

лето
2016
16+

the
FIRST

НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ



СЕНОВАЈИ

Три парные из кедр
и полудрагоценных камней

Освежающий бассейн

Купель с ледяной водой

Пантовые фитобочки

Услуги пармейстера

Мойщик

Массажист

Просторное моечное отделение

Сеновал из разнотравия

Экспресс-прачечная

Пивной ресторан

Лавка



www.pavlovskiebani.ru

г. Барнаул,

Павловский тракт, 251 В/2 к.2

тел: 8 (3852) 271-881

АКВАЗОНА

akvapark-barnaul.ru



Когда непогода и рутина будней готовы загнать в депрессию, вспомните: есть место, где 365 дней в году тепло и красиво, весело и интересно. Не нужно виз, перелетов и чемоданов: все здесь, в аквапарке Барнаула! Это настоящий оазис, где можно понежиться в теплой волне и лихо скатиться с горок, насладиться объятиями гидромассажных струй и повеселиться под брызгами водопадов. Море удовольствий не за тысячи километров – оно совсем рядом с вами. Окунитесь в мокрые искры счастья, вы заслужили это, как никто другой.

АКЦИЯ «ЛЕТО 2016»: 500 РУБЛЕЙ ЗА 2 ЧАСА*

*акция «Лето 2016» действует с 01 июня 2016 года по 31 августа 2016 г. Акция распространяется на аквазону Аквапарка. Все дополнительные услуги оплачиваются отдельно по действующему прейскуранту. Цена билета 500 рублей за 2 часа аквазоны, для каждого. Скидки и акции не суммируются, посетитель в праве выбрать только одну действующую акцию.



ВОЛНОВОЙ БАССЕЙН / БОЛЬШОЙ БАССЕЙН / ДЕТСКИЙ БАССЕЙН

ДЕКОРАТИВНОЕ ОЗЕРО «САД КАМНЕЙ»

АТТРАКЦИОНЫ: "ГИДРОТРУБА», «ЭКСТРИМ ТРУБА», «СЕМЕЙНАЯ ГОРКА»,

ЗЕЛЕНО-ЖЕЛТЫЙ ТОБОГАН, СИНИЙ ТОБОГАН,

ДЕТСКИЕ ГОРКИ: «НАУТИЛУС», «КРОКОДИЛ» / КОМПЛЕКС ГИДРОМАССАЖЕЙ

ФОНТАНЫ / ВОДОПАД / ФИНСКАЯ САУНА / ФУДКОРТ



Г. БАРНАУЛ, УЛ. ПАВЛОВСКИЙ ТРАКТ, 251 В/2

ТРЦ «ЕВРОПА»,

ТЕЛ.: (3852) 20-21-09

the FIRST

Издатель — **Олеся Николаевна Симанова**
Журнал издается при поддержке Компании «Концерн СВ»
Главный редактор — **Анастасия Евгеньевна Архипова**
Креативный директор — **Марина Ивановна Абрамова**

Дизайнеры

Светлана Романова
Ирина Шитова
Ксения Куркина
Ирина Климашина

Фотографы **Игорь Абрикосов, Михаил Гусев**

Распространение — **Ольга Антонова**

Издатель и учредитель: ООО «Рекламно-производственный холдинг «Центр Медиа».
Адрес редакции, издателя: 656922, Россия, Алтайский край,
г. Барнаул, Павловский тракт, дом № 188, 4-й этаж
Телефон редакции: (3852) 22-67-22



На обложке:

Адам и Ева.
Автор неизвестен.
Холст, масло.
Частная коллекция.

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Алтайскому краю и Республике Алтай. Свидетельство о регистрации

средства массовой информации ПИ № ТУ22-00516 от 22.08.2014 г. Перепечатка материалов журнала или их использование в других средствах массовой информации допускается только по согласованию с редакцией.

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. По вопросам размещения рекламы в издании обращаться по тел.: 8 (3852) 22-67-22

Тираж 6 000 экземпляров

Распространяется бесплатно

Дата выхода: 27 июня 2016 г.

Журнал the First № 10, лето-2016
Журнал the FIRST (перевод с англ. яз. «Первый»).
Рекламно-информационное издание
Выходит один раз в 3 месяца

Отпечатано в типографии ООО «Деал»
630033, г. Новосибирск, ул. Бурлакова, 6-а
Тел.: (383) 334-02-70, 334-02-71



В НОМЕРЕ

лето-2016

10 НОВОСТИ

SPICE GIRLS

20 ЛЕТ СПУСТЯ | стр 10 |

Н&М СОЗДАЛИ ФОРМУ ДЛЯ ОЛИМПИЙСКОЙ

СБОРНОЙ ШВЕЦИИ | стр 12 |

14 МОДА И ТЕНДЕНЦИИ

МОДНОЕ ЛЕТО-2016.

ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ | стр 16 |

НОВОСТИ.

ТРЦ «АРЕНА» | стр 24 |

НОВОСТИ.

ТРЦ «ЕВРОПА» | стр 26 |



48 КУЛЬТУРА И ЛЮДИ

26 СТИЛЬ ЖИЗНИ

О САМОМ ГЛАВНОМ | стр 30 |

ФИТНЕС БУДУЩЕГО | стр 36 |

СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС | стр 38 |

ИНТЕРЬЕР.

КУХНЯ В ТРЕНДЕ | стр 44 |

КУЛЬТУРНЫЙ ГИД.

ЛЕТО | стр 50 |

ГОСТЬ НОМЕРА.

ЕВГЕНИЙ ГРИГОРЬЕВ | стр 54 |

НЕБО, МОРЕ, ОБЛАКА:

САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ
ХУДОЖНИКИ-МАРИНИСТЫ,
ПОСВЯТИВШИЕ СВОЮ ЖИЗНЬ
ВОДНОЙ СТИХИИ | стр 58 |

ФОТОПРОЕКТ.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА
НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ | стр 66 |

ПУТЕШЕСТВИЯ.

ТАМ, ЗА ТУМАНАМИ | стр 72 |

82 ГАСТРОНОМИЯ

ДИЕТА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ,
ИЛИ НИКАКОЙ ДИЕТЫ | стр 86 |

ФОТООТЧЕТ | стр 94 |

АДРЕСА | стр 98 |



Минимум одежды, максимум впечатлений, длинные, насыщенные дни (надеюсь, что ночи тоже). Мы становимся ближе друг к другу и проводим много времени на природе с самыми родными нам людьми. Жара, отпуск, супруг (супруга) и наше все – наши маленькие (даже если ростом уже с прапрадедушку-тринидадца) озорные, невыносимые, но обожаемые дети.

Наслаждайтесь, ваше лето уже наступило!

Твоя лучшая свадьба в «Заречье»...



Комплекс включает
ресторан, отель и спа-зону

10 минут езды от города

18 номеров
и два гостевых дома

Банкетный зал на 80 гостей

Бронирование
через сайты Bronevik.com,
101hotels.ru, Booking.com
и сайт отеля hotel.zrch.ru



ЗАРЕЧЬЕ

спа-отель-ресторан

г. Барнаул, Правобережный тракт, 18.

Тел. 8 (3852) 58-00-77, www.zrch.ru

Spice Girls 20 лет спустя

ГРУППА SPICE GIRLS
ОФИЦИАЛЬНО
ПОДТВЕРДИЛА
СВОЕ РЕШЕНИЕ
ОБЪЕДИНИТЬСЯ
В ЧЕСТЬ 20-ЛЕТИЯ И
УСТРОИТЬ РЕЮНИОН-
ТУР.

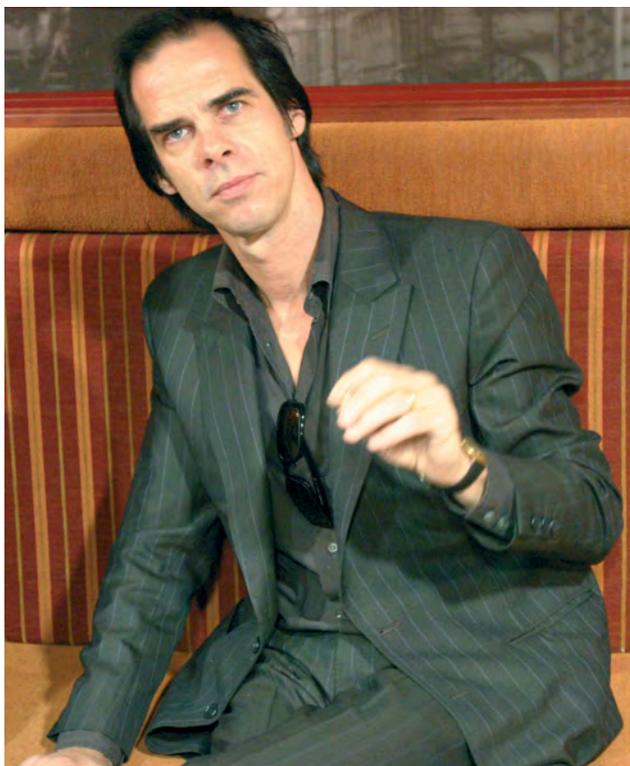
Участницы британской поп-группы Spice Girls собираются устроить прослушивание для поиска двух новых вокалисток, которые бы приняли участие в турне в честь 20-летнего юбилея.

По предварительным данным, кастинги на отбор двух вокалисток (в тур не смогут поехать Виктория Бекхэм и Мелани Чисхолм) начнутся в ближайшее время.

Прошлом турне популярной в 1990-х поп-группы прошло в 2008 году, в 2012 году Spice Girls выступили на церемонии закрытия Олимпийских игр 2012 года в Лондоне.



Ник Кейв выпустит новый альбом в сентябре



ТАКЖЕ ПОКЛОННИКИ УВИДЯТ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ. АВСТРАЛИЙСКИЙ РОК-МУЗЫКАНТ НИК КЕЙВ ВМЕСТЕ С ГРУППОЙ NICK CAVE AND THE BAD SEEDS ГОТОВИТ К ВЫХОДУ НОВЫЙ АЛЬБОМ И КОНЦЕРТНЫЙ ФИЛЬМ О ЗАПИСИ ПЛАСТИНКИ. ЭТО БУДЕТ 16-Й АЛЬБОМ ГРУППЫ. РЕЛИЗ ОЖИДАЕТСЯ ОСЕНЬЮ 2016 ГОДА.

О фильме, как и об альбоме, мало что известно. Зато в американских кинотеатрах уже забронировано время на показ безымянного фильма Ника Кейва. Премьера назначена на 8 сентября, а дата выхода альбома на день позже – 9 сентября. Получается, что самые ярые поклонники увидят фильм об альбоме раньше, чем послушают новые треки.

В аннотации к фильму сказано, что это будет черно-белое кино с 3D-эффектами. Идея состоит в том, чтобы погрузить зрителя в процесс создания пластинки с помощью архивных и специально подснятых кадров.

Магазин модной детской одежды

mini стиляги

Комплект
юбка +
футболка

2700
руб.

Туфли

1590
руб.

ТРЦ «Арена», Павловский тракт, 188, 4 этаж

Н&М создали форму для олимпийской сборной Швеции

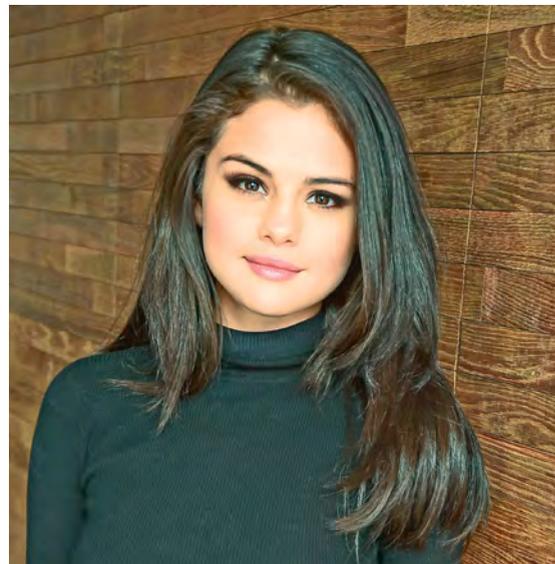
ШВЕДСКИЙ ГИГАНТ Н&М ПОДДЕРЖАЛ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКУЮ И ПАРАЛИМПИЙСКУЮ СБОРНЫЕ ВЫПУСКОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ УНИФОРМЫ.

Н&М во второй раз поддержал шведских спортсменов. Бренд создал форму для олимпийской и паралимпийской сборных, которые представят Швецию на грядущей Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. Ранее марка также одевала национальные сборные, которые участвовали в Олимпийских и Паралимпийских играх в Сочи.

Одежда для спортсменов выполнена в цветах флага Швеции – синем и золотом. В ней члены сборной появятся на церемониях открытия и закрытия и соревнований.



Селена Гомес стала лицом новой коллекции Louis Vuitton



СЕЛЕНА ГОМЕС ПОКОРЯЕТ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ.

23-летняя американская певица и актриса, выпустившая несколько коллекций одежды совместно с различными брендами, вошла в мир высокой моды как новая муза креативного директора Louis Vuitton Николя Гескьера.



Агния Дитковските создала ювелирную коллекцию с российским брендом

АКТРИСА АГНИЯ ДИТКОВСКИТЕ СОЗДАЛА СОВМЕСТНУЮ ЮВЕЛИРНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ С РОССИЙСКИМ БРЕНДОМ SOKOLOV.

Линию составили минималистичные серьги-пусеты и классические серьги, кулоны и соутары, а также кольца на два пальца и кольца, соединенные с браслетами. Украшения выполнены из серебра с синтетическими синими сапфирами и паве из фианитов.

«Выбор украшений – это твое видение собственного стиля, понимание прекрасного и в конечном итоге то, как ты себя ощущаешь. Я предпочитаю минимализм: современный, лаконичный дизайн, интересные и в то же время простые формы, – сказала актриса. – Такие украшения подчеркивают уникальную женскую красоту».

NORTHLAND • ATOS LOMBARDINI • RINASCIMENTO • IMPERIAL



Летняя 2016 КОЛЛЕКЦИЯ



Viva Italia



МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ БУТИК
ЖЕНСКОЙ ИТАЛЬЯНСКОЙ ОДЕЖДЫ

Адрес: ТРЦ «Европа»,
Павловский тракт, 251-в, первый этаж, правое крыло.



the
FIRST





МОДА И
ТЕНДЕНЦИИ



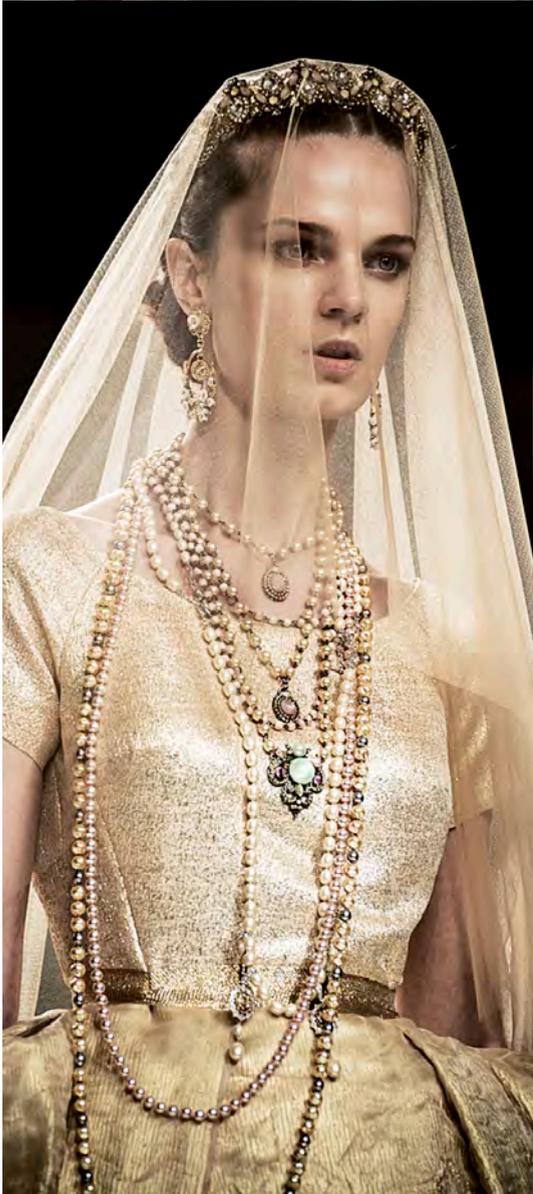


Модное лето-2016. Традиции и инновации.

