фитнес» и подаю заявку на эту номинацию. В женском бодибилдинге всего четыре номинации: фитнес-бикини, боди-фитнес, фитнес и женский боди-

билдинг. Фитнес бикини самая молодая из номинаций, была создана для популяризации бодибилдинга. Здесь оценивается внешняя привлекательность девушки, артистизм, гармоничное телосложение. Вторая категория - это бодифитнес, где оцениваются пропорции, здесь необходим набор мышечной массы. Бодифитнес и фитнес стоят примерно на одной ступени и отличаются только программой. То есть в категории фитнес мы должны еще показывать акробатику, хореографию. Последняя номинация – женский бодибилдинг, это самая серьезная номинация, которая требует очень больших усилий в плане тренировки, программы усиленного питания, это самая тяжеловесная категория.

**- Вы попали в фитнес уже в сознательном возрасте, а как относитесь к тому, что на соревнованиях выступают дети 10-11 лет?**

Я к этому отношусь хорошо, потому что дети выступают в номинации фитнес, где есть составляющая акробатики, развивающая мускулатуру, координацию, что способствует укреплению здоровья подростков и приобщению их к спорту.



**- Как потом после соревнований происходит восстановление организма?**

Восстановление организма происходит на протяжении месяца. Сразу после соревнования идет сильный набор веса. В организме в это время возникает период гиперкомпенсации, то есть за время подготовки к соревнованиям организм исчерпал все свои ресурсы период «сушки», процент жира в организме становится ниже среднего, порой даже подходит к критической отметке. Потом же, когда заново возобновляется обычное питание, то есть появляются углеводы, жиры и белки в их обычной человеческой пропорции, за счет этого и происходит быстрый набор веса – жира и воды в организме. Многие спортсмены набирают в этот период до 20 кг. веса за неделю.

**- А потом, когда этот период наступил, что происходит дальше?**

А потом происходит просто стабилизация веса, снова начинаются тренировки, входишь в режим питания, диета – в том числе.

**- Расскажите, пожалуйста, про спортивное питание, про рацион для начинающих, кто хочет улучшить свою фигуру, начиная тренироваться.**

Честно говоря, я бы не рекомендовала людям, которые просто ходят в спортзал, принимать препараты – дополнительные источники белка – протеины и аминокислоты. Они являются строительным материалом для мышц, и предназначены для людей, работающих с интенсивными нагрузками. Если же человек занимается профессионально, то, конечно же, эти добавки ему необходимы.

Обычным людям, которые просто хотят улучшить свою фигуру, просто надо правильно питаться, чтобы рацион был полноценным.

Если же человек хочет заниматься серьезно, то я бы рекомендовала протеины после тренировки и как один из приемов пищи. Протеин тоже бывает разных видов, очень много информации об этом написано на разных спортивных сайтах. Я придерживаюсь препарата изолят сывороточного протеина – это натуральный препарат, созданный путем фильтрации молочного белка. Сыворотка является побочным продуктом процесса производства сыра и других молочных продуктов питания. Изолят сывороточного протеина для спортивного питания чаще получают методом микро-ультрафильтрации.

Начинающим спортсменам можно принимать незаменимые аминокислоты группы ВСАА - лейцин, изолейцин, валин – они участвуют в строительстве мышц и способствуют хорошему восстановлению мышечного

волокна, а также хорошему самочувствию после тренировки.

Аминокислоты можно принимать как до, так и в процессе и после тренировки.

Также очень важно принимать витамины циклами, 2-3 раза в год, они могут быть как из спортивного питания (опти мэн и опти вомен), так и из аптечной сети (супрадин, алфавит и пр.).

**- Какие обычные продукты Вы бы порекомендовали, на что стоит обратить внимание, чтобы включить в свой рацион начинающему спортсмену?**

Если идет речь о снижении массы тела, то необходимо исключить жиры, но в любом случае все равно они должны присутствовать в рационе в виде ОМЕГА-3, ОМЕГА-6 ненасыщенных жирных кислот, которые содержатся в красной рыбе, в орехах, льняном масле. Эти жиры необходимы при интенсивных физических и умственных нагрузках. Они будут способствовать повышению результатов от тренировок: на снижение веса, набор мышечной массы или увеличение силовых показателей.

Белковые продукты – то, на что надо обращать свое внимание. Это куриная грудка, нежирная(!) говядина и телятина, индейка, рыба, морепродукты, белки яиц. Это основное питание.

Ограничиваем мы жиры и углеводы.

С углеводами немного посложнее – так как углеводы бывают простые и сложные.

Простые углеводы – глюкоза – нужно исключить. Это конфеты, сахар, сладкие шоколадки, батончики, все мучные изделия.

Остаются только сложные углеводы – это каши – гречневая, овсяная. Рис только бурый или дикий, так как белый рис провоцирует выброс глюкозы в кровь, которая и находит себе применение в тех самых жировых отложениях.

На диете можно есть сухие хлебцы. Я предпочитаю гречневые «Доктор корнер» - это и полезно, и заменяет иногда вожделенные вкусные булочки.

Клетчатка также должна присутствовать в рационе для нормального пищеварения в виде овощей и фруктов, но тоже не всех.

Из овощей надо исключить бобовые и картофель – все крахмалосодержащее.

А из фруктов стоит максимально ограничить бананы и виноград, в котором содержится много простых углеводов.

**- Ваше мнение о химических препаратах, используемых в бодибилдинге?**

Я мало знакома с этим вопросом, так как сама никогда не принимала никаких фармакологических препаратов. Все знают, естественно, что фармакология в бодибилдинге есть, здесь скрывать нечего. Но лично я живу и тренируюсь только на натуральных продуктах. Может быть, мне отчасти помогла в формировании красивой фигуры моя генетика – у меня ведь родители спортсмены.

**- Как близкие люди относятся к Вашим занятиям фитнесом?**

Сначала отнеслись плохо, очень испугались спортивного питания, которое я стала приносить домой. Но я объяснила им, что это питание всего лишь дополнительный источник белка. Мои родители спортсмены, они занимаются лыжными гонками, и сейчас они хорошо относятся к моим занятиям, поддерживают и помогают.



**- Бывают ли в бодибилдинге травмы и как их избежать?**

Травмы бывают, это связано чаще всего с периодами диеты, когда не хватает макро и микро элементов в организме.



Страдают и хрящевые ткани, и мышцы, которые становятся более подвержены травматизму, поэтому необходимо принимать хондропротекторы - препараты, стимулирующие процессы регенерации и замедляющие дегенерацию хрящевой ткани.

**- Какой философии, по Вашему мнению, должен придерживаться начинающий бодибилдер?**

Бодибилдинг - очень своеобразно-дуальный вид спорта в том смысле, что когда Вы спрашивали о фармакологии - то нам, кто строит свое тело за счет постоянных тренировок и диет, бывает очень сложно превзойти тех, кто тренируется с использованием химических добавок (да, это быстрее, красивее, но потом приводит к печальным последствиям в организме).

Поэтому, какой философии придерживаться? Наверное, стремиться к идеалу, но в то же время осознавать все последствия фармакологии, уметь во время остановиться. Ни одна медаль не стоит здоровья. Применение в бодибилдинге фармакологических средств имеет необратимый процесс и именно для женского пола, у мужчин это не столь выражено, у женщин же - обратно потом уже ничего не вернуть.

Лично я борюсь за чистоту этого вида спорта, я сама за честную борьбу на турнирах!

**- Как Вы оцениваете свои шансы на Открытом чемпионате 19 октября?**

Я на 100 процентов рассчитываю на победу, прикладываю много сил, чтобы выиграть.

**- Есть ли у Вас кумир?**

Да, это Оксана Гришина, чемпионка мира в 2006г. по фитнесу, сейчас она живет в США и продолжает свою карьеру, а на Fitness International в 2013 году она заняла второе место.

