

## ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

## Чтобы ПОМНИЛИ...

9 апреля, в преддверии Международного дня освобождения узников фашистских концлагерей, в парке имени 30-летия Победы у памятника детям, погибшим в гитлеровских застенках, собрались представители общественных организаций бывших несовершеннолетних узников фашизма.



Минутку памяти открыла руководитель Московской общественной организации несовершеннолетних узников фашизма Галина Тихоновна Бычкова. Здесь звучали воспоминания людей, чье детство было перечеркнуто войной, стихи, посвященные самым драматическим страницам в жизни тех, кто сегодня

приводит к монументу своих внуков и правнуков, чтобы помнили. В память о юных жертвах фашизма к подножию мемориала были возложены цветы. Поминальный обед был устроен в ЦСО «Чертаново Центральное», где вновь и вновь звучали воспоминания о том, что невозможно забыть.

Ирина СКВОРЦОВА

## ПОКОЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

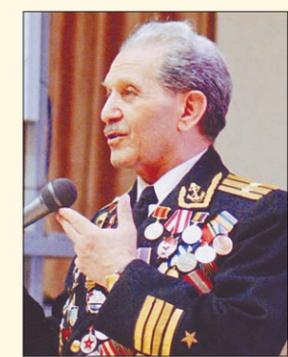
## Семейное счастье ФРОНТОВИКА

Первое впечатление от знакомства с участником Великой Отечественной войны, капитаном 2 ранга Д. М. Дубманом остается самым ярким, запоминающимся: негромкий, спокойный голос, логически построенная неторопливая речь, ясность мысли заставляют уважать его мнение. Поражаешься феноменальной памяти фронтовика: без записки он называет даты сражений, наименование воинских частей, в составе которых принимал самое активное участие в боевых действиях с коварным противником.

Давиду Дубману было чуть больше 16 лет, когда началась война. После окончания 9 класса средней школы он, как большинство его сверстников, ушел добровольцем на фронт. Зачислили его во взвод разведки отдельного московского комсомольского батальона на 27 июня 1941 года и отправили с Белорусского вокзала на запад, навстречу рвущемуся к Москве врагу. Во многих боевых операциях принимал участие отважный солдат. Был дважды ранен, контужен. Закончил войну в мае 1945 года под Братиславой в Чехословакии. За мужество и храбрость награжден орденами Красной Звезды, Отечественной войны, медалью «За боевые заслуги» и другими медалями.

В послевоенные годы окончил с отличием Высшее военно-морское училище имени Фрунзе и высшие офицерские классы подводного плавания. Служил на Тихом океане и на Балтике, командовал подводными лодками различных серий и модификаций. После ухода в запас в 1965 году руководил головными отделами и лабораториями научно-исследовательских институтов Академии наук СССР, был начальником глубоководных экспедиций. Давид Миронович — действительный член Географического общества СССР, автор 30 научных работ и трех изобретений.

На ветеранской работе он больше 35 лет. При его непосредственном участии созданы подростковые военно-



морские клубы «Каспиец», «Дельфин» и филиал «Алые паруса». Он ведет работу по военно-патриотическому воспитанию подрастающего поколения в подшефных школах Южного округа. Когда Давид Миронович спрашивают о секретах его долголетия и завидной работоспособности, он, прежде всего, называет свою супругу Елену Владимировну, которая на протяжении всей семейной жизни согревала домашнего очаг теплотой и заботой. «Она не только мать наших детей, но и ко мне относится по-матерински, — говорит Д. М. Дубман. — А потому я называю ее мамулей. Мир и согласие в семье, единство взглядов и интересов, безграничная любовь к морю и бескрайним лесам России помогают нам преодолевать самые тяжелые жизненные ситуации».

Следует отметить, что общественная работа стала у них семейным делом. Елена Владимировна активно участвует в ветеранском движении, избрана заместителем председателя организационно-методической комиссии Совета ветеранов ЮАО и является куратором районного Совета ветеранов Чертаново Южное. Дети семьи фронтовика следуют традициям родителей: сын Анатолий служит пограничником, дочь Галина — педагог, растут пятеро внуков. Молодежи есть с кого брать пример!

Виктор САФРОНОВ

## РЯДОМ С НАМИ

## Открой для себя МЦБИ!

Продолжение. Начало — на 1 стр.

Кстати, мой шестилетний племянник мне казался ужасно неуклюжим на татами, но тренер по карате его подбадривал и даже иногда хвалил за старание, напоминая, что он уже не маленький, раз пришел на тренировку. Сразу было видно, что он верит в каждого из ребят, а дети это чувствуют.



