

февраль-март
2016

16+

the
FIRST



НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ



СЕНОВА

Три парные из кедра
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

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.

АКВАЗОНА

Г. БАРНАУЛ, УЛ. ПАВЛОВСКИЙ ТРАКТ, 251 В/2
ТРЦ «ЕВРОПА»,
ТЕЛ.: (3852) 20-21-09



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



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
Фотограф **Степан Степанский**
Распространение – **Ольга Антонова**

Издатель и учредитель: ООО «Рекламно-производственный холдинг «Центр Медиа».
Адрес редакции, издателя: 656057, Россия, Алтайский край,
г. Барнаул, Павловский тракт, дом № 188, 4-й этаж
Телефон редакции: (3852) 22-67-22



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: 20 февраля 2016 г.

Журнал the First №8, февраль-март 2016
Журнал the FIRST (перевод с англ. яз. Первый).
Рекламно-информационное издание
Выходит один раз в 2 месяца

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



В НОМЕРЕ февраль-март 2016

10 **НОВОСТИ**

Дэвид Бекхэм
В НОВОЙ РЕКЛАМЕ / стр 10 /
МЕЖДУНАРОДНАЯ
ВЫСТАВКА БИЖУТЕРИИ / стр 12 /

14 **МОДА** **И ТЕНДЕНЦИИ**

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ
ВЕСНЫ 2016 / стр 16 /

НОВОСТИ. ТРЦ «АРЕНА» / стр 24 /

НОВОСТИ. ТРЦ «ЕВРОПА» / стр 26 /



52 КУЛЬТУРА И ЛЮДИ

27 СТИЛЬ ЖИЗНИ

СПОРТ.
ЧУДО ФУТБОЛА | [стр 30](#) |

КОСМЕТОЛОГ.
ВНЕШНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ:
НАУЧНЫЙ ПОДХОД | [стр 38](#) |

ФЕВРАЛЬСКИЙ АДРЕНАЛИН,
или Как проснуться после
ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ | [стр 44](#) |

КУЛЬТУРНЫЙ ГИД.
ФЕВРАЛЬ МАРТ | [стр 54](#) |

ГОСТЬ НОМЕРА.
АЛЕКСЕЙ ЯГУДИН:
«МНЕ ИНТЕРЕСНО ВСЕ,
А НЕ ТОЛЬКО ЛЕД!» | [стр 58](#) |

ИСКУССТВО.
ЯРКИЕ КРАСКИ
И ДИНАМИЧНЫЕ МАЗКИ | [стр 66](#) |

ФОТОПРОЕКТ. НЕБО | [стр 72](#) |
ЭМОЦИИ 80 LEVEL | [стр 82](#) |

90 ГАСТРОНОМИЯ

БОДРЯЩАЯ КУЛИНАРИЯ | [стр 94](#) |

АДРЕСА | [стр 98](#) |

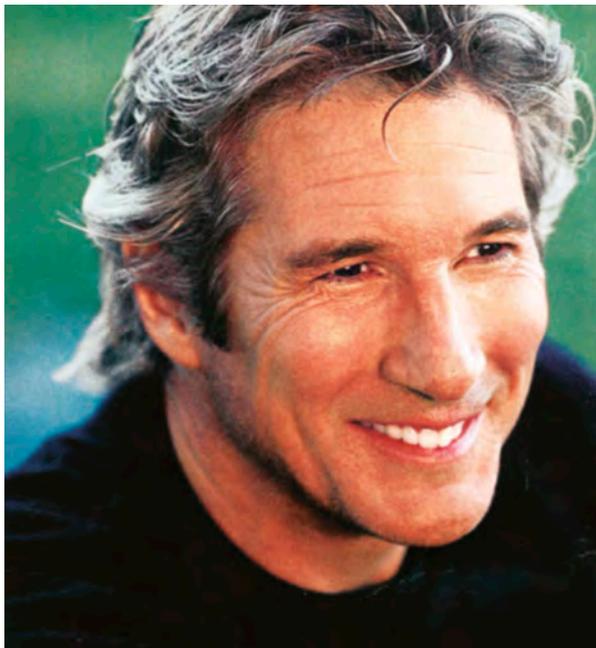


День стремительно прибывает, солнце светит ярче, воздух удивительно свеж, и, если ты оказался на улице, заходить в помещение совершенно не хочется. Оживают мысли и чувства, появляется предвкушение чего-то нового – нового опыта, событий, впечатлений. Этот весенний адреналин будоражит кровь, заставляет быстрее биться сердце любого, и тут не имеют значения возраст, социальный статус, профессия.

Так давайте встретим начало весны активно и на полную катушку – танцуйте, влюбляйтесь, совершайте неожиданные поступки, испытывайте и познавайте этот мир и себя в нем. Наслаждайтесь весной!



Салон обуви и аксессуаров «ALBA»
г. Барнаул, ТРЦ «Арена», 2-й этаж



Ричард Гир и Джулия Робертс снимутся в продолжении «Красотки»

История Эдварда и Вивиан получит продолжение спустя 25 лет

Настоящей сенсацией стало сообщение Ричарда Гира на «Фейсбуке» о том, что создатели и звезды фильма «Красотка» готовы снять продолжение легендарной истории любви, если пост актера соберет миллион лайков. Не прошло и 12 часов, как сообщение с соцсети Гира перевалило за миллион. Сказано – сделано: продюсеры киностудий уже отправили исполнителям главных ролей предложение, от которого, как сообщают американские таблоиды, они вряд ли смогут отказаться.

Дэвид Бекхэм в новой рекламе

Н&М ПРЕДСТАВИЛ РЕКЛАМНУЮ КАМПАНИЮ КОЛЛЕКЦИИ «MODERN ESSENTIALS» SELECTED BY DAVID BECKHAM SPRING/SUMMER 2016. АНГЛИЙСКИЙ ФУТБОЛИСТ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ОБЪЕДИНИЛСЯ СО ШВЕДСКИМ БРЕНДОМ И ВЫБРАЛ СВОИ ЛЮБИМЫЕ ВЕЩИ.



«Все в моем сотрудничестве с Н&М должно быть естественным. Если какую-то вещь я бы не стал носить сам, то она бы не была включена в коллекцию. – сказал Бекхэм. – Я хочу видеть в одежде Н&М те вещи, которые бы отлично сочетали в себе и цену, и качество, но при этом оставались доступными. Я всегда стараюсь принимать участие в создании коллекции и включать в нее нестареющую классику – свитера и спортивные штаны, которые я сам с удовольствием ношу дома и на улице». В рекламе Дэвид Бекхэм блистает в джемперах, футболках, брюках и ветровке от шведской компании. За повседневным чтением газеты и походом по улочкам Лиссабона в выходной день экс-футболиста окружают люди в той же одежде, что и он. Примечательно и то, что в числе «двойников» находятся не только представители мужского пола, но и женщины, дети и даже охотничья собака. Именно поэтому оригинальный рекламный ролик Фредрика Бонда использует лозунг: «Будь как Бекхэм!».



РЕГИОНА

comma,

comma, г.Барнаул, Павловский тракт, 251В, ТРЦ „Европа“, 1 этаж, тел. (3852) 22-91-88

Показ от Gucci в Вестминстерском аббатстве

КОРИФЕИ
ВЫСОКОЙ МОДЫ
ВСЕ ЧАЩЕ ВЫБИРАЮТ
ЭКСТРАВАГАНТНЫЕ МЕС-
ТА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
СВОИХ ПОКАЗОВ,
ТАКИМ ОБРАЗОМ ПОД-
ЧЕРКИВАЯ СВОЙ
СТАТУС.

Однако Алессандро Микеле, креативному директору дома Gucci, удалось поразить воображение критиков и общественности. Свою круизную коллекцию Gucci продемонстрирует в церкви Святого Петра – усыпальнице британских королей.

Показ запланирован на 2 июня.



Международная выставка бижутерии

ПРОЙДЕТ В МОСКВЕ В КОНЦЕ ФЕВРАЛЯ

«Бижутерия от винтажа до наших дней» – не просто выставка, где можно увидеть винтажные и дизайнерские украшения, но и художественно-просветительский проект.

Более 150 участников из России, США, Канады, Франции, Израиля и других стран представят свои коллекции винтажной, дизайнерской и этнической бижутерии и аксессуаров.

Выставка-продажа откроется 26 февраля.



Adidas придумали светящиеся в темноте кроссовки

ADIDAS ORIGINALS ВЫПУСТИЛИ
НОВУЮ МОДЕЛЬ TUBULAR X.

Кроссовки, верх которых выполнен из фирменной технологичной ткани Primeknit, оснащены подошвой, которая светится в темноте. Как сообщает портал HypeBeast, новые Tubular X станут первыми светящимися сникерами в истории индустрии.

МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ
БУТИК
ЖЕНСКОЙ
ИТАЛЬЯНСКОЙ
ОДЕЖДЫ
VIVA ITALIA

Весенняя коллекция 2016



RINASCIMENTO • IMPERIAL

Viva Italia



NORTHLAND • ATOS LOMBARDINI



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



the
FIRST

.....



МОДА И
ТЕНДЕНЦИИ



Актуальные тенденции весны-2016



Женственность всегда в моде

Обнаженные плечи, глубокое декольте, вырез до талии, разрез на юбках, прозрачность невесомых тканей... одним словом Женственность, да именно, Женственность с большой буквы, – основной тренд наступающей весны. Женственность как некое особенное состояние женщины, умение управлять которым есть истинное искусство.

Весенние коллекции именитых дизайнеров – прекрасное «оружие» для настоящих охотниц за мужскими сердцами. Вперед, мой читатель, теплое солнце, яркие эмоции уже зовут нас в мир красоты и радости наступающего весеннего настроения.

V-образный вырез

Головокружительный V-образный глубокий вырез в коллекциях весна-2016 достигает линии талии, в сочетании с обнаженными плечами «убийственный» прием. Разве он сможет устоять?



Стиль королевы

Шелестящие и развевающиеся шлейфы из прозрачного шифона и органзы в коллекции Giorgio Armani, особенно роскошно выглядит многослойная прозрачность, в которой одна юбка наслаивается на другую.



Полупрозрачность

Легкие просвечивающиеся ткани используют и в качестве основного материала, и как украшающие детали платьев, блузок, юбок. Сетка не дает никаких сомнений в вашем желании привлечь на себя внимание, сложные переплетения, прозрачность и дерзость – вот основные постулаты моды весны. Сетка будет смотреться то игриво и сексуально в окружении кружева, то хулигански в сочетании с грубыми сандалиями и кожаными элементами.

Цвет

Модная палитра сезона включает в себя все пастельные тона и полутона. Серебристый цвет в настоящее время стремительно набирает популярность. Благородный серый нашел отражение в коллекциях именитых кутюрье. Актуальная концепция мягкости и нежности проявилась в белоснежных оттенках, хитом сезона стало маленькое белое платье. Молодым изящным девушкам рекомендуем летящие белые платья А-силуэта.





Бельевой эпатаж

Максимальная нежность и женственность в сочетании с уверенностью в себе представлены в европейских коллекциях именитых дизайнеров Gucci, Chloe, решивших возможным в красивом белье появиться на улице. Пижамный стиль завоевывал популярность несколько последних сезонов. И это неудивительно, просторные топы и брюки из натуральных тканей, не стесняющие движений, – лучшая одежда. Комфортно, стильно и женственно – читай соблазнительно.



О... Да!!! Dennis Basso...

Актуальна вышивка, яркие цветочные аппликации на одежде в весеннем сезоне. Узоры и орнаменты отлично гармонируют с цветущей природой. Ультрамодная коллекция мастера Dennis Basso заполнена сочетанием нежных оттенков, сложной отделкой, миксом растительных орнаментов, которые вышиты на благородных тканях. Сочетание удивительного декора и струящихся тканей завораживает красотой, изысканностью, легкостью и гармонией.



s.Oliver

SOLIVER.COM

S.OLIVER ЕВРОПА

Г.БАРНАУЛ · ТРЦ «ЕВРОПА» · ПАВЛОВСКИЙ ТР-Т · 251-В · 1 ЭТАЖ · ТЕЛ. (3852) 22-91-87

Хорошая новость для всех, кто любит не только спорт, но и себя, красивого.

В ТРЦ «Арена» открылся новый отдел MMA IMPERIA – официальной сети по продаже спортивной одежды и экипировки крупнейшей промоутерской компании M-1 GLOBAL.



ТРЦ «Арена»,
ул. Павловский тракт, 188,
2 этаж

Instagram:
mma_imperia_barnaul

Будь лучшим,
будь собой!

Эта одежда создается дизайнерами Голландии, делается ставка на эксклюзивные рисунки и высокое качество. Компания предлагает широкий ассортимент таких популярных брендов как M-1, BadBoy, Affliction, The Last Emperor, Venum, Tapout, Hayabusa, Everlast и другие. В одежде от MMA Imperia в любом месте вы привлечете к себе всеобщее внимание, это проверено!

РЕГИОНА

«Солнечный ветер»

Первый крытый детский парк аттракционов открылся в ТРЦ «Арена».

Для юных посетителей — лучшие аттракционы, познавательная выставка с «ожившими» доисторическими динозаврами, 5D-Кинотеатр с интересными фильмами.

Парк «Солнечный ветер» дарит радость всем детям!



ТРЦ «Арена», ул. Павловский тракт, 188,
4 этаж, тел.: 53-25-76, www.алтайпарк.рф

РЕГИОНА

Детский шик

В ФЕВРАЛЕ В ТРЦ «Арена» открылся новый магазин детской одежды «Мини-стиляги»



Если вашему любимому чаду от 0 до 10 лет, то тут вы сможете одеть своего ребенка полностью — от футболки до верхней одежды. Тем более, стоимость стильных вещиц владельцы обещают сделать весьма доступной.

mini
стиляги

ТРЦ «Арена»,
ул. Павловский тракт, 188, 4 этаж
тел. 8 961 997 7770

РЕГИОНА

Новая весенняя коллекция одежды в магазине Орби

В создании коллекций ORBY принимают участие подростки от 7 до 15 лет, поэтому бренд ORBY воплощает их желания и вкусы.



Ваш подросток с удовольствием будет носить эту одежду!
Рост от 122 до 170 см.



ТРЦ «Арена»,
ул. Павловский тракт, 188, 4 этаж,
(3852) 53-43-63

РЕГИОНА



РЕКЛАМА



ARENA

г. Барнаул, ул. Павловский тракт, 188

www.trcarena.ru

Открылся отдел российского fashion brand «MOLLIS»

СЕТЬ ИЗ УСПЕШНЫХ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ
С СОБСТВЕННЫМ ПРОИЗВОДСТВОМ В РОССИИ.

Лицом и дизайнером бренда является популярная телеведущая телеканала РУ ТВ, экс участница телепроекта Дом-2 Нелли Ермолаева.

ТРЦ Европа, 1 этаж
тел: +7 983 176 77 90, +7 983 607 61 15



РЕКЛАМА

Аквапарк Европа перешел на новый график работы

С января по май этого года аквапарк Европа работает в зимнем режиме. Двери для посетителей открыты в обычные дни с пятницы по воскресенье, также аквапарк работает в дни школьных каникул и по праздникам.