**- Что Вы можете пожелать начинающему спортсмену?**

Я бы пожелала сил, уверенности в себе и много работать над собой. И не бояться. Всегда перед выходом на ковер у меня появлялся страх сцены. Тренироваться

и слушаться во всем своего тренера. У меня большая команда людей, помогающих мне при подготовке к соревнованиям: тренеры, хореографы, коллеги-тренеры. Моим первым тренером по бодибилдингу была Забелина Юлия, чемпионка мира по бодифитнесу. Она подготовила меня к первому чемпионату, на котором я заняла второе место. Сейчас я выступаю за команду SPORTLIFE и моим тренером является Васильев Борис Борисович.

**- Очень было интересно узнать от Вас столько нового, будем болеть за Вас на чемпионате и пусть все Ваши цели осуществляются!**



Впервые Программа чемпионата разделится на 2 дня:  
**19.10.2013 (Большой Концертный Зал ЛДМ)**

10.00 - фитнес - девочки (до 13 лет), юниорки и мужчины (абсолютные категории)

бодибилдинг - юноши и женщины (абс. кат.), юниоры (75, +75 и абс. перв.)

15.00 - фитнес - женщ. (абс.кат.);

бодифитнес - женщ. (163см, +163см и абс.перв.)

бодибилдинг - ветераны (абс.кат.), мужчины (70, 75, 80, 85, 90, 100, +100кг и абс.перв.)

**20.10.2013 (Большой Концертный Зал ЛДМ)**

11.00 - Конференция ФБФСПБ

15.00 - классический бодибилдинг - (175см, 180см, св.180см и абс.перв.);

фитнес-бикини - женщ. (158см, 163см, 168см, +168см и абс.перв.).

Соревнования также проводятся и среди зрителей - «Лучший пресс», в котором не принимают участие действующие спортсмены.

Для справки: Бодибилдинг - (перевод с английского «строительство тела») - вид спорта, направленный на развитие гармоничного атлетического телосложения и силовых способностей (качество) посредством физических упражнений с внешними отягощениями, а также демонстрацией пропорций, хореографии и пластичности движений в произвольной программе.

Фитнес - вид спорта, являющийся дисциплиной бодибилдинга, в котором спортсмены демонстрируют умеренное мышечное развитие тела, пропорциональность, а также скоростно-координированные способности, гибкость (демонстрация атлетического таланта) и артистичность в произвольной программе.

Бодифитнес - вид спорта, являющийся одним из самых массовых дисциплин бодибилдинга, в виду его доступности, в котором спортсмены демонстрируют умеренное мышечное развитие тела, пропорциональность и грациозность, сочетающиеся с ростовыми/весовыми показателями.

Фитнес-бикини. Эта самая многочисленная категория предназначена для женщин с хорошим телосложением, красивыми линиями тела, которые занимаются спортом и соблюдают диету. Во внимание также принимаются детали внешнего вида: привлекательность лица, макияж, прическа, тонус кожи, а также общая презентабельность.

По вопросам обращайтесь по адресу: СПб, пр.Гагарина, 8, ПСКК Федерация бодибилдинга и фитнеса России.

Наталья Михайлова тел. (812) 378-94-51.

## К-1 для меня - подготовительный этап к бою по ММА

Известный российский тяжеловес Сергей Харитонов, совсем недавно подписавший контракт с М-1, рассказал о своей подготовке к ближайшему бою, о возможных соперниках в М-1 и о разнице подготовки к ММА и К-1.



**- Сергей, здравствуйте. Расскажите, как проходит подготовка к ближайшему бою на турнире Glory 10?**

Готовлюсь на спортивной базе в Подмоскowie. Тут очень комфортно тренироваться, есть бассейн. Спарринг партнеры с Украины и Молдовы, тренер с Украины. Про борьбу, конечно, не забываю, тоже тренируюсь. К-1 для меня, скорее, как этап подготовки к ММА.

Жером Ле Баннер, мой соперник на турнире Glory - очень опытный и опасный боец. Более того, он левша, что накладывает особенности на тренировочный подготовительный процесс.

**- Когда планируете начать подготовку к бою в М-1, сразу после турнира Glory или сначала отдохнете?**

Нет, отдыхать мне не нужно, сразу начну готовиться. Подготовка к бою по правилам ММА гораздо серьезнее, чем подготовка к К-1. К-1 - это, скорее, подготовительный этап к бою по ММА. Готовиться буду со своим тренером из Украины.

**- Сергей, с кем бы Вам было интересно встретиться в рамках турнира М-1? Кто из соперников Вам интересен?**

Мне интересны сильные соперники. После моего боя в сентябре уже будем решать, с кем я буду драться.

**- А что скажете о Монсоне, как о своем потенциальном сопернике?**

Монсон очень сильный соперник, очень терпеливый. Он опасен своим коронным удушающим приемом, болями. Я ведь ему уже проигрывал. Провести с ним еще один бой было бы, конечно, интересно. Но все будет решаться с М-1 после моего сентябрьского боя.

**- Какой стиль ведения боя больше подходит Вам - стойка или борьба?**

Я всегда определяю план на бой, исходя из стиля соперника. То есть могу работать как в стойке, так и в партере.

Напомним, что бой Сергея Харитонова с Жеромом Ле Баннером на турнире Glory 10 состоится 28 сентября в Калифорнии, США, а уже осенью Сергей проведет бой в рамках турнира М-1 Challenge.

Ольга Есаулова

### М-1 Challenge 42 - в Ледовом Дворце 20 октября.

Финал Grand Prix 2013 «Битва тяжеловесов», титульный бой в тяжелом весе, рейтинговые и супербои, а также финалы первого чемпионата Мира по ММА - 20 октября на арене Ледового дворца в Санкт-Петербурге в рамках турнира М-1 Challenge 42.

Главным событием турнира станет долгожданный финал битвы тяжеловесов, где в поединке за звание победителя Grand Prix 2013 на приз от компании ФОРВАРД сойдутся Константин Глухов (Латвия) и Марчин Тыбура (Польша).

Большим сюрпризом для всех поклонников ММА станет бой легендарного Джеффа Монсона (США) и олимпийского чемпиона по дзюдо Сатоши Ииши (Япония), известного также благодаря поединку с Федором Емельяненко.

После поражения от Федора Емельяненко, Сатоши Ииши одержал 5 побед подряд и сейчас его профессиональный рекорд составляет 9-2-1. Джефф Монсон, по его словам, полностью восстановился от травм, мучивших его в этом году, и готов драться с соперниками любого уровня.

Также в рамках турнира М-1 Challenge 42 состоится титульный бой за звание чемпиона мира в тяжелом весе по версии М-1, в котором сразятся известный американский боец Кенни Гарнер и белорус Алексей Кудин.

Помимо главных боев, на турнире состоятся финалы

первого чемпионата мира по смешанным единоборствам, четверть- и полу- финалы которого пройдут 19 октября в волейбольной академии им.Платонова.

**Предлагаем ознакомиться с предварительным файт-кардом турнира:**

Финал М-1 Grand Prix 2013 на приз от компании ФОРВАРД

Марчин Тыбура (Польша), 8-0 - Константин Глухов (Латвия), 26-12

**Титульный бой в в тяжелом весе**

Алексей Кудин (Академия ММА, республика Беларусь), 17-6 - Кенни Гарнер (American Top Team, США), 12-4



**Супербой**

**в тяжелом весе**

Сатоши Ииши (Япония), 9-2-1 - Джефф Монсон (США), 49-15

Финалы чемпионата мира по смешанным единоборствам (6 поединков)

Всего в программе турнира около 11 боев по правилам ММА.

Турниры серии М-1 Challenge стартовали в 2008 году под эгидой компании М-1 Global, и уже в течение 5 лет

М-1 регулярно проводит зрелищные турниры по смешанным единоборствам как в столице ММА - в Санкт-Петербурге, так и по другим городам России и мира. Каждый турнир М-1 Challenge - это зрелищные поединки профессиональных бойцов, бои за титул чемпиона мира, рейтинговые и супербои, а также грандиозное шоу и подарок для всех поклонников смешанных единоборств.