В разные эпохи одежда имела свою форму, цвета и влияла на формирование внешнего облика человека. Она указывала на его национальную и социальную принадлежность, имущественное положение, возраст. Спустя тысячелетия и годы трансформации, когда первый покров человека имел прямое назначение – защитить от холода, помочь выжить в суровых климатических условиях, одежда стала неким культурным кодом, мгновенно считываемым окружающими нас другими индивидами.

Мода, как явление культуры, ломает традиции и привносит инновации в повседневную действительность, меняя тем самым привычные устои общества. Так, одну из тенденций мы наблюдаем уже несколько сезонов подряд. Сложно поспорить с тем мнением, что белое платье придает женскому облику очарование и невинность, а сам белый цвет, по древним поверьям, олицетворяет непорочность. Не случайно, когда речь заходит о невесте, мы, как правило, представляем сказочное пышное белое платье.





Традиционно свадьбы в России планировались осенью, после сбора урожая, однако современность внесла коррективы, и теперь большинство молодоженов проводят торжество летом, когда ярче природные краски и можно продемонстрировать свадебные наряды во всей красе. Невеста в роскошном платье – центр свадебного события, именитые дизайнеры каждый сезон предлагают потрясающие модели, мы, естественно, не удержались и публикуем фото с показов модных домов этого года.

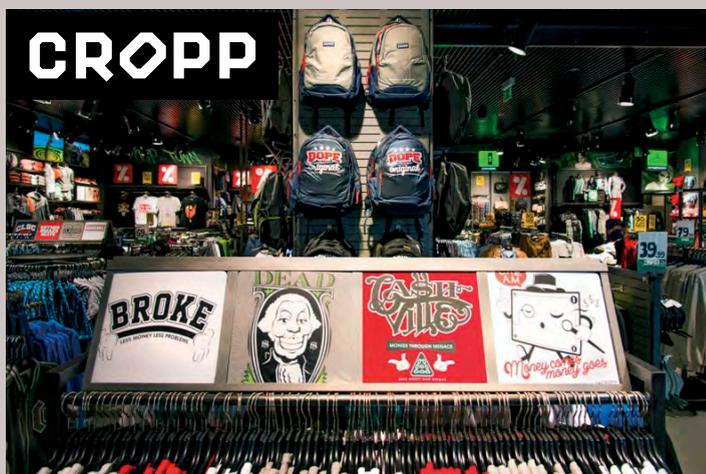


Конечно, сегодня белое летнее платье перестало быть лишь обязательным атрибутом процедуры бракосочетания, оно может быть нарядным, с элементами декора – вышивкой и кружевами, а может быть простым и не иметь никаких изысков и сложных деталей. Простота и лаконичность этого наряда особенно подчеркивают изысканность и аристократичность ее владелицы. На пике моды белое кружевное платье или платье с декоративными вставками из кружева. Женщина в белом кружевном платье – это воплощение женственности и сексуальности. Современные модные тенденции разрешают облачаться в кружевные наряды, независимо от времени суток и преследуемого повода.

*Главное событие
модного лета-2016
в Барнауле!*



*Открытие
в августе!*



*ТРЦ «Арена»,
г. Барнаул,
Павловский тракт, 188*





Кружево в сочетании с шелком, тюлью и даже кожей нашло отражение в модных коллекциях дизайнерских домов. Белое платье идеально подчеркивает красоту женского загорелого тела, не давая оторваться мужскому взгляду. В итоге не это ли нужно каждой из нас?



DECATHLON

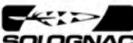


СКОРО!

ОТКРЫТИЕ ПЕРВОГО МАГАЗИНА В СИБИРИ
Г. БАРНАУЛ, ТРЦ «ARENA», ПАВЛОВСКИЙ ТРАКТ, 188

20 СОБСТВЕННЫХ СПОРТИВНЫХ БРЕНДОВ:

 B'TWIN

 SOLOGNAC

 DOMYOS

oxelo

O R A O

 Capeitan

 newfeel.

 GEOLOGIC

aptonia

 TRIBORD

 Quechua

 GEONAUTE

 ARTENGO

 INESIS

 simond

 Wed'ze

 Kalenji

 nabaiji

 KIPSTA

 MATERPRAX

КАЧЕСТВО:
4,63/5
ИЗ 50 000 ОТЗЫВОВ*

decathlon.ru

* Результаты отзывов клиентов на июнь 2016 г.

МАГАЗИН ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ
«МИНИ-СТИЛЯГИ» ОБЪЯВЛЯЕТ
О ПОСТУПЛЕНИИ НОВЫХ МОДЕЛЕЙ
ЛЕТНЕЙ КОЛЛЕКЦИИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ
МОДНИКОВ ОТ 0 ДО 10 ЛЕТ.

Сарафаны и легкие платья, шорты и брюки, футболки и рубашки – все это обязательно понадобится Вашим малышам этим летом!

Яркая, стильная, удобная, жизнерадостная детская одежда.



ТРЦ «Арена», Павловский тракт, 188, 4-й этаж.



Джинсы-бойфренды 1250 руб.

Футболка 850 руб.

Кеды (слипоны) 1200 руб.

Резиночка 50 руб.

РЕКЛАМА

Аттракцион? Нет, средство передвижения!

Представляем
вашему вниманию
экотранспорт
будущего.

Прокат, продажа, гарантийное, пост-гарантийное обслуживание и ремонт гироскутеров, мини-сегвеев и ховербордов.



ГИРОСКУТЕР

ТРЦ «Арена», центральный вход,
1-й этаж;
ТРЦ «Европа», 2-й этаж (зона
фуд-корта рядом с «Европарком»).

РЕКЛАМА





170 000 КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ

170 ДЛ Я ВАШЕГО
ШОППИНГА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ!



ТРЦ «АРЕНА»,
Г. БАРНАУЛ, ПАВЛОВСКИЙ ТРАКТ, 188

Кофейня-кондитерская «Фарго» открыла новую точку формата «кофе с собой» на первом этаже ТРЦ «Европа»



Можно уютно посидеть с кофе и традиционным изумительным десертом возле фонтана, а можно взять кофе с собой и отправиться гулять по «Европе», смакуя ароматный напиток.

Здесь же вы можете сделать заказ на фирменный торт от шеф-кондитера, который, несомненно, высоко оценят самые взыскательные гурманы.

ТРЦ «Европа»,
Павловский тракт,
251-в,
тел. 8-913-274-2749

РЕКЛАМА

В ТРЦ «Европа» открылся новый отдел Nanotitanium



Барнаульцам стали доступны технологии будущего.

Часто ли вы роняете ваш любимый смартфон? Трещины, сколы – все это не грозит драгоценному гаджету, если поверхность обработать специальным защитным покрытием Nanofixit. И от повреждений можно уберечь не только телефон, составом аналогично покрывают очки, планшеты, объектив фотокамеры и т. д. При этом после обработки объектива улучшается качество снимков – за счет более ровного преломления света через линзу.

ТРЦ «Европа»,
Павловский тракт, 251-в, 1 этаж;
ТРЦ «Огни», ул. А.Петрова, 219-б, 2 этаж

РЕКЛАМА

ОТДЕЛ «ТЕЛЕФОНИКА» В ТРЦ «ЕВРОПА» ПРЕДЛАГАЕТ ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ ТЕЛЕФОНОВ И СМАРТФОНОВ. ВСЕ НОВИНКИ – В НАЛИЧИИ. БОЛЬШОЙ ВЫБОР ТЕЛЕФОНОВ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА И ПУТЕШЕСТВИЙ.

Тут вы найдете самый большой выбор чехлов и накладок для смартфонов в Алтайском крае – от популярных Apple и Samsung до Fly, Lenovo, ZTE или Alcatel.

Все товары можно заказать через интернет на www.t22.ru.

Вас ждут по адресу:
ТРЦ «Европа», Павловский тракт, 251-в.



РЕКЛАМА

Е | В | Р | О | П | А

Покупки, отдых, Европа!



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН +7 (385-2) 22-91-94

www.trcevropa.ru

АДРЕС: г. Барнаул, Павловский тракт, 251-в



the
FIRST



СТИЛЬ
ЖИЗНИ

О САМОМ ГЛАВНОМ





Маргарита БУЛГАКОВА

Стать успешным в современном мире,
не всегда значит иметь хорошую
машину, недвижимость или подняться
по карьерной лестнице. В успехе любого
человека огромную роль играет семья.
И в большинстве случаев она становится
самым ценным подарком судьбы
для каждого из нас.



Не случайно семейные ценности во все времена ценились больше, чем что бы то ни было, ведь когда рядом понимающие, поддерживающие во всем близкие люди, любой человек ощущает себя частью важного действия под названием «собственная счастливая жизнь». И хотя, конечно, «браки заключаются на небесах», суметь выбрать партнера вполне реально, если полагаться не только на божественное провидение.

Начнем с небольшого сравнения. Представьте себе, что перед вами дерево с плодами. И что особенно приятно – абсолютно не запретными. Какой плод, к примеру яблоко, вам достанется – зеленое или спелое, сладкое или кислое, здоровое или червивое, целое или наклеванное птичкой? Все зависит от ваших действий, но в первую очередь – от той цели, которую вы перед собой поставили. Если ваша цель – перепробовать яблок как можно больше (по принципу «если не съем, то понакусываю»), вы рискуете набить оскомину или получить несварение желудка. Даже если вам попадется со временем очень вкусный плод, вы в своей пресыщенности вряд ли сможете оценить его по достоинству.

Если вы спокойно едите одно из яблок, но в это время косите взглядом на все остальные, то удовольствие может быть испорчено сомнениями, что те могут быть гораздо вкуснее. Для вас совершенно естественно, не доев одно яблоко, сорвать другое, показавшееся лучшим. Так и в браке. В случае неудачи повторный брак – вполне приемлемый вариант. При этом проблема выбора стоит не особенно остро: не понравится сорванный плод (выбранный партнер) – найду лучше.

А теперь представим себе, что вы поставили перед собой цель съесть только одно яблоко со всего дерева. Здесь выбор приобретает вид осознанного действия. Сначала нужно внимательно осмотреться, прикинуть, до каких плодов удастся дотянуться, потом посоветоваться с самим собой, какое яблоко лично для вас самое желанное: зеленоватое и хрустящее, или переспелое и налитое соком, или же самое красное, на которое сначала

можно долго любоваться. Вам нужно осознать, что сразу все качества в одном яблоке сочетаться не могут и ради неоспоримых достоинств придется смириться с некоторыми недостатками. Возможно, вы придете к выводу, что лучше взять яблоко не идеальной формы, но сладкое, а может, самое спелое, пусть и с гнильцой.

Зная, что второй попытки не будет, вы совершенно иначе будете вкушать этот плод: будете смаковать, растягивать удовольствие, сами себя уговаривать, что, конечно же, именно это яблоко самое вкусное, вы будете стараться не смотреть на все остальные. Зачем? Они уже не для вас. Вы будете обращаться с этим яблоком бережно и нежно, стараясь не испачкать, не уронить на землю, не потерять, не создать ситуацию, при которой кто-то может отнять его у вас. Даже если плод окажется не совсем таким, как вам хотелось, вы себе напомните: это был мой выбор, я знал, на что шел...

Осознанный выбор партнера – это выбор не по уму, а с умом. Это любовь с открытыми глазами. Это – готовность принять партнера таким, какой он есть на самом деле.

Итак, вывод один – чтобы выбрать супруга или супругу на всю жизнь, нужно поставить себе это целью. Но следует хорошо для себя уяснить такое понятие, как «осознанный выбор партнера». Грустно, скучно и совсем неромантично подключать анализ к такому возвышенному чувству, как любовь. Но если на карту поставлена вся ваша жизнь, игра стоит свеч.

Осознанный выбор партнера – это выбор не по уму, а с умом. Это любовь с открытыми глазами. Вы должны суметь посмотреть на своего любимого или любимую отстраненным взглядом и попытаться увидеть его таким, какой он есть на самом деле, – со всем

набором достоинств и недостатков, с его странностями и особенностями, раздражающими чертами и непонятными для вас действиями. Не бойтесь, это совсем не означает, что затем вам придется отказаться от любимого человека. Да, бывает, что это единственный путь спасти себя от несчастной и, может быть, даже трагичной семейной жизни, но куда чаще анализ качеств партнера – это всего лишь залог того, что вы не наделаете ошибок и сможете построить крепкую семью.

Осознанный выбор – это не поиск ангела во плоти. Это – готовность принять партнера таким, какой он есть на самом деле. Если до вступления в



брак вы знаете, на что идете, вы всегда будете помнить, что это был ваш выбор, что вам придется научиться мириться с несовершенством супруга или супруги и самое главное – не ставить целью перевоспитать его! Он такой, какой он есть. Если вы в него такого влюбились, ваша задача – научиться продолжать его таким же и любить.

Сознательный выбор спутника жизни – это первый шаг к сознательному супружеству; это настрой на терпимость к слабостям партнера, стремление увидеть в нем ту неповторимость, которая делает его достойным вашей любви; это умение находить в своем сердце чувства, которые помогут прожить еще один день с этим несносным человеком.

Залогом конструктивного семейного союза может стать заключение брачного договора. Перед свадьбой можно оговорить многие моменты будущей совместной жизни и даже поставить определенные условия, однако нельзя рассчитывать, что ваш партнер изменится кардинально – это маловероятно. Ваш избранник или избранница может пообещать бросить пить, курить, баловаться травкой, гулять ночами с друзьями, не ввязываться в сомнительные финансовые операции, порвать с бывшими подругами, не бегать с работы на работу и ответственно относиться к своим обещаниям. Конечно, вступление в брак для многих – это большой стимул стать лучше, и так хочется верить человеку,

которого любишь! Верьте, но соизмеряйте долю риска, на который идете. Это может уберечь вас от многих опрометчивых шагов.

Даже выбирая спутника на всю жизнь, нельзя забывать, что не все зависит только от нас. Обстоятельства со временем могут кардинально измениться или же в вашу жизнь может вмешаться трагическая случайность. Тем не менее, настраиваясь на долгую семейную жизнь с одним человеком, вы получаете дополнительные шансы выиграть в лотерею под названием «счастливый брак».

Мы высказали только один из взглядов на проблему выбора партнера. Решать все равно вам. Вы можете нырнуть в брак – как в омут с головой. Но тогда не забывайте, что это было ваше решение, и вы в равной мере со своим партнером несете ответственность за успешность вашей семейной жизни.



Настраиваясь
на долгую семейную
жизнь с одним
человеком,
вы получаете
дополнительные
шансы выиграть
в лотерее под
названием
«счастливый брак».



