

Лицо ангела, характер воина

Уроженка Асбеста, обладательница короны "Мисс Екатеринбург-2016" Елизавета АНИХОВСКАЯ стала участницей Всероссийского конкурса красоты "Мисс Волга", финал которого прошел в Ярославле. Несмотря на то, что в этот раз девушке не удалось завоевать главный титул, мы все равно гордимся нашей землячкой.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

черкнул все плюсы. Для добавле-

ния яркости не запрещается ис-

пользование, например, страз

Сваровски, которые увеличивают

стоимость купальника в разы. Не

забудьте в расходах посчитать

- Плюс - грим, который выгодно

взносы, билеты, чтобы добраться до

полчеркивает мышечный рельеф. -

Как оказалось, прогнозы о том.

кто станет чемпионом, вполне ре-

ально делать еще за кулисами. Вид-

но генетику, пропорции, степень

проработки мышц. Но каков будет

итоговый результат - никому не изве-

Да и сами соревнования по боди-

фитнесу - не меньшее испытание.

чем подготовка к ним. После регист-

рации участники наносят грим, дела-

ют специальный макияж. До выхода

на сцену нельзя есть, пить, даже

- Чемпионом может стать любой.

Главное - четко сформулировать

цель и идти к ней, - уверена Надеж-

да Топоркова. - Жизнь спортсмена -

четкое следование режиму дня, пи-

тания и тренировок. Любое откло-

нение сказывается на форме, а

, значит - и на конечном резуль-

пользоваться дезодорантом.

стно. Все зависит от умения себя

места проведения соревнований.

добавляет Надежда Топоркова.

Спорт и красота в одном флаконе

Бодифитнес - вид спорта не для слабаков. Здесь ценится гармония, а потом уже сила и красота. В этом уверена Надежда ТОПОРКОВА.

Надежда Топоркова - чемпионка открытого кубка Магнитогорска, чемпионка Челябинской и Свердловской областей, Пермского края, дважды вице-чемпионка Урала и Сибири, финалист чемпионата России по бодифитнесу. Она - кандидат в мастера спорта по бодифитнесу. Ближайшая цель - звание мастера спорта.

- Меня вдохновляет двигаться вперед моя форма. Она с каждыми соревнованиями становится все лучше. Вместе с ней меняются мой характер, приоритеты в жизни, - признается Надежда. - Но в работе, на тренировках я - сама себе мотиватор. Только так можно добиться цели и получить результат, о котором мечтаю.

Свой путь в спорте Надежда Топоркова начала десять лет назад. Супруг Борис Топорков устроился тренером в фитнес-клуб и увлек ее новым хобби. Надежда начала ходить в тренажерный зал, увлеклась силовым фитнесом. В частности, - бодифитнесом. Начинала с соревнований по фитнес-бикини.

Фитнес-бикини - одна из новых номинаций в культуризме для девушек. Его цель - сохранение красоты тела и природой женственности. Спорт помогает обрести здоровое тело с выточенными мышцами, избавиться от

неуверенности.

- При хорошей генетике, спортивном прошлом подготовиться к соревнованиям можно за два-три месяца упорных тренировок, - говорит Надежда Топоркова, которая сегодня готовит к конкурсу по фитнесбикини нескольких асбестовских девушек. - Чтобы обрести конкурентоспособную форму, необходимо два-три года подготовки.

Несмотря на то, что формально к спорту фитнес-бикини не имеет никакого отношения, подготовка к нему - серьезный труд. При этом вполне реально совмещать, например, работу в офисе с тренировками, которые необходимо проводить минимум три раза в неделю.

Сама же Надежда Топоркова конкурс фитнес-бикини переросла. Выступив в течение нескольких сезонов, поняла: хочется чего-то более серьезного, новых целей и задач. Так она пришла в бодифитнес.