Генеральный спонсор турнира - компания ЕВРОСИБ БАНК

источник:  
www.mixfight.ru



## Теплый праздник «Сетомаа»

«« начало на стр. 1

В этом году на фестиваль приехало более 400 представителей сето из разных уголков Псковской области и Эстонии. Кроме самих сето праздник посетило немало зрителей и гостей. Фестиваль начался с богослужения и крестного хода в честь празднования Успения Пресвятой Богородицы – покровительницы Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря. В крестном ходе приняли участие около 1,5 тысяч верующих, в том числе сето в национальных костюмах. Сетукезы исповедуют православие и высоко чтят церковные праздники, которые у этого народа издавна связаны с его языческими корнями.



Хелью Маяк, руководитель общества «ЭКОС» (Этнокультурное общество народа сето), рассказала об истории этих людей и роли фестиваля в их жизни: «Сето или сетукезы, маленькая народность, осколок древней чуди (собрательное название финно-угорских племен). Сперва сето были язычниками, православие ими было принято в 15 веке, когда неподалеку от их поселений был построен Псково-Печерский монастырь. Народ был разделен после того, как появилась граница между Россией и Эстонией, это стало настоящей трагедией для всех сето: по ту сторону от границы остались родственники, друзья, оказались разлучены дети и родители. Поэтому для нас так важен праздник «Сетомаа». Здесь встречаются одноклассники, родственники: братья, сестры, бабушки, дедушки. Этот фестиваль соединяет весь народ сето».

По словам Хелью, сегодня сето, проживающим на российской территории, немного проще пересекать границу, чем тем, кто живет в Эстонии. Однако и здесь визит к родственникам связан с множеством проблем: «от написания приглашения до получения визы приходится сталкиваться с разными бюрократическими моментами», – пожаловалась Хелью и на сложности с переселением сето в Россию. Для того чтобы получить вид на жительство, необходимо соблюсти не менее 11 условий, на что уходит порядка полтора лет. Переселенцам из Эстонии выделяется 50 тысяч рублей в качестве «подъемных», однако этой суммы, как уверяет Хелью, недостаточно.

Переплетение в культуре сето христианских и языче-

ских традиций отразилось как в повседневной жизни, так и в фольклоре. Сето по сей день помнят ритуалы, связанные с богом плодородия Пеко. Один из этих ритуалов является собой особой частью праздника – в народе выбирают представителя Пеко на земле, называемого сетосским королем. Выборы у сето честные и простые: претенденты на «трон» встают на пни, а желающие их поддержать выстраиваются позади. Выигрывает тот, у кого больше «хвост». «Сегодня на этих пнях и танцуют, и поют, в общем, делают все, чтобы показать себя», – говорит Хелью Маяк.

Украшением фестиваля в этом году стала ярмарка декоративно-прикладного творчества. Здесь любой желающий мог приобрести ручную сплетенные корзинки, вылитые из металла колокола, вкуснейший домашний сыр с различными добавками и многое, многое другое. Чтобы гости фестиваля чувствовали себя комфортно, позаботились и о ресторане на открытом воздухе. В «Hansa» за приемлемую цену можно было пообедать картофельными драниками с морсом. На сцене в этот день выступал Псковский ансамбль имени В. Румянцева «Сказ», участники ансамбля исполнили множество народных песен и танцев.

Сетукезы всегда жили выращиванием льна и животноводством, а прядение и ткачество занимали одно из важнейших мест в ремесленном производстве народа. В этом году гости фестиваля смогли полюбоваться выставкой «Теплые узоры сето», на которой были представлены различные тканые предметы быта сето, а также традиционные головные уборы и костюмы. Специально к фестивалю тетья заведующей усадьбой Малле Богачевой из Таллина прислала линники (традиционные головные уборы) начала XIX века. Одежда, представленная на выставке, относится, в основном, к XX веку. «Это то, что тогда носили, что было модным», – говорит Малле. Свою национальную одежду сето не выбрасывают, она переходит в семьях от поколения к поколению, как и серебряные украшения женщин сето. Одно из таких украшений, сыль, женщины носят на груди как символ материнства и замужества. По размеру украшения можно определить финансовое состояние женщины:



чем крупнее сыль, тем богаче семья. К тому же, по резьбе на сыльге узнают, из какой семьи женщина, какая по счету она родилась, сколько у неё детей.



К празднику, по словам Малле, готовились очень старательно: напекли пирогов с яблоком и луком, сварили тыквенный компот, холодец, домашний сыр с тмином и без, сладкий и соленый. «Сделали все, чтобы каждому было уютно», – поделилась Малле. Домашний сыр можно было попробовать бесплатно, как и другие угощения народной сетосской кухни. Единственное условие – за понравившееся лакомство нужно было отдать голос на ежегодном конкурсе хозяек.

Малле рассказала о том, что в Печорах существует лингвистическая школа, в которой сегодня дети сето обучаются эстонскому языку. А вот дети Малле учатся в Изборске, в сельской школе. Дома они говорят на русском языке, между собой – на сетосском. Дети сето знают три языка: русский, эстонский и сетосский, поют народные песни, танцуют и поддерживают традиции. Все это, как уверяет Малле Богачева, благодаря фестивалю «Сетомаа» и поддержке Администрации Псковской области. Сама Малле окончила школу в Печорах, а после училась на ветеринарного врача, поэтому знает четыре языка: сетосский, эстонский, русский и немецкий. «Еще могу пару слов сказать на латыни», – признается женщина.

Из-за того, что у сето нет письменного языка, он передается из уст в уста, от матери к детям. А чтобы сето не забывали своего языка, летом осуществляет работу лингвистический детский лагерь. В Печоры каждый год приезжает 15 человек из Эстонии и 20 из Печорского района.

На фестиваль этого года приехало множество эстонских хоровых коллективов, вместе с печорскими хорами сето они исполнили гимн сетосского народа, написанный более ста лет назад. В гимне этого удивительного народа говорится о том, что, несмотря на разделение сетукезов меж двух государств, они сохранили свои традиции, национальную одежду, песни, свой родной дом. Пение раздавалось на фестивале отовсюду, гости смогли насладиться сполна переливами народных песен сето, таких же солнечных, как и сами люди. В конце дня на поляне перед усадьбой разожгли «костер дружбы», у которого мог согреться каждый.

Дударева Кристина

в газету "МЕГАПОЛИС жизнь города"

требуется:

- менеджер по работе с персоналом, возраст от 23 до 33 лет, ответственность, прописка в СПб обязательна, аналитическое мышление, умение работать в word, excel.

- курьеры для доставки газеты по почтовым ящикам, для промо-акций возле станций метрополитена.

тел. (812) 964-93-63

В ГЕНЕРАЛЬНУЮ ПОЧТОВУЮ

СЛУЖБУ требуется:

- курьеры-распространители, студенты, учащиеся, доставка по п/я жилых домов, возраст - от 16 до 24 лет, работа по всему городу, возможна работа на половину дня, удобное совмещение с учебой, регулярные выплаты, прописка или регистрация в СПб или ЛО обязательны

тел. (812) 914-13-14  
звонить с 11 до 20 ч.



№ 20, сентябрь 2013 года.  
Адрес редакции: 197101, г. Санкт-Петербург, ул. Кропоткина 19/8, тел. 8(812) 914-14-56, тел./факс 8(812) 333-37-61.  
тел. рекл. отдела 8(812) 966-13-77, www.megapolis812.ru, e-mail: megapolis812@mail.ru, главный редактор - Куц Э. А.

ГАЗЕТА «МЕГАПОЛИС ЖИЗНЬ ГОРОДА» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ78-00694 от 21 сентября 2010 г.

Отпечатано в типографии ООО «Издательский Дом Сатори», 198097, г. СПб проспект Стачек, д. 47. Подписано в печать 18.09.2013 в 15:30.

Периодичность - 1 раз в месяц. Тираж: 50 000 экземпляров, номер заказа \_\_\_\_\_

Перепечатка, использование материалов частично или полностью без разрешения редакции запрещены. Мнения, высказанные в публикуемых материалах, могут не совпадать с мнением редакции.

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях и материалах.

Учредитель: ООО «ПочталонЪ». Распространяется бесплатно. В программу распространения входит охват до 1500 домов по городу Санкт-Петербургу (дома повышенной комфортности, элита, новое жилье).