СТИЛЬ ЖИЗНИ *the*





ФИТНЕС БУДУЩЕГО

СОГЛАСИТЕСЬ, СЛОЖНО НАЙТИ СЕЙЧАС ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НЕ ПОНИМАЛ БЫ НЕОБХОДИМОСТЬ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ДЛЯ КРАСОТЫ ТЕЛА, И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. И КАЖДЫЙ В МЕРУ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РЕШАЕТ ЭТУ ЗАДАЧУ ПО-СВОЕМУ – У КОГО-ТО ЭТО УТРЕННИЕ ПРОБЕЖКИ И ЙОГА, КТО-ТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ В СПОРТЗАЛЕ. НО У ВСЕХ СТОИТ ОДНА И ТА ЖЕ ПРОБЛЕМА – НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ, ПОРОЙ КАТАСТРОФИЧЕСКАЯ. ТРИ ЧАСА В НЕДЕЛЮ МИНИМУМ, А ЕСЛИ ВЫ СТАВИТЕ СЕБЕ ГЛОБАЛЬНУЮ ЗАДАЧУ – ТО И ВСЕ ДЕСЯТЬ, ПЛЮС ДОЕХАТЬ, ПЛЮС ВСЕ ЭТИ СУМКИ-ПОЛОТЕНЦА-ОДЕЖКИ. ДЛЯ ЗАНЯТЫХ И ПРОДВИНУТЫХ ЕСТЬ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: В БАРНАУЛЕ ОТКРЫЛАСЬ ПЕРВАЯ СТУДИЯ ИННОВАЦИОННОГО ФИТНЕСА MY BODYTES.



Тренировки в студии проходят на немецком оборудовании Miha BodyTec – лучше среди аналогов на сегодняшний день. Электромышечной стимуляцией (ЭМС) запускается естественный процесс сокращения мышц с помощью электрических импульсов. Благодаря этому принудительному сокращению мышц тренажер заставляет работать гораздо больше мышечных волокон, чем классическая тренировка в зале. Одновременно тренируются мышцы спины, рук, груди, ягодиц, пресса и ног.

Посредством тренировок можно решить любые задачи, традиционно решаемые в обычном фитнес-клубе, а именно:

- сбросить лишний вес,
- набрать мышечную массу,
- достичь эстетически привлекательного рельефа мускулатуры,
- существенно улучшить параметры силы и выносливости,
- привести мышцы в тонус,
- убрать проявления целлюлита и подтянуть кожу.

Только гораздо быстрее.

Кроме того, тренировки в EMS-Fit имеют ярко выраженный общеоздоровительный эффект, в частности:

- существенно уменьшаются неестественные искривления позвоночника посредством симметризации мышечного корсета;
- улучшается работа лимфатической системы, играющей важнейшую роль в правильном функционировании организма;
- устраняются многочисленные микроконтрактуры в основании шеи, в результате чего улучшается кровоснабжение головного мозга.

Что ждет вас в студии индивидуальных тренировок My BodyTec? После ознакомления со студией и оборудованием в кабинке вас ждет одноразовое белье, нательный костюм, большое полотенце, гель для душа и шампунь, одноразовые сланцы и даже резиночки для волос. Затем процедура биоэмпиданс (анализ состава тела: измерение веса, жировой прослойки, содержание висцерального жира, воды, костной массы). Интенсивная тренировка с персональным тренером в EMS-костюме. После лимфодренажный массаж, затем вас ждет горячий душ, а после него вам будет предложено спортивное питание или чай, по желанию.

Результат. Первый результат вы заметите уже после двух-трех тренировок!

Каждую неделю в программе «Модный взгляд» смотрите рубрику, где известные люди нашего города будут приходить на пробные тренировки и потом делиться впечатлениями.



Факт от the First

Электромиостимуляция имеет «космическое происхождение». Эту технологию изобрели советские ученые и врачи из блестящей команды специалистов, работавших над проблемой борьбы с атрофированием мышц наших космонавтов в условиях невесомости. После рассекречивания информации о разработках эта методика стала широко применяться в восстановительной и спортивной медицине, а с недавнего времени – спасибо теперь уже немецким ученым и инженерам – в фитнес-индустрии.



**Студия индивидуальных EMS-тренировок My BodyTec:
пр. Ленина 35, тел. 25-31-21,
WhatsApp +7-903-073-5533**

Семейный кодекс

Наталья РУДАКОВА





Бойтесь упустить детство, особенно детство собственных детей. Дайте им возможность дотянуться до своих первых рекордов, получить первые ссадины и похвастаться в Instagram трюками на роликах, а не дорогим алкоголем и сигарой. Вы же помните, что привычки, как хорошие, так и плохие, вырастают за примерами, а самые главные примеры всегда подает нам собственная семья. Мы не раз возвращаемся к тому, что получаем в ней. И здесь мало сказать «делай», нужно осознать свою обязанность стать образцом для подражания.

Стоит признать, что в последнее время мы все внимательнее относимся к этой теме, вспомните хотя бы так модные сейчас дабл луки, но не дабл луками едиными скрепляется семья. Большая роль принадлежит здесь спорту. Мы сделали подборку из семейных видов спорта, которые принесут удовольствие, а может, станут базой для будущих чемпионов.

Ролики

Ролики – отличное занятие для всей семьи с детьми от 3-4 лет. Некоторые специалисты утверждают, что освоить ролики под силу даже малышу в 2–3 года. Катание на роликах укрепляет мышцы спины, пресса, ног, мягко воздействует на суставы. Большой плюс в том, что начать можно практически в любом возрасте, а совершенствоваться от простого прогулочного катания до сложных прыжков и трюков. Здесь вам и нагрузка, и свежий воздух, и возможность непрерывно болтать, и постоянно меняющиеся пейзажи. В 1912 году в Милуоки был зарегистрирован брак на роликовых коньках. Сей-



час фанаты роликов так тоже делают, так что можно сказать, что отдельные семьи начинаются с роликов.

У многих людей роликовые коньки ассоциируются исключительно с падениями и травмами. Подобное действительно случается, но куда реже, чем принято думать. К тому же каждый человек может минимизировать риск, используя соответствующую защиту и соблюдая правильную технику катания.

Польза катания на роликах. Катание на роликовых коньках придает ощущение свободы и считается активным и оздоровительным отдыхом. При катании на роликах задействованы все мышцы нашего тела, в особенности икроножные мышцы, мышцы стопы, мышцы бедер и ягодиц, поясничные и спинные мышцы, так же, но в меньшей мере задействованы мышцы рук и пресса. Немаловажным при катании на роликовых коньках является развитие координации и балансировки всего тела. Развивается гармоничность управления своим телом, пластика и эстетика движений. Катание на роликах комплексно воздействует на организм человека. Но это и отличный способ похудеть. Мышцы бедер, ягодиц, икр и мышц голени не увеличиваются в диаметре, а лишь уплотняются. Ноги становятся крепкими и подтянутыми, а ягодицы – упругими. Еще катание положительно влияет на работу сердца, сосудов и суставов, дыхание приходит в норму, осанка улучшается, шлаки выводятся. Важно, что обеспечивается психологическая разрядка. Если заниматься этим спортом продолжительно с интенсивными нагрузками, будут активно сжигаться жировые запасы. Вы обязательно ощутите душевный подъем, получите грациозную походку, сохраните стройность фигуры, повысите



выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшите координацию движений, значительно укрепите мышцы.

Оборудование и сервис: Для качественного катания нужен тренер, хорошо подобранные ролики и комплект защиты. Ребенку подбирать ролики сложнее. Необходимо убедиться в том, что выбранная модель не вызывает дискомфорта. Стоит отдавать предпочтение мягкому ботинку с уплотненными наружными вставками. Каждый понравившийся вариант стоит примерить на малыша и убедиться в том, что его нога надежно зафиксирована. Если выбранная модель не соответствует размеру, ноги ребенка могут заваливаться во внутреннюю или внешнюю сторону. Существует множество разновидностей роликов под различные цели: ролики для агрессивного катания, беговые ролики, ролики для слалома не подходят для новичков. Стоит начать с фитнес-роликов или роликов для freestyle. Здесь главное определиться, зачем вы покупаете ролики – кататься по подготовленной трассе, по городу, заниматься слаломом, выполнять прыжки. Для детей можно купить специальные раздвижные ролики. В них разработан

механизм, который позволяет изменить размер ботинка, когда ребенок подрастает. Это дает возможность не покупать каждый год новые ролики.

Конный спорт

Спросите у любого всадника, почему он выбрал именно конный спорт, и в ответ вы обязательно услышите: «Лошади – это моя жизнь». Оказавшись в конюшне или манеже для занятий, вы непременно будете очарованы этими изящными животными. А особенно завораживает зрелище, как управляется с пятисоткилограммовой лошадью десятилетний ребенок. Именно в этом возрасте конноспортивные клубы и ДЮСШ предлагают начинать серьезные занятия. Возрастной ценз не случаен, лошадь – большое и сильное животное, если она чувствует, что наездник не контролирует ее психологически, то и слушаться его не будет. Верховая езда – это не только совершенная механика движений единого организма – лошади и всадника, но и большая физическая нагрузка и моральная ответственность. Конечно, с первого раза одного в седле ребенка никто не оставит, сначала занятия проходят с кордом (длинным поводом, с помощью которого тренер управляет лошадью), затем юный всадник учится аллюрам (лошадиным шагам) и только потом выезжает в манеж самостоятельно. Если же вам все равно не по себе, то начать можно и с пони – клуба. Туда, кстати, возрастная планка гораздо ниже – 4–5 лет.

Польза катания на лошадях. Сидя на лошади просто невозможно сутулиться, а регулярные занятия помогут малышу привыкнуть сидеть правильно! Еще один весомый довод в пользу конного

the ФАКТ

В 1970-е годы в Чикаго произошел бум в истории роликов. Город стал известен как «город роллеров», и многие люди находились в постоянном совершенстве своей техники катания, вплоть до танцев на роликах.



спорта – это возможность раскрепоститься, стать увереннее. Согласитесь, управляя пятью центнерами живого веса, волей-неволей почувствуешь себя хозяином положения. Немаловажно и то, что верховая езда способствует получению положительных эмоций. Многие отмечают, что, даже придя в манеж в плохом настроении или самочувствии, по окончании тренировки ощущают прилив сил и энергии. Говорят, что хороший тандем лошади и всадника такие эмоции делит пополам. Занятия верховой ездой учат также дружбе, пониманию, работе в команде. А это действительно важно в том мире, в котором сейчас растут и развиваются наши дети.

Инвентарь и сервис. Для занятий конным спортом вам потребуются: спортивные штаны, которые легко тянутся, не сковывают движений (лосины, спортивный костюм); обувь с гладкой подошвой и небольшим каблучком (сапоги, ботинки с крагами); защитный головной убор (шлем, жокейка); защитный жилет. Не рекомендуется выбирать одежду с большим количеством украшений, пряжек или с длинными завязками, а также обувь на молнии, за исключением специальных сапог для верховой езды.

 **ФАКТ**

Знаменитые на весь мир танцующие липицианские лошади рождаются вороными и гнедыми и только в возрасте 5–6 лет приобретают свою великолепную светло-серую масть. При этом цвет кожи у них остается черным.

Семейный фитнес

Фитнес-клуб для всей семьи – это новое отношение к образу жизни в современном мире, это понимание пользы для здоровья физических упражнений с самого раннего детства и особая спортивная философия. Современный семейный фитнес представляет собой не просто направление среди широкого многообразия предоставляемых спортивными клубами услуг. Это перспективное течение сегодня получает широкое распро-

странение, и многие прогрессивные клубы выбирают его за основу в своей деятельности.

Польза занятий в семейных фитнес-центрах. Родителям не нужно тратить дополнительное время на то, чтобы водить свое чадо на всевозможные кружки и секции. Посещение современного спортивного центра способно удовлетворить как потребность юного спортсмена в его развитии, так и организовать во время тренировки ребенка досуг любому из его родителей. Для отца возможно посещение тренировок по единоборствам, плавание или бокс, интенсивная тренировка на беговой дорожке или велосипеде, а также на тяжелых тренажерах или с гантелями. Для мамы – это такие занятия, которые помогают поддерживать хорошую физическую форму и тренировать сердечную систему. Это и аэробика, танцы, калланетика* и йога. Продвинутые центры предлагают и такую услугу, как одновременные тренировки для родителей и детей. Так, например, мать и дочь могут вместе посетить занятие по ритмике или растяжке. А для отца и сына может быть предложено



занятие по плаванию в бассейне. Такие виды тренировок имеют еще и стимулирующий эффект, который помогает поддерживать форму не только подрастающему поколению, глядя на то, что могут их родители, но и для взрослых является своеобразным мотивом держать себя в тонусе, чтобы дети могли гордиться ими. Тренер выступает еще и как семейный психолог, так как он благодаря своей роли преподавателя может следить за стилем общения родителей и ребенка между собой и при необходимости сделать замечания той или иной стороне. В таких случаях лучше озвучить тренеру ваши проблемы.

Оборудование и сервис. Чаще всего клуб, который работает в данном направлении, будет иметь не только традиционный тренажерный зал, но и залы для проведения групповых и индивидуальных занятий по аэробике и калланетике, секции для проведения тренировок по различным видам единоборств, и борьбы, и бокса. Кроме профессионального оборудования, которое помогает приобрести телу рельеф, здесь будут расположены и тренажеры, занятия на которых помогают сбросить лишний вес и подтянуть силуэт. Спортивный центр, который позиционирует себя как заведение, способное удовлетворить потребности любого члена семьи, должен обладать достаточным количеством специально оборудованных залов, в которых будут проводиться разнообразные виды тренировок и занятий.

Чтобы заинтересовать современную молодежь, обязательно наличие бассейна и зала для тренировки, направленной на выполнение релаксирующих техник. Большую популярность имеет и тренажерный зал. Причем обязательное условие – это не только большое количество видов тренажеров, но и достаточное количество оборудования одного вида. Это необходимо для того, чтобы и ребенок, и его родитель или даже оба родителя смогли одновременно позаниматься рядом. Конечно, для мужской

аудитории необходимым является и наличие ринга для единоборств. А боксерские груши пришлись по душе не только современным мужчинам, которые хотят поддерживать хорошую форму, но и женщинам, использующим ее для снятия нервного напряжения или для интенсивной тренировки.

Актуальной услугой, позволяющей объединить досуг родителей и детей, является массаж. Он может быть как классическим, так и спортивным. Общим или специализирующимся на определенной части тела. Многие клубы оборудованы современной сауной и солярием. Ведь польза от прогревания в хорошей сауне только улучшает спортивные результаты, а тренированное тело смотрится великолепно, когда покрыто легким загаром. Популярны и такие спортивные направления, как сквош, настольный теннис, мини-футбол. Если центр оборудован большим залом для игровых видов спорта, то это будет дополнительным преимуществом.

Еще одно обязательное направление для многофункционального клуба – это спортивный бар. Здесь помогают утолить жажду после интенсивных занятий или же во время их проведения. Ассортимент этого подразделения включает

всевозможные виды напитков и соков, содержащих фрукты и витамины, а также белковых коктейлей.

*Калланетика – система статических гимнастических упражнений, основанная на напряжении определенных групп мышц, направленная на улучшение фигуры и оздоровление организма (названа по имени автора системы американки Каллан Пинкей).

Картинг

Рев моторов, извилистые участки трассы, свист тормозов и лихие повороты руля. Ну кого из детей и взрослых не впечатляет быстрая езда по трассе на спортивной машине? И можно не только смотреть соревнования «Формулы-1» по телевизору. Возраст, пол и опыт управления автомобилем не имеют значения! Картинг появился в нашей стране относительно недавно. Но при этом гонками на картах (специализированных гоночных машинках) увлекается большое количество детей и взрослых.

Картинг менее опасен, чем такие виды спорта, как конькобежный, лыжный, разнообразные единоборства или даже командные. Заниматься детским картингом можно с пятилетнего возраста. В целом у этого направления может быть достаточно широкий диапазон участников по возрасту.