Пройдясь по МЦБИ, я поняла, что здесь, кроме самого большого, есть несколько других просторных, хорошо оборудованных залов, где проходят занятия с детьми и взрослыми — их организуют известные клубы восточных единоборств. А из отзывов тех, кто здесь уже чему-то научился, мне стало ясно: какой бы вид восточных единоборств человек ни выбрал, его здесь ожидают серьезные занятия с лучшими тренерами, которые помогают постепенно раскрыть и развить физические возможности, повысить личную самооценку и овладеть навыками спортивной борьбы. И не обязательно становиться спортсменом, можно хотя бы научиться не давать в обиду себя и своих близких. А это уже немало.

в том числе седовласый мужчина солидной комплекции. Здесь я узнала, что посещать занятия в группах по различным танцевальным направлениям могут все желающие. Можно научиться танцевать (ну прямо, как в шоу-программе «Танцы со звездами!») классические балльные танцы, которые сегодня входят в разряд спортивных. И что интересно, в танцевальной группе «Dance Family» дети могут обучаться танцам вместе с родителями.

Мне так понравилось танцевать в этом большом светлом зале, что я постаралась выкроить время в плотном графике работы и все-таки записалась в «Гранд-Фиеста». Так что, теперь с помощью замечательного наставника я учусь не только танцевать, но и выражать свои чувства и мысли с помощью танца. Не всегда все получается, но тренер подбадривает всех, кому мешает «вырваться в лидеры» далеко не юный возраст или неспортивная фигура, как у меня. Он умеет поддерживать хорошее настроение в группе. Мы не чувствуем усталости и прощаемся со словами: «До встречи на паркете!»

## Быть в форме!

Недавно занявшись танцами, я стала больше обращать внимания на свою фигуру и решила к лету ее подкорректировать. Такое желание возникает у многих женщин, но ведь не секрет, что своими силами и без вреда для здоровья быстро избавиться от



на здоровый образ жизни, но и следит за тем, чтобы нагрузки были подобраны правильно, чтобы физические упражнения на тренажерах не нанесли вред организму и чтобы выбор питания соответствовал поставленной цели. В общем, чтобы человек, в распоряжении которого оказались десятки тренажеров, не переусердствовал и под опытным руководством оптимально распорядился такой возможностью.

## ЧТО В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:

Зал площадью 370 кв. м с кардиотеатром оборудован самыми современными тренажерами и спортивными снарядами. Здесь установлены современные грузоблочные тренажеры Life Fitness и тренажеры со свободными весами Hammer Strength, кардиооборудование, состоящее из шести беговых дорожек, четырех эллиптических тренажеров и двух велотренажеров.

Опытные инструкторы составят для Вас индивидуальную тренировочную программу в соответствии с Вашим уровнем подготовки. Занимаясь в тренажерном зале, Вы сможете воспользоваться услугами персонального тренера и улучшить деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, скорректировать композицию тела по мышечной массе, жирам и жидкости, укрепить опорно-двигательный аппарат. При этом Ваши тренировки будут проходить максимально продуктивно и комфортно!

## МЦБИ — для всей семьи

Я здесь уже познакомилась со многими семьями. Как же они находят сюда дорогу? Приведя ребенка в одну из секций восточных единоборств, родители постепенно проникаются мыслью о том, что не стоит терять время зря, пока чадо тренируется. Вместо того, чтобы наблюдать за этим процессом или проводить время в кафе Центра, мамы спешат на занятия школы танцев, а папы — направляются в тренажерный зал. И даже бабушки с дедушками, пожертвовав любимым сериалом, который можно посмотреть в эдешнем кафе, спешат доказать, что они еще молоды не только душой, но и телом.

Комфорт здесь ощущаешь, начиная с просторных раздевалок с душевыми и на протяжении всех тренировок. А после напряженных занятий так приятно погреться в сауне с гидромассажем, а потом окунуться в ледяную купель! Неплохо и восполнить затраченную энергию, перекусив в уютном кафе, оформленном в японском стиле. Но для того, чтобы понять, что Московский центр боевых искусств — именно то место, где могут помочь изменить жизнь к лучшему, стоит увидеть это все своими глазами: пройтись по спортивным залам, познакомиться с замечательными тренерами, поговорить с теми, кто здесь уже с удовольствием занимается.

17 мая МЦБИ гостеприимно открывает свои двери для желающих подружиться с физкультурой и спортом. Не пропустите это событие! А главное — не забудьте взять с собой спортивную форму. Я уже сделала свой выбор и пригласила сюда своих родных и друзей. А вам это еще предстоит!

Оксана РЯБИКИНА

## А ЧТО ЗДЕСЬ ЕСТЬ ЕЩЕ?

В МЦБИ представлены все виды групповых занятий, которые помогут улучшить Ваше физическое и эмоциональное состояние: йога, пилатес, тай-чи, силовой функциональный тренинг, тай-бо, современные танцевальные направления. Эти занятия помогут вам скорректировать осанку, улучшить гибкость, снять мышечное и эмоциональное напряжение. Танцевальные программы позволяют внести разнообразие в тренировки. Если по каким-либо причинам вы не можете посетить групповые занятия, здесь вам предложат персональные тренировки по интересующему вас направлению.