## Вдохновение приходит как озарение

**«Искусство должно быть не только эстетичным, главное оно должно заставить человека задуматься. Именно искусство во всех своих направлениях воспитывает в человеке Человека, глубоко чувствующего и сопереживающего»**



Известная петербургская художница Оксана Крупнова своим искусством заставляет нас задуматься о главном, учит остро чувствовать окружающий мир и сопереживать друг другу. Оксана Крупнова – это уникальное явление в художественной жизни Санкт – Петербурга и Москвы. Она занимается написанием графических картин и художественной фотографией, в ее творчестве удивительным образом слились две противоположные специальности: художник и фотограф. Фотограф должен запечатлеть реальность на срезе времени, максимально приблизив кадр к реальности, а художник, в свою очередь, рисует собственный мир и в его силах изменить действительность. Фотограф – это ремесленник, выполняющий хорошо, но механически свою работу, в нем отсутствует «божья искра». В Оксане же соединились ремесленное мастерство и творческий взгляд.

С раннего детства будущая художница была «в искусстве»: она прошла длительный этап подготовки сначала в художественной школе, затем в художественном училище. Освоив основные техники и приемы рисования, Оксана с легкостью поступила и с отличием окончила университет по специальности дизайн. Одной из характерных творческих особенностей автора является ее постоянное стремление к новизне, к поиску нестандартных решений, она непрерывно развивает свою художественную технику и творческие способности, посещает тренинги по развитию личности, мастер – классы по повышению квалификации. За годы обучения и работы Оксана Крупнова много раз становилась лауреатом и призером городских, региональных, российских, международных и персональных выставок.

Петербургская художница - человек с необычайно богатым, многогранным внутренним миром, ей от природы дано видеть все по-другому, постигать самую суть вещей. Совместив в себе художника и фотографа, она осталась, в первую очередь, художником. В ее работах достоверность художественного образа соединяется с авторской позицией, личностным видением, отсюда - глубокое смысловое наполнение всех произведений автора. К ее работам хочется обращаться неоднократно, когда обычное фото интересно только в определенный момент. Оксана творит, воплощая свой взгляд и видоизменяя его с помощью современных технологий, создавая образы, подчас недоступные художнику. Ее работы – это слияние чувственности и духовности. Оксана, в первую очередь, художник, поэтому ее видение мира и, следовательно, фотографии не ограничивают событие рамкой кадра, а изменяют это событие, осмысляют, преобразовывают.

Оксана Крупнова находится в постоянном творческом поиске, на пути самопознания, самосовершенствования и самовыражения. Все, что она зарабатывает на сегодняшний день, художница с удовольствием жертвует на благотворительность. Оксана не озадачена только материальной стороной своей профессии. Большую часть денег, полученных от продажи графических работ и проведения фото-сессий, она отдает в детские дома и лично занимается передачей средств для обездоленных детей, дарит им подарки и с удовольствием фотографирует малышей. Детская тема в творчестве и жизни художницы занимает особое место. Оксана – открытый и позитивно настроенный человек, энергичный в работе и в жизни. Она любит и понимает детей, обладает терпением и добротой, необходимой для работы с малышами, умеет их рассмешить и отвлечь.

**- Работать с детьми, а особенно снимать их, очень не просто. Расскажите, пожалуйста, об особенностях работы с маленькими клиентами? Есть ли у Вас свой метод при работе с малышами?**

- В первую очередь я пытаюсь их понять. Дети - это маленькие взрослые, у каждого свой характер, страхи, потребности, они уже индивидуальны. При работе с детьми, я всегда стараюсь создать комфортную обстановку, чтобы они оставались самими собой и, конечно, не забываю про элемент игры и забавы.

**- Оксана, откуда Вы черпаете вдохновение для своих графических и фото - работ?**

- Вдохновение приходит по-разному, порой как озарение, порой осмысленно на животрепещущую тему, но чаще всего меня вдохновляют простые вещи: природа, огонь, искусство, люди, животные, сны. Сама жизнь и есть неисчерпаемый источник вдохновения в каждом своем моменте.

**- Есть ли у Вас кумиры в искусстве и фотографии?**

- Разумеется! В раннем детстве я нашла книгу с полным собранием работ Сальвадора Дали. Время от времени ее перелистываю и каждый раз вижу что-то новое. До сих пор о нем, как и о его произведениях идут спорные суждения. Но самое главное, он вызывает эмоции, в его работах есть смысл, отношение, авторский взгляд.

Очень нравится из современных художников Даниэль Герхарц, я влюблена в его буйство красок и невероятные

женские образы, полные чувственности, обаяния и легкой грусти.

Из фотографов вдохновляют портретная и сюжетная линия Энни Лейбович и потрясающая черно-белая пейзажная фотография Майкла Кенна, английского классического фотографа. Вообще я очень люблю черно – белую фотографию.

**- Кем Вы мечтали стать в детстве?**



- С того самого момента как научилась ходить и держать карандаш в руках, я точно знала, что хочу быть только художником. Интересы были разные, но изобразительное искусство было всегда приоритетным. Зачастую в юности я встречала непонимание и даже неодобрение, но творчество – это то, чем я живу.

**- Каковы Ваши принципы в работе и жизни?**

- В жизни я пытаюсь найти смысл и гармонию, то же касается и искусства. А главное для меня быть всегда в тонусе, в работе.

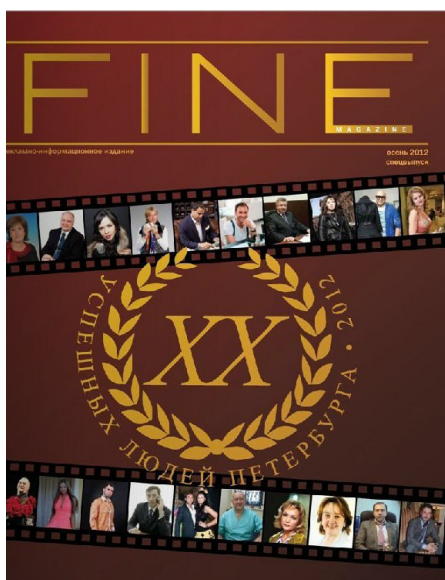
Художница считает, что искусство должно быть не только эстетичным, а оно также должно воспитывать и учить чувствовать человека окружающий его мир, обнажая суть вещей, Оксана всегда остаётся созидателем, умея из разрозненных элементов бытия - предметов, явлений, впечатлений – создать целостную картину мира, прекрасного в своём величии и многообразии.

Стоит отдельно отметить графические работы мастера: графика – это особый вид изобразительного искусства. В живописи благодаря цвету легче передать эмоции и смысл картины, а в графике невозможно добиться иллюзии реальности. Эта техника воздушна и бесплотна, зато позволяет передать самое главное, опуская детали: запечатлеть быстротечность событий и впечатлений. Зачастую возможности графики больше, чем у живописи. В своих графических работах Оксана создает магический монохромный мир, наполненный сюрреализмом и фантазиями автора.

Особый художественный стиль работ петербургской художницы за короткое время приобрел большое количество почитателей, ее работы находят отклик в сердцах как простых людей, так и истинных ценителей искусства. Графика и фотоработы Оксаны Крупновой украшают коллекции знаменитых российских исполнителей, деятелей искусства и политики.

Материалы предоставлены журналом «Kids Avenue»

## Очередная премия «20 успешных людей Петербурга»



Уже третий год подряд в Санкт-Петербурге, наряду со всеми прочими традициями, появилась ещё одна – это чествование лауреатов премии «20 успешных людей Петербурга».

Премия «20 успешных людей Петербурга» – это доказательство всеобщего признания достижений профессионалов, работающих в таких сферах как мода и стиль, благотворительность, ресторанный бизнес, СМИ и реклама, экономика и финансы, недвижимость, кино, спорт, культура, медицина, страхование, дизайн и архитектура.

Задачей Премии является показать, что успешные люди работают не только в крупнейшей банках и занимаются не только политикой, это не только миллионеры и люди, которых знает вся страна, но и те, кто создает что-то новое и творит чудеса в менее известных сегментах и отраслях.