Замечу, что профессиональному пилоту карта нужно много работать над собой не только на трассе, но и в тренажерном зале. Картинг требует много сил.

В 1930-е годы в США среди мальчишек было популярно катание с горок на безмоторных тележках. При этом считается, что картинг придумали военные летчики в США после Второй мировой войны. Они устраивали гонки по летному полю на тележках для подвоза авиабомб. Но это хобби было распространено лишь в узких кругах, пока за дело не взялся Арт Ингелс (Art Ingels), бывший пилот, механик отделения фирмы «Кёртис крафт компани» в Глендейле, которая выпуска-

the ФАКТ

Дыхание – один из важных факторов во время занятий. При разном дыхании напрягаются разные мышцы. Стараться нужно дышать носом, если не получается, то вдох – носом, выдох – ртом. При выполнении силовых фитнес-упражнений нужно выдыхать на усилии.

ла гоночные автомобили. Он в августе 1956 года на автогонках в Помоне представил публике несложный карт. Машину назвали тележкой (cart).

В прокатном картинге используются шасси с бескоробочными маломощными двигателями. Для управления таким картом пилоту не требуется специальная подготовка.

Польза картинга. Самое сложное в картинге и вообще в автоспорте, как и в любом деле, – это справиться с эмоциями. Как только эмоциональный фон начинает подпрыгивать, тут же ухудшаются результаты, теряешь контроль. Как только собираешься и успокаиваешься, сразу все получается. Развивается реакция, выносливость, умение ориентироваться в пространстве в движении. Чем раньше человек познакомится с автоспортом, тем уверенней и безопасней он будет управлять автомобилем. На картинге у ребенка развивается такое качество, как самостоятельность, а также чувство ответственности. Занимаясь картингом, ребенок научится стремлению к цели и проявлять упорство, чтобы добиться ее. У ребенка разовьется координация движений и быстрота реакции. Детей учат мгновенно оценить ситуацию и принимать правильное решение.

Помимо этого, картинг отлично развивает сообразительность и логическое мышление, он учит стратегии, ребенок станет более осторожным и осмотрительным. Данные качества являются незаменимыми во взрослой жизни, и поэтому психологи признают, что занятия картингом развивают личность ребенка и полезны для него.



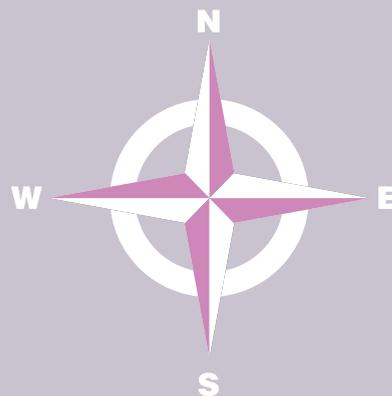
Наибольшая зафиксированная скорость на карте – 407 км/ч.

Оборудование и инвентарь. Карты сдаются в аренду на заезды, ограниченные обычно десятью-пятнадцатью минутами, вместе с защитной амуницией (костюмы, перчатки, шлемы). Безопасность также обеспечивается более крепкой, по сравнению со спортивными картами, рамой и ограниченной мощностью двигателей. Конечно же, вам потребуется консультация тренера-инструктора.

Современный мир полон возможностей, вокруг которых можно сплотить семью. Воспоминания от активного отдыха всегда очень яркие, а навыки, полученные в процессе, – бесценны. Найти общее занятие для всех не так уж сложно, главное – помнить, что всегда будет ценно, что заслуживает нашего времени и сил, что не единожды даст повод для гордости.



НОРД·ВЕСТ



ТЦ «НОРД·ВЕСТ»

Жаркие скидки

-70% -50%

Пр. Ленина, 155-а,
тел. 8 (3852) 77-56-06, 75-38-11

КУХНЯ В ТРЕНДЕ



Современная кухня остается любимым местом для общения, здесь собирается за ужином вся семья, тут принимают друзей, забежавших на чашечку кофе. Это уже не просто помещение для приготовления пищи, а многофункциональная жилая зона, часто совмещенная с гостиной и столовой, располагающая к максимально комфортной работе, общению и релаксу. Оформление кухни – задача непростая, но, прибегнув к помощи дизайнера, вы, несомненно, получите нужный вам результат, и ваша неповторимая кухня по праву займет место центра дома и сердца семейного очага. Что же нам предлагают профессионалы?



Вдоволь наигравшись с классикой, модерном, провансом, кантри, минимализмом и хай-теком, профессиональные декораторы дружененько оставили шаблоны и каноны в стороне, забили на стереотипы и все-таки решили попробовать смешать «бульдога с носорогом» и посмотреть, что же выйдет из этой бредовой затеи. К всеобщему удивлению, дерзкие дизайнерские эксперименты с отходом от «чистого» стиля увенчались небывалым успехом. Эдакие интерьерные коктейли, замиксованные порой из совершенно несовместимых ингредиентов, пришлось по вкусу как самим экспериментаторам, так и взывательным клиентам. Фьюжн – это не просто стилевой микс и смелая эклектика, а гармоничное сочетание несочетаемого, как бы парадоксально это ни звучало.

На кухне в стиле фьюжн высокотехнологичные кухонные гаджеты и девайсы, сверкающая нержавейка и стекло охотно соседствуют с классическим гарнитуром, хрустальной люстрой и настенным панно, колоритная этника с пышным ампиром, простецкий лофт с эксклюзивным артдеко. «Это же урбанизация какая-то!» – голосом Лии Ахеджаковой сказала бы героиня известного всем фильма. Не просто урбанизация, а самая настоящая глобализация прямо на вашей кухне!

Фьюжн гармонично объединяет различные элементы в единое целое, скорее, на эмоциональном уровне восприятия, нежели по их функциональному назначению. Для дизайнера создание кухни в стиле фьюжн – настоящий вызов, своеобразная креативная проверка на проприеторность. И это понятно, ведь от оригинальности, легкой иронии и эпатажа так просто скатиться к безвкусице и банальному китчу. Важно суметь соблюсти чувство меры и объединить все общей идеей. Невзирая на то что детали заимствованы из различных пазлов, финальная картинка должна получиться гармоничной и привлекательной, словно так и задумано. Никакого несоответствия, неуместности и диссонанса не должно ощущаться. Чтобы добиться этого, важно отыскать, прочувствовать, нащупать объединяющие фак-



торы в, казалось бы, не имеющих между собой ничего общего предметах, увидеть в оппоненте самого себя, навсегда стерев вражду и непонимание.

Интерьер кухни в стиле фьюжн произведет неизгладимое впечатление на сторонников консерватизма в дизайне. Стиль фьюжн подразумевает смешение не только красок, форм, фактур, материалов, эпох и культур, но и комнат! Популярные нынче кухни-студии, кухни-гостиные и кухни-столовые это не что иное, как фьюжн жилого пространства!

На особом счету у современных дизайнеров оказалась островная планировка кухни, при которой рабочая зона выносится в центр помещения. Вот только отныне это уже не обычный кухонный остров, а самый настоящий чудо-остров, на котором порой совершенно непостижимым образом умещается варочная и рабочая поверхность, вытяжка, мойка, да еще и остается место для барной стойки или обеденной зоны.

Остров обеспечивает хозяйке полную свободу действий, ведь к нему можно подойти со всех сторон. Весь функционал от стен переносится в центр комнаты, а расположенные у стен шкафчики для утвари нередко ловко прячутся в ниши, делая остров доминантой интерьера, функциональным и геометрическим центром кухни. Островная планировка, безусловно, требует простора, ведь чаще всего кухонный остров служит дополнением к основной композиции. Это один из лучших вариантов организации и зонирования пространства кухни-студии с открытой планировкой.

Открытые пространства

В последнее время активно пропагандируется «жизнь в рамках кухни»: путем сноса внутренних стен и перегородок создается большое, открытое, пронизанное светом студийное пространство, объединяющее кухню, столовую и гостиную, лишь зрительно разграниченные на функциональные зоны. Горячий тренд – стильные дизайнерские кухни, напоминающие корпусную мебель для гостиной, кухонный подтекст в которых угадывается лишь по технологичным варочным поверхностям и сверкающим смесителям.

Независимо от выбранного стиля современный дизайн предполагает оснащение кухни ультрасовременной бытовой техникой. Весь процесс приготовления пищи максимально автоматизирован. Работа все больше сводится к нажатию сверкающих кнопочек и поиску общего языка с умными девайсами посредством сообщений на сенсорных экранах и расшифровки загадочных звуковых сигналов. Стандартный набор в виде варочной поверхности, холодильника, посудомоечной машины, вытяжки, кухонного комбайна, электрочайника, блендера, тостера и кофеварки существенно расширяется всевозможными фритюрницами, фондюшницами, блинницами, вафельницами, йогуртницами, хлебопечками, пароварками и прочими гаджетами. Однако не стоит забывать, что заслужить статус высокотехнологичной кухня сможет лишь в том случае, если все девайсы будут доступны для использования, а не спрятаны в глубоких ящиках.

торговый центр
МОСКВА
Павловский тракт, 251ж
www.tcmsk.ru

**СОВЕРШИ ПОКУПКУ
В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕ
ТЦ "МОСКВА"**

с 1 мая до 26 августа

**от 5000 рублей,
получи купон на выигрыш:**



Холодильник «INDESIT»



Телевизор «SONY»-30000



Микроволновая печь
«Samsung»



Пылесос «Samsung»



Розыгрыш призов состоится

27 августа в 10.00

**на уличной площадке возле
Торгового центра "МОСКВА"**



Утюг «Bosch»



Мультиварка «Redmond»



Ноутбук «Lenovo»



Смартфон Apple iPhone 5S

Подробнее на сайте www.tcmsk.ru, г. Барнаул, Павловский тр-т, 251-Ж



the
FIRST





КУЛЬТУРА И ЛЮДИ

События лето



«Алые паруса-2016»

Где: Санкт-Петербург, Россия

Когда: 25 июня

Ежегодный праздник выпускников школ. Главным символом праздника «Алые паруса-2016» будет мост – как знак перехода из прошлого в будущее, из школьного детства во взрослую жизнь.

Выпускников ждет невероятное шоу с хитроумными сюрпризами и новейшими техническими конструкциями.

Кульминацией праздника станет выход в акваторию Невы парусника Tre Kronor («Три короны») с алыми парусами.



Фестиваль «Эпоха рыцарства»

Где: Минск, Беларусь

Когда: 27–28 июня

Исторический праздник в предместьях белорусской столицы переносит своих гостей в эпоху рыцарства.

Выставка старинной архитектуры под открытым небом становится идеальным фоном для погружения в средневековый антураж праздника. На специально огороженном ристалище, как на сцене природного театра, сменяют друг друга традиционные «боевые» составляющие любого уважающего себя исторического фестиваля – буурты пеших воинов, копейные поединки всадников, стрельбы лучников. Как и положено на хорошем турнире, «войну» окружают шатры торговцев с аутентичными средневековыми яствами и не менее оригинальными ремесленными изделиями.



Евро-2016: главное футбольное событие года

Где: Франция, Европа

Когда: по 10 июля

Невозможно встретить такого любителя футбола, который бы не ждал чемпионат Европы-2016. И вот наконец лучшие команды континента готовы выйти на поле, чтобы доказать: они не случайно попали в финальную стадию.

Следите за чемпионатом Европы, болейте за наших ребят, смотрите матчи.

Сборной России нужна ваша поддержка!

Финал: 10 июля 2016 года, воскресенье.



Ледниковый период: столкновение неизбежно

Где: Россия

Когда: с 14 июля

Отчаянная погоня за неуловимым желудем катапультирует Скрату прямо в космос, где он случайно запускает целую серию космических событий. Именно они изменят весь мир. Забавное и захватывающее приключение в экзотические новые земли, встреча со множеством красочных новых персонажей ждут нас в новом эпизоде.

События лето



Ночной забег по Москве

Где: Москва, Россия

Когда: 16 июля

Все желающие снова соберутся на «Ночном забеге», чтобы пробежать 10 километров и превратить улицы в поток движущихся огней.

Не пропустите один из самых необычных забегов Москвы, где музыка и яркие световые эффекты сменяются тишиной ночного города.

Выдача пакетов участников будет осуществляться 16 июля с 16.00 до 22.00 на территории олимпийского комплекса «Лужники».



Клятвенная неделя в Ульме

Где: Ульм, Германия.

Когда: 16–18 июля

Все события этого дня подчинены тематике: бургомистр произносит очередную клятву на «Великой клятве» – конституции города, стоя на балконе «Клятвенного дома». После ее оглашения начинаются уличные празднества и концерты. Их кульминацией становится «Набада» – речной парад оригинальных плавательных средств.

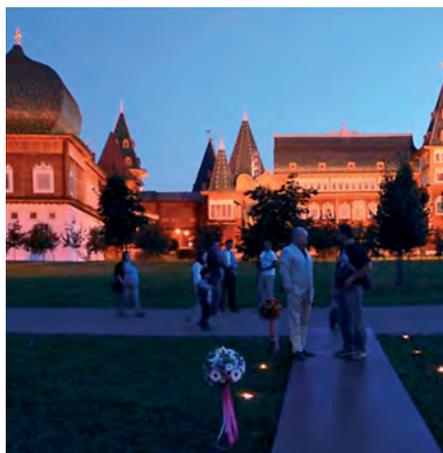


Праздник полной луны в Манильве

Где: Барселона, Испания

Когда: 20 июля

В ночь полной луны тысячи людей приходят на пляж Сабинильяс. Непременное условие – одежда должна быть белой. А чтобы темная южная ночь еще более «посветлела», зажигают свечи и факелы. В эту ночь не спят даже дети, и для них организована специальная программа. Кульминация праздника – запуск небесных фонариков. Эта ночь волшебно красива!



Джазовое лето в Коломенском

Где: Москва, Россия

Когда: с 20 июля по 17 августа

Программа фестиваля включает в себя цикл из пяти концертов. В Московском объединенном музее-заповеднике Коломенское с 2014 года стартует цикл концертов «Джазовое лето». На протяжении нескольких вечеров в Шатре, что у дворца Алексея Михайловича, будет звучать джаз в исполнении самых популярных столичных музыкантов.

События лето



~ Фестиваль Adventure the music ~

Где: Москва, Россия

Когда: 30–31 июля

Два летних дня подряд лучшие DJ будут показывать вам свои шоу-кейсы, раскрывать все грани танцевальной музыки и очаровывать нереальными ландшафтами. В планетарных сутках системы 48 часов, и музыка здесь звучит нон-стоп, неустанно подпитывая жизнь. От progressive house до techno, от trance до dubstep, от trap до deep house, от drum'n'bass до hardstyle и даже больше.

Среди участников в этом году: Above & Beyond, Alexander Prokhorov, Artem Fine, Bobrov, Brig, Dazzle, Funk Machine, Frontliner, Hardimpulse, Imperia, Mad Dog, Martin Roth, Nick Warren, Profit, Samir Kuliev, Tartus, VEiiLa, William Harrison, Zoo Brazil и многие другие.



~ Регата «Кубок короля Испании» ~

Где: Майорка, Испания

Когда: с 30 июля по 6 августа

Парусная регата Copa del Rey Audi Marfri вновь примет спортсменов в фешенебельном яхт-клубе на Майорке. «Кубок короля Испании» традиционно пройдет на побережье Средиземного моря – в Real Club Nautico de Palma.

Гонка распланирована на всю первую неделю августа. Copa del Rey считается одной из самых зрелищных регат мира.