Время работы:
по пятницам с 12.00 до 23.00,
по субботам, воскресеньям
и в праздники с 10.00 до 23.00.
Подробности по телефону:
(3852) 202 -109

ТРЦ Европа,
Павловский тракт, 251 В/2



РЕКЛАМА

Изысканная гастрономия



Новый ресторан ждет гостей по адресу:
Павловский тракт, 251 В/2, 2 этаж
ресторанно-банного комплекса «Павловские бани»
www.pavlovskieban.ru/asador, тел. (3852) 271-882

РЕКЛАМА

Морозным январским днем в краевой столице открылся уникальный для региона ресторан «Асадор». Его сердцем стала дровяная печь из белой глины, созданная руками испанских мастеров, благодаря которым лучшие рестораны кастильской кухни в Испании уже многие годы являются центром притяжения для любителей отличных мясных блюд.

У этой аутентичной печи творит настоящие чудеса шеф-повар, который учился в Испании особенностям приготовления мяса именно в таких печах. В аппетитном меню каждый гость найдет свое любимое блюдо, но коронным, пожалуй, является титульное произведение поварского искусства: бараньи ребрышки «Асадор». В этом блюде интересны не только вкус и абсолютная эксклюзивность, — ведь такие ребрышки можно было раньше отведать только в Испании, — но и особенности приготовления. Так, мясо не маринуется и только после томления в печи сдабривается розовой гималайской солью и смесью душистых перцев.

Е | В | Р | О | П | А

Покупки, отдых, Европа!



MANGO



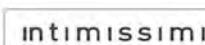
Reebok



GUESS®



GLENFIELD®



befree



VELANER



comma,



s.Oliver



INCANTO



ecco®



ЭКОНИКА
Женская обувная сеть



CONCEPT
CLUB



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

www.trcevropa.ru

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



the
FIRST

A young girl with dark hair and bangs, wearing a white dress with a large bow at the chest, is blowing bubbles. The scene is set outdoors at sunset, with warm golden light and blurred background lights. A large, semi-transparent, stylized graphic element is on the left side of the image. The text 'СТИЛЬ ЖИЗНИ' is overlaid in the center-right.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Чудо футбола





Дмитрий КРЮКОВ

Вспоминая разные эпизоды своей жизни, понимаю, что среди ярких моментов подозрительно многие связаны с футболом. Кубок первокурсника — проиграли в финале один гол, а что было бы, если бы меня все-таки выпустили на замену? Или четвертый курс — я уже в основном составе и забиваю три гола в крайне тяжело складывавшемся матче. Или та игра в «Лужниках», когда при ничейном счете я забил победный мяч за две секунды до того, как тетенька-администратор погасила свет... Да чего углубляться в прошлое — вон, на той неделе во дворе выиграли тяжелейший матч в меньшинстве, после чего я ехал домой чрезвычайно гордый.

Это я пишу не для того, чтобы хвастаться в журнале своими подвигами – в конце концов, в мире такая конкуренция среди футболистов, что мои успехи в целом оказались достаточно скромны. Это о том, что футбол как-то ухитрился занять важное место в сердцах миллиардов людей – играли ли вы в него сами, смотрели по телевизору или, скажем, если футболом занимается ваш сын.

Как ему это удалось – вопрос дискуссионный. Наверное, изначально дело было в сочетании достаточно простых правил и сравнительно низкого «порога для входа» в игру: сооруди какие-нибудь ворота, найди что-то похожее на мячик – и вперед. На мой вкус, хоккей как игра интереснее, а регби – честнее; но футбол – все-таки спорт №1 на планете.

После войны сыграло то, что люди истосковались по развлечениям и хотели на полтора часа отвлечься от непростых будней. Тогда во многих странах стадионы забивались под завязку – даже те, которые вмещали около ста тысяч зрителей.

Потом-то уже в ход пошли более сложные факторы. В футбол влюбилась прежде всего Англия (там его и создали в более-менее современном виде в 1863 году), а влияние Британии на остальные страны до Второй мировой войны было огромным, поэтому с распространением идеи проблем не возникло.

После войны же сыграло то, что люди истосковались по развлечениям и хотели на полтора часа отвлечься от

непростых будней. Тогда во многих странах стадионы забивались под завязку – даже те, которые вмещали около ста тысяч зрителей. Футбол способствовал примирению наций: когда вратарь сборной Германии Берг Траутманн перешел в 1949 году в английский «Манчестер Сити», 20 000 человек собрались на демонстрацию против появления оккупанта в составе любимой команды. Но уже после нескольких игр Берг стал для англичан в доску своим, много сделал для улучшения имиджа послевоенной Германии.

Нельзя не признать, что футболу везло. Когда жизнь стала более стабильной и теоретически возникла угроза оттока зрителей с трибун, миру явился великий Пеле, и несколько чемпионатов мира и Европы, проведенные в 1960–1970-е годы, считаются одними из лучших за всю историю.

Феномен футбола давно изучается и в науке. Рассказывает Алена Гейнц, написавшая диплом и кандидатскую диссертацию в РГГУ про разные аспекты популярности футбола: «Футбол – это отличное средство коммуникации. Он – про формирование команды, про сплоченность, про идентичность, про формирование субкультур. Немаловажно и то, что футбол доступен для всех. Известный драматург Эжен Ионеско выразил эту мысль так: «Футбольный матч вдохновляет кондитера, мастерового и министра финансов. Приобщиться к нему легко».

Несмотря на явление ярких фигур Марадоны, Кройфа, Платини и других в 1970-х и 1980-х, именно тогда мировой футбол был ближе всего к кризису. Дело было в основном в радикальных группировках фанатов, вошедших в моду драках, ответной





News From The Lane

SUPPORTERS CLUB
The Supporters Club Football Team will play Gensley Supporters Club on March 15, K.O. 10.45 p.m. at Sheffield Transport Sports Ground Meadowhead. Spectators are welcome. We also play Otham Supporters Club on Saturday April 12th.

TRAVEL TO MIDLEBROUGH
Leave: 9th March 8.45 a.m.
Return: 10th March 2.30 p.m.
To be confirmed.
Seating: East End behind the goal £4.25
Leaving: Terrace section £2.50
Boxing: £2.50
Reservations: 2p.

MAKRO AWARDS
Having played exceptionally well and having scored some brilliant goals, Colin Morris was named the Makro Player of the Month for November. Paul Trevino, who scored the Makro Player of the Month award for December having played well during a difficult period for the team, combined with the overall consistency of the league. Paul and Colin are well deserving their awards from Makro supermarkets, St. Bill's.

THE BLADES
TONY PRITCHETT reports on **The Winners** in **TheStar Green'Un**






жесткости полиции и, как итог, нескольких крупных трагических случаев на стадионах с большим количеством погибших.

Но в статус маргинального развлечения футбол все же не упал. Жесткие меры к фанатам и несколько удачных инициатив со стороны ФИФА (мировой федерации футбола) и УЕФА (европейской федерации футбола) вывели этот вид спорта на новый виток процветания.

В первую очередь стоит упомянуть Лигу чемпионов, чей гимн заставляет сердце настоящего фаната футбола биться чаще вот уже двадцать пять лет. Во-вторых, коммерчески самостоятельные премьер-лиги в ведущих футбольных странах. В-третьих, огромные контракты с телевидением, превратившие футбол высшего уровня в огромную финансовую империю.

Действительно, многим другим видам спорта «стало хуже», когда в мире появились телевидение, видеоигры, интернет – и они начали проигрывать конкуренцию «пассивным развлечениям». Футбол смог как-то этого избежать. Забавно, что в 1950–1960-х годах многие владельцы клубов были против, чтобы матчи их команд показывали по телевизору, считая, что тогда зрителям будет лень выходить из дому и приходить на стадион. В 2014 году один только мадридский «Реал» получил доход больше 200 миллионов евро только от телепоказов.

Все эти события происходят на наших глазах, поэтому окончательная историческая оценка их еще ждет своего часа, но уже ясно, что основными факторами популярности футбола можно назвать:

- успешные контракты с телевидением, за счет этого проникновение в каждый дом;

- создание из футбола отрасли шоу-бизнеса, а из футболистов – поп-звезд. Для этого необязательно заниматься договорными матчами – при должном маркетинговом подходе обычной интриги вполне хватает;

- создание за счет скупки талантов супербогатых и суперсильных клубов вроде «Реала», «Барселоны» или «Баварии», название которых знает любой школьник в Шри-Ланке, пусть даже он не знает, по какой схеме они играют;

Знаменитый английский тренер Билл Шенкли как-то сказал: «Некоторые считают, что футбол – это вопрос жизни и смерти. Меня расстраивает такое представление. Футбол – это гораздо, гораздо важнее».

- выход на рынок Азии как на самый быстрорастущий. В это межсезонье слабый до этого китайский чемпионат скупил игроков на самую большую сумму в мире (около 180 миллионов долларов) и явно собирается потеснить признанных лидеров в лице Англии, Испании и Германии;

- и, наконец, в футбол по-прежнему просто начать играть: что на траве в Англии, что на пляжах в Бразилии, что на снегу в Якутии.

Надо, впрочем, отметить, что не только плюсами вспоминается эта эпоха. Провернувшая эту тихую революцию команда во главе с президентом ФИФА Зеппом Блаттером сейчас почти вся под следствием за коррупцию. Но машина будет ехать дальше и без них.

В СССР футбол тоже обожали. «Футбол помогал отвлечься от ужасов и последствий войны. Великий клоун и актер Юрий Никулин рассказывал, что в день, когда он вернулся с фронта, они с отцом сразу же пошли на матч «Спартак» – «Динамо», – комментирует



Алена Гейнц. – Кроме этого, футбол никогда не притеснялся властями, поэтому у него были все предпосылки для роста популярности».

Впрочем, есть и более «суровые» версии: некоторые считают, стадионы в СССР были чуть ли не единственным местом, где можно было ругаться, критиковать (например, судью) и вообще выпускать пар. Несмотря на это, крупных инцидентов с участием болельщиков в то время было мало.

Футбольный матч вдохновляет кондитера, мастерового и министра финансов. Приобщиться к нему легко

Сейчас российский футбол находится на достаточно логичном месте в середине мировой таблицы о рангах. Как ни крути, у нас нет такого граничащего с безумием отношения к футболу, как в Латинской Америке, да и поляй, как в Германии, у нас тоже нет. Для северной страны мы идем достаточно неплохо, и, несмотря на то, что лучшие футболисты по-прежнему получают гипертрофированно много и часто остаются объектами критики, местами им удаются достаточно эффектные выступления. Чемпионат мира, который впервые пройдет в России в 2018 году, должен сильно продвинуть вперед инфраструктуру, хотя кризис явно сделает этот шаг не столь широким.

Но даже в кризис вы можете увидеть мальчишек, пинающих мяч, в своем дворе; а менеджеры после работы часто идут в зал поиграть в какой-нибудь любительской лиге. В чем секрет?

Может быть, и в том, что футбол – одна из наиболее мирных замен войне в наши дни. Мужчинам надо соревноваться, это у них в крови, но лучше пусть рубятся до последнего на поле, а не кулаками на улице и уж тем более не на территории других стран с оружием.

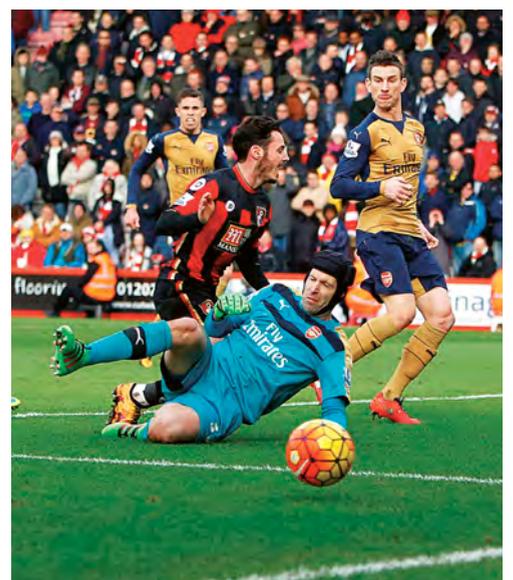
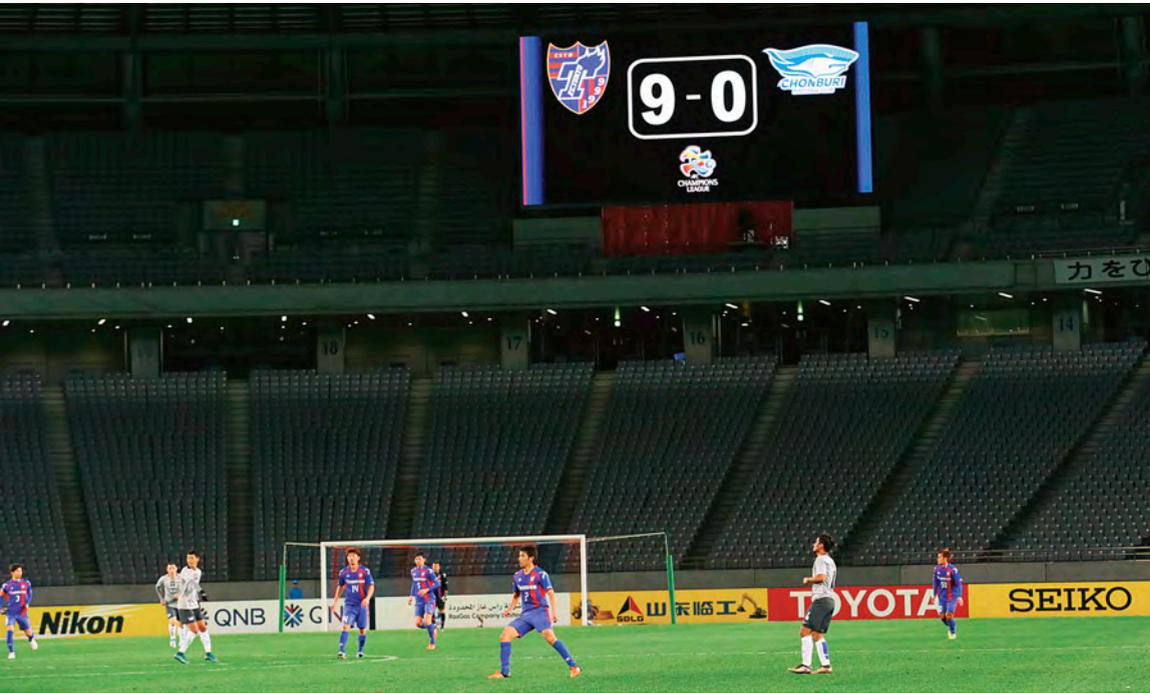
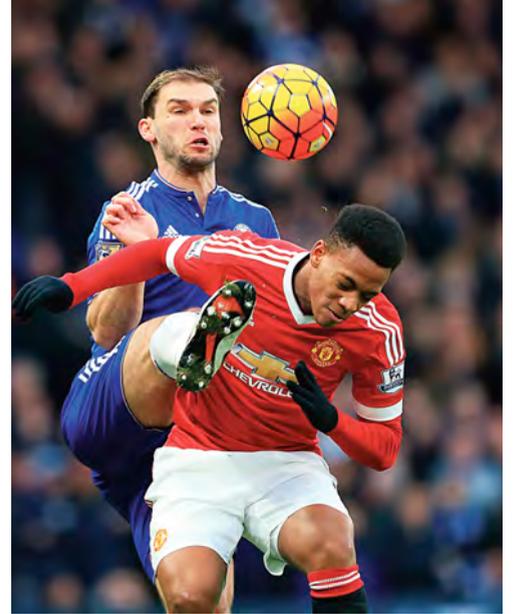
Может быть, потому, что относительно бега или тренажеров в футболе есть смысл и понятная цель – если ваша команда проиграла сегодня, то она обязательно победит завтра.