В прошлом году Премия с успехом прошла в отеле Golden Garden. Среди присутствующих гостей были первые лица крупнейших компаний Санкт-Петербурга, ТОП-менеджеры ведущих компаний, а также звезды эстрады: Евгений Плющенко, Яна Рудковская, Татьяна Буланова, Лариса Луста, Афина, Валентин.

В этом году планируется провести Церемонию награждения ещё ярче. Среди приглашенных: Елена Ваенга, Вячеслав Малафеев, Елизавета Боярская, Лариса Луста, Константин Хабенский, Афина, Андрей Ургант и др.

Подробнее об итогах Премии 2012: [www.vk.com/20people](http://www.vk.com/20people)

На протяжении всего года оргкомитет премии проводит маркетинговые исследо-

вания, составляя, таким образом, список лауреатов, а по окончании проводит яркую Церемонию награждения, вручая памятные статуэтки и дипломы.

Церемония награждения состоится 07 ноября 2013 года в историческом центре Петербурга в элитном ресторане «Амроц на Невском».





## Счастье где-то рядом

Группа «Лйса» - это арт-рок с элементами фолка и легкой эротикой, это сумасшедшая энергетика на сцене, трагичные и лиричные песни, но обязательно с надеждой на лучшее... Лирический герой песен – страдающая, ищущая смысл в происходящем, экзистенциальная натура.



**Ребята, давайте начнем с ваших творческих планов. Чего ждать вашим зрителям в следующем сезоне?**

Константин Гнидкин (скрипка): Будущим нашей группы распорядится Елизавета... Могу сказать, что будет сольный концерт, что там будет интересно, и что на этом мы останавливаться не собираемся.

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Да, сейчас мы готовимся к большому осеннему сольному концерту-маскараду, который устраиваем по случаю дня рождения группы. Смею пригласить на него и читающих это интервью.

Владимир Белков (ударные): Зрителям стоит ждать не только сольного концерта, но и нового звучания.

Игорь Смирнов (гитара): Новых, неожиданных для наших поклонников, граней творчества группы.

**Ваше творчество должно изменить мир вокруг или выразить ваш внутренний мир? Что для вас важнее?**

Роман Овчинников (бас-гитара): Я думаю, что творчество, прежде всего, выражает внутренний мир. Вопрос скорее к Лизе, так как она у нас является автором.

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Выражая внутренний мир, мы изменяем и мир вокруг. Прежде всего, мир вокруг себя.

Владимир Белков (ударные): Творчество не должно изменять мир, но оно должно придавать ему новое настроение.

Игорь Смирнов (гитара): Все связано: выражаешь внутренний мир – меняешь внешний, и как часть его – себя, и все по новой!

Константин Гнидкин (скрипка): С помощью творчества я ищу гармонию, а она не приходит с одного края. Меняясь сам, я не могу не изменять мир. Короче, важна гармония.

**А для вас концерт – это каждый раз, как в первый раз? Волнуетесь, переживаете или это что-то обыденное, привычное?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Не то, чтобы каждый раз, как в первый раз, но и волнуемся, и переживаем. Это естественно. Перед сольным концертом, думаю, будем волноваться гораздо сильнее, чем обычно. Уж слишком большая миссия будет возложена на нас в этот раз.

Владимир Белков (ударные): Для меня концерт – это не как первый, а скорее, как последний раз. Я стараюсь играть концерт так, как если бы я играл последний раз в своей жизни. И чтобы каждый пришедший сказал: «Ни фига себе!!! А ну-ка повтори!» Я не волнуюсь перед выступлением, но очень жду его.

Игорь Смирнов (гитара): Первый раз бывает только раз! Волнение перед выходом на сцену – это норма. Когда играю – переключаюсь полностью на музыку и на Лизу.

Роман Овчинников (бас-гитара): Конечно, волнуюсь, но не так сильно, как в первый раз.

Константин Гнидкин (скрипка): Концерт – это каждый раз что-то новое. Я вообще сцены боюсь, как тут не волноваться... Вот и приходится собирать волю в кулак и выпускать наружу только правильные эмоции. В итоге, мой страх мне даже помогает.

**Есть что-то, ради чего вы готовы были бы бросить музыку?**

Константин Гнидкин (скрипка): Не могу представить... Для этого нужно оглохнуть.

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): К сожалению или к счастью, нет. Даже ради большой, чистой и светлой любви (смеется).

Владимир Белков (ударные): В мире не существует причины, по которой я бы бросил музыку.

Игорь Смирнов (гитара): Гипотетически – да, но очень надеюсь, что такие обстоятельства никогда в моей жизни не сложатся.

Роман Овчинников (бас-гитара): Да, есть, вареная сгущенка, например! А, если серьезно, для меня музыка, как и для многих других – это сильный наркотик, можно делать перерывы, но бросить навсегда не получится.

**Скоро примут закон о пиратстве, а пока этого еще не случилось, скажите, как вы относитесь к тому, что все сейчас можно скачать бесплатно, в том числе и вашу музыку?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Я за то, чтобы любой готовый материал, предназначенный для прослушивания, был в свободном и бесплатном доступе. В том числе и наша музыка.

Владимир Белков (ударные): Я бы сказал. Но не хочется выражаться.

Игорь Смирнов (гитара): В России? Закон? Сегодня? – Не смешите! Прямо представил, как свободные от других дел полицейские ходят по кафе и смотрят, что за музыка/диски/радио там играет – отправлены ли отчисления авторам?

Роман Овчинников (бас-гитара): Закон-то примут, но вот посмотрим, как он будет работать. Я думаю, ничего не изменится, так что отношусь к бесплатному скачиванию нормально, даже положительно, наверное.

Константин Гнидкин (скрипка): Я за систему так называемых «донецитов». Понравилось – заплатил.

**Ваш девиз, внутренний гимн? Есть ли он у вас?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Возможно все!  
Владимир Белков (ударные): Если можешь не играть – не играй.

Игорь Смирнов (гитара): Ни одно желание не дается тебе отдельно от силы, позволяющей его осуществить.

Константин Гнидкин (скрипка): Борьба и искать, найти и не сдаваться.

**Ребята, на днях пересмотрела фильм А. Балабанова «Брат 2», где Данила Багров спрашивает: «В чем сила, брат?» Вопрос к вам тот же, в чем же сила?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Отдельную любовь питаю к господину Балабанову и не могу не согласиться со словами героя его фильма. А ведь сила-то, действительно, в правде. Если переиначить, то в искренности. В искренности чувств, эмоций, поступков и действий. Маскарад хорош исключительно на сцене.

Игорь Смирнов (гитара): Полностью поддержку Елизавету Владимировну.

**Что для вас важнее «истина» или «комфорт»?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Однозначно, истина.

Роман Овчинников (бас-гитара): Истина с комфортом!  
Константин Гнидкин (скрипка): Комфорт не бывает во лжи.

**Напоследок хочу задать вам несколько вопросов от Марселя Пруста. Итак, Ваша идея о счастье?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Видеть счастье не только в прошлом, но и в настоящем.

Владимир Белков (ударные): Счастье, где-то рядом.

Игорь Смирнов (гитара): Счастье дискретно и только в настоящем. Цени эти моменты, их очень много, но мало кто это вовремя понимает.

**Ваша идея о несчастье?**

Константин Гнидкин (скрипка): Несчастье – это непонимание...

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Воспользуюсь высказыванием своего «настоющего» писателя Виктора Гюго: «Несчастлив тот, кто ни во что не верит».

Игорь Смирнов (гитара): 99% несчастья придумываем мы сами.

**К чему вы испытываете отвращение?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): К невыполненным обещаниям.

Владимир Белков (ударные): К бобовым консервам.

Игорь Смирнов (гитара): К двуличным людям и запаху тушеной капусты.

Константин Гнидкин (скрипка): К фальшивому, что бы это ни было.

**Ваша самая характерная черта?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Упорство.

Владимир Белков (ударные): Назойливость.

Игорь Смирнов (гитара): Терпимость, замешенная порой на нездоровом оптимизме и вере в себя.