~ Олимпиада-2016 ~

Где: Рио-де-Жанейро, Бразилия

Когда: 5–21 августа

Современные Олимпийские игры – крупнейший международный спортивный форум. Летние Олимпийские игры 2016 года, также Игры XXXI Олимпиады, Олимпиада-2016, Рио-2016, пройдут с 5 по 21 августа в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Олимпийский футбольный турнир пройдет также и в других городах страны – Белу-Оризонти, Бразилиа, Салвадоре и Сан-Паулу. Это будут первые Олимпийские игры, проходящие в Южной Америке, вторые в Латинской Америке после Олимпийских игр 1968 года в Мехико и первые с 2000 года проходящие в Южном полушарии. На Олимпиаде разыгрывается рекордное количество комплектов медалей (301) и ожидается рекордное число стран-участниц.



~ Пит и его дракон ~

Где: Россия

Когда: с 11 августа

Американский приключенческий фильм-фэнтези, снятый Дэвидом Лоури по одноименному рассказу С. С. Филда и Сетона Миллера. Вас ждет история о трогательных приключениях мальчика-сироты по имени Пит и его друга – дракона Эллиотта, обладающего магической способностью становиться невидимым для людей.

События лето



Сырная деревня – Праздник сыра

Где: с. Куяган, Алтайский край

Когда: 13 августа

Потешные конкурсы и состязания: поедание сыра на скорость, битва мешками с сеном, толкание телеги на скорость, подъем головки сыра, дегустация – и много всего интересного ждет гостей на праздничном мероприятии.



Битва цветов в Ларедо

Где: Ларедо, Испания

Когда: 28 августа

Проходит один из самых ярких летних праздников в Испании – грандиозная Битва цветов в Ларедо, посмотреть на которую ежегодно приезжают тысячи туристов. Больше века назад местные аристократы придумали украсить город множеством цветов и организовать в Ларедо шутивную цветочную битву, имитирующую морской бой. Веселье настолько понравилось жителям города, что стало повторяться каждый год.



Выставка «Ван Гог – Живые полотна»

Где: музей «Люмьер-Холл», Санкт-Петербург, Россия

Когда: до 31 августа

Новейшие технологии создают ощущение присутствия внутри картина живописца, и это забыть невозможно!

На выставке можно будет увидеть более 300 картин и рисунков художника. Яркие краски и мистическая атмосфера не оставят гостей равнодушными.

Мультимедийное представление даст посетителям возможность прочувствовать творчество Ван Гога, погрузиться в него целиком. Проекторы, экраны и качественный звук позволят окунуться в полный загадок мир великого мастера и понять его.

На выставке посетители смогут не только ближе познакомиться с произведениями искусства, но и больше узнать о жизни живописца и истории создания его самых знаменитых картин.



Выставка «Титаник. 100 лет истории»

Где: Санкт-Петербург, Россия

Когда: до 31 августа

«Арт-центр» в Перинных рядах приглашает раскрыть тайну гибели самого крупного и роскошного лайнера XX века – легендарного «Титаника».

В экспозиции выставочного зала – более 80 фотографий, среди которых есть и исторические кадры, и снимки, сделанные в ходе подводных исследований.

Прикоснуться к прекрасной эпохе, распутать клубок причудливых судеб, случайностей и совпадений, почувствовать бриз, прогуливаясь по палубе легендарного корабля, и проследить хронологию трагических событий – все это можно сделать на выставке.



30 МАРТА В БАРНАУЛЕ ПРОШЕЛ КОНЦЕРТ ИЗВЕСТНОГО МУЗЫКАНТА ЕВГЕНИЯ ГРИГОРЬЕВА. ВЕЧЕРОМ, ПОСЛЕ МЕРОПРИЯТИЯ, РЕДАКЦИЯ THE FIRST ВСТРЕТИЛА ПЕВЦА В РЕСТОРАНЕ «АСАДОР», ГДЕ ОН ПРОВОДИЛ ВРЕМЯ С БАРНАУЛЬСКИМИ ДРУЗЬЯМИ, И, К СЧАСТЬЮ, НАМ УДАЛОСЬ ПОБЕСЕДОВАТЬ С ИСПОЛНИТЕЛЕМ.

«ПОКА НЕ КОНЧИТСЯ ЛЮБОВЬ»*



– Евгений, вы много гастролируете, не проще ли было бы давать концерты в центре России, без выматывающих перелетов и прочего?

Можно работать в центральных районах – Москва, С.-Петербург, можно работать на больших площадках и стать певцом на корпоративах у состоятельных людей. Это хорошо оплачивается, что скрывать, но для меня в этом случае пропадает связь с моим слушателем. Как я почувствую какую-то свою новую песню, нашла ли она отклик, не нашла, нравится ли она?

Я придумал песню, спел, записал в студии, дальше песню будут крутить на радио, она распространится в интернете – у нас присутствует и подобное творчество. Мне же важно петь со сцены для своего слушателя, который приходит именно ко мне. Именно сольные концерты – показатель того, правильно ли ты идешь. Во время больших сольных туров можно реально понять, какая песня нужна в программе, как песню воспринимают люди. Этот тур у нас начался в Екатеринбурге, и мы поехали: Челябинск, Омск, Тобольск, Новосибирск. Вот в Барнаул приехали. Каждый раз я выхожу на сцену и чувствую обратную связь, что происходит с залом. И это самое для меня важное.

– Как нам известно, Вы пришли в творчество из бизнеса. Можно подробнее узнать об этом этапе вашей жизни?

Я занимался, как сейчас говорят, даже не средним, а мелким бизнесом (смеется). Совершенно маленький бар-ресторанчик в Кургане, это был конец 90-х, и когда наступил тот самый кризис – 1998 года, мне стало трудно, бизнес разорился, и больше я не захотел ничего делать, хотя были возможности. Решил, что так оно и должно быть, видимо я занимался чем-то не тем. И поехал в Москву.

– На ваши концерты билеты разбираются заранее, вы собираете аншлаги. Как вы относитесь к своему слушателю? Кто он для Вас?

В последнее время у человека должна быть особая, очень сильная мотивация для того, чтобы выбрать, провести вечер

Выходишь к микрофону, еще ни слова не сказал, ноты не спел, а уже понимаешь, что люди тебя ждут очень, многие, а может быть, и все, тебя любят и готовы подарить частичку себя.



у телевизора, что самое простое и заманчивое: пришел вечером домой, принял душ и сел у телевизора, и человеку хорошо. А здесь нужно пойти в кассу, приобрести билет и провести вечер со мной, послушать песни. И я это очень ценю, эти люди для меня все родные, не потому что они свои деньги принесли в кассу, а потому что мы на одной волне, мы как-то думаем одинаково, наши мысли о жизни, любви, дружбе совпадают.

Мне важно петь со сцены для своего слушателя, который приходит именно ко мне. Именно сольные концерты – показатель того, правильно ли ты идешь.

– А Вам зал дает энергетику или отбирает?

Дает, однозначно. Здесь идет обмен, он равноценный, но энергетика десятков и сотен людей – она не сравнима с моей, то, что я им даю. Когда я выхожу на сцену, я даю людям посыл, мне кажется добрый и светлый, что-то хорошее. И в ответ сразу же идет такой поток, это не передать, сродни теплой светлой волне положительных эмоций.

– Бывает, на концерт приходишь, и первые же аккорды дают такой поток эмоций, что до слез, у Вас так бывает? Когда зал уже готов сразу?

Бывает готовая публика. В последнее время, особенно в крупных городах,

люди уже научились, умеют ходить на мероприятия, они понимают, для чего идут туда, они идут за эмоциями, за положительной энергетикой, и люди подготовлены. Выходишь к микрофону, еще ни слова не сказал, ноты не спел, а уже понимаешь, что люди тебя ждут очень, многие, а может быть, и все, тебя любят и готовы подарить частичку себя.

– Отличается ли публика за границей от России?

Я давно не выезжал, в свете последних политико-экономических санкций и ограничений. Но вообще ездил, в Германию, в Китай, на Туречину. В основном это русскоязычные люди, наше творчество нужно все-таки тем, кто говорит, понимает на этом языке. В связи с развитием интернет-технологий появилась возможность обратной связи с поклонниками по всему миру. Приходят письма со словами благодарности, поддержки из Европы, Австралии, США, иностранцев, которые слушают песни на русском, и это уже категория тех людей, которые увлекаются русской культурой, им попались мои песни, понравились, и это очень приятно.

**Новая концертная программа Евгения Григорьева, в которую кроме одноименной новой песни вошли самые популярные композиции автора: «Кукушка», «Я, как осенний лист», «ПМЖ», «Между небом и землей», «Рюмка водки на столе», «Пить с ней вино», «Дорога в никуда», «Когда не нужно лишних слов» и др.*

EST^D 2015

EVILZANA

BAR & PUB



*Мы знаем толк в хорошем отдыхе
и ювелирно умеем создавать настроение.*

*Мы открываем наши двери в 20.00 и работаем,
пока вам хочется отдохнуть.*

**Бар EvilZana,
ресторанно-банный комплекс «Павловские бани»,
г. Барнаул, Павловский тракт, 251В/2, к2, -1 этаж.
Тел . 271-199, <http://www.pavlovskiebani.ru/bar>**

Небо, море, облака:

самые известные художники-маринисты,
посвятившие свою жизнь водной стихии

МОРЕ ПОЯВИЛОСЬ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ ИСКУССТВЕ ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД:
ИЗОБРАЖЕНИЕ ВОЛН МОЖНО ВСТРЕТИТЬ НА ЯПОНСКИХ ГРАВЮРАХ,
В ЕВРОПЕЙСКОЙ ЖИВОПИСИ И ГРАФИКЕ НАЧАЛА XVII ВЕКА –
ВРЕМЯ АКТИВНОГО РАЗВИТИЯ МОРЕХОДСТВА.

ПРАВДА, ПЕРВОНАЧАЛЬНО ХУДОЖНИКИ СТРЕМИЛИСЬ ПОКАЗАТЬ
ПРОСЛАВЛЕННЫЕ СУДА И МОРСКИЕ СРАЖЕНИЯ, И ТОЛЬКО ПОТОМ,
СПУСТЯ СТОЛЕТИЯ, АВТОРОВ ЗАИНТЕРЕСОВАЛА САМА ВОДНАЯ СТИХИЯ,
ЕЕ КРАСОТА, ИЗМЕНЧИВОСТЬ И РАЗНООБРАЗИЕ КРАСОК.

ТАК ПОЯВИЛОСЬ НОВОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – МАРИНИЗМ.

Мария ТРУБИНА



Хендрик Виллем Месдах.
Розовые волноломы



Первым произведением, написанным в кано́нах маринизма, искусствоведы называют картину Корнелиса Антониса с изображением португальского флота, созданную примерно в 1520 году. Первое изображение «Бури», не связанное с каким-либо историческим контекстом, появилось благодаря мастеру Питеру Брейгелю Старшему. Новое направление нашло своих почитателей не только среди художников, многие из которых сделали изображение моря делом всей жизни, но и у публики: картины маринистов высоко ценились, а сейчас стоимость некоторых работ, особо известных в этом жанре авторов, достигает на торгах миллионов долларов.

Одним из самых почитаемых маринистов считается английский художник Джеймс Эдвард Баттерсворт, который перенял свое ремесло у отца, работавшего в том же направлении. Мастер изображал парусные суда в открытом море и прибрежных водах, а особое внимание он уделял живописным хроникам регат на Кубок Америки, послед-

нюю работу в этой серии он закончил за год до смерти. Свои картины Джеймс Эдвард Баттерсворт писал в основном маслом. Его работы отличаются особым вниманием к деталям, поэтому имеют не только художественную, но еще и значительную историческую ценность. За свою жизнь живописец создал от 600 до 850 полотен. Большая часть картин этого художника находится в частных коллекциях и музеях.

В Нидерландах был свой великий художник-маринист – Хендрик Виллем Месдах, который также увлекся живописью благодаря отцу. После себя мастер оставил большое наследие, а свой дом в Гааге с коллекцией живописи передал Нидерландскому государству. Сейчас здесь работает музей, носящий название «Коллекция Месдаха». Самым известным его полотном считается «Панорама Схевенингена», участие в котором



Маринизм продолжает привлекать авторов со всего мира, а изображением моря занимаются многие художники и фотографы по всему свету.



Джеймс Эдвард Баттерсворт.
Американский паровой парусник

Клод-Жозеф Верне.
Кораблекрушение во время шторма



приняла семья художника – брат, жена и невестка. Высота картины – 14 м, длина – 120 м. Живописец изобразил рыбацкую деревню Схевенинген конца XIX столетия, сейчас здесь открылся популярный морской курорт, кто знает, может на это повлияло творчество прославленного мастера. В конце XX века эту картину отреставрировали и начали выставлять в Гааге в специально построенном для нее здании.

Работы маринистов, естественно, нравились многим правителям, так, почитателями творчества французского художника, работавшего в этом жанре, Клода Жозефа Верне были Людовик XV и российский император Павел I. Большие холсты на морскую тему кисти этого мастера приобретались для украшения дворцов по всей Европе, а сейчас их можно увидеть во всех

крупных европейских музеях. Одна из крупнейших коллекций работ Верне хранится в Государственном Эрмитаже в Санкт-Петербурге.

Основателем маринизма в русской живописи был Иван Айвазовский. Он занимает исключительное место в истории не только отечественной, но и мировой пейзажной живописи. Слава одного из самых лучших маринистов пришла к художнику очень рано и венчала его творческий путь на протяжении шестидесяти лет. По его ранним работам видно, как он внимательно осваивал каноны морского пейзажа. Здесь видовая точность соединяется с классицистской рациональностью композиционных планов, а романтическое мировосприятие, восхищение необъятной, вечно изменчивой стихией моря находит зрелое выражение.

Алексей Боголюбов.
Золотой рог в Константинополе



Алексей Боголюбов.
Прибой в Ментоне



Хендрик Виллем Месдах.
Вечер на море



Айвазовский в 1844 году стал живописцем Главного морского штаба России, за свою жизнь он получил множество наград, званий и написал около 6 тысяч работ, он был известен не только в России, но и за рубежом и оказал огромное влияние на многих мастеров, среди которых был еще один известнейший маринист – Алексей Боголюбов. Его можно поставить в ряд с лучшими европейскими художниками морской тематики, а среди преимуществ можно назвать глубокое понимание и знание русской природы. Выросший в селе Новгородской губернии, он, как никто другой, мог описать красоту берегов Волги, Оки, Каспийского и Черного морей. С размахом у него получались и композиции с морскими сражениями. Некоторые картины мастер рисовал по поручению императоров Николая и Александра II, теперь эти работы образуют целую галерею, рассказывающую почти полную историю отечественного военного флота, это собрание полотен

считается одним из очень редких – даже в Европе нет ни одного мариниста, деятельность которого представляла бы такое разнообразие и богатство. Море Боголюбов знал в совершенстве, поэтому и выходило оно у него живым, безбрежным и настоящим.

Маринизм продолжает привлекать авторов со всего мира, а изображением моря занимаются многие художники и фотографы по всему свету. Да и интерес публики за несколько столетий существования этого жанра не угас: кому не хочется полюбоваться на блики воды, бурные волны и кипящую пену, иными словами, если перефразировать цитату из известного фильма, тому, кто никогда не видел море, просто не о чем будет рассказать на небесах.