Может быть, потому, что мы на всю жизнь запоминаем самые яркие моменты, которые произошли на футбольном поле. Например, когда Марадона сначала забил рукой, а потом, словно бы в компенсацию, забил, обыграв всю команду соперников на ЧМ-1986. Или развязку финала Лиги чемпионов «Бавария» – «Манчестер Юнайтед» в 1999 году. Или победу российской сборной над голландцами в четвертьфинале Евро-2008.

А может, потому, что футбол – это все еще достаточно просто. В нем, честно говоря, одно сложное правило – «вне игры». А во дворе часто играют без него. Дочитайте журнал до конца, наденьте спортивную форму и сходите во двор – поиграйте.

Знаменитый английский тренер Билл Шенкли как-то сказал: «Некоторые считают, что футбол – это вопрос жизни и смерти. Меня расстраивает такое представление. Футбол – это гораздо, гораздо важнее». Возможно, эта фраза вырвана из контекста; да и даже если нет, понятно, что Шенкли преувеличил. Но что-то неуловимо настоящее, верное в этих словах точно есть.







ВНЕШНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ: НАУЧНЫЙ ПОДХОД

КОСМЕТОЛОГИЯ КАК НАУКА ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ СДЕЛАЛА ОГРОМНЫЙ СКАЧОК ВВЕРХ, МЫ НАУЧИЛИСЬ ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ БОТУЛОТОКСИНОМ, СТАВИТЬ ХИРУРГИЧЕСКИЕ НИТИ В УСЛОВИЯХ АМБУЛАТОРНОГО КАБИНЕТА, ВОЗВРАЩАТЬ МОЛОДОСТЬ НАШИМ ПАЦИЕНТАМ, ПОДДЕРЖИВАТЬ ИХ КРАСОТУ НА ДОЛЖНОМ УРОВНЕ...НО, КАК НИ КРУТИ, КОСМЕТОЛОГИЯ – ЭТО ЛИШЬ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД В БОРЬБЕ ЗА КРАСОТУ И КАЧЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ГРАМОТНЫЙ ВРАЧ ВСЕГДА НАЙДЕТ, ЧТО ПОСМОТРЕТЬ В ВАШЕЙ КРОВИ И ОЦЕНИТ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ВИЗУАЛЬНО ЗА 15 МИНУТ ПО ВНЕШНИМ ПРИЗНАКАМ. **ЖЕНЩИНЕ СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНОЙ К СЕБЕ, ЕСЛИ ВОЗРАСТ ПЕРЕШЕЛ ОТМЕТКУ 40+.**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

После 40 лет для женщины наступает время переосмысления своего отношения к жизни, и здоровье не должно доставлять беспокойства. Двигательная активность, сбалансированное питание, отказ от курения и злоупотребление спиртными напитками, своевременная метаболическая терапия, которая включает в себя коррекцию недостатка витамина Д, лечение окислительного стресса тиоктовой кислотой И ежедневное употребление достаточного количества Омега 3 при достаточном уровне половых гормонов поможет сохранить физическое, психическое здоровье и высокое качество жизни.

Это осознанный выбор каждой любящей себя женщины, которая хочет сохранить женственность и внешнюю привлекательность на долгие годы.

Четыре признака здоровой женщины:

- нет ожирения,
- нет ноктурии (ночное мочеиспускание),
- нормальный сон,
- нормальная половая функция (желание и возможность как в 30-35 лет)

Для женщины важны не только эстрогены, но и тестостерон – мужской половой гормон, который вырабатывается в надпочечниках. Конечно, у нас его меньше, чем у мужчин, но именно от тестостерона зависят либидо, уровень инсулина, общий тонус и активность.

В период постменопаузы, когда исчезнут эстрогены и гестагены, именно тестостерон будет еще некоторое время поддерживать сердечно-сосудистую систему. Он же оберегает нас от возрастной хрупкости костей: от тестостерона зависит плотность надкостницы. Вот почему на Западе врачи назначают женщинам не только эстроген-гестагенную ЗГТ, но и тестостерон. С 2006 года сертифицированы тестостероновые пластыри для женщин. А в ближайшее время европейские фармацевты обещают создать комплексную ЗГТ: в одной таблетке будут и гестаген, и эстроген, и тестостерон.

Гораздо сильнее грядущих переломов многих женщин пугает растущий после менопаузы лишний вес. Причем в этом возрасте мы толстеем по типу «яблока», то есть вместо пусть пышных, но женственных форм обзаводимся некрасивым животом. И здесь тоже поможет тестостерон: без него невозможно противостоять накоплению жира.

Тестостерон ВОЗВРАЩАЕТ ЛИБИДО. Дефицит этого гормона может возникнуть при приеме некоторых гормональных контрацептивов – в частности, тех, которые способствуют повышению уровня белка, связывающего тестостерон. Образуется замкнутый круг: женщина пьет таблетки, чтобы вести полноценную сексуальную жизнь, а в результате не испытывает никакого желания. В этой ситуации может помочь дополнительный прием тестостерона.

В 50–60-е годы прошлого века советские врачи прописывали тестостерон при миоме матки, эндометриозе и климаксе. Ошибка была в том, что женщинам назначали те же дозировки, что и мужчинам, – от этого действительно росли нежелательные волосы и возникали другие побочные эффекты. Тестостерон в корректных дозах ничего, кроме пользы, не принесет.

ЗГТ – отнюдь не для пенсионерок. Чем раньше разберешься в



ОЛЕСЯ ЕЛИСЕЕВА,
главный врач «Центра инъекционных технологий в косметологии Космеос»

своей идеальной гармонии гормонов, тем дольше, здоровее и красивее проживешь.

Гормонофобия – это древние страшилки. Противопоказаний к ЗГТ меньше, чем мы привыкли считать. Почвы для страха нет, если есть квалифицированный доктор.

Конечно, есть ряд противопоказаний, обязательно обследование перед назначением любой терапии, тем более ЗГТ. В нашем городе работают замечательные доктора, которые помогут вам разобраться и подберут индивидуальную терапию. Однако, ЗГТ будет по-настоящему эффективной, только если правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

Чем может помочь косметолог? На консультации поставить диагноз, определить состояние кожи, сформировать терапевтическую программу, выбрать косметические средства по уходу, дать развернутые рекомендации по коррекции стереотипов питания, образа жизни. Назначить адекватную дозировку приема необходимых препаратов: витамина Д, Омега 3 кислоты, антиоксиданты и средства борьбы с окислительным стрессом. Индивидуально для вас, исходя только из ваших особенностей. Сохраняйте вашу молодость и красоту, все в ваших руках!

Центр Инъекционных Технологий в Косметологии

Космеос

ул. Шумакова, 61, тел. 8-964-603-9019, 539-983

Неземная красота ручной работы

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ МЕБЕЛЬ ОТ ЭКОНОМ ДО ЭЛИТ КЛАССА



КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ

СПАЛЬНИ

КУХНИ, ПРИХОЖИЕ

Шатура
a life story

LAZURIT
САЛОН МЕБЕЛИ

Ангелика

**МЕБЕЛЬ
ЧЕРНОЗЕМЬЯ**

АНГСТРЕМ
— 25 лет качества —

МНОГО МЕБЕЛИ

ФАБРИКА МЕБЕЛИ
ФОРМЕ

АРГУС

МЕБЕЛЬ
три

МИАСС

ММ
МЕБЕЛЬ

ЕВРОКОРПУС
ФАБРИКА МЕБЕЛИ

САЛОН СВЕТА
«УЮТ»

**МЕБЕЛЬ
ПОВОЛЖЬЯ**
СЕТЬ САЛОНОВ

Е1

ВАШ ДЕНЬ
ФАБРИКА МЕБЕЛИ

Мега
мебель

РЕГИОНА

торговый центр МОСКВА

г. Барнаул, Павловский тракт, 251-ж, www.tcmsk.ru

СТОЛИЧНЫЙ ВЫБОР –
НАРОДНЫЕ ЦЕНЫ!



МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

DNS ТехноPoint
дискаунтер



Финальная цена
на двухкомнатную
квартиру

1 799
тыс. рублей*.



НОВЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ МИКРОРАЙОН В БАРНАУЛЕ

Профильным направлением деятельности Инвестиционно-строительной компании «Союз» является возведение многоэтажных крупнопанельных жилых домов. При этом многие барнаульцы уже не понаслышке знают основное конкурентное преимущество этой компании – низкую себестоимость благодаря минимальным затратам труда и материалов. Это стало возможным благодаря тому, что все комплектующие для крупнопанельного домостроения изготавливаются непосредственно на собственном производстве.



Финальная цена на двухкомнатную квартиру 1 799 000 рублей*.
*Специальные цены действуют на приобретение квартир по адресу ул. Взлетная, 97
Проектные декларации опубликованы на сайте www.isk-soyuz.ru

«Союз» сейчас застраивает два жилых микрорайона в Барнауле: «Янтарный» и «Времена года». Недавно группа компаний расширила свои горизонты и начала строительство жилого комплекса «Акварельный», который находится в Кировском районе Новосибирска.

Наибольший интерес для барнаульцев, конечно же, представляет удобный и комфортный комплекс «Времена года».

«Времена года» - молодой перспективный микрорайон в границах улиц: С. Ускова, Взлетная, Власихинская и пр. Энергетиков на юго-западе Барнаула. Именно в этом направлении город активно развивается все последние годы.

В его структуре использована концепция разделения по зонам. «Зима» - на севере, «Весна» - на юго-востоке, «Осень» - на юго-западе, а «Лето» уютно расположилось в центре. Конечно же, зону лета займут детский садик, рассчитанный на 325 мест и современная школа на 800 мест.

Первые дома в микрорайоне «Времена года» уже возводятся. Всего будет построено 17 жилых домов, рассчитанных на 8,9 тыс. жителей. Почти 9 тыс. кв. м недвижимости предусмотрено под развитие торговли и сферы услуг внутри микрорайона. Это значит, что салоны красоты, спортивные залы, аптеки, булочные и продуктовые магазины появятся в шаговой доступности. В центре микрорайона отведено место для детского сада на 325 детей и школы на 800 учащихся. Такое расположение образовательных учреждений позволит детям добираться до места учебы, не пересекая автомобильных дорог. Изюминка «Времен года» - закрытые внутренние дворы, которые не имеют границ с проезжей частью. Для маленьких жителей микрорайона во дворах предусмотрены детские площадки с современным игровым оборудованием. Для всех: благоустроенная территория, зеленые насаждения, спортивные пло-

щадки и хорошее настроение в любое время года!

В квартале предусмотрена многоэтажная застройка с организацией обособленных дворовых пространств. Это, кстати, основная фишка этого микрорайона. В Барнауле в таких масштабах по такому принципу организации дворов еще не делали. Большинство из них являются пешеходными, без возможности проезда автотранспорта, что делает этот квартал особенно удобным для семей, имеющих маленьких детей. В данном планировочном решении использованы проезды со стороны подъездов жилых домов. Выходы на прилегающую обособленную дворовую территорию устроены через проходные блок-секции.

Наибольший интерес для барнаульцев представляет удобный и комфортный комплекс «Времена года».

Владельцам квартир в этих домах будет, чем заняться: на дворовых территориях разместятся спортивные и игровые площадки, зоны отдыха. Современные детские площадки помимо ярких игровых элементов будут оснащены безопасным покрытием в виде искусственного газона. Любители спорта смогут сыграть вечером в волейбол, баскетбол, настольный теннис, стритбол на специально оборудованных спортивных площадках. Найдется занятие и для ценителей экстремальных видов спорта: роллердром с напольным резино-полимерным покрытием смягчит падение и сделает момент экстрима более безопасным. Внутри квартала также будет расположена велосипедная дорожка. Предусмотрены площадки и для отдыха взрослых. Владельцам домашних животных придется по душе закрытая площадка для выгула собак.

Еще одно новшество: подъезды домов будут избавлены от мусорокамер, а на территории квартала будут предусмотрены контейнеры для раздельного выброса мусора.

Барнаульцы, уже купившие квартиры в ИСК «Союз», прекрасно знают, насколько ответственно и грамотно работает это предприятие. В процессе возведения домов скурпулезно соблюдаются все строительные технологии. В домах от «Союза» тепло и комфортно, а сдаются они – точно в срок!

Дополнительными преимуществами для семей, желающих приобрести жилье в Инвестиционно-Строительной Компании «Союз», станет также беспроцентная рассрочка оплаты, а также пер-

спектива последующей экономии на коммунальных услугах: для снижения расходов на общедомовое содержание жилья предусмотрены датчики движения в местах общественного пользования, в каждой квартире установлены счетчики на свет и воду.



За более подробной информацией можно обратиться в отдел продаж:

г. Барнаул, пр. Калинина, 112, оф 101, тел.: 8 (3852) 77-45-87, сот. 58-10-58

*Предложение действительно на момент публикации.

**ФЕВРАЛЬСКИЙ АДРЕНАЛИН,
ИЛИ КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ**





Марина СЛАВИНА

Метель. Последний месяц зимы... Многие из нас близки к настроению «Февраль, достать чернил и плакать...». Согласитесь, сугробы не только на улице, глыбы лени и обжорства, придавившие нас еще в январские праздники, мешают и сейчас. Если хотите дальше лениться печалиться – вас легко затянет в этот омут, но давайте послушаем тех, для кого февральские вихри не грусть, а приглашение в полет и танец. И начинайте уже, друзья, вытаскивать себя за волосы из сугробов апатии. Чувствуете легкое дыхание приближающейся весны?



Проснитесь и танцуйте!

Ася Юдина, служащая

Да, зимой так хочется поспать. Тем более ритмы моего организма близки к ритмам птички. Ему комфортнее всего с солнышком вставать, с солнышком ложиться. А зимой солнце так долго встает и так быстро скрывается. Значит что? Нужно проснуться утром с радостью, включить любимую музыку и попробовать потанцевать. Причем важно не зажиматься, позвольте своему телу быть свободным. Без зимней одежды, которая нам так надоела, подвигайтесь под живую музыку. Я, например, надеваю красочный летний сарафан. А потом с улыбкой можно отправиться на работу и здесь важно относиться ко всему как можно спокойнее, в таком состоянии все задачи и проблемы решаются намного проще.

Нужно проснуться утром с радостью, включить любимую музыку и попробовать потанцевать... А потом с улыбкой можно отправиться на работу.

Еще один совет: есть возможность выехать на природу – используйте это. Я, например, ныряю в прорубь и этому очень рада. Хороший иммунитет обеспечен, вирусы боятся холода и убегают. А еще для меня важны посиделки с хорошими друзьями, они греют кровь.