- Это вид спорта - не для слабаков, где ценится гармония, а потом уже сила и красота, - уверена Надежда Топоркова. - K тому же, это очень дорогой вид

Тренируется Надежда Топоркова пять раз в неделю. Все тренировки - силовые. То есть связаны с прокачкой мышц и поднятием "железа". Плюс - подготовка к соревнованиям. Казалось бы, на спортсменах только туфли и купальник, но купальник, например, стоит минимум пятьдесят тысяч рублей. Потому что, как правило, их ' шьют на заказ, чтобы сел на фигуру идеально, под-

 Полтора года прошло после ее победы. а она умудряется становиться все краше! Фигура богини, лицо ангела, характер воина! Лиза уехала защищать красоту "Мисс Екатеринбург" на конкурс "Мисс Волга" один из старейших общероссийских конкурсов, - рассказала директор "Мисс Екатеринбург" Светлана ПЕТРАКОВА.

В прошлом году девушка участвовала в конкурсе "Мисс Россия-2017" и пробилась в десятку сильнейших участниц. В этот раз она рискнула попробовать свои силы в одном из старейших российских конкурсов красоты, который проходил в Ярославле. На место обладательницы короны "Мисс Волга" претендовали 36 участниц.

Елизавета Аниховская - студентка художественного училища факультета "Реставрация икон". Это очень редкая профессия. Вклад в культуру - это ценно. Хотя, став главной красавицей столицы Урала, она очень-то принимали все, что с ней происхо-

- Учителя по реставрации - мужчины серьезные. Когда они узнали о моей победе, подумали, что я прекращу обучение и пойду в модельную карьеру. Приходишь на занятия, а тебе говорят: "Ну, ты, наверное, скоро уйдешь, да? Тебе ведь не должно быть здесь интересно". Меня перестали воспринимать, и для меня это было тяжелее всего, - делится Елизавета Аниховская.

При этом девушка не раз слышала, как за спиной ее обсуждали: "Вот раньше были такие мисс, а ты какая-то другая". Она все это воспринимала на свой счет, считала, что это она плохая, что она не похожа на других и, наверное, все думают "зачем мы ее вообще выбрали"

- У многих возникал главный вопрос: "Почему она? Простая девчонка из Асбеста победила, что в ней такого?". Все ведь ждут от тебя какого-нибудь поступка эдакого или хотят увидеть красоту такую, которой не встретишь на улице. От этого - в постоянном Мне кажется, я проще. Начинаешь дружить, что ты высокомерная, ни с кем не обща-

училище имени Шадра, подумала, что на конкурс ее не возьмут без высшего образования. А потом решила, что на самом деле в те общества, в которые до этого ее никто визажисту, а она меня спрашивает: "Лиза, а нужно просто брать и делать то, что хочешь. И почему бы сейчас это не взять и не сделать? И она пошла на кастинг.

Правда, сначала все пошло не так. И даже хотелось махнуть рукой, отказаться от

- Я услышала, что надо приехать в "Ура-- рассказывает Елизавета. - Надела каблуки, от страха ладошки потеют, ноги из этого чувствовала себя босоножек выскальзывают - споткнулась на пороге, упала, потом села в маршрутку, а вокруг - люди, один четки перебирает... Тогда. как раз, череда терактов была. Сижу и думаю: "Сначала упала, потом вот это... Приезжаю. Навернула кругов десять вокруг "Уральца", не могу понять, где вход, ищу телефон бюро "Мисс Екатеринбург". Звоню. А мне говорят, что ехать нужно было в "Урал", столкнулась со сложностями: учителя не а не в "Уралец". Реву, понимаю, что не судьба. Но мама настояла на том, чтобы я переназначила дату и все-таки пошла на кастинг. Оно, видимо, и к лучшему. На следующий день у меня не было никакого волнения, все прошло спокойно.

> После кастинга началось участие в конкурсе. Сначала Елизавета сомневалась в своей победе. А потом решила: почему бы и нет? И не то чтобы стала стремиться к победе больше, просто по-другому себя воспринимать. Наслаждаться моментом. Каждое утро просыпалась, шла в магазин за двухлитровой бутылкой воды, садилась в маршрутку, читала книгу "Ебург" и говорила "спасибо" за возможность каждый день так проживать.