Иван Айвазовский.
Неаполитанский залив

Удивительные места нашей планеты



Ледяные пещеры ледника Ватнайёкюдль (Исландия)

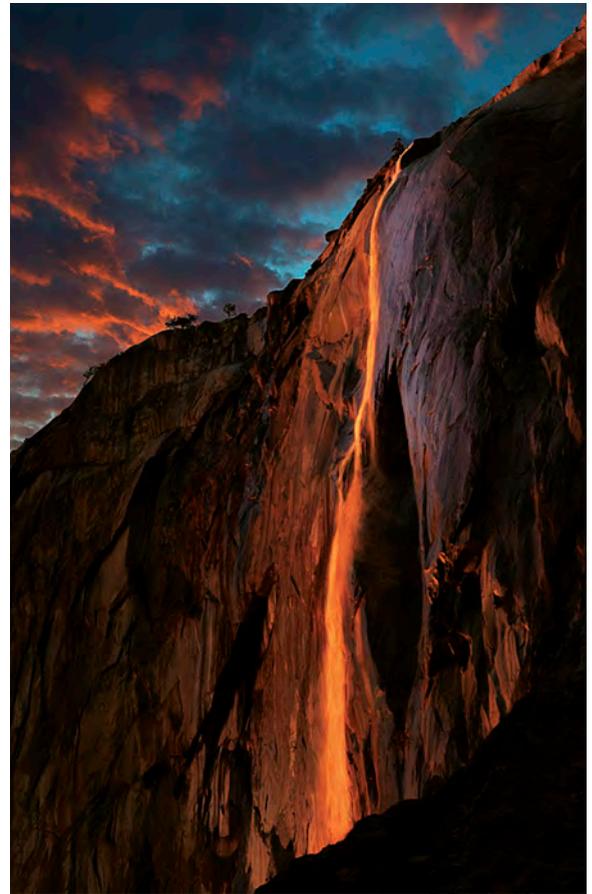


**Козы,
пасущиеся
на деревьях
(Марокко)**



**Известняковые пещеры Вайомото
(Новая Зеландия)**

**Огненный водопад
«Лошадиный хвост» (США)**



Солончак Уюни (Боливия)



**Терраса Ункай –
смотровая площадка над облаками (Япония)**



**Травертиновые террасы
долины Хуанлун (Китай)**

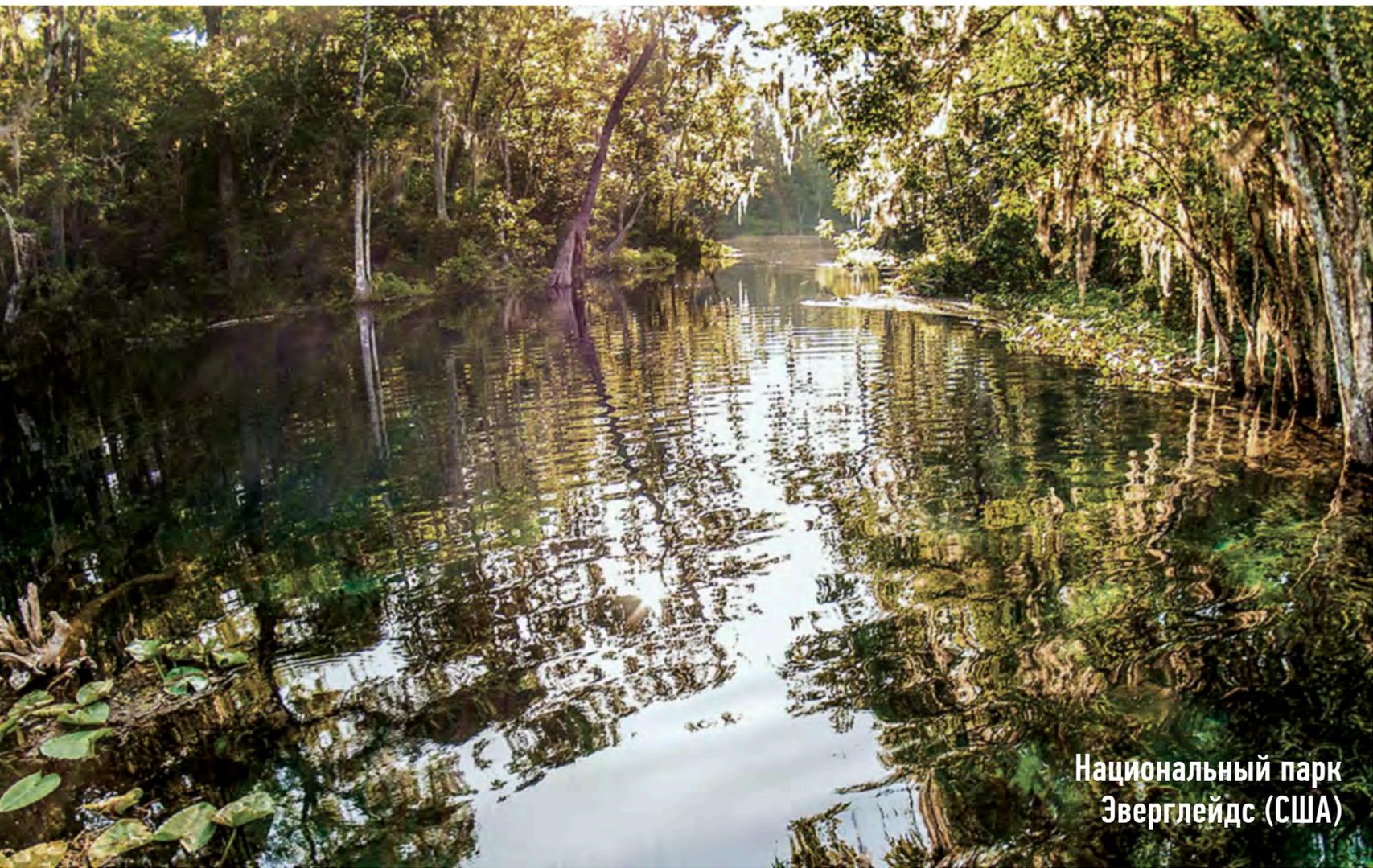


Разноцветные скалы Чжанье Данься (Китай)



Светящийся пляж
(Мальдивы)





Национальный парк
Эверглейдс (США)

Колодец Тора (США)



Остров Сокотра
(Индийский океан)



Бирюзовая река Соча
(Словения, Италия)



Иллюзия подводного водопада,
полуостров Ле-Морн-Брабан



ТАМ, ЗА ТУМАНАМИ

Мария КАРЕЛИНА

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ ВЕСЬМА ДАЛЕКА ОТ НАС ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ, НО В ТЕОРИИ ЭТА СТРАНА, ПОЖАЛУЙ, САМАЯ ЗНАКОМАЯ ДЛЯ МНОГИХ ПОКОЛЕНИЙ. КТО НЕ ПОМНИТ ШКОЛЬНОЕ, ВМОНТИРОВАННОЕ В ПАМЯТЬ «LONDON IS THE CAPITAL OF GREAT BRITAIN»?! НО, КОНЕЧНО, НАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ – ДАЖЕ НЕ ВЕРХУШКА АЙСБЕРГА. ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕННОМ ЗНАКОМСТВЕ туманный Альбион легко покажет, что его арсенал интересностей куда богаче, чем Биг-Бен и Бейкер Стрит, Вестминстерское аббатство и Тауэрский мост, шотландская волынка и английский чай. Главное, выкиньте из головы имеющиеся об англичанах и их стране стереотипы. И тогда вас ждет такая занятная «старушка Англия», что и самый богатый лексикон не справится с задачей описать впечатления!





Семейный тур в Хогвартс

Лишь по чистой случайности это государство пока не имеет статуса мекки семейного туризма: мест, интересных всей семье, здесь более чем достаточно. Например, сильные впечатления гарантированы от посещения Chester Zoo: на 160 гектарах, практически в естественных условиях обитания, расположились почти 7 тыс. животных. Потратьте на этот зоопарк день, – и ваши отпрыски будут вспоминать его всю жизнь! Другой вариант общения с животными, который шикарно подойдет для всей семьи – конные прогулки по знаменитому Гайд Парку или Ричмонд Парку. В первом можно попутно встретить массу интересных личностей, во втором – диких оленей.

пример, разве можно не покататься на том самом паровозе, который снимался в фильме, а сейчас курсирует по умопомрачительным виадуктам?!

Конечно, из разряда must see в столице государства – это потрясающий воображение London Eye. Колесо обозрения высотой 135 метров в течение получаса балует состоянием парения над городом и удивительной красоты видами Лондона.

London Eye – колесо обозрения высотой 135 метров в течение получаса балует состоянием парения над городом и удивительной красоты видами Лондона.

А парки развлечений, в которых хочется плакать от счастья даже брутальным мужчинам? Alton Towers, Legoland, Oakwood, Drayton Manor, ... Но, если время сильно ограничено, можно посетить только «Хогвартс»: в окрестностях Лондона работает студия Warner Brothers, где проводятся экскурсии с полным погружением в волшебный мир Гарри Поттера, – с министерством магии, Гриффиндором и кабинетом Дамблдора, как без него! Ну, и как вы понимаете, настоящие волшебные палочки можно купить только здесь. Но прикоснуться к этой сказке можно еще как минимум в паре десятков мест Британии. На-

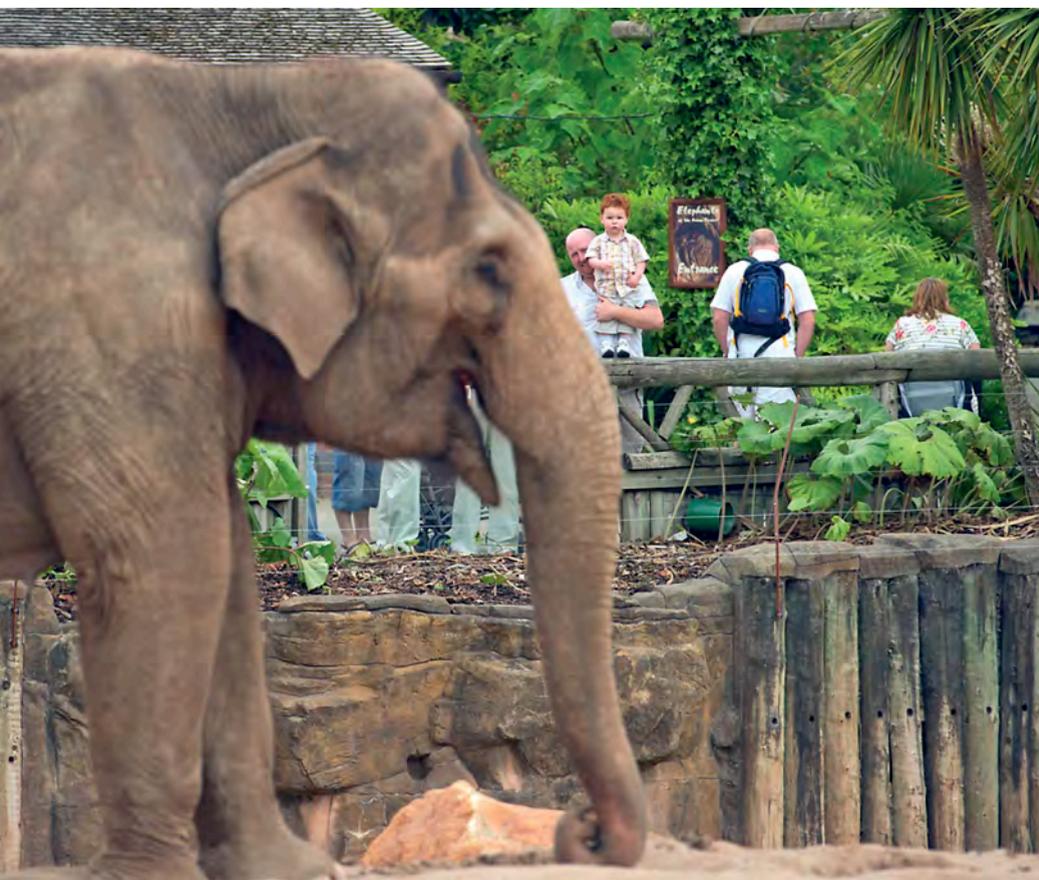
Наверняка не оставит равнодушным «Музей колясок» Джека Гэмпира, где со всего света собраны уникальные образцы разных эпох. Здесь есть даже «экипажики» времен короля Эдуарда! И для сравнения рядышком расположились ультрасовременные коляски, – этикие космические корабли, скорее предназначенные для межгалактического туризма, нежели мальшовой прогулки! И еще пара светлых часов обеспечена в эдинбургском «Музее детства», который демонстрирует огромную коллекцию ребячьей одежды прошлых эпох. Здесь же – самая большая в Британии коллекция кукол и плюшевых мишек. В общем,

вне зависимости от вашего паспортного возраста, – здесь прелюбопытно!

Да, и не забудьте свозить свое семейство в Абердин на ярмарку! Вы гарантированно получите ворох удовольствия: послушаете волынщиков, попляшете на площади, напробуетесь разной вкуснятины и приобретете уникальные сувениры. Кстати, в большинстве «знаковых» мест Британии сувениры э-э-э... не аутентичные, а изготовлены во всем известной стране, производящей все. А вот на таких деревенских ярмарках вы увидите именно местное производство!

Кто убил принцессу

Любители величественных сооружений, вроде средневековых замков и соборов, – Великобритания создана для вас! Наверняка вы посетите Тауэр, – и здесь, в сумрачной крепости, скоро отмечающей тысячулетний юбилей, оцените не только бросающий в дрожь антураж и потрясающую экспозицию рыцарского оружия и королевских драгоценностей, но и подход гидов к теме. Тауэр – это такой специфический all inclusive для особ благородных кровей: здесь их столетиями держали в неволе, пытали и казнили. Игривые гиды, демонстрируя орудия пыток и рассказывая о знаменитых узниках, походя выкладывают нюансы тех или иных способов терзаний. Особо повезет тем туристам, для которых устроят квест. И пока будете угадывать, кто убил принцессу и стараться избежать казни, наполнитесь адреналином по уши!