Сходите на места силы

Альфред Поздняков, преподаватель

Мне некогда спать, сейчас я пишу статьи о незаурядных исследователях Сибири. Еще мы с друзьями готовимся к походу по местам силы. В день весеннего равноденствия отправимся в путешествие на одну из священных алтайских гор в сторону Эдигана. Я давно хочу опубликовать мифы, связанные с ее силой, и снять легендарные места. Дойти будет не так просто, это одна из точек сложного туристического маршрута. Также я уже сейчас готовлюсь к летнему путешествию по Монголии и Тибету. Уже однажды проходил по местам Рериха и хочется эту тематику продолжить. А если говорить о местах силы, то они есть и в Барнауле. Я об этом и

своим студентам говорю, которые не замечают, как энергию от мобильного теряют... Достаточно просто в борсходить, к деревьям прикоснуться...

Почувствуйте весенний ветерок

Наталья Николенкова, поэт

Да, январь в этом году оказался каким-то психологически долгим, а в феврале 29 дней. Но вокруг столько радостной эмпирики!

Счастливый билетик в автобусе. Самолетик в небе, с белым хвостом, коротким – наверное, из-за холодного воздуха. Пушистый черный щенок, путающийся в поводке. Дворники в форменных жилетах у Мемориала Славы, похожие на трудолюбивых

оранжевых жучков (не муравьев) из мультфильма. (Мне ведь сейчас с малышкой Соней немало мультфильмов смотреть приходится, в том числе про насекомых.) Несвежий, серый снег и холодный ветер не мешают ощущению прекрасности жизни. А уж если ко всему этому добавить оптимистичное воробьиное чириканье, солнце, которое стало ярче, и пахнущий неизбежной весной ветерок. Да, и не забудьте напевать на ходу – вслух, негромко или даже громко!



Плывите и радуйтесь

Владимир Москвитин, владелец промысла «Турина гора»

Когда я почувствовал, что усталость зимняя одолевает, я решил пойти в бассейн, тем более он рядом с работой, через дорогу. И теперь плаваю там тысячу сто метров каждый день. И с каждым метром добавляются силы. Ну и, конечно, энергии добавляют встречи с талантливыми людьми. На днях меня пригласила знакомая художница Дарья Демкина на открытие своей выставки в БЮИ. И там тоже было это чувство весны. Потому что картины Дарьи о загадках и красоте женщины.

Чистите пространство

Ольга Гриднева, дизайнер

Суперрецепт для того, чтобы очнуться и проснуться, – помыть в доме полы с эфирным маслом и солью. Например, берете масло грейпфрута или чайного дерева, или кедра, горсть соли в руку, капаете масло на соль и разбавляете горячей водой. Потом нужно помыть пол в доме по часовой стрелке. Это защита от гриппа, во-первых, во-вторых – очистка пространства. Нужно после этого только хорошо руки помыть. Если у вас в доме вязкая атмосфера и ничего не хочется, попробуйте это сделать. Я, например, очень бодро после этого себя чувствую.

А еще меня в этом году увлекли мандалы. Где-то случайно попала мандала, которую нужно было раскрасить. Называлась «цветок жизни». У меня было желание в это время упорядочить хаос внутренний, неразбериху будущих планов, разобраться с хвостами прошлого года. Я распечатала этот листочек, дала ребенку, и мы вместе начали рисовать. Раскрашивать надо было от внешних краев к центру. И вот когда заканчиваешь раскрашивать, чувствуешь приятную усталость и успокоение. Потом отметила, что все стало потихоньку упорядочиваться. Стала исследовать эту тему. Оказывается, мандалы были и у древних майя, и у египтян, и у славян. Люди рисовали их и помогали себе и близким.

Вставайте на сноуборд!

Михаил Шапиро, звукорежиссер

Я всегда вел активный образ жизни. Летом это нетрудно – щедрая алтайская природа не дает засидеться дома. Даже самого ленивого горожанина она заманивает в свои сети... Поездки на дачу, шашлыки, рыбалка, сплавы, походы – любой найдет себе занятие по душе, независимо от возраста и размеров кошелька. Для меня лучший летний уикенд – набить багажник машины под завязку различным туристическим барахлом и отправиться с друзьями колесить по сибирским дорогам.

Зимой всегда меньше энергии.
Нам хочется больше поспать,
меньше подвигаться. Но надо вытаскивать
себя из этого состояния.

Снежными забавами, будь то лыжи или коньки, я никогда не увлекался. И зимой моя активность ограничивалась ежегодными поездками в жаркие заморские страны, обычно в конце января – начале февраля. Новогодние же каникулы проходили за дружескими посиделками и перемещениями от квартиры к квартире. Пока нынче в компании друзей я случайно не оказался на «Авальмане». Белой вороной быть не хотелось, и мне пришлось впервые встать на сноуборд. Впечатления были потрясающие. А потом мы с друзьями отправились на другие алтайские горнолыжные комплексы. Мы проехали 1200 километров (Барнаул – Белокуриха – Алтайское – Семинский перевал – Черга – Семинский перевал – Чемал – Манжерок – Красногорское). За пять дней съели три с половиной килограмма сосисок и опробовали три горнолыжных комплекса. Прошли по двум подвесным мостам, однажды немножко заблудились и вернулись такими бодрыми, что этой энергии теперь хватит на несколько месяцев.

Встряхните себя!

Ольга Лонская, директор «Горной аптеки»

Февраль – короткий и динамичный месяц. Тем, кто в депрессии и зимней спячке, советую делать все что угодно, лишь бы себя встряхнуть. Облиться холодной водой, записаться на курсы оздоровительного массажа, влюбиться, наконец! Ну можно и не так радикально, а просто записаться на антигравити йогу, которой я, например, увлеклась. Очень уж бодрит и мысли в порядок приводит. Она буквально ставит тебя с ног на голову и учит летать. Сначала страшно, потом страшно интересно, и, наконец, она становится неотъемлемой частью твоей жизни. Что дает? Созерцание себя, структурирование мыслей, крепость мышц и желание жить. С каждым уроком тело становится послушнее, и ты выходишь из привычных рамок. А иногда бывает ну очень полезно на что-то взглянуть под другим углом.

Учитесь новому!

Наталья Васильева, мастерица

Зимой всегда меньше энергии. Нам хочется больше поспать, меньше подвигаться. Но надо вытаскивать себя из этого состояния. Я, например, живу возле парка и люблю там гулять. Смотрю на снег, на деревья, на белочек, которые там живут. Возвращаюсь домой с новой радостью в душе. И в этом состоянии садишься и начинаешь батики расписывать, я уже сейчас их готовлю для музейной ночи. А еще я недавно увидела объявление, что курсы экскурсоводов организуют в политехническом университете. Пошла и заставила себя учиться. Такое удовольствие получила, потому что узнала много нового по истории нашего города, сереброплавильного завода, красивейших старинных зданий.

Еще подруги позвали учиться пению – пошла! Летом поедem на Фестиваль русской песни на «Бирюзовую





Катунь». Сарафан уже стала шить к этому празднику. Главное, надо начать действовать: все покатится как надо, и интерес появится, и энергия.

Вспомните, что вы ребенок

Светлана Борисова, организатор творческих мастер-классов

Я считаю, что самое лучшее – вспомнить себя в детстве. Если не можете – посмотрите на детей. Те радуются самым простым вещам. Вот и вы попробуйте начать делать что-то такое, что радовало вас, когда вы были ребенком. Можете даже список таких занятий составить и каждый день

впадать в детство. Я, например, сейчас пускаю мыльные пузыри. И еще окунаюсь в зиму: катаюсь на коньках, леплю снеговиков, очень люблю после бани выбежать на морозец и обтереться снегом. Используйте зимние забавы, пока снег не растаял! Еще круто выйти на снег и прокричать все желания, которые у вас есть. И все будет хорошо, уверяю. И творчество, конечно, дарит энергию.

Радостно смотреть на родителей и детей, которые приходят на мои мастер-классы и делают вместе куклы-обереги, писанки, другие изделия. Этот завораживающий процесс объединяет семью и пробуждает новые силы.

Пора просыпаться!

Ну как вам эти рецепты, друзья? Я, например, готова уже сейчас проснуться, улыбнуться, потанцевать, запустить мыльные пузыри, начать шить куклу-оберег, выбежать на снег под звездами и громко загадать желания. Кстати, уже помыла в доме пол лавандовой водичкой и записалась сразу на несколько интересных курсов. Хватило бы времени!

А вот еще несколько советов для бодрости.

Чем больше света вокруг вас, тем бодрее вы себя чувствуете. Если день темный, включите лампы, и вы почувствуете прилив сил.

Даже несколько минут на свежем воздухе помогут взбодриться.

Помассируйте мочки ушей. Удивительно, но эта простая процедура действительно помогает избавиться от сонливости.

Послушайте энергичную песню. Лучше подпевать.

Встаньте на носочки и попробуйте удержаться в таком положении как можно больше времени.

Придайте вашей деятельности динамику. Чередуйте работу, прочь монотонность!

Сократите количество поедаемого сахара.

Помните, что чем больше действий вы выполняете, тем выше уровень вашей энергии.

Примите контрастный душ.

От души посмейтесь – это один из лучших способов.



Посмотрите на детей. Те радуются самым простым вещам. Вот и вы попробуйте начать делать что-то такое, что радовало вас, когда вы были ребенком. Можете даже список таких занятий составить и каждый день впадать в детство. И все будет хорошо.



the
FIRST



КУЛЬТУРА И ЛЮДИ

События февраль–март



~ Фестиваль цветущей вишни в Ючи ~

Где: Азия, Тайвань, Ючи

Когда: до конца февраля

Жители Тайваня также регулярно встречают смену сезонов под цветение розовых бутонов сакуры.

Тайваньский фестиваль сакуры проходит на территории большого тематического парка Formosan Aboriginal Culture Village рядом с озером Солнца и Луны. На одной территории здесь воспроизведены красивейшие природные пейзажи из разных районов острова. В их число входит вишневый сад из более 2000 деревьев, который становится главной площадкой фестиваля. Каждый вечер деревья сада озаряются переливающейся цветами иллюминацией. Световое шоу продолжается с 18.00 до 20.00.



~ Вечеринка полной луны Fool Moon Party ~

Где: Таиланд, Панган

Когда: 23 февраля, 22 марта

Самая большая пляжная вечеринка в Азии регулярно проходит на побережье тайского острова Панган.

Рейв Full Moon Party, как несложно понять по названию, проходит каждое полнолуние на Хаад Рине – одном из крупнейших пляжей Пангана. Это событие недаром сравнивают с самыми грандиозными танцевальными вечеринками Ибицы и Гоа. Играет клубная музыка на любой вкус – хаус, транс, техно, рок, фанк, R'n'B. Вечеринка полной луны продолжается от заката до 12.00 следующего дня.



~ Выставка народного творчества ~

Где: Франция, Мец

Когда: по 28 февраля

Creativa Metz – популярная ежегодная выставка народного творчества во Франции, целиком и полностью посвященная творческому досугу, который объединяет всех любителей рукоделия и хендмейда.

Выставка заслужила себе репутацию настоящей сокровищницы идей для творчества, где можно не только посмотреть, потрогать и купить удивительные вещи, но и научиться их делать своими руками – в рамках мероприятия проходят семинары и мастер-классы как для начинающих, так и для специалистов, желающих повысить свою квалификацию и мастерство. Каждый год на выставке в Меце свою продукцию представляют более 100 участников, которые проводят форумы, открытые уроки, тренинги и тематические мастерские.



~ Выставка «Нереальные герои» в Москве ~

Где: Россия, Москва

Когда: до конца февраля

Любимые миллионами герои мультфильмов «оживают» на выставке в честь 80-летия легендарной студии «Союзмультфильм».

На выставке представлено более 700 объектов, созданных в эпоху подъема главной анимационной студии страны. Основу экспозиции составили подлинные декорации, эскизы, раскадровки, макеты и куклы из архивов «Союзмультфильма». Помимо самих мультгероев здесь демонстрируются редкие материалы об истории создания картин, интервью с их создателями. В музейный интерьер органично вписан кинозал, где взрослые и дети могут насладиться просмотром лент из золотого фонда отечественной мультипликации в высоком качестве.

События февраль–март



Фэшн-выставка МІРАР

Где: Италия, Милан

Когда: с 27 по 29 февраля

Масштабное событие мира высокой моды Международная выставка Milano Pret A Porter проходит в Милане дважды в год.

Попасть на него можно совершенно бесплатно, необходима лишь онлайн-регистрация на официальном сайте. Что вдвойне удивительный и заманчивый факт: обычно попасть на событие мира высокой моды «со стороны» практически невозможно. Отсюда и необычайная популярность «Милано прет-а-порте». В течение трех дней посетителей ждут яркие шоу и встречи с лучшим дизайнерами, представителями известных мировых брендов и специалистами по теории и истории моды. Более 150 участников фэшн-показов соперничают за зрительское признание.



Церемония вручения премии «Оскар»

Где: США, Лос-Анджелес

Когда: 28 февраля

«Награда Киноакадемии» (Academy Awards), или «Оскар» (Oscars), – главная премия в индустрии американского кино и телевидения. Она ежегодно присуждается авторитетнейшим жюри из состава Американской академии кинематографических искусств и наук (AMPAS) по 15 категориям, равным числу профессиональных подразделений в академии. «Оскар» считается одной из старейших мировых наград в области медиа.



Международная выставка яхт

Где: ОАЭ, Дубай

Когда: с 1 по 5 марта

Международная выставка яхт 2016 года традиционно состоится в крупнейшем эмирате – в Дубайском международном яхт-клубе. Помимо основной экспозиции судов с их демонстрационными презентациями, здесь будет представлен огромный ассортимент товаров для яхтенного спорта, глубоководной рыбалки, водных видов спорта, а также связанных с этими областями аксессуаров. Выставка способна произвести впечатление даже на тех, кого сложно чем-либо удивить. Ежегодно здесь демонстрируется более 400 моделей гражданских судов из 20 стран в ассортименте – от легких прогулочных катеров до океанских кораблей.



Выставка драгоценных камней

Где: Италия, Казалеккьо-ди-Рено

Когда: 4–6 марта

Международная выставка драгоценных камней и минералов Bologna Mineral Show

Помимо продажи немыслимого разнообразия драгоценных, полудрагоценных камней и редких минералов, на выставке проходят интересные интерактивные демонстрации. Можно увидеть, как добывают руду в шахтах или обрабатывали камни в доисторические времена. Целые группы инсталляций посвящены теме добычи золота: от мойки, просеивания до финальной плавки.

События февраль–март



~ Гастрономический фестиваль «Звездный маршрут» ~

Где: Португалия, Мадейра

Когда: 13–17 марта

Гастрономический фестиваль Rota das Estrelas «Звездный маршрут», учрежденный в 2010 году несколькими гостиничными сетями с целью продвижения португальской гастрономии, является важнейшим событием национальной кухни.

В программе принимают участие известные шеф-повара, которые знакомят желающих с гастрономическими особенностями каждого региона Португалии. Фестиваль состоит из шести самостоятельных этапов.