Константин Гнидкин (скрипка): Любовь к жизни.

**Когда вы окажетесь перед Богом, что вы ему скажете?**

Елизавета Симиченко (вокал, клавиши): Надеюсь, что не окажусь ни перед Богом, ни перед Дьяволом (смеется).

Владимир Белков (ударные): Привет. Ну что, курнем и я пойду.

Игорь Смирнов (гитара): Yo, DJ! Поставь мой компакт-диск.

Роман Овчинников (бас-гитара): Оу, это дипы играют?! Сделай погромче!

Константин Гнидкин (скрипка): Зря ты так с динозаврами...

Мурзич Анастасия и Марюхта Алина

## Экологи добились ликвидации свалок в г. Сосновый Бор

В МОО «Зеленый фронт» пришло письмо из Федерального Медико-Биологического Агентства (ФМБА) по г. Сосновый Бор по поводу свалок, зафиксированных экологами на территории Сосновоборского городского округа.

В письме сообщается, что ФМБА, по обращению активистов «Зеленого фронта» в Роспотребнадзор, провел обследование территории контейнерных площадок в г. Сосновый Бор. В день обследования 09.08.2013 г. было установлено скопление мусора и переполнение контейнеров бытовыми отходами на всех указанных экологами точках. После были выявлены лица, ответственные за уборку и вывоз бытовых отходов с территории контейнерных площадок города. ФМБА провел совещания с управляющими компаниями и организациями, осуществляющими сбор и вывоз бытовых отходов с территории города. На совещании поднимались вопросы регулярного вывоза бытовых отходов из контейнеров и образования несанкционированных свалок на территории контейнерных площадок. В ходе совещания установлено, что данная ситуация, сложившаяся в местах установки контейнеров,

связана с закрытием несанкционированной городской свалки в Ракопежи, а также сменой организации по сбору и вывозу бытовых отходов.

ФМБА сейчас проводит ежедневный мониторинг по качеству уборки мусора с территории контейнерных площадок. По данным за 30.08.2013 и 02.09.2013 г. уборка отходов начала осуществляться ежедневно. ФМБА также предоставил фотоотчет мониторинга. С проблемами разобрались не везде. Собственника контейнеров, установленных вблизи Копорского шоссе в районе терминала ГСМ найти не удалось. В Администрацию Сосновоборского городского округа было направлено прошение о немедленной очистке данной территории.

Мониторинг по качеству уборки и вывозу отходов с территории контейнерных площадок города продолжается, и остается на контроле ФМБА.

Егор Леонтьев, руководитель природоохранных проектов МОО «Зеленый фронт»: «Эти новости не могут не радовать. Осталось держать ситуацию на контроле, чем мы и займемся, как и ФМБА. В частности, добиться окончательной ликвидации свалки вблизи Копорского шоссе.

В Сосновом Бору все еще существует незаконная свалка люминесцентных ламп, которая, по решению природоохранной прокуратуры, должна быть в скорейшие сроки ликвидирована, а почве потребуется рекультивация из-за чрезвычайного перенасыщения ее ртутью».

Ранее стало известно о том, что прокуратурой г. Сосновый Бор было установлено, что управляющие компании СМУП ЖКО «Комфорт» и ЗАО «Агентство эксплуатации недвижимости» несвоевременно вывозят бытовые отходы с придомовых территорий. В связи с чем, прокурором на имя руководителей управляющих компаний внесены представления об устранении нарушений с требованием о привлечении виновных к ответственности. В адрес главы Администрации Сосновоборского городского округа внесено представление об устранении нарушений жилищного законодательства и законодательства об органах местного самоуправления. Помимо этого, в суд направлено 9 исковых заявлений об обязанности управляющих компаний и администрации Сосновоборского городского округа ликвидировать крупногабаритный мусор с территорий города.



## Журнал "Самый цвет Москвы"



**ЖУРНАЛ «САМЫЙ ЦВЕТ МОСКВЫ». СЕНТЯБРЬ – МЕСЯЦ СВЕРШЕНИЙ!**

Представляем вашему вниманию новый номер журнала, посвящённого тематике камней-самоцветов, их удивительным свойствам, взаимодействию энергетики минералов и человека, а также уникальным украшениям и изделиям из драгоценных и полудрагоценных камней, - «Самый цвет Москвы».

В этом месяце мы говорим о знаниях. О том, что никогда не поздно получать новые навыки, развиваться в тех или иных направлениях, задаваться важными вопросами и искать ответы на них.

В сентябрьском номере «Самого цвета Москвы» - свежие материалы наших рубрик и новые темы:

Мастерская. Сергей Валентинович Глухов: «На произведения из малахита, созданные руками русских мастеров, неугасаемый интерес!»

История в камне. Брежневская охота. Как клинок с рукоятью из змеевика старинной уральской работы генсеку жизнь спас.

Скандальные и знаменитые. Солнечный камень Мирей Матье.

Мода и стиль. Коллекции украшений «Аида», прекрасно сочетающихся со всеми стилями и образами современной женщины.

Терапия души и сердца. Серебряные тайны оберегов.

Новости партнёров. «Галерея самоцветов» дарит серебро.

Отражение. Авторские украшения Анастасии Пассельской.

Литотерапия. Шунгит. Карельский целитель.

Камень месяца. Селенит. Шёлковый счастливец.

Балтийское золото. Мелодия страсти.

Гео-экскурс. Малахитовая песнь Заира.

Экспертиза. Вкус жемчуга. Отличаем подделку на зубок.

Здоровье и красота. Нефритовая диета. Минус 12 кг в месяц. Семь секретов для фигуры.

Короткие и полезные советы о том, как применять самоцветы в разных жизненных ситуациях.

Уголок коллекционера. Удивительные минералы. Эвдиалит – светящееся сердце Земли.

А также ответы на насущные вопросы читателей, фэн-шуй – шары желаний, лучшие диетические рецепты – вкусно, полезно, доступно, словарь самоцветов, красивые вещи своими руками – браслет «Шамбала» с натуральными камнями, гороскоп на сентябрь от Вероники Ривва.

«Самый цвет Москвы» - единственный в России журнал, посвящённый камням-самоцветам, их удивительным свойствам и возможностям, а также уникальным ювелирным украшениям и шедеврам камнерезного искусства.

Журнал повествует о красоте во всех её проявлениях, умении вести здоровый гармоничный образ жизни, раскрывая секреты благотворного влияния минералов на человека. Издание призвано дать читателю ключ к более полному пониманию законов природы, подчеркнуть бесценность её даров и необходимость беречь их, осознавая единство всего живого на Земле.

Читатели журнала – это думающие люди, которые интересуются подлинной историей русского ювелирного искусства, творчеством лучших мастеров прошлого и настоящего. Наш читатель расширяет границы собственного познания и стремится к счастливой жизни в гармонии с собой, людьми и природой.

Темы, затрагиваемые в издании «Самый цвет Москвы», интересны не только специалистам, связанным с камнерезным ремеслом или ценителям ювелирного дела, но и всем, кто увлечён здоровым образом жизни, психологией, модой, историей, астрологией и фэн-шуй, а также различными аспектами взаимосвязи энергии минералов и человека. Журнал актуален для самой широкой и разнообразной аудитории, его материалы можно перечитывать снова и снова.

Издание распространяется по подписке. Заказать доставку можно по e-mail: favorit-info@list.ru или по телефону: +7 (901) 5171425

## Спектакль "Лодочник"



**11 октября,  
27 октября  
2013г.  
спектакль  
"Лодочник"  
в театре им.  
Ленсовета  
Владимирский пр.  
д.12  
ст. метро:  
"Владимирская",  
"Достоевская"  
Билетная касса  
(заказ билетов):  
713-21-91, 764-47-81**

### ЛОДОЧНИК

Мифологический триллер (18+)

Постановка — Екатерина Максимова

Художник — Сергей Лавор

Хореограф — Фёдор Трейман

Музыкальное и звуковое оформление — Ольга Аркадьева

Художник по свету — Стас Семенюк

Видеомейкинг — Александр Малышев

Ведут спектакль — Людмила Басова, Маргарита Кильчицкая, Елена Майорова, Юлия Смелкина

Продолжительность спектакля 2 часа.