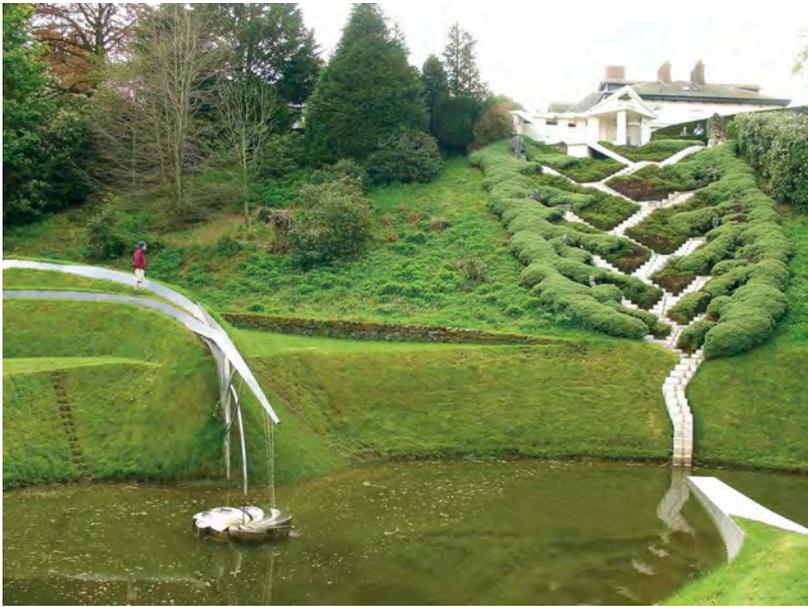
Немало принцесс и рыцарей ждут вас со своими легендами, – и не всегда мрачными, и в других уникальных замках, каждый из которых – воплощение суровой романтики английской архитектуры и источает аромат легенд, манит приведениями и шепчет о любви прекрасной дамы и рыцаря. Рекомендуем обратить свое внимание на местечко, входящее в мировой TOP-10 мистических замков – Warwick Castle. В его башне живет призрак Фулка Гревилла, который по ночам являет себя обществу из собственного портрета на стене. И потом, если не хватило впечатлений в Тауэре, не забудьте спуститься в подземелье: сэр был еще тот затейник. Но есть и еще один занимательный нюанс у этого замка. С недавних пор он находится под патро-

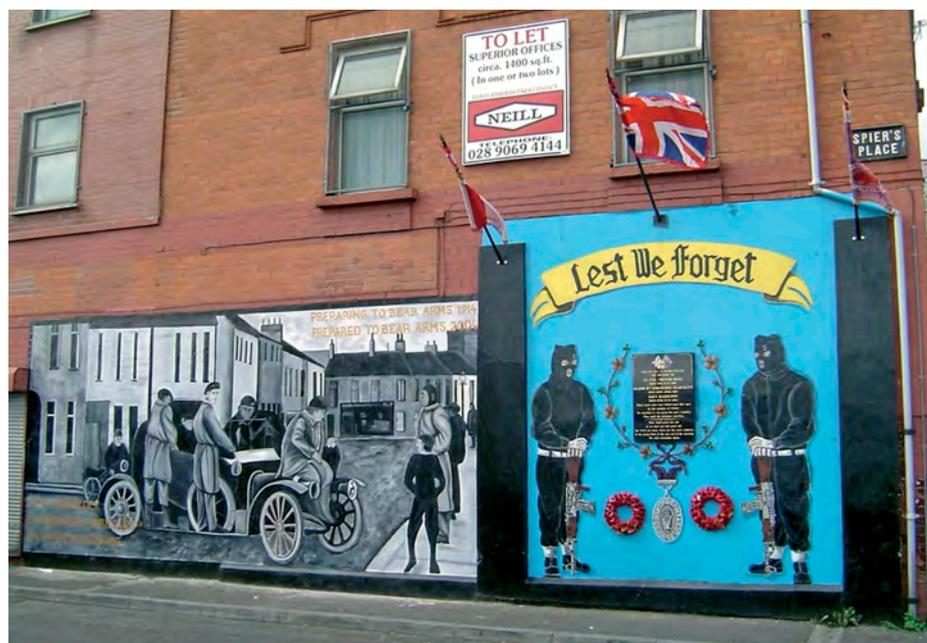
Сад Космических Размышлений в Шотландии оставляет сильные впечатления даже у тех, кто обычно ни к каким размышлениям о высоком не склонен.

нажем Madame Tussauds, и во всех мыслимых местах тут можно встретить восковые фигуры, передающие жизнь замка во времена королей. А еще на территории часто устраивают рыцарские турниры. Представляете, какую фотосессию в средневековых костюмах здесь можно устроить?!

Порадует и замок Leeds. В непогоду его серые стены, возвышающиеся над рекой, кажутся суровыми, но едва их осветит солнышко, как замок превращается в тепло-рыжий, каменный гимн романтике. Нынешней владелицей замка является самая настоящая леди Бейли, которая восстановила все великолепие замка. Картины и гобелены, библиотека, камин, – тут немало интересного. А завершить обзор стоит в парке, с идеально высаженными и выстриженными линиями деревьев и кустарников, с потрясающими прудами и тем самым хваленым английским газоном!

Кстати, о газонах. Есть сад, который считается самым странным на планете – Сад Космических Размышлений в Шотландии. Родовое поместье неких супругов превращено в подобие





У англичан есть поговорка: «У всего есть своя изнанка». И это утверждение в полной мере отражает характер жителей островного государства.

вселенной, созданной из различной зелени. На 16 гектарах дизайнеры поразмышляли о космосе и месте человека в нем, умудрившись на столь обширной площадке соблюсти идеальную гармонию линий, форм и цветов. Этот шедевр оставляет сильные впечатления даже у тех, кто обычно ни к каким размышлениям о высоком не склонен, так что удачи!

лет прошло, а изыскатели так и не пришли к однозначному мнению, что заштатный купец мог оставить такое гениальное наследие.

Путешествуя по Англии, вы наверняка расстанетесь со многими стереотипами, которые ранее населяли голову относительно этой страны. Одним из них при правильном подходе станет английский характер – чопорный и холодный, как лондонский туман. Напичканные английскими детективами, мы думаем, что эта страна где и собаки не лают, и дети не плачут – до того все тихо, сухо и невыразительно. Но это не так: за туманами Альбиона скрыты энергетические вулканы! У англичан есть поговорка: «У всего есть своя изнанка». И это утверждение в полной мере отражает характер жителей островного государства. Этакая «застегнутость на все пуговицы» – только внешняя сторона. А вот внутри кипят такие страсти, что и горячие испанцы порой диву даются. Ледяное спокойствие прививается карапузам с пеленок, но вот беда – никто не учит их, как быть, если кипение наступило! Оценить смену масок вы легко сможете, погрузившись в ночную жизнь Лондона или посетив вечером любой английский паб, где идет трансляция футбольного матча. Не умеющие управлять своими «темными сторонами», англичане переходят мыслимые границы. И не думайте, что они станут вставлять слово «сэр» там, где представители других наций используют ненормативную лексику! Но те, кто при этом вдруг остался с холодной головой, просто обязаны сделать вид, что ничего не происходит: осуждение вслух – это как-то «не по-английски».

Характер с изнанкой

Даже если вы не битломан, посетить места славы знаменитой ливерпульские четверки определенно стоит, – хотя бы из-за фееричных пабов, с которыми связана история The Beatles. Например, таверна Cavern, где некогда все и началось. Это культовое место, где может потусить любой смертный и, при этом, легко застичуть тут какую-нибудь знаменитость, – с гитарой или просто с кружкой. Не менее атмосферно в The Grapes: здесь и пиво, что надо, и, опять же, согласно легенде, тут много раз отдыхали битлы. Да, и не ждите в этих местах музейной тишины и подобострастного почтения: атмосфера здесь далека от спокойной. И это еще мягко сказано!

Не грех «поставить галочку» и в городке Стредфорд-на-Эйвоне, – он как раз на пути из Лондона в Ливерпуль. Здесь находится могила Шекспира и самый интересный его памятник, где мистический писатель расположился в окружении всех своих героев. Здесь, кажется, безостановочно на всех языках мира идут жаркие споры на тему «а был ли мальчик». Ведь столько







Ну и как
умолчать о чае!
Он тут не напиток,
он – философия
и традиция,
символ Англии.
Пьют его часто,
долго
и с удовольствием,
так что
присоединяйтесь.

Овсянка, сэр

Говоря о британской кухне, на ум сразу приходит именно эта фраза. Но не только овсянкой (хотя и ею тоже) порадует вас местная гастрономическая индустрия. Чтобы закрыть тему овсяной каши, скажем так: ее здесь любят, готовят с добавлением фруктовых соков или с мясом и специями. Но при этом какой ассортимент мясных блюд! Самые популярные – митлоф (мясной батон со специями), пастуший пирог (картофельная запеканка с говяжьим фаршем), ростбиф, стейк и суп из бычьих хвостов. Каждый регион побалуется чем-то своим, особенным, неповторимым. Например, никто даже не пытается соревноваться с ирландцами в искусстве готовить форель, а заливного угря есть нужно только в Лондоне. Ну и есть «общие» блюда, которые определенно стоит продегустировать – различные пудинги, рыбный пирог, где вместо теста используют картофельное пюре и имбирное печенье, от которого за уши не оттащить даже заядлых любителей диет.

И еще про еду, но с точки зрения познавательного туризма: будет время – загляните в графство Чешир. Здесь вы отведаете сыр, который стал практически прообразом знамени-

го Чеширского кота: дело в том, что местным сырам всегда придавали форму улыбающейся кошки. При этом на вкус сам сыр ничем особенным не является. Но какова история?!

Что касается напитков, то генеральные направления таковы: шотландский виски, сливочный ирландский ликер, сидр, эль, джин и пиво. И одна из самых сильных точек притяжения для любителей этого напитка – район Зеленая миля в Белфасте. Тут аутентичных ирландских пабов едва ли не больше, чем желающих выпивать.

Ну и как умолчать о чае! Он тут не напиток, он – философия и традиция, символ Англии. Пьют его часто, долго и с удовольствием, так что присоединяйтесь. И не забудьте: чайную чашку истинный англичанин берет только за ушко, указательным и большим пальцами. Остальные пальцы должны находиться в согнутом положении. Попробуйте, вдруг примут за своего!

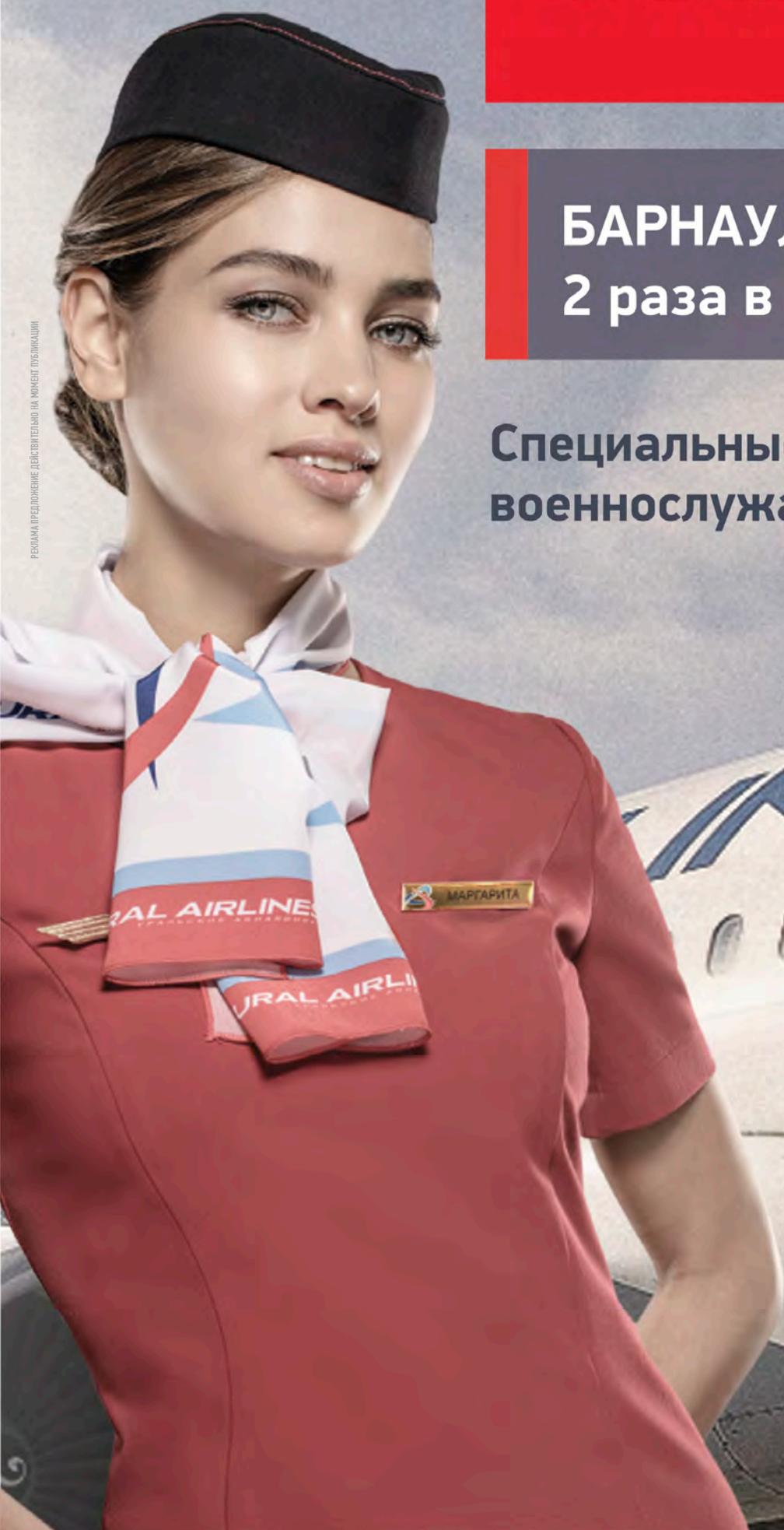
URAL AIRLINES

uralairlines.com

БАРНАУЛ - СИМФЕРОПОЛЬ 2 раза в неделю

Специальные условия для
военнослужащих и членов их семей

РЕКЛАМА ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НА МОМЕНТ ПУБЛИКАЦИИ



АЭРОПОРТ
БАРНАУЛ
имени Германа Степановича Титова

 **350-353**



the
FIRST



ГАСТРОНОМІЯ



Щи постные от «Посуда Центр»

«Не та хозяйка, что красиво говорит, а та, что хорошо щи варит».

Пожалуй, щи – одно из самых самобытных блюд исконно русской кухни. Забавный факт: чтобы передать звучание этого короткого слова на английском языке понадобится пять букв (SHCHI), на французском – шесть (CHTCHI), а на немецком – аж восемь (SCHTSCHI).

Щи были повседневным блюдом людей самого разного происхождения и достатка. В обеспеченных семьях подавали к столу так называемые богатые щи (на крепком мясном бульоне, с разными видами мяса, со свежими и сушеными белыми грибами, с пряностями и корнеплодами), бедным же приходилось довольствоваться пустыми щами. Именно постные щи с грибами отлично подойдут для летнего меню, когда особенно хочется легких и нежирных блюд.



На 8–10 порций вам понадобится:
квашеная капуста – 800 г,
сушеные грибы – 40 г,
репчатый лук – 2 шт.,
морковь – 1 шт.,
корень сельдерея свежий – 100 г,
растительное масло – 2 ст. л.,
соль по вкусу,
лавровый лист – 1–2 шт.,
чеснок свежий – 2 зубчика,
перец черный свежемолотый по вкусу,
петрушка – небольшой пучок,
лук зеленый – 3–5 побегов.

Время:
подготовка: 30 минут,
приготовление: 1–1,5 часа.

Стоимость: 150–250 руб.

Небольшая вводная часть

Щи – это прежде всего кислый суп. Поэтому капусту для щей нужно выбирать хорошо проквашенную, духовитую, тогда не понадобится дополнительных подкислителей вроде томатной пасты или лимона. Грибы лучше брать, сами понимаете, белые. Но и любые другие сушеные лесные грибы дадут очень хороший результат.

Добавлять или не добавлять в щи картошку? Дело вкуса. Исторически ее там, конечно, быть не могло. Но если вам вкуснее с картошкой, ничто не мешает добавить пару нарезанных кубиками картофелин: этот ингредиент повысит энергетическую ценность щей и даст более длительное ощущение сытости.

И еще важная деталь: слабый огонь и длительное время приготовления дают оптимальный результат; щи не должны интенсивно кипеть в процессе приготовления.

Подготовка

Итак, промойте сушеные грибы и замочите их на полчаса в стакане холодной воде. Выньте, отожмите, нарежьте тонкой соломкой. Переложите грибы в кастрюлю объемом 3,5–4 литра, влейте воду, в которой они были замочены, долейте 2 литра холодной воды, доведите до кипения и варите на самом слабом огне до мягкости (30–45 минут).

Тем временем квашеную капусту мелко нарежьте, лук и морковь нарежьте мелкими кубиками. Чеснок измельчите, зелень мелко нарежьте.

Приготовление

В небольшой сковородке разогрейте столовую ложку растительного масла, пассеруйте лук до прозрачности в течение 5 минут, добавьте и готовьте на слабом огне еще 5 минут. Затем добавьте квашеную капусту и тушите, периодически помешивая, в течение полчаса.