Мероприятие также включает в себя семинары, дегустации вин и экскурсии по гастрономическим достопримечательностям Мадейры.



~ Городской фестиваль фантастики ~

Где: Россия, Москва

Когда: 19–20 марта

Московский «Роскон» – крупнейший в России фестиваль для поклонников фэнтези, научной фантастики, стимпанка, постапокалипсиса и мистики. Уже несколько лет он объединяет читателей, геймеров, коллекционеров и просто увлекающихся людей со всей страны.

Мероприятие традиционно проходит в стенах Space Moscow – одного из самых необычных клубов Москвы. На нескольких тематических зонах выставки зрителей ждет множество интереснейших открытий.



~ Фестиваль красок ~

Где: Индия

Когда: 23 марта

Священный праздник весны и любви раскрашивает Индию всеми цветами радуги.

Фестиваль красок отмечается по всей стране. В конце марта индийцы празднуют фестиваль Холи, посвященный победе сил добра над злом. Главные атрибуты праздника – красящий порошок гулал. С самого утра городские улицы становятся полями «цветных боев». Взрослые и дети с криками «Хэппи Холли!» засыпают всех встречных пригоршнями яркой пудры и обливают разноцветными струями.



~ Международная ярмарка ANIMEJAPAN ~

Где: Япония, Токио

Когда: 25–27 марта

Японская мультипликация аниме и комиксы давно заслужили признание по всей планете. Одним из центральных событий, посвященных этому поп-культурному феномену, считается торговое шоу AnimeJapan, также известное под своим предыдущим названием «Токийская международная ярмарка аниме». «Аниме-Япония» вместе с токийским фестивалем Comiket возглавляет список главных аниме-выставок в Стране восходящего солнца. Мероприятие проходит на территории большого выставочного центра Tokyo Big Sight на искусственном острове Одайба. Здесь демонстрируются тематические новинки от нескольких сотен телевизионных и кинокомпаний, а также производителей игрушек, игр и печатной продукции.



Комплекс ТРЦ «Арена» существенно увеличится в 2016 году: в III–IV квартале планируется запустить новый ТЦ «Мебель Молл».



В с е , ч т о н у ж н о д л я ж и з н и !

г. Барнаул, Павловский тракт, 180

• GBA 50 000 м² • Парковка 3000 м/м

АЛЕКСЕЙ ЯГУДИН:

МНЕ ИНТЕРЕСНО ВСЕ, А НЕ ТОЛЬКО ЛЕД!

Прославленный российский фигурист,
олимпийский чемпион Алексей Ягудин не просто спортсмен.
Он актер, ведущий, продюсер и даже писатель.
На его счету не только десятки медалей разной пробы,
но и множество различных шоу и телепроектов.
Любовь к спорту помогает Ягудину и в личной жизни.
О любви и карьере Алексей рассказал нам подробно
в большом интервью.

СЕРГЕЙ ХАРИН



В – Вы известный фигурист. всю свою жизнь на коньках. А представьте на минуту, кем бы вы были, если бы вас не отдали в фигурное катание?

– Скорее всего, я был бы водителем такси или дальнобойщиком. Обожаю автомобили и не против попутешествовать. В детстве такая мечта была. Не факт, что свершилась, но любовь к авто была и остается

Ч – Что такое для вас успех и его главные атрибуты?

– Многие меня спрашивают, как достичь успеха и мотивировать себя. Отвечаю, что это вопрос, на который нет однозначного ответа. Хотя, лукавлю немного. Есть составляющие победы и неважно, в каком направлении твоя профессия. Огромную роль здесь играет команда, которая окружает. Одному сложно справиться с тем, что окружает. У нас фигуристов – это тренер, партнеры. В других профессиях – коллектив. На одном таланте далеко не уедешь.

П – Понимаю, что спорт – это мощный стимул к развитию. Но это же постоянный всплеск адреналина. Что вы чувствовали, когда побеждали в турнирах?

– Я испытываю полнейшее удовлетворение от проделанной работы. Но,

Все те поступки, которые происходили, – это часть моей жизни. Мы все совершаем ошибки. Просто надо делать какие-то выводы.

взять самую значимую победу – Олимпийские игры. Там было некое опустошение. Я думал, что буду прыгать от счастья, а сам даже заплакать не смог. Опустошение пришло с пониманием того, что вершина твоей карьеры достигнута, ведь выше золотой медали нет.

А – Любовь помогает вам в работе?

– Любовь – это составляющая успеха.

У нас любовь была на втором плане, когда мы тренировались до Олимпийских игр и впоследствии у меня и Тани всегда был важнее результат, а затем уже свободное время. Потом уже, когда достигли того, ради чего просыпались с 4 лет и работали – освободились и появилось время для того, чтобы искать любовь и дарить ее друг другу.

Ч – Что вам дает лед?

– Лед летом охлаждает напитки. А если серьезно, то лед дает осознание того, что счастливые люди продолжают карьеру и развитие после профессионального спорта. Мы, фигуристы, кайфуем от своей работы, не в обиду представителям других профессий. Многие люди по графику живут и работают. А мы путешествуем по миру и приносим радость зрителям каждый день!

Б – Бывает ли у вас депрессия и стресс. И как вы с ними боретесь?

– Абсолютно не бывает. Вот такой я человек и мне всегда хорошо. Таким я родился, а не стал.

М – Мы знаем, что вы много и плотно работаете, а как вы отдыхаете?

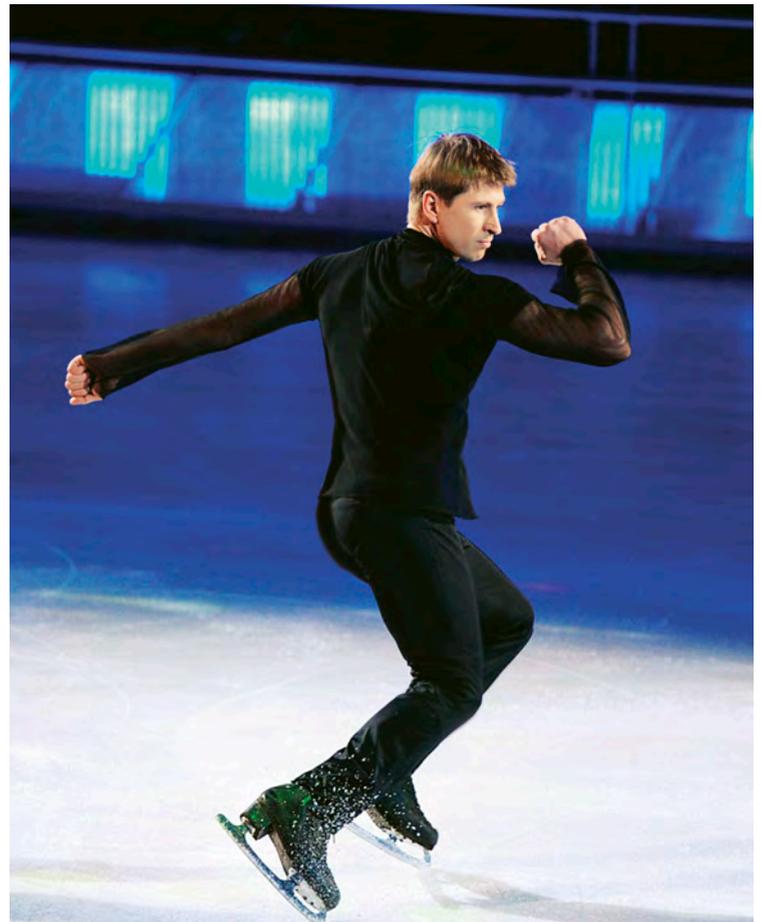
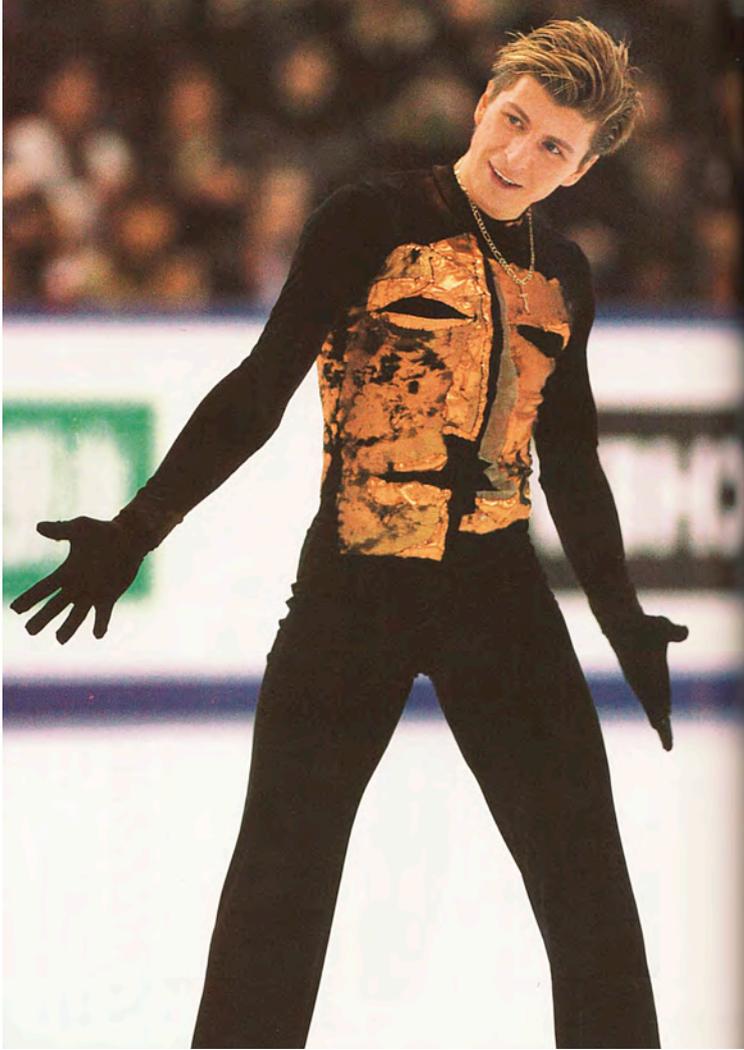
– Не стоит изобретать велосипед. В свободное время я люблю быть с семьей и дочками. С женой мы постоянно вместе. Порой хочется уехать от людей по дальше, так как я человек публичный и всегда на виду. Мечтаю отдохнуть на необитаемом острове!

В – Вы участвуете в мюзикле Ильи

Авербуха «Огни большого города».

Этот проект был показан в рамках проведения 30-х летних Олимпийских игр в Лондоне. Чем он привлекателен?

– Мюзикл Ильи Авербуха «Огни большого города» появился несколько лет назад. На мой взгляд, это лучшее творение Ильи. Это целая история, которая наполнена мини-историями: на большой площади в каждом доме живут люди, у них свои проблемы, заботы, радости, кто-то ссорится, кто-то мирится. В Лондоне мы сыграли 14 спектаклей. Летающие акробаты, мы, спортсмены-фигуристы, акробаты на





льду, танцоры на полу, певцы, невероятные декорации, настоящий дождь – мы старались представить нашу страну с лучшей стороны. Мне мои знакомые, которые видели «Огни большого города», сказали: «Леш, ты знаешь, мы многое смотрели, но никогда до этого не плакали». Это для меня идеальный отзыв.

– Ставите себе возрастной предел, до которого будете кататься?

– До недавнего времени я даже не думал об этом. А теперь говорю Тане: я уже старый, мне 35 лет. Но если посмотреть на звезд мирового фигурного катания – американца Скотта Хэмилтона и Курта Браунинга, то я еще молод. Правда, по ощущениям, до 40 лет я должен закончить. Это будет зависеть от того, как долго я смогу проходить «техническое обслуживание» и как дол-

го буду ощущать стыдливость за то, что сорвал элемент. У меня уже давно нет возможности полноценно тренироваться, поэтому многие элементы, которые до сих пор исполняю, получаются только благодаря зрителям в зале. Люди купили билеты, горячо встречают, я не могу их подвести. Адреналин, эмоции, которые дают зрители в зале, забивают боль.

– А тренерская карьера вас не прельщает?

– Это слишком большая ответственность. Если ты ввязываешься в эту работу, то нужно 24 часа в сутки отдавать своим воспитанникам. Я к этому не готов. Великие тренеры вроде Тарасовой всегда живут в ущерб себе. Я пока так не могу.

– А есть ли в вашей жизни поступок, которого вы стесняетесь?

– Абсолютно нет. Все те поступки, которые происходили, – это часть моей жизни. Мы все совершаем ошибки. Просто надо делать какие-то выводы. Очень легко говорить, мол, учись на чужих ошибках. Но это очень редко когда получается. Обычно мы сами их совершаем. Особенно характерно это для русского человека – вступить куда-то, а потом начинать разбираться. Пока жареный петух не клонет, мы не понимаем.

Я человек позитивного настроения и не могу просто так кататься. Время позволяет попробовать себя в разных ипостасях.





– У вас уже вышла автобиографическая книга «НаПролом». Больше писать пока не планируете?

– Есть задумки, есть даже предложения. Но чтобы писать продолжение биографии, должно пройти какое-то время.

– Но ведь не обязательно писать биографию.

– Есть какие-то наработки и по другим темам. Но все делать нужно профессионально, не хочется ухватывать везе по чуть-чуть. А чтобы поддерживать высокий уровень, нужно плотно подходить к процессу, на это нужно время.

Я был бы водителем такси или дальнобойщиком. Обожаю автомобили и не против попутешествовать.

– Вы всегда со вкусом одеты. Для вас важно следовать моде?

– Я люблю хорошо одеваться, но далеко не всегда смотрю на марки. Принцип – о, «Версаче», надо брать! – не для меня. Просто по личному опыту знаю, фирменные вещи гораздо качественнее. Я обычно пополняю гардероб один раз, но на весь год.

– А какие у вас дальнейшие планы, ведь вы человек многогранный?

– Многие фигуристы уходят в тренеры, а некоторые пропадают в никуда. Я человек позитивного настроения и не могу просто так кататься. Время позволяет пробовать себя в разных ипостасях. В свое время был выбрана кино, театральная и музыкальное направление – то есть творчество, общение с публикой, когда ты участвуешь в популярных телепроектах. Я читаю лекции по поводу успеха мотивации, работаю в качестве ведущего праздников. Мне все интересно, а не только лед!



the Досье

Алексей Ягудин родился в 1980 году в Санкт-Петербурге. Начал кататься на коньках в четыре с половиной года. Много лет тренировался у Алексея Мишина, который сделал Ягудина чемпионом мира среди юниоров (1996 год), а затем и среди взрослых. Мишин дал Алексею техническую базу для его прыжков. Став чемпионом мира 1998 года, Ягудин решил сменить тренера и начал работать с Татьяной Тарасовой. Еще трижды - в 1999, 2000 и 2002 годах - Алексею удавалось отстаивать титул сильнейшего фигуриста мира. И только на чемпионате мира в Ванкувере в 2001 году он был побежден своим основным соперником Евгением Плющенко. Уже год спустя на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити Ягудин завоевал золотую медаль и ушел из любительского спорта. После завершения карьеры Алексей Ягудин участвовал во множестве различных шоу-программ и показательных выступлений. Из-за старых травм он часто испытывал боли, а потому в один прекрасный момент решил лечь на операцию. Медицинское вмешательство дало свой результат, однако, несмотря на это, в большой спорт Алексей так и не вернулся. Его главная любовь - фигуристка Татьяна Тотьмянина.