Спектакль идет без антракта.

«Лодочник» - умная сказка для взрослых. Кто-то вспомнит миф об Орфее и Эвридике, кто-то - историю Геракла и Сизифа в царстве Аида. О светлом и темном, вечном и зыбком будет идти разговор. История о выборе: идти по пути самоуничтожения (алкоголем, нелюбовью, рутинной, равнодушием к своей душе) или учиться брать на себя ответственность - за свою жизнь и за жизнь близких. И нет «того света» - ни Рая в облаках, ни Ада с котлами под землей. Есть только «этот свет», и человек сам формирует свою жизнь либо как в раю, либо как в аду. А лучше сказать: живет со светом в душе или во тьме и мраке. И всегда интересно - до какого дна должен дойти человек, чтобы поменять свою жизнь. Надо учиться быть счастливым, а это - труд и работа над собой.

**Внимание!** В спектакле используется ненормативная лексика!

Когда говоришь об этом спектакле, возникает очень серьезный соблазн - уйти в мистику и начать спекулировать на гибели драматурга Анны Яблонской, написавшей пьесу по которой и был поставлен спектакль. Я осознанно вы-

ношу ее судьбу за скобки и рассмотрю только спектакль, как таковой.

Некий пьянчужка-сторож подписывает контракт с некоей Женщиной с косой, и теперь будет перевозить людей на лодке с этого берега реки на тот. Надо ли говорить, что речка называется Стикс и с того берега пока что никто не возвращался?

И тут, как на зло, приходится перевезти на другой берег свою большую любовь, тут уже на место мифа про перевозчика Харона возникает миф об Эвридике, пускай и с более счастливым концом.

Как и полагается хорошей современной пьесе (а "Лодочник", несомненно, хорошая пьеса) действие не ограничивается сюжетом и замечательна точной фиксацией окружающего нас мира, включая, разумеется, и язык (пуристы, будьте готовы, будет мат, много мата). Узнаваемость полная. Масса вопросов к себе и миру вокруг.

Режиссер Екатерина Максимова однажды уже работала с этой пьесой, но с итальянскими актерами. Тот спектакль я не видел, но кажется, он был совсем другим. Здесь же проявились режиссерские находки вместе с блестящей работой сценографа, заставивших актеров играть на фоне абсолютно черного занавеса, на которую проецировались то толкотня на улицах Питера, то части тела йога Артура Вахи, заставляют смотреть на молодых актеров театра им. Ленсовета не отрываясь и это здорово.

**Исполнители** - Всеволод Цурило, Сергей Волков (студент СПбГАТИ), Евгения Евстигнеева

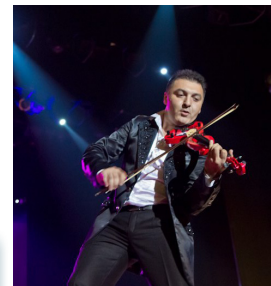
Наталья Шамина, Дарья Циберкина, Надежда Федотова, Антон Багров, Александра Камчатова, Марианна Коробейникова, Анастасия Дюкова, Пётр Квасов, Алёна Баркова

Сергей Волков (студент СПбГАТИ), Марианна Мокшина-Бычковская, Антон Багров, Роман Баранов, Пётр Квасов, Заслуженный артист России Артур Ваха

**УВАЖАЕМЫЕ ЗРИТЕЛИ!**  
**ТОЛЬКО В КАСЕ ТЕАТРА С 11.00 ДО 12.00 ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ БИЛЕТЫ СО СКИДКОЙ**  
**30% - НА СПЕКТАКЛИ В БУДНИЕ ДНИ**  
**15% - НА СПЕКТАКЛИ В ПРАЗДНИЧНЫЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ**

**Данная скидка распространяется на билеты в сентябре от 80 до 580 рублей в октябре от 200 до 600 рублей и только при наличии билетов в кассе**

## Концерт



**25 октября 2013г.  
Юбилейный концерт  
скрипача-виртуоза  
Тиграна Петросяна  
20 лет на сцене  
«Концертный зал  
у Финляндского»  
Арсенальная набережная,  
д. 13/1  
Начало в 19.00**

**заказ билетов по тел. +7-921-977-22-23**

В праздничной программе "20 лет на сцене" прозвучат авторские восточные и европейские мелодии.

Композитор, аранжировщик и исполнитель Тигран Петросян нашел путь к сердцам слушателей многих стран, выступая с лучшими оркестрами и музыкантами мира. Гастрольный график артиста плотно расписан, каждого нового выступления Тиграна ждут, как откровения, почитатели его творчества во многих странах мира и, конечно же, в России. Талант маэстро как интерпретатора и солиста отмечен множеством международных и российских премий, в том числе «Золотые струны России», «Золотой Орфей», «Золотой Стафф», «Звезда Дорожного радио».

Звучание электроскрипки Тиграна Петросяна сравнивают с уникальной манерой игры Ванессы Мэй, однако его творческий почерк, виртуозное владение инструментом, оригинальное прочтение традиционных и современных музыкальных тем, тонкое понимание мелодики и ритмики, умение общаться с публикой позволяют говорить о нем как о признанном и самостоятельном мастере.

В дискографии артиста четыре альбома: "Музыкальный коктейль" (1997), "TIKOMIX" (2000), записанный в сотрудничестве с петербургским композитором Павлом Канторовым альбом "Над Невой" (2010) и альбом «Variation» (2010). Более подробно с творчеством Тиграна можно познакомиться на официальном сайте артиста [www.tigran.ws](http://www.tigran.ws).

В праздничной программе примут участие гости: греческая жемчужина российской эстрады певица Афина, дива российского crossover-жанра Лариса Луста, Александр Марцинкевич, группа «Кабриолет», группа «James Band», Арсен Григорян (дудук), песочное шоу Марины Сосниной – авторская программа «Метод «sand-art», группа «Земляне» и другие.



## «Мы будем петь о России, мы будем петь для патриотов ...»

О судьбе патриотической песни, жизненных ситуациях во время гастролей и мечтах рассказывают участники недавно сформировавшегося трио Молодежного театра русской гармонии.



Молодежный театр русской гармонии был создан в феврале 2013 года на базе Культурного центра «Играй, Невская гармонь» по инициативе руководителя центра, певца, композитора и гармониста Золотой десятки России Игоря Шипкова и белорусского эстрадного исполнителя, солиста Витебской областной филармонии и ансамбля «Талака» Александра Шломана. В самом начале деятельности

театра к нему присоединился выпускник московского государственного института им. М.М. Ипполитова-Иванова Илья Соловьев. Сегодня музыканты выступают и с сольными концертами и трио, радуя зрителей русской песней под аккомпанемент гармонии. Концертные программы театра включают шутки, импровизации, конкурсы, мастер-классы игры на гармонии, белорусские, украинские и русские народные песни, современные эстрадные хиты и песни гармонистов России.

Недавно музыканты вернулись из тура по городам Забайкалья и Дальнего Востока. Свое возвращение они отметили выступлением в социальном доме Невского района, где и рассказали о своих впечатлениях и творческих планах на будущее.

**– Добрый день, расскажите о вашем туре по Дальнему Востоку России.**

Илья: На Дальний Восток мы поехали с Молодежным театром. Ехали, зная, что там бушует стихия.

Игорь: Там сейчас наводнение, начавшееся еще в июле. Затоплены Амурская область и Хабаровский край, все, что близко к реке Амур, – плывет. Мы знали о том, что люди тонут на Дальнем Востоке, но даже предположить не могли, что едем в самый эпицентр стихийного бедствия. До последнего были уверены, что залы будут собраны.