## КУДА МОЖНО ЗАПИСАТЬСЯ В МЦБИ:

— **Московский клуб кудо «Профессионал»** — занятия для взрослых, тренер — Сергей Николаевич АРЖАКОВ, мастер спорта по кудо, многократный призер международных турниров по дайдо-джукю карате-до и кудо, обладатель черного пояса, 4 дан.

— **Клуб Кекусин-Кан карате-до** — есть группы для детей и взрослых, тренер — Денис Владимирович ТРОШИН, черный пояс, призер Чемпионата Европы 2008 г., 3 дан.

— **Спортивный клуб боевых искусств «Сибирский барс»**, джиу-джитсу — занятия для детей от 4 до 7 лет и от 6 до 12 лет, тренер — мастер спорта России по джиу-джитсу, двукратная чемпионка России, победительница и призер международных турниров Александра МАГАМЕДОВА; для детей от 8 до 15 лет, взрослых мужчин и женщин, тренер — преподаватель высшей категории Евгений Юрьевич КОРОТКИХ, мастер спорта России, чемпион России, чемпион Москвы 2008 г., 3 дан джиу-джитсу.

— **Группа самообороны** — занятия на основе техники джиу-джитсу для мужчин и женщин в возрасте от 16 лет, тренер-преподаватель 2 категории — Андрей ВОЛОКОВ, обладатель коричневого пояса по джиу-джитсу, призер чемпионатов Москвы, к.м.с. по джиу-джитсу.

— **Клуб айкидо**, руководитель — Евгений МАЛЫШЕВ, 4 дан айкидо айкикай, занятия проводят опытные преподаватели, имеющие международную аттестацию. Вам помогут научиться сохранять самообладание в конфликтных ситуациях, защищать себя и своих близких, улучшить координацию движений, гибкость и подвижность суставов, приобрести бесценный опыт умения страховать при падении, оставаясь при этом невредимым.

— **Школа бронзового призера Олимпийских Игр Дмитрия Носова**, дзюдо — занятия для взрослых от 16 лет; занятия с детьми от 6 до 12 лет — проводит Елена ШУМИЛЬНАЯ, тренер-преподаватель высшей категории, мастер спорта России по дзюдо и самбо, победитель Чемпионата Азии по дзюдо, чемпионка Москвы по дзюдо.

— **Группа Федерации Глобального тазквондо города Москвы** — занятия для детей от 6 до 12 лет, тренер — Владислав ТЕЛЯТНИКОВ, мастер спорта международного класса, международный инструктор по тазквондо, черный пояс, 5 дан.

Подробности — на сайте [www.mcbi.ru](http://www.mcbi.ru)

## Искусство говорить без слов

Лично мне нравится наблюдать за динамичными поединками хорошо подготовленных спортсменов — любителей восточных единоборств, и я надеюсь, что именно в какой-нибудь секции МЦБИ мой сын сможет наверстать упущенное. Но, что касается меня самой, при всей напряженности нашей жизни, я как-то не готова проникнуться боевым духом японских самураев. Меня всегда привлекала гармония танца — древнейшего искусства говорить без слов. В детстве я занималась танцами и позже всегда сочувствовала тем, кто не имел такой возможности: ведь, становясь взрослым, человек, не умеющий танцевать, поневоле испытывает дискомфорт, когда это становится заметным для окружающих. А если даже кому-то и приходилось посещать танцевальный кружок, разве можно самостоятельно угнаться за всеми новыми стилями и модными направлениями, пробивающимися себе дорогу на паркете? Особенно, если хочешь не только уверенно двигаться в такт музыке, но и ощущать себя в ногу со временем.

Многие считают, что уроки танцев — это занятие для молодежи. Я и сама так думала, пока не взглянула в том же МЦБИ на занятие танцевально-спортивного клуба «Гранд-Фиеста», где старательно разучивали танцевальные па люди разного возраста,

лишнего веса не так-то просто. Нелегко и мужчинам приобрести атлетическое телосложение, когда оно скорее напоминает «теловычитание». Но даже ради красоты, которая требует жертв, не каждый пойдет в душную «качалку». Вот потому я оценила, насколько приятнее заниматься в просторном тренажерном зале МЦБИ. Здесь и оборудование хорошее, и три плазменные панели помогают сочетать прият-



ное с полезным. По абонементу можно ходить в любой день. Это удобно, а потому вместе со мной приводят в порядок фигуру и начинающие спортсмены, и офисные служащие, и молодые мамы, и домохозяйки средних лет. В наше время все хотят быть в форме! И это не только дань моде.

Надо сказать, что само по себе оборудование тренажерного зала, даже самое совершенное, это еще не гарантия успеха. Многое зависит от инструктора, который не только помогает настроиться