Когда грибы уже почти готовы, добавьте в кастрюлю лавровый лист и тушеную капусту, доведите до кипения и варите еще 10 минут. Выньте лавровый лист, посолите щи по вкусу, щедро приправьте свежемолотым черным перцем, добавьте измельченный чеснок и петрушку и сразу же выключайте огонь и накрывайте кастрюлю крышкой.

Теперь хорошо укутайте кастрюлю, чтобы щи остывали как можно медленнее – так они получаются более ароматными. А на следующий день подавайте к столу.

Приятного аппетита!

Фуд-блогер Екатерина Кузнецова специально для «Посуда Центр»



пора в отпуск!

8-800-100-00-40
Единый федеральный номер,
звонок бесплатный
www.posudacenter.ru

**ПОСУДА
ЦЕНТР**
15 ЛЕТ С ВАМИ

Покрывало для пикника 399 р.

Гамак 699 р.

Шезлонг 1555 р.

Зонт пляжный 299 р.

Бассейн 198x51 1299 р.

Тент с сеткой 2499 р.

Пр. Ленина, 154;
Павловский тракт, 188 (ТРЦ «Арена»)

Цены действуют с 24.05.2016 по 10.07.2016. Количество товаров по акции ограничено. Цены указаны в рублях.

РЕКЛАМА

DIETA NELLA DIETA ITALIANA O QUALSIASI*



* Диета по-италъянски или никакой диеты





Анна ШЕПАРД

КОГДА РАЗГОВОР ЗАХОДИТ ОБ ИТАЛИИ, ЧТО ВЫ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВСПОМИНАЕТЕ? КОЛИЗЕЙ, ВЕНЕЦИЮ, ВИНО И, КОНЕЧНО ЖЕ, ПОТРЯСАЮЩУЮ КУХНЮ. МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ОНА ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ КУЛЬТУРЫ, НАРАВНЕ С АРХИТЕКТУРОЙ И ИСКУССТВОМ. ЗАЛОЖЕННАЯ ЕЩЕ ВО ВРЕМЕНА РИМСКОЙ ИМПЕРИИ, ОНА И СЕЙЧАС НЕ УТРАТИЛА СТАРИННЫХ ТРАДИЦИЙ.

Италия подарила миру такие известные блюда, как пицца, паста, лазанья, равиоли, которые сейчас подают практически во всех ресторанах. Но при этом нельзя сказать, что существует именно «итальянская кухня», единая для всего государства. Дело в том, что в каждом регионе, в каждой провинции рецепт одного и того же блюда кардинально различается и зачастую не имеет ничего общего с традиционным для другой части страны блюдом. Гастрономия каждого города прежде всего основывается на ингредиентах, которые проще всего найти исходя из отдаленности от моря, ландшафта и продуктах, производимых в данной местности. К примеру, в Неаполе развито рыболовство, так что основу кухни составляют морепродукты. К тому же у каждой итальянской женщины есть свой особый семейный рецепт, который передается из поколения в поколение.

Основой практически всех национальных блюд является тесто и всевозможные макаронные изделия, а также рыба, сыр, молочные продукты, мясо, овощи и зерновые культуры. Обычай и традиции итальянской кухни по-прежнему остались очень важными. Так, например, во многих солидных ресторанах большинство блюд приготавливают по рецептам, которые остались с эпохи Пунических войн.

Пожалуй, самое популярное в мире итальянское блюдо – это пицца, которую в Италии готовят только в дровяной печи. Изначально она была популярна среди низших слоев Кампании, а начинка представляла собой лишь томаты и сыр, аналог сегодняш-

Ресторан авторской кухни



ЗАРЕЧЬЕ

спа-отель-ресторан

Шеф-повар Павел Безбородов



г. Барнаул, Правобережный тракт, 18.
Тел. 8 (3852) 58-00-77, www.zrch.ru

Как приготовили блюдо с этой страницы, смотри в



[thefirst22](https://www.instagram.com/thefirst22)



ней «маргариты». Пиццу в Италии готовят преимущественно в пиццериях, а в ресторанах национальную кухню представляют блюда более высокого класса.

Несмотря на всемирный успех пиццы, сами же итальянцы предпочитают пасту. На их родине это не только вкусное блюдо, это своеобразный культ. Различные виды спагетти и макарон, десятки и сотни рецептов соусов – это огромное пространство для творчества и реализации своих кулинарных идей и желаний. Именно паста породила на свет равиоли, которые для русского человека, скорее, напоминают пельмени.

Диетологи признают, что итальянская кухня – одна из самых здоровых и полезных в мире, вопреки общественному мнению. Кажется, что все блюда этой кухни высококалорийные, но благодаря особым сортам муки, используемым для приготовления, можно баловать себя вкусной едой и не беспокоиться о фигуре. Так же при приготовлении предпочтительно отдается оливковому маслу, а в блюдах представлено много овощей.

Стоит отметить, что итальянцы далеко не «полная» нация, большинство жителей обладают хорошей физической формой и отменным здоровьем.

У каждой итальянской женщины есть свой особый семейный рецепт, который передается из поколения в поколение.

В Италии не принято есть «на ходу». Любая трапеза проходит не спеша, за приятной беседой и бутылкой вина. Основной прием пищи – обед. На первое чаще всего подается паста, на второе – рагу или салат и после следует десерт. Надо сказать, итальянцы очень любят сладкое, особенно не равнодушны к мороженому. Ужин, как правило, не такой насыщенный, но и он не обходится без бокала хорошего вина в качестве аперитива.

Шеф-повар
Данил Шахов



Сочные
ароматные блюда
кастильской кухни
в ресторане
европейского
уровня «Асадор»



Стейк соломию на углях



Кукурузный цыпленок по-кастильски



Буррата с томатом и соусом песто

г. Барнаул, Павловский тракт, 251-В/2,
2-й этаж ресторанно-банного комплекса
«Павловские бани». Тел. (3852) 271-882,
www.pavlovskiebani.ru/asador

Как приготовили блюда
с этой страницы, смотри в



thefirst22



Для придания насыщенного вкуса и аромата своим блюдам итальянцы предпочитают использовать всевозможные специи и пряности, которых в их арсенале огромное множество. Знаменитые итальянские травы заняли очень прочное место в кулинарной традиции этой страны, а также приобрели широкую популярность по всему миру. Благодаря климату в Италии выращивается самый аппетитный базилик, который добавляется почти во все блюда. На основе базилика итальянцы делают знаменитый соус песто, который по популярности входит в мировую пятерку соусов, и является чемпионом по свежести вкуса и аромата.

Если ваша жизнь в последнее время вдруг показалась вам пресноватой, добро пожаловать в Италию или в любой ресторан итальянской кухни в вашем городе.

Итальянцы – нация, которая знает толк в хорошей жизни. Они наслаждаются каждым днем, живут очень ярко, и понятно, почему героиня романа «Есть. Молиться. Любить» в поисках отдыха и перемен отправилась именно в Италию. Во время своего путешествия она изучала благозвучный итальянский язык, дегустировала и постигла местную кухню. И от депрессии героини в считанные дни не осталось и следа. Итак, если ваша жизнь в последнее время вдруг показалась вам пресноватой, добро пожаловать в Италию или в любой ресторан итальянской кухни в вашем городе. Яркие вкусовые ощущения, несомненно, добавят солнца вашему настроению.





КОФЕЙНЯ-КОНДИТЕРСКАЯ



Авторские десерты и торты на заказ

Шеф-кондитер Ринат Гарипов

ТРЦ «Арена», г. Барнаул, Павловский тракт, 188, 4 этаж;
ТРЦ «Европа», Павловский тракт, 251-в, 1 этаж.
Тел. 8-913-274-2749

РЕКЛАМА

Как приготовили торт с этой страницы, смотри в



thefirst22



ТРЦ «АРЕНА»

ФАН – ЗОНА

ТРЦ «АРЕНА»



ТРЦ «Арена» с 6 по 22 мая гостеприимно приняла всех, желающих поболеть за нашу хоккейную команду в период проведения Чемпионата Мира по хоккею 2016. Большой экран, вместительная парковка и возможность смотреть хоккей с парковочного места – все это было несомненным аргументом при выборе площадки для проведения фан-зоны в Барнауле. Мероприятие было организовано при поддержке движения «Russia Unites», которое является сообществом болельщиков, поддерживающих сборные России по любым видам спорта на любых соревнованиях.

Приехавшие в «Арену» в дни трансляции могли не только получить те самые эмоции драйва и адреналина, из-за которых хоккей является одним из любимых видов спорта в России, но и развлечься: концертная программа с участием танцевальных и вокальных коллективов города, игры и конкурсы для взрослых и детей.

Огромная парковка вместила всех желающих, смотреть матч, не выходя из собственного авто – отдельное удовольствие



ЕЩЕ БОЛЬШЕ КА
Росстелеком
Ведь теперь в основных п
ТВ Росстелеком стало еще
россияне ИД каналов доступн
Получайте Услугу Агрегиров





ЕВРОПА - БОУЛИНГ

Накануне Международного Дня защиты детей в ТРЦ Европа прошел благотворительный турнир по боулингу среди воспитанников Центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей.

Участие в турнире приняли 50 ребят в возрасте от 12 до 16 лет, не только жителей Барнаула, но и приехавших из Заринска и Алейска. Турнир проходил в два этапа: в первом участники под руководством тренера – мастера спорта Филатова Артемия оттачивали технику игры, по результатам первого тура были отобраны 4 команды, которые соревновались за призовые места. Первое место и золотая кегля досталась команде Барнаульского Центра Помощи детям, оставшимся без попечения родителей №2. Несмотря на соревновательный дух мероприятия, все ребята остались довольны: кроме боулинга, все получили удовольствие от настольных игр, вкуснейшей пиццы и пирожных, и даже аквагрима, мастера по которому обступила и не отпускала девичья половина гостей ТРЦ. Все ребята получили призы и подарки, предоставленные отделами ТРЦ «Европа».

Боулинг – это не только приятная забава, но и спортивное соревнование, которое развивает в детях задатки лидера и укрепляет здоровье. Кроме того, для детей, оставшихся без попечения родителей, такие поездки способствуют социальной адаптации, что особенно актуально, когда воспитанник готовится к самостоятельной жизни.

ТРЦ Европа и Развлекательный Центр «Европа-боулинг» благодарят за оказанную поддержку арендаторов ТРЦ:

- Тортель
- Ипонкин
- Аромат Востока
- Manhattan Pizza
- Новэкс
- Westland
- Гольфстрим
- Визус - Оптика
- Киномир
- Yota
- Ирина Скляр салон
- Velaner
- Calzedonia
- Силуэт
- Золотой ключик (Аквагрим)



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ТУРНИР

ПО БОУЛИНГУ







Барнаульская хоккейная команда «Полимер» вновь весьма достойно представила алтайский хоккей на V Всероссийском фестивале по хоккею среди любительских команд, который проходил в Сочи с 2 по 14 мая. В этом сезоне команда заняла 9-е место среди 32-х команд в дивизионе «Лига будущих чемпионов 40+», улучшив результат прошлого года – было 10-е место.

Фестиваль «Ночная хоккейная лига» проходит в несколько этапов, и в региональном туре «Полимер» одержал убедительную победу, получив путевку на соревнования в Сочи.

В Сочи «Полимер» провел 6 матчей, в 5 из которых полимеровцы выиграли. На групповой стадии соперниками «Полимера» были тольяттинские «Рифы», ставропольская «Виктория плюс» и касимовский «Восход СУ-2». Стартовую игру против «Восхода» барнаульцы выиграли со счетом 7:3, во втором поединке взяли верх над «Викторией плюс» – 7:2, а в матче за первое место в группе уступили «Рифам» – 0:2.

В итоге они со второго места в группе попали в плей-офф за 9–16-е места, где в первом матче обыграли по буллитам 6:5 читинскую команду «Забайкалье», затем взяли верх над «Дружбой» из Йошкар-Олы – 7:1, и, наконец, в решающем матче одолели по буллитам уфимский «Кировец».

Пользуясь случаем, поздравляем вратаря «Полимера» Сергея Пожидаева с днем рождения и желаем команде выигрывать и побеждать!

Команда «Полимер» выражает благодарность за оказанную финансовую поддержку Терновому Александру Ивановичу (АПК «Алтайские закрома»), Александру Рубашевскому, Аркадию Кацу, ТРЦ «Европа».

Правобережный тракт, 18, «Заречье», яхт-клуб	ул. Короленко, 60, «Улитка»	ул. Малахова, 86-в, ТРЦ «Весна»
ул. Ползунова, 42, «Горная аптека»	ул. Молодежная, 26, «Carte-Blanche»	пр. Ленина, 39, ТОЦ «Перспект»
пр. Красноармейский, 15, «Элитарный»	ул. Партизанская, 83, «Посольство красоты»	Павловский тракт, 251-в/2, РОЦ «Аквонарк»
пр. Красноармейский, 25, ТОЦ PLAZA, 3 этаж, «Магис-Спорт»	ул. Песчаная, 83, «Granmulino»	пр. Ленина, 106/1, «Альфа-Банк»
пр. Ленина, 21-а, «Моццарелла»	ул. Папанинцев, 111, «Ин Вино»	Павловский тракт, 249-е, АНТ «Ниссан»
пр. Ленина, 23, «К.И.Н.О.»	ул. Профинтерна, 4, «Александр Хаус»	Павловский тракт, 251-д, АНТ «Хендай»
пр. Ленина, 54, «Лакомка»	ул. Пролетарская, 56, «Винтаж»	Павловский тракт, 251-д, АНТ «Мицубиси»
пр. Ленина, 57, «Центральная кофейня»	ул. Советская, 13, «Престиж»	ул. Попова, 165, «АЕМ-авто»
пр. Ленина, 63, «Шоколадница»	Павловский тракт, 226, Международный Аэропорт Барнаул им. Г. С. Титова	ул. Попова, 165, «АлтайЕвроМоторс»
пр. Ленина, 64, «Coffee, please»	ул. Юрина, 168-з, «Алтайский медицинский центр»	ул. Попова, 212, «СанРимо»
пр. Ленина, 73, «Биотерм»	ул. Взлетная, 25, «Магис-Спорт»	
пр. Ленина, 80, «Velvet»	Змеиногорский тракт, 71, 104, ТСЖ «Городок»	
пр. Ленина, 81, «Арабика»	пр. Ленина, 2-б, ТД «Пассаж»	
пр. Социалистический, 17, «Антуриум»	пр. Ленина, 155-а, ТЦ «Норд-Вест»	
пр. Социалистический, 78, «Art-Dekko»	Павловский тракт, 251-ж, ТЦ «Москва»	
пр. Социалистический, 78, «Coffee, please»	Павловский тракт, 251-в, ТРЦ «Европа»	
пр. Социалистический, 109, «Иероглиф»	Павловский тракт, 188, ТРЦ «АРЕНА»	
пр. Социалистический, 116, «Крем-кофе холл»	пр. Красноармейский, 47-а, ТРК «СИТИ-центр»	
пр. Социалистический, 116, «Кинза и Мята»	пр. Красноармейский, 64, ТЦ «Майский»	
пр. Социалистический 117-а, «Книжный мир», 1 этаж, «Coffee, please»	ул. Антона Петрова, 219-б, ЦВР «Огни»	

торговый дом
Пассаж

Когда покупки в удовольствие...



От аксессуаров
и одежды
до мебели

торговый дом
ПАССАЖ
10-20
без обеда
без выходных

г. Барнаул,
пр. Ленина, 2-б



CARRERA / CARRERA

M A D R I D



Реклама.

 **ЖЕНЕВА**

г. Барнаул, ТРК «СИТИ-ЦЕНТР», пр. Красноармейский, 47а. Тел. +7-929-399-80-21

e-mail: Geneva.Barnaul@chrono.ru

www.luxury.chrono.ru