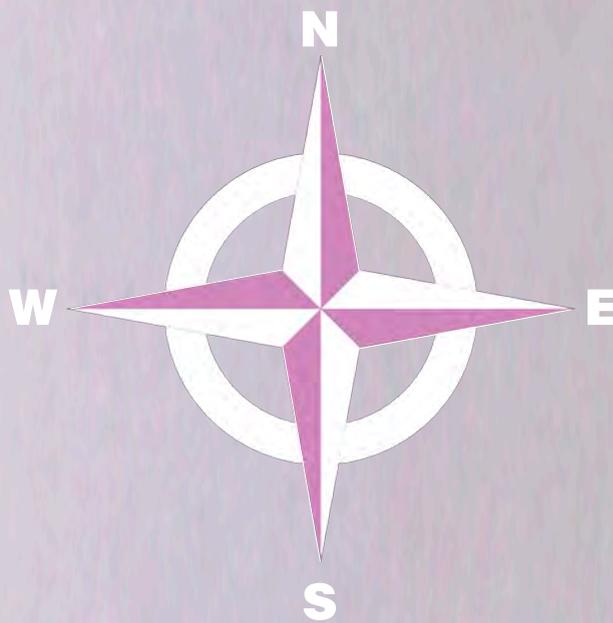


НОРД·ВЕСТ

ТЦ «НОРД·ВЕСТ»

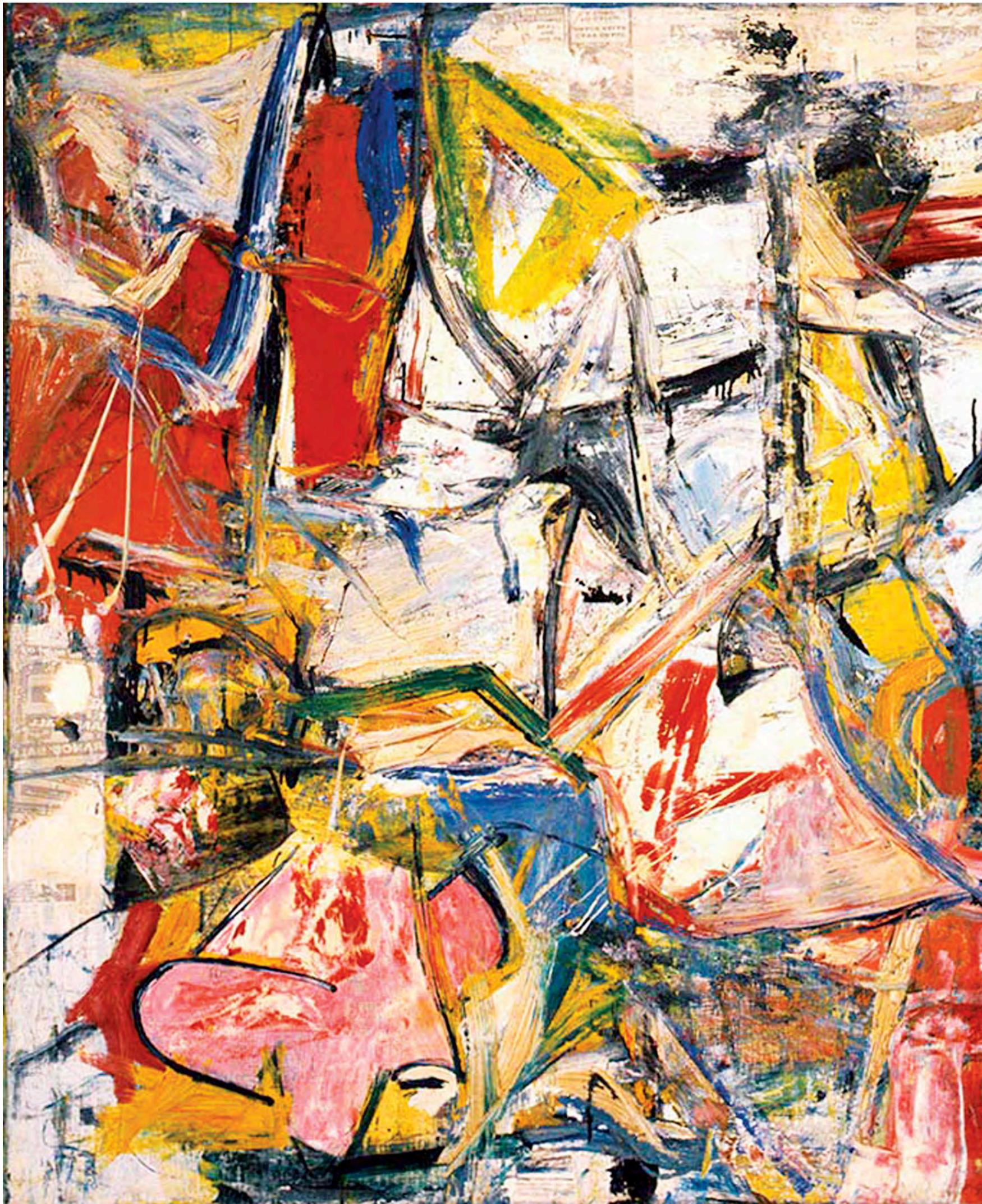
*Традиционный, семейный,
стабильно успешный,
очень узнаваемый в Барнауле
и крае торговый центр.*

С Вами уже 18 лет.



Ждем вас за покупками!

**Адрес:
пр. Ленина, 155-а,
тел. 8 (3852)
77-56-06, 75-38-11**





Виллем де Кунинг, Композиция

МАРИЯ ТРУБИНА

Ученые доказали, что весной люди становятся не только более эмоциональнее, но и умнее. Это время года благоприятно сказывается на работе мозга, памяти и внимательности – так тело человека работает еще с древних времен. Чувствуя особую силу весны, люди посвящают ей стихи, песни и, конечно, картины.

ЯРКИЕ КРАСКИ И ДИНАМИЧНЫЕ МАЗКИ:

как художники
«живописи действия»
показывали весну
в своих работах?

Чутко передал весеннее настроение на своем полотне «Грачи прилетели» Алексей Саврасов, ярко и живо изобразил его импрессионист Клод Моне.

Говоря о весне, хочется вспомнить и имена современных художников, которые не рисовали апрельских пейзажей или цветов, но точно смогли отобразить в своих работах то состояние, которое охватывает человека с приходом этого волшебного времени года.

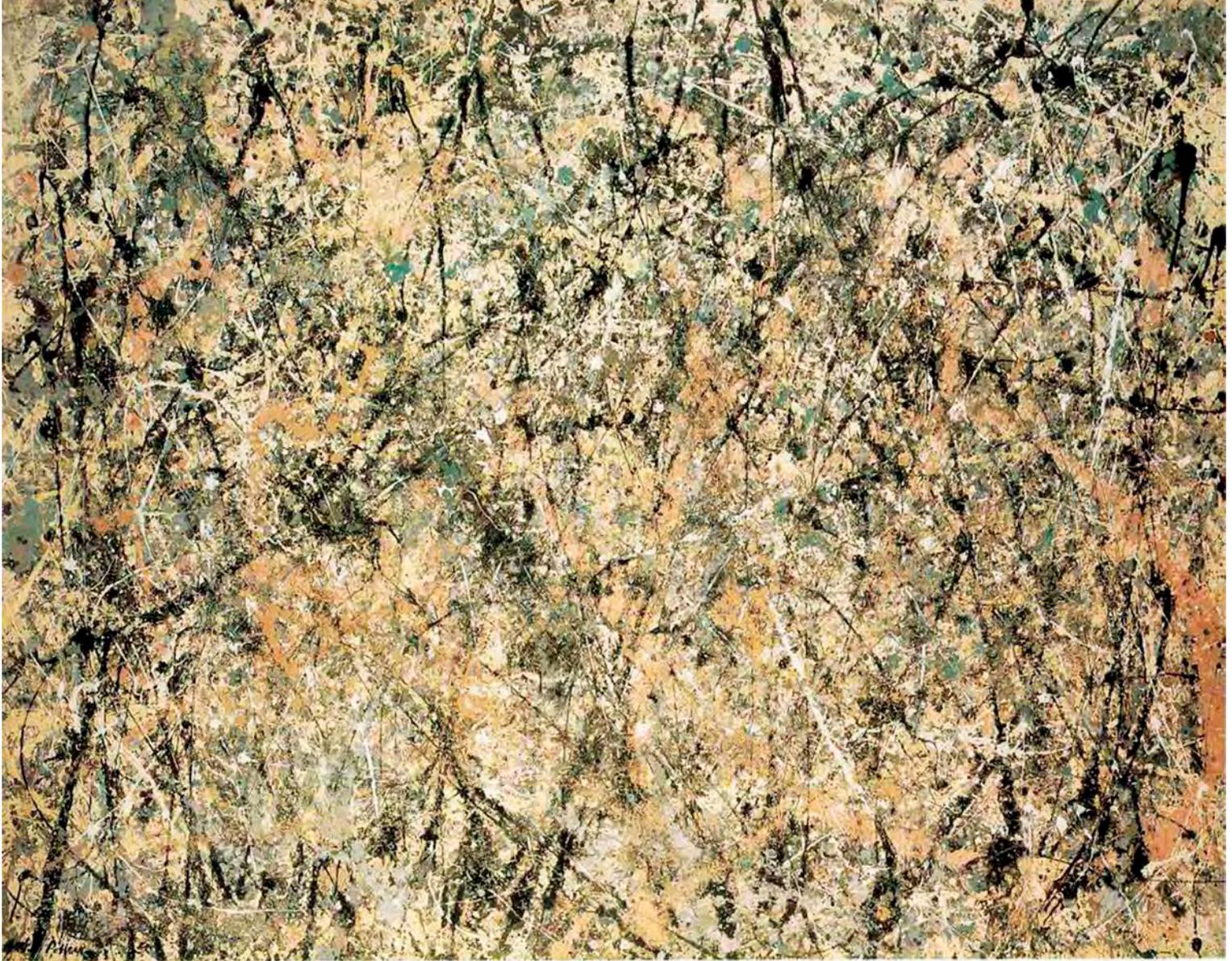
Авитаминоз всегда можно побороть с помощью искусства, которое всегда поднимет настроение и настроит на новые позитивные цели

Речь идет о мастерах «живописи действия», которая появилась в середине XX века в США. Такой разновидностью живописной техники пользовались разные представители абстрактного экспрессионизма – Джексон Поллок, Марк Ротко и Виллем де Кунинг. Ее суть состоит не в рисовании кистью, а в разбрызгивании, наливании, накалывании красок различными способами на холст, положенный на полу. Сам же холст перестает быть просто поверхностью, а превращается в настоящую арену, где происходит действие практически спонтанного возникновения картины, что получило название «автоматическое письмо».

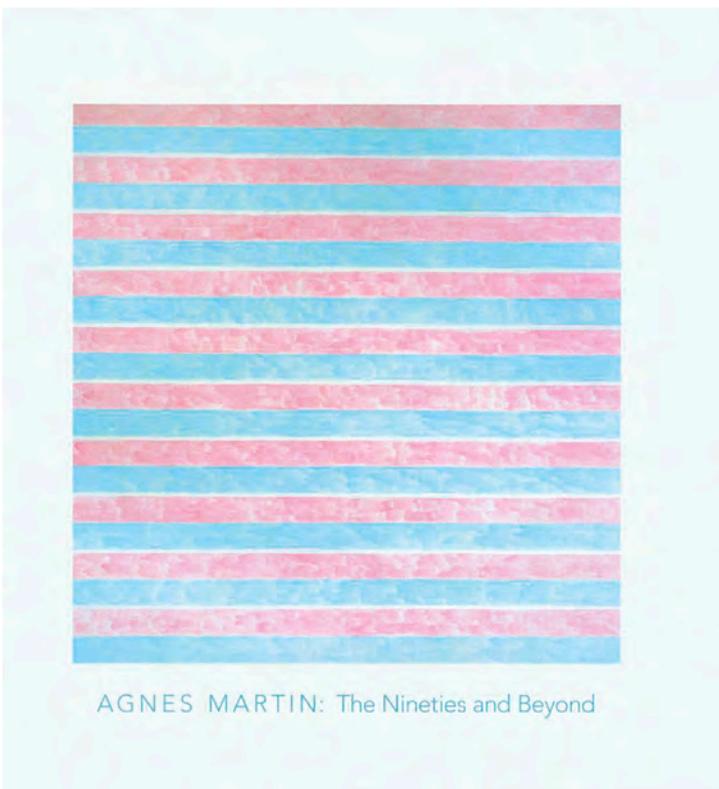
Самый знаменитый представитель «живописи действия» – Джексон Поллок. Этот американский художник стал идеологом и лидером абстрактного экспрессионизма и оказал значительное влияние на искусство второй половины XX века. Его картина № 5 входит в список самых дорогих в мире. Полотно написано на фиброкартоне – древесноволокнистой плите – и выполнено в технике разбрызгивания. В 2006 году на аукционе аукционного дома «Сотбис» ее продали за \$ 140 млн. Произошло это, правда, при довольно темных обстоятельствах: считается, что ажиотаж вокруг этой картины был создан искусственно. Все картины Джексона Поллока, кроме № 5, были представлены в музеях и беспрепятственно продавались. А № 5 была спрятана, и показали ее лишь тогда, когда все остальные картины художника были проданы. Следовательно, цена картины возросла до небес и побила все рекорды.

Еще одна известная его работа № 1, которая носит романтическое название «Лавандовый туман», находится в Национальной галерее Вашингтона. Эта типичная «капельная» картина создана Поллоком в 1950 году. Полотно отличается нежностью красок и их тонкими сочетаниями, смелыми цветовыми переходами, изысканным узором и особой «дымчатостью», которая подталкивает многих знатоков живописи ставить это полотно в один ряд с картинами Клода Моне. Есть у живописца и другое «весеннее» полотно – «Холодный апрель», которое он написал в 1947 году. Многие исследователи творчества Поллока видят в этих двух работах политические отсылки: в первом художник выразил свое отношение к системе ГУЛАГа, а во втором – к холодной войне, здесь можно даже увидеть замаскированную карту СССР.

Другим представителем «живописи действия», работы которого, так же как у и Поллока, продаются за сотни миллионов, стал Виллем де Кунинг – ведущий художник и скульптор второй половины XX века. Этот мастер был уроженцем Роттердама и нелегально выехал в США, где, собственно, жил и работал все последующие годы.



Джексон Поллок . Лавандовый туман



Агнес Мартин The Nineties and Beyond



Марк Ротко . Белый центр

Его индивидуальная манера сложилась под влиянием Пикассо и Миро. Одно из его произведений из серии «Женщины» в 2006 году было продано за \$137,5 млн, а полотно «Композиция» хранится в музее Гуггенхайма в Нью-Йорке.

Не менее знаменит и Марк Ротко – настоящее его имя Маркус Роткович, – один из создателей живописи цветового поля. Мастер известен своими абстрактными картинами,

Холст перестает быть просто поверхностью, превращается в настоящую арену, где происходит действие практически спонтанного возникновения картины, что получило название «автоматическое письмо».

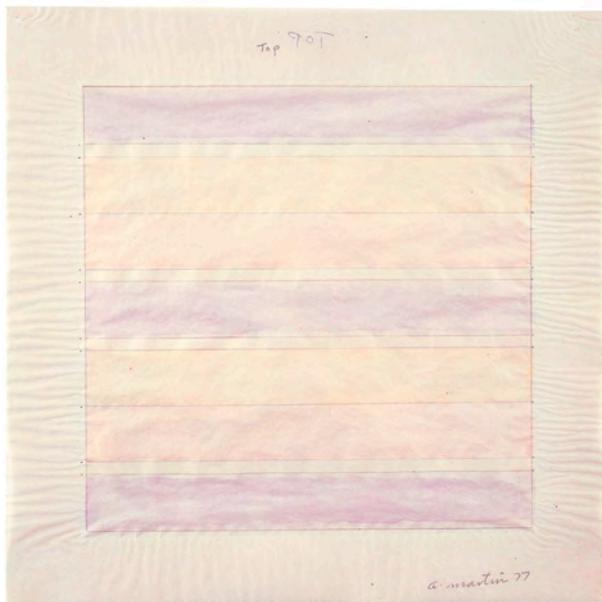
состоящими из нескольких цветовых сегментов. В течение 15 лет он доводил до совершенства свой собственный стиль, работал над нечеткостью границ и растворением цвета в цвете. Так был создан мощный эффект пульсации цветовых пятен на его полотнах. Картина «Оранжевое, красное, желтое» в 2012 году была продана за \$ 86,9 млн. Другую работу – «Белый центр» – на аукционе «Сотбис» в 2006 году купили за \$ 72,8 млн. На картине зритель увидит три полосы: снизу ярко-розовая, в центре – белая, чуть

выше белой полосы мы видим тонкую черную, сверху – желтая полоса. Искусствоведы не устают гадать, что хотел показать мастер – смену времени суток или настроения человека. Сам же художник всегда говорил, что творит исключительно для собственного удовольствия и не стремится передать какой-то смысл.

К абстрактным экспрессионистам причисляла себя минималистка Агнес Мартин. Ее работы по-женски умиротворяющие и нежные. Состояли они в основном из трех цветов и различных линий. Характерными чертами всех ее картин стали квадратные формы, прямые линии, сетки, монохромные тона с легкими оттенками цвета. Художница увлекалась восточной философией и даосизмом, поэтому выделяла в первую очередь духовный аспект, отодвигая на задний план интеллектуализм, она хотела выделить не то, что очевидно и заметно человеческому глазу, а нечто, «что заложено в разуме». Так, Агнес Мартин разработала собственный метод, который заключался в вычерчивании карандашом частых прямоугольных решеток на квадратном холсте, основание которого было покрыто гипсовым грунтом. В первых работах Агнес использовала цветные карандаши, а позже перешла на обычный простой карандаш с графитовым стержнем. Именно с этого момента в ее работах восторжествовала монохромия, но при этом картины не были одинаковы, в них присутствовала разнообразность. Удивительно сочетая полосы нежных цветов, художница смогла передать не только красоту весны, но и всего мира.

Прихода весны ждет практически каждый человек: это время года сравнимо с началом новой жизни, а авитаминоз всегда можно побороть с помощью искусства, которое всегда поднимет настроение и настроит на новые позитивные цели.

Агнес Мартин Untitled



Агнес Мартин, Wood I



Марк Ротко. Оранжевое, красное, желтое

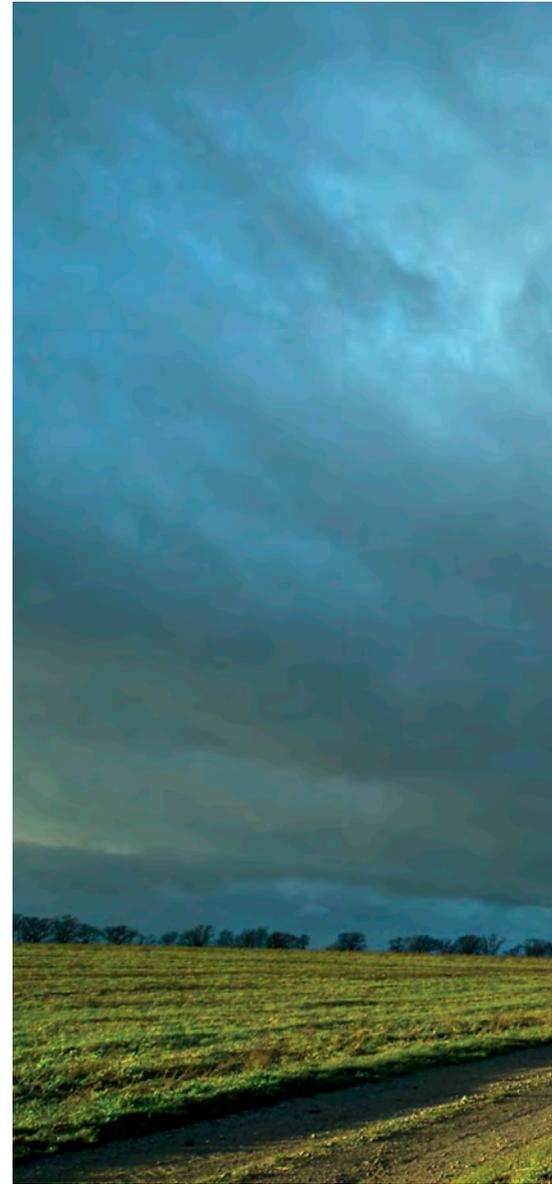


Я не умею к чуду привыкать,
Смотрите, люди, если вы не слепы,
Как тихо уплывает на закат
Багрово-фиолетовое небо!
Воспоминанья душу бередят...
Такого неба больше нет на свете,
Где каждый раз осознаешь себя
Нежданной гостьей на чужой планете.

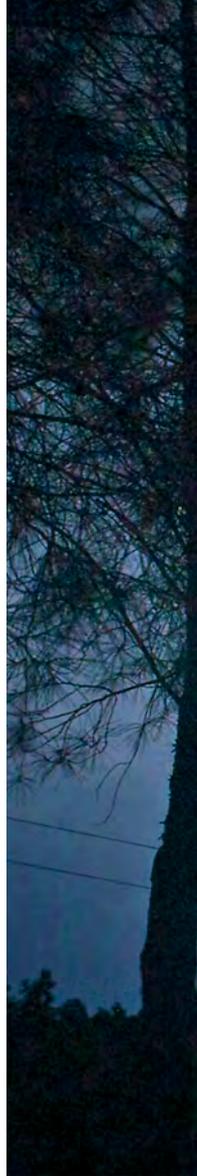
Тамара Кошевая















ЯРКО СВЕТИТ СОЛНЦЕ,
ДЕНЬ ПРИБАВИЛСЯ –
В ВОЗДУХЕ
ОПРЕДЕЛЕННО ПАХНЕТ
ВЕСНОЙ! СНЕГ СОШЕЛ С
ДОРОГ И ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ
ВДАВИТЬ ПЕДАЛЬ ГАЗА
И ПОЙМАТЬ ЗАБЫТЫЕ
ЗА ЗИМУ ОЩУЩЕНИЯ –
СКОРОСТЬ, СВОБОДА,
ДРАЙВ! Однако,
ОПЫТНЫЕ ВОДИТЕЛИ
ЗНАЮТ: РАННЯЯ
ВЕСНА – ОДИН ИЗ
САМЫХ ОПАСНЫХ
ПЕРИОДОВ И
НЕОБХОДИМО КАК
НИКОГДА БЫТЬ
ВНИМАТЕЛЬНЫМ
И ОСТОРОЖНЫМ.
ОБ ОСОБЕННОСТЯХ
ВОЖДЕНИЯ ВЕСНОЙ
МЫ ПОБЕСЕДОВАЛИ
С РУКОВОДИТЕЛЕМ
БАРНАУЛЬСКОЙ
АВТОШКОЛЫ
«ЦЕНТР ВЫСШЕГО
ВОДИТЕЛЬСКОГО
МАСТЕРСТВА» АНТОНОМ
МИЩЕНКОВЫМ.

– Антон Георгиевич, какие моменты необходимо учитывать водителю весной?

– К сожалению, состояние наших дорог после зимы оставляет желать много лучшего: выбоины, повреждения дорожного покрытия, плюс лужи и там, где есть тень – пока лежит лед. Чтобы избежать неблагоприятных последствий и аварийных ситуаций, не стоит с наступлением тепла увеличивать скорость и переходить на летний стиль вождения. На высокой скорости больше вероятность попасть в большую выбоину и пробить покрышку, так же необходимо думать о брызгах из под ваших колес летящих в пешеходов.

Что такое зимний стиль – это сохранение достаточной дистанции между автомобилями, заблаговременный прогноз и торможение, оценка состояния дорожного покрытия, грамотная техника руления: обе руки в верхнем секторе руля с закрытым или полузакрытым захватом и конечно невысокая скорость. Как только асфальт подсох, мы наблюдаем по городу бесчисленное количество «гонщиков – шашечников» летающих по городу с минимальными дистанциями между автомобилями, чего делать крайне не рекомендуется. В таких условиях любое экстренное торможение может привести к плачевным последствиям. Я рекомендую водителям придерживаться двух главных правил: все делаем «заранее» и «плавно», ведь безопасность превыше всего.

– Чем опасна весной высокая скорость передвижения?

– Скорость это вообще неотъемлемая часть жизни и тем более если водитель управляет современным авто с кучей подушек, с дорогими шинами, системами ESP, ABS и т.д. Водитель надеется на свой авто и скорость для него это вообще пустяк, ведь у него отличный безопасный автомобиль, и вообще он опытный водитель.

А задумывались ли вы о скорости своей реакции, угле периферийного зрения, объеме и распределении внимания? Скорость реакции водителей 0,5-1,5 секунды – это время требуется на обнаружение опасности и переноса ноги с газа на тормоз. При скорости 100 км в час автомобиль при этом проедет приблизительно 27 метров (просто так бесполезно и бездействуя). А полный остановочный путь включает в себя: время реакции – 27 метров при 100 км/час и тормозной путь – 64 метра (авто не может мгновенно остановиться). Полностью затормозить на сухом покрытии получится через 91 метр. 91 метр это много или мало? В реальной жизни эти цифры от 100 до 150 метров. А если ты летишь 200 км/час – то остановишься не через 180 м, а через 400м, потому что тормозной путь находится в квадратной зависимости от скорости движения.

– **Какие риски следует учитывать на весенних дорогах?**

– Не смотря на то, что дороги уже очистились от снега, в любой тени мы можем наблюдать на асфальте лед, ведь весна – весьма коварное время года. Заходя на высокой скорости в поворот и попадая на лед, мы получаем дозу адреналина в виде заноса, а это для многих – аварийная ситуация. Вторая проблема – это лужи на дороге. Из-за большого количества воды водитель может попросту не заметить неровности и повредит автомобиль. Так же необходимо понимать, что при «мокрых тормозах» эффективность торможения снижается, а иногда тормоза пропадают совсем. После попадания колес в воду колодки нужно просушить.

Если есть возможность, лучше объезжать все ямы и лужи, иначе очень скоро вам придется ремонтировать подвеску. Попадая в яму на высокой скорости, также легко повредить покрышку и пробить колесо. На дороге появляются неровности с острыми краями, при попадании в которые можно повредить все четыре колеса. Могут пострадать даже высокопрофильные шины джипа. Поэтому все зависит от благоразумия водителя: он сам выбирает – ехать быстро или аккуратно. Наиболее частые весенние ДТП – это столкновение транспортных средств при экстренном перестроении.

– **Как вести себя водителю при езде по поврежденной дороге?**

– Самый главный способ – максимально снижать скорость, тормозить до последнего и непосредственно перед ямой или дорожной неровностью бросить тормоза, чтобы подвеска успела распрямиться, и пружины разжались. В таком состоянии машине будет намного легче преодолеть яму. Так же есть приемы «высшего водительского мастерства» с помощью которых, можно проезжать глубокие

ямы и неровности не снижая скорости. Водитель обучившийся на курсах контраварийного вождения сможет перераспределить вес автомобиля не меняя полосу своего движения. Но к сожалению в теории этому невозможно научиться, только на практике повторяя каждое движение по 200-300 раз.

– **Как водителю избежать аквапланирования?**

– Эффект водяного скольжения проявляется обычно при езде по залитому водой дорожному покрытию на скорости свыше 60 км/ч. Также аквапланирование нередко возникает при

лужей (в воде постарайтесь отпустить тормоза) или объехать ее, если вы чувствуете, что она глубокая. Но когда этой возможности нет, нужно жестко зафиксировать рулевое колесо в точках по аналогии с циферблатом часов: 10 и 2 либо 3 и 9, и развести локти в стороны, приподняв их чуть выше, чем обычно, создав, таким образом, своеобразную силовую рамку. В момент удара колес по глубокой воде руль может вырваться из рук, а мы должны надежно его держать закрытым хватом кисти.

Конечно, лужи нужно проезжать на минимальной скорости. Попав на воду, не следует резко тормозить или прибавлять газ. При потере контакта с дорогой не рекомендуется выворачивать руль слишком круто, лучше просто дождаться прекращения внезапно го эффекта водяного скольжения.

Я рекомендую водителям придерживаться двух главных правил: все делаем «заранее» и «плавно», ведь безопасность превыше всего.

торможении юзом даже по неглубокой водяной пленке. Мы никогда не знаем, насколько глубока лужа. С мелкими лужами шины наших автомобилей справляются – почти все они имеют водоотводящие канавки, и колесо едет по асфальту, как бы разгоняя воду. Но когда лужа глубокая, колесо начинает плыть по воде – оно не достает до дорожного покрытия. Неприятная особенность эффекта аквапланирования заключается еще и в том, что для преодоления этого явления водитель по привычке начинает бороться с заносом, пытаясь скорректировать траекторию движения «пльвущей» машины. Однако такое поведение оказывается бессмысленным из-за отсутствия сцепления с дорогой и нередко приводит к еще большим заносам и даже опрокидыванию машины. Необходимо затормозить перед

– **Весной у автовладельца один из главных вопросов – когда следует «переобуться»? Что посоветуете?**

– Основная масса водителей ездит на шипованной резине до последнего момента. И только когда они уверены, что снег точно не выпадет, переобувает свою машину. Четкого времени, когда же нужно «переобуться» – нет. Правила дорожного движения лишь обязуют нас зимой ездить на зимней резине, а летом – на летней. Если вы четко понимаете, что утром вас не застанут замерзшие лужи, а вечером не выпадет снег, в этот момент и нужно переобуть автомобиль. Чаще всего такой период наступает в апреле. Но если вдруг вы уже переобулись, и плохая погода застала врасплох, главное – очень сильно снизить скоростной режим и быть предельно внимательными.



БАРНАУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ВЫСШЕГО ВОДИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА – АВТОШКОЛА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ВАЖЕН РЕЗУЛЬТАТ

- ✓ Подготовка водителей: «В» за 2 месяца, «А» – 1 мес.
- ✓ Повышение мастерства вождения:
 - экстремальное (контраварийное) вождение,
 - уроки автоинструктора на вашем или учебном авто.
- ✓ Детская школа вождения от 8 лет.

Пр. Ленина, 154-а,
корпус 2, оф. 207;
ул. Малахова, 153-б.
Тел. (3852) 25-37-95,
сайт www.bcvvm.ru



«НЕТ ЛУЧШЕ РАССВЕТОВ, ЧЕМ В ЭТИХ ОКНАХ»

С витрин вдоль главного проспекта томным взглядом смотрят расслабленные дивы в легких шубах. Макияж, прическа и шикарная поза. Почему взгляд выделяет такие образы? Потому, что все идеально, и потому, что мы всегда ищем лучшее. И если когда-нибудь вас окружали красота, уют и спокойствие, вы будете выбирать это место снова и снова – остальные просто уйдут на задний план. Этот естественный закон действует на всех, кто когда-либо отдыхал в спа-отеле «Заречье».

Здесь попросту обнуляют суету, экодизайн успокаивает чувства, залив настраивает на спокойное сосредоточение. Приглашенный теплый свет роняет блики на патину тяжелых рам с горными пейзажами, дерево окутывает уютом, люстры рыцарской эпохи на длинных подвесах приглашают в свой век, в свои романтические оковы.

Рояль у камина в холле и неспешное перебирание клавиш, огоньки пламени бликуют на элегантном черном лаке. Что еще нужно для неспешной приятной беседы? Выверенные звуки, цвета и аромат дерева влекут в мир гармонии, единения с собой и с теми, кто близок. В холле есть и особый уголок – винная комната с богатой коллекцией напитков. Ценители могут обсудить букет с сомелье.

Завтрак, обед или ужин проводим у огромных панорамных окон с видом на залив. Для уединенных бесед можно подняться на второй уровень ресторана. Льняная гамма вместе с белыми драпировками утопают в кофейных ароматах. Заботливые хозяйки говорят, что парочки любят неспешно наслаждаться едой в утренних лучах или при свечах. Здесь очень часто делают предложения, равно так же как и женятся потом.

Кухню здесь не просто так называют авторской: утиная грудка с ягодным соусом, томленный марал с черносливом, салат с печенью кролика определенно сулят гастрономические открытия.

Как и полагается, шеф-повар ресторана Павел Безбородов старается приготовить блюдо так, чтобы каждый хотел вернуться и попробовать его еще раз. Новаторство – отличная приправа для свежих продуктов, за качеством которых в ресторане строго следят.

«Заречье» становится романтическим островком для многих семей. Не случайно, чудесной изюминкой одного из номеров уютного мансардного этажа является окно в крыше – звезды рядом, стоит только отдернуть воздушную занавеску. Свет пробегает по краешкам зеркал, неровным граням полупрозрачной плитки и тонет в мягкой органзе. В просторных номерах Лихе влюбленных согреет большой камин, а в качестве приятного дополнения романтического вечера хозяева предусмотрели шампанское.



Неудивительно, что летом в «Заречье» проходит множество свадеб. Где еще перед глазами соединятся плеск воды и голуби, взмывающие в небо, ветер и цветы?! Опыленные свежим воздухом гости вволю наслаждаются торжеством. Отдельно построенный банкетный зал, в котором они собираются, позволяет не отвлекать от тихого отдыха других обитателей спа-отеля. Но и это еще не все: рядом с отелем размещаются два гостевых домика – райский уголок для уединения, доступный только за городом.

И конечно же, спа-отель не был бы настоящим спа-отелем без магической зоны релакса. Без таких процедур в наше время не представляют жизни ни женщины, ни мужчины. Хаммам, финская сауна, джакузи и бассейн в сочетании с трепетным отношением косметологов и массажистов составляют рецепт целительного отдыха на загородном тихом берегу. Мы, конечно, вернемся к суете, заботам и повседневности, но всегда будем знать: для нас готов уютный островок тишины, где создадут наши теплые воспоминания.



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*

РЕКЛАМА

ЭМОЦИИ 80 LEVEL





Мария КАРЕЛИНА

Любые путешествия дарят свежие впечатления и эмоции, могут открыть в человеке новые грани. Однако если одних бесконечно радует респектабельный отдых в традиционных местах, другие готовы исколесить планету в поисках предельно острых ощущений на фоне самых «незаезженных» пейзажей. Стремление увидеть действительно уникальные природные красоты и адреналин – вот что движет отважными путешественниками, ищущими настоящего экстрима и предел своих собственных возможностей. Быть может, и вам уже пора оставить пляжный мейнстрим и испытать эмоции 80-го уровня? Узнаем, где и как это можно сделать с максимальной отдачей.



В царство айсбергов и пингвинов курсируют суда класса люкс, позволяя туристам в отличных бытовых условиях получить немалую порцию адреналина.

Глубокое синее море

Антарктида даже звучит так, что мурашки бегают по коже, а что будет, если отправиться туда в путешествие? В царство айсбергов и пингвинов курсируют суда класса люкс, позволяя туристам в отличных бытовых условиях получить немалую порцию адреналина. Только представьте: безлюдный континент, встречающий гостей захватывающими дух искрящимися пейзажами и приветствующий грохотом откалывающихся от айсбергов глыб, песнями тюленей и морских слонов, фонтанами китов и охлаждающими душу легендами... За пару недель такого круиза можно вдоволь намерзнуться на палубе, наблюдая за синими китами и косатками, пингвинами и, конечно же, сюрреалистическим ледяным пейзажем. Несмотря на комфортабельные условия путешествия,

заряд адреналина, гигабайты умопомрачительных фотографий и незабываемые впечатления гарантированы!

Для тех, кто готов окунуться в пучину экстрима в буквальном смысле с головой, есть свои предложения. Канада, Норвегия и Камчатка ждут героев, мечтающих не просто увидеть китов и косаток в естественной среде обитания, но и стать частью этой среды, пусть и ненадолго. Но если на Камчатке и в Канаде китовые сафари ориентированы в большей степени на созерцание, то в Норвегии – наоборот: здесь путешественники вылезают из пучин только за тем, чтобы полюбоваться на северное сияние. Погружения в формате снорклинга проходят в теплых гидрокостюмах. Но, по отзывам, никакой костюм не спасает от контрастного душа эмоций, захлестывающих человека, ока-





завшегося в окружении самых настоящих, диких косаток. Эти невероятно красивые, мощные животные порой весьма любопытны, и потому гостей может ждать не только визуальное, но и вполне осязаемое потрясение – от приветственного толчка в бок!

Не интересуют льды и косатки? Добро пожаловать к акулам! Полное погружение в бездну страха обеспечено в Калифорнии, на Багамах и Кубе, в Австралии и Южной Африке. Дайв-тур к акулам – это не только для смелых, но и для продвинутых дайверов, в совершенстве освоивших науку погружения в открытых водах. К услугам бесстрашных – индивидуальные и групповые погружения, предполагающие разный набор «опций». Так, можно лишь любоваться (если, конечно, сможете!) на охотящихся или лениво фланирующих пятиметровых рыб. У тех, кто уже умеет унимать дрожь в руках, есть возможность снимать или позировать на впечатляющем фоне. Ну а для самых отчаянных сорвиголов организаторы дайв-сафари предлагают возможность покормить акул. Атракцион примечателен своей непредсказуемостью, особенно если вы находитесь в местах естественного кормления акул: рыбы привыкли тут охотиться. И кто знает, что эти живые машины для убийства в определенный момент могут подумать о «кормильце»?..

Для самых отчаянных сорвиголов организаторы дайв-сафари предлагают возможность покормить акул.



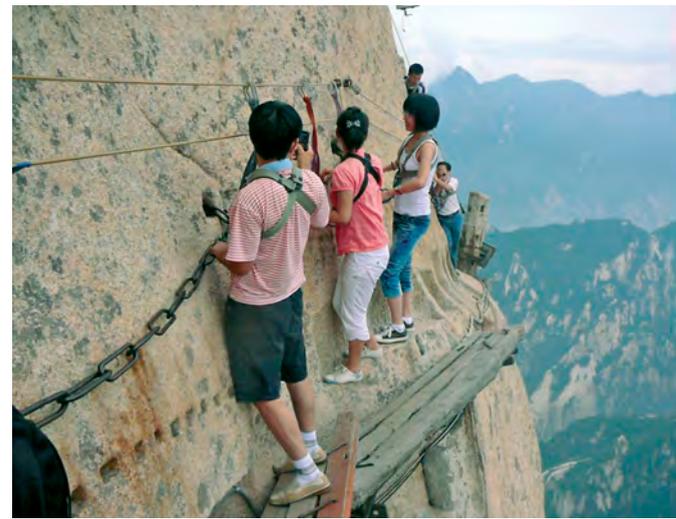


На краю бездны

Тем, кого манит не на дно, а ввысь, Земля гостеприимно предлагает не менее широкий набор вариантов. Если вы устали бороздить трассы привычных горнолыжных курортов, обкатайте доску или лыжи в формате хели-ски! Камчатка и Канада, Индия и Новая Зеландия, Кавказ, Аляска и Французские Альпы только и ждут ваших отчаянных пируэтов на своих потрясающих рельефах и масштабах склонов! Хели-ски, или катание в труднодоступных местах, куда забрасывают на вертолете, – ни с чем не сравнимый вид экстрим-туризма, и ваш многолетний опыт катания в традиционных «мекках» отнюдь не всегда означает некую готовность к такому приключению. Многокилометровый фрирайд по девственным склонам вулканов и величественных гор, где «пухляк» легко чередуется с ледниковыми и скальными выходами, – вот настоящее внетрассовое катание для экстремалов, а вовсе не тот ваш случайный «заезд в елки», о котором вы рассказываете своим друзьям с великой гордостью! В местах, где возможна организация хели-ски, дыхание замирает только от одного вида крутых склонов, у которых изменение рельефа куда более непредсказуемое и резкое, чем у вашей подружки!



Хочется ощутить себя царем горы? Эверест и Аннапурна, Фудзи и грандиозные вершины Памира и Кавказа готовы испытать вас на прочность. «Прогулка» за облака, где так хорошо кричится от счастья, гарантирует мощный коктейль ощущений, где абсолютное бессилие и воздушный, совершенно детский восторг, парализующий страх и готовность если уж не свернуть, то покорить все горы на свете, сменяют друг друга по плану, ничуть не зависящему от вас. Тяжелые условия путешествия и огромные физические нагрузки с лихвой окупятся впечатлениями, которые останутся с вами навсегда. Главное – как следует подготовиться к такому приключению, чтобы получить всю гамму эмоций, стоя на краю бездны, и не стать ее пленником навеки.





В одном флаконе

Есть на нашей планете такие удивительные места, где можно получить целый комплекс из новых опытов и впечатлений от разных видов экстрима. Одним из таких уголков является Африка: здесь есть немало туров, сочетающих экстремальный рафтинг, сафари, высокогорные восхождения, каньонинг и покорение пустыни «в одном флаконе»! Захватывающие экспедиции такого толка не позволяют расслабиться в течение двух-трех недель. Только что вы мерзли в снегах Килиманджаро, и вот уже жаритесь посреди самой древней пустыни мира Намиб, мечтая о прохладе. Мечтали? Получите: рафтинг по Замбези не оставит у вас иллюзий на тему «я бесстрашный сплавщик». И вот, кажется, что обзор водопада Виктория станет релаксирующим финалом вашего путешествия... Не тут-то было: сафари по местам боевой славы львов снова окатит волной безумных мурашек!



Кстати, вовсе не обязательно ехать так далеко, чтобы получить столь умопомрачительный коктейль ощущений. На Алтае есть масса вариантов сразиться с собственными страхами и со стихией и получить такую естественную инъекцию адреналина, которая долго будет будоражить тело, дух и сознание! Для рафтеров и каякеров здесь есть места, ничуть не уступающие по сложности водным маршрутам Чили и Коста-Рики, Непала, Уганды и Зимбабве. Пережив экстремальный драйв от рек, рев которых разносится на многие километры, можно дотянуться до неба, стоя на вершине любой из многочисленных алтайских гор. В финале заполируйте свой коктейль спуском в долину на параплане – и гамма станет полной!



Выбирайте из всего изобилия, которым балует нас планета, окунайтесь в невероятные приключения. И дни, проведенные в экстрим-туре, подарят эмоции 80 lvl, которые стоят любых затрат.



Конечно, вовсе не обязательно впадать в крайности, если вы к этому не особенно готовы. Начинать можно с щадящих сафари-туров, высокогорных вертолетных туров, аккуратных сплавов для «чайников»... Главное, что вы окажетесь вне зоны комфорта и увидите творения природы, с величием которых не сравниться ни одно сокровище из самой богатой в мире картинной галереи. Выбирайте из всего изобилия, которым балует нас планета, окунайтесь в невероятные приключения. И дни, проведенные в любом экстрим-туре, подарят эмоции 80 lvl, которые стоят любых затрат. Ведь они уникальны!



the
FIRST

A woman with dark, curly hair is seated at a table in a dimly lit setting, possibly a cafe or restaurant. She is holding a white cup with both hands, resting her chin on it. She is wearing a dark, sleeveless top and a silver cuff bracelet on her left wrist. The background is softly blurred, showing another person and a plate of food on the table. The overall mood is intimate and contemplative.

ГАСТРОНОМИЯ

8 ИДЕЙ ПОДАРКОВ ЛЮБИМЫМ И НЕ ТОЛЬКО

Народная мудрость гласит: как подготовишься к 23 февраля, так встретишь и 8 марта.

Прекрасным дополнением к традиционным носкам на День защитника Отечества и тюльпанам на Международный женский день могут стать предметы домашнего обихода, аксессуары для отдыха и путешествий.

Возможность выбрать практичный и красивый подарок как для сильной половины человечества, так и прекрасной предоставили барнаульцам в магазинах «Посуда Центр» (Павловский тракт, 188, ТЦ «Арена», и на пр. Ленина, 154). Стартовавшая здесь акция «Подарки любимым» – идеальный вариант для тех, кто ценит уют, теплоту и внимание в отношениях.

Идея № 1

Если речь заходит о выборе красивого и практичного презента для мамы, сестры или близкой подруги, то первым делом обращает на себя внимание текстиль для дома. В качестве небольшого знака внимания могут выступить полотенца для кухни. В период акции такой подарок в «Посуда Центр» можно купить по цене от 199 рублей.



Идея № 3

Еще один хит для любимых мам и бабушек – нарядные чайные сервизы, а для коллег-дам более уместны будут пары из чашки и блюдца для кофе или чая.



Идея № 2

Нарядный комплект постельного белья или праздничная скатерть – уже более ценный подарок. Чтобы не ошибиться, важно заранее уточнить размер спального места, габариты и форму стола. Также при выборе расцветки желательно учитывать цветовую гамму, в которой выполнен интерьер спальни или гостиной одариваемого. Цены на постельное белье в «Посуда Центр» самые демократичные. Полутораспальный комплект можно купить за 699 рублей.