Илья: Из одиннадцати запланированных мы дали только три концерта. Народу было не очень много. Мы как могли, постарались разрядить обстановку – пели, веселили людей. А о близости стихии узнали уже там, открываем новости, оказывается, что мы находимся в самом очаге, вода приближается, с каждым часом её уровень растет. И нас уже просто попросили собрать вещи и уехать, потому что началась эвакуация, людей стали вакцинировать от брюшного тифа, все кладбища затонули, в результате могилы обнажились и на поверхность начали всплывать человеческие останки. Нас просто эвакуировали, мы улетели на самолете, причем денег на билеты у нас не было. Помог нам Алексей Трохин – депутат Калужской Думы – он одолжил 50 тысяч, огромное ему за это спасибо, если бы не он, я не знаю, как бы мы стали выбираться. Но и на этом наши злоключения не окончились. Из-за эвакуации не было билетов на самолет, только на следующий день они появились. Нас приютила очень хорошая женщина, наша поклонница, у нее мы и переночевали. А вечером к ней прибежала соседка, оказалось, что через дорогу все дома затоплены по первый этаж. Мы очень испугались, что не уедем – дороги подмыло, и до аэропорта было почти не добраться. Но Господь миловал, мы добрались и благополучно улетели.

Игорь: Саша первым поднял панику, сказал, что мы срочно улетаем (смеется).

**– Хорошо, что есть такие люди, как та ваша поклонница.**

Илья: На самом деле, у нас нет такого понятия, как поклонник. У нас все друзья, со всеми мы дружим, всех любим. И нас любят, поэтому и помогают: и покормят, и приютят, а мы им споем.

Игорь: Очень часто мы в новые города приезжаем, благодаря именно нашим поклонникам. Пишут в интер-

нете – хотим видеть вас в своем городе. Так мы с Пензенской областью познакомились.

Илья: А когда мы с Дальнего Востока «эвакуировались», нам многие стали помогать из Санкт-Петербурга, из Москвы. Большое им всем за это спасибо.

Игорь: Спасибо социальным домам, которые приняли наши концерты, всегда нас ждут и поддерживают. Меня ветераны и пенсионеры Санкт-Петербурга хорошо знают по радиопередачам, по концертам. Для нас большая честь петь для ветеранов войны.

**– Расскажите, какие у вас планы на ближайшее будущее?**

Игорь: Наши планы: укрепить молодежный театр, заняться конкретной творческой деятельностью, новыми программами, давать концерты по стране, искать новые молодые таланты, делать хорошую музыку. Конечно, хотелось бы и с нашими эстрадными исполнителями сделать что-то новое и интересное.

Александр: Работа, работа. В планах дать большой концерт на юбилей ансамбля «Талака», ему скоро исполняется двадцать лет. Потом записать сольный компакт-диск с новыми песнями и, может, возглавить молодежный театр, помогать его работе.

Илья: Пойти на конкурс «Романсиада» – международный конкурс молодых исполнителей русского романса. Стать профессиональным артистом.

**– Как вы считаете, что самое главное в вашем совместном творчестве?**

Игорь: Мало того, что мы сплотились за время концертов, наше главное достижение – большое количество совместных песен. Ведь голоса у нас очень разные! Когда я Саше предложил петь с Ильей, он сказал, что голос совсем другой, отказывался петь, но ничего, спелись. У нас и сейчас бывает во время рабочих моментов, когда мы строим партии, что мы ругаемся, но это все мелочи.

Илья: Творчество – это жизнь, это работа, ничего страшного в этих неурядицах нет. Главное то, что мы поем о России, причем не только песни народные, эстрадные, но и патриотические. У нас в стране патриотических песен очень мало, а мы поем их, и люди их любят и слушают. Это самое главное, потому что на многих радио, на многих телевизионных каналах говорят, что патриотическая песня – это не модно. Мы живем в России, а о России петь уже не модно? Кто сказал это? Люди слушают, люди встают, люди хлопают. Нас, патриотов, много, мы будем петь о России, мы будем петь для патриотов.

Александр: Когда летели с Дальнего Востока, мы видели всю Россию: горы, поля, реки, моря, Сибирь, Алтай. Ну как тут не быть патриотом, когда мы об этом поем, этим живем, это наша душа.



**– А где в ближайшее время можно увидеть ваши выступления?**

Александр: Планируем концерты в Витебске, в Минске, в Калуге на день города. В этом году нас пригласили на «Славянский базар» в Витебске, так что можете посмотреть на нас на телевидении. Еще мы участвовали и будем участвовать во множестве конкурсов и фестивалей. В Белоруссии, например, был межгосударственный фестиваль казачьей песни «Гайда».

Илья: Всероссийский конкурс «Голоса России». В понедельник я еду на международный конкурс Людмилы Георгиевны Зыкиной. Конкурсов очень много, везде мы победители, везде лауреаты.

**– У вас получилось замечательное трио. Расскажите, как оно сложилось, где вы познакомились?**

Игорь: Нашему дуэту с Александром уже год, а позна-

комились мы сначала заочно. Саша услышал мои песни, попросил фонограмму, а затем я приехал в Витебск, и там начался наш совместный творческий путь. Но где он обо мне услышал впервые я, честно, не знаю.

Илья: С Игорем мы знакомы заочно пять лет, и только полгода назад мы начали сотрудничать. Меня пригласили выступить в доме Ахматовой с концертом, я сказал Игорю, что буду проездом в Петербурге, а он пригласил меня в свою телевизионную передачу «Играй, гармонь!», так у нас и пошла работа.



Игорь: А потом – гастролы... гастролы... поездки... Молодежному театру полгода, в мае состоялся концерт, посвященный его открытию.

**– Игорь, а с чего началось ваше знакомство с музыкой? Когда вы решили, что станете музыкантом?**

Игорь: С детства началось. В музыкальной школе мне было тяжело, я проучился два месяца на баяне и понял, что это зря выброшенные деньги. С нотами постоянно проблемы были, поэтому большинство известных мелодий я подбирал самостоятельно, на слух. Я сам себя слушачом считаю, хотя и получил прекрасное музыкальное образование. В первый раз я поднялся на сцену в шестом классе, выступил перед учителями. Это было что-то! Меня даже попросили на бис. В 13 лет поехал в поселок Калитино в Ленинградской области. Меня как самородка снимали, показали на весь город и область, там же встретил Ольгу Васильевну Серебрякову. Она тогда еще сказала: «Ты не пой, ты только играй. Петь тебе – медведь на ухо наступил». Сейчас говорит, что я отлично распелся, а когда увидела Илью, сказала, что у нас получился замечательный дуэт. В субботу мы к ней поедem уже трио показывать.

**– А почему вы выбрали именно гармонь?**

Игорь: Потому что гармонь мой любимый инструмент. Не баян, не аккордеон, только гармонь. Еще мой прапрадед был гармонистом, как и его дочь, моя прабабушка. В 1991 году я впервые увидел этот инструмент, тогда прабабушка и купила первую мою гармонь. Спустя несколько лет, уже в Ленинграде, в Удельном парке я вновь услышал звуки гармонии.

**– Когда же вы стали заниматься музыкой профессионально?**

Свою сольную карьеру я начал в 2007 году, в декабре отмечал пятилетие, был в Ейске на Кубани. У меня очень много связано с этим городом. Там похоронен мой первый директор, Алексей Гончар, человек, который меня, можно сказать, открыл. В 14 лет я стал артистом театра «Родом из блокады», много лет выступал с этим театром, а потом Алексей меня стал возить по стране, мы стали много ездить: Кубань, Смоленск, Вологодская область, Новгородская область... Потом пошли большие гастролы в Чувашии, Тверской области, Рязанской области. Афиши, диски – все это делать научил меня он, сейчас существует культурный центр памяти Алексея Гончара «Невская гармонь», я открыл театр русской гармонии. Сегодня мы гастролируем по тем городам, которые «открыл» он, плюс постепенно появляются новые. Алексей утвердил все это дело, «поставил на ноги». Сейчас, конечно, в нашем городе тяжело развернуться – площадки очень дорогие, с сольными концертами тяжело. Бесплатно – всегда дверь откроют, накормят, а профессионально – с этим сложно.

**– И в заключение, Игорь, скажите, а у вас есть мечта?**

Игорь: Мечта? Наверное, найти поддержку. Найти того, кто мои идеи воплотит в жизнь.

Беседовала Кристина Дударева