А потом был финал конкурса. За кулисами царила дружеская атмосфера. Участницы пели, веселились - было чувство настоящей команды.

- Только когда осталась финальная "семерка", и нас повели переодеваться для финального выхода, почувствовала, что конкуренция на самом деле была, просто не проявлялась так ярко, - вспоминает но, понимаю, что для девочек, которые были в шаге от победы, был сильный удар. Но именно в тот момент я пообещала себе, что если в моей жизни будут подобные моменты - нужно, прежде всего,

После победы в конкурсе жизнь Елизаветы Аниховской изменилась. Она стала вхожа не приглашал. Многие люли начали с ней общаться... потому что она - победительница конкурса красоты.

- Для меня это было, прям, тяжело. Но, конечно, нужно везде появляться для поддержания своего имиджа, - говорит Елизавета. - А я живу обычной жизнью. И, честно скажу, весь год из-за



Где-то через месяц после победы я пришла к почему ты не носишь брендовую сумку?". Я тогда вообще растерялась. Вышла потом. звоню маме, рассказываю, реву. Ты вроде бы "Мисс Екатеринбург", но понимаешь, что не можешь себе ничего позволить. А мне, в общем-то, 18 лет, я не зарабатываю, откуда, казалось бы, оно должно взяться? И это так задело меня тогда, что взяла отложенные десять тысяч и купила себе сумку и новые

Как признается Елизавета, конкурс "Мисс Россия" дался ей еще сложнее. В один момент она даже подумала: "Может, это вообше не мое?".

мозги на то, что "Лиза, тебя в этот раз могут и не выбрать". Ты едешь как бы не одна, ты едешь как "Мисс Екатеринбург", едешь представлять город, от тебя все ждут победы, - признается Елизавета. - У нас были очень плохие отношения в коллективе, постоянные сплетни, история с провока-

цией и "прослушкой". Была постоянная вражда. Во время финала у меня не было ощущения шоу. Да, я иду, улыбаюсь, рада всех видеть, но то, что это мой звездный час - чувства такого не было. Я просто делала "свою работу" - то, что должна была делать. Конечно, после конкурса было приятно читать комментарии под фотографиями с финала, в которых люди писали, как они болели, что именно я должна была выиграть.

Позже Елизавета призналась, что больше не хочет участвовать в конкурсах красоты. Считает, что пора уже заняться чем-то серьезным. Например, ей очень нравятся благотворительные проекты.

- Но я понимаю, что пока рано. В 20 лет - это тяжело, это сложно, - рассуждает красавица. - И вот вроде в тебе столько энергии, но скажу честно - пока я не готова смотреть на все эти проблемы. Еще, наверное, не настало то время

31 АВГУСТА - ДЕНЬ БЛОГА

Выбрать тему - даже не полдела в блогерстве. Ведение блога - это как работа. Продумать тексты, выкладывать фото, отвечать на комментарии и вопросы пользователей. И на пути к успеху есть немало подводных камней, о которые придется споткнуться.

- Если поставил цель, надо к ней идти, не смотреть на окружение, - рассуждает Мария, - потому что когда твой блог становится тематическим, прежние подписчики, знакомые отворачиваются. Нужно осознать: это не твоя целевая аудитория. Из моих знакомых, кто теперь проявляет хоть какую-то активность на моей странице - всего человек десять. Большинство - незнакомые

Мария уверена: набрать подписчиков легко. И большие цифры не всегда говорят об успешности. Гораздо важнее вовлеченность подписчиков, их готовность ставить лайки, оставлять комментарии. Чтобы этого добиться, в свой блог надо вкладывать свой труд, средства. И никогда не останавливаться на достигнутом. Даже если возникает желание опустить руки и удалить свою ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ! Приглашаем присоединиться к нам: Наше главное детище - сайт "АР": ar-asb.ru Группа "Газета "Асбестовский рабочий" в Одноклассниках: https://ok.ru/arasbest Группа "Асбестовский рабочий" BK: https://vk.com/arasbest Общаться с нами можно через соцсети либо пишите на электронный адрес: ar_asb@mail.ru с пометкой "Молодежь. XXI век". Звоните: 7-65-55, 7-52-06, 7-63-25.









ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Не всем пофиг

Алина АМИНОВА, мама двоих детей:

- Не знаю почему, но старшее поколение очень любит ругать молодежь. Хотя я недавно на своем примере убедилась, что нельзя всех равнять под одну гребенку.



Мужа неожиданно отправили в командировку. А нам как раз привезли письменный стол для старшего ребенка, который в этом году идет в первый класс. Если честно, думала, что ничего сложного не будет. Живем на первом этаже. Уж как-нибудь с сыном затащим стол в квартиру.

Но не все оказалось так просто. Вокруг этого стола ходили минут двадцать. И даже уже думали подключать знакомых, идти просить помощи у соседей. Возле нас останавливается машина. За рулем - молодой человек.

- Помочь? - спрашивает.

Он лихо занес стол к нам в квартиру. Причем не просто в коридор, а сразу в комнату.

Уже уходя, он обратил внимание, что у нас в коридоре свет не горит - завтра ожидали электрика. А он говорит:

Так давайте я вам все починю. Я умею.

Стыдно признаться, но первой мыслью было: даже если сломает, все равно завтра мастер придет. Поэтому согласилась. А он все так умело и хорошо сделал. Даже обои повредил минимально. И денег за свои услуги не взял. Сказал, что надо помогать друг другу.

Неужели герои не перевелись в наше время?

На этот вопрос он скромно признался, что всегда помогает, если видит, что кто-то нуждается в помощи. Замечательно, что в Асбесте есть такие люди!



Единственно верный путь

Наверное, сегодня нет человека, который не был бы зарегистрирован хоть в одной из социальных сетей. Кто-то таким образом общается с друзьями, а кто-то активно ведет свою страницу, размещает фото и даже пытается зарабатывать. Мария - одна из них. На ее страницу в Инстаграме подписано более семнадцати тысяч человек!

праздника установили 31.08. Инициаторы написать короткие рецензии о пяти разных зы ниже. блогах и 31 августа опубликовать эти записи у себя со ссылками на авторские стра-

Последовать примеру инициаторов и аккой блог, про который хотелось бы расска- том сделала акцент на психологии. А имензать. Ведет его жительница Асбеста Мария. но - на методике работы над установками Ee аккаунт в Инстаграме: @mashulyabogdanova посвящен психологии.

- В Инстаграме я зарегистрировалась года два-три назад. Использовала эту соци-

Идея праздновать День блога 31 августа альную сеть, чтобы смотреть фотографии появилась в 2005 году, когда активные друзей, звезд. Иногда выкладывала свои пользователи LiveJournal усмотрели в сло- снимки, - рассказывает Мария. - И только ве blog цифры - 3108. Поэтому и датой недавно поняла, какие возможности дарит социальная сеть. Это доступный для всех Дня блога призывают посвятить его зна- способ рассказать о себе, монетизирокомству с людьми из разных стран и с разными интересами. Для этого предлагается мала раньше, пока конкуренция была в ра-

Поставив цель, Мария начала модернизировать свой блог. Самой сложной и главной задачей было найти тему, в которой она могла бы выступить экспертом. Сначала дативных блогеров решили и мы. И нашли та- вала советы по обработке фотографий. Поради личностного роста.

- Важную роль в нашей жизни играет цему вы не движетесь к цели, достаточно по-



работать с вопросами: "Почему я не делаю?" или "Почему запрещаю себе иметь доход выше?", - объясняет Мария. - Методика преобразования жизни основана на проработке тех негативных установок, которые мешают двигаться вперед и строить именно то, чего хочет подсознание. Большинство людей совершенно не понимает, чего на самом деле им не хватает. Заглядывая в будущее и визуализируя свою цель, можно, наконец, понять личные заблужделеполагание. Для того, чтобы понять, почения. Затем благополучно избавиться от них страницу.

Выпуск подготовили Елена ЛОБОВА, Ирина КАЗАНЦЕВА. Фото из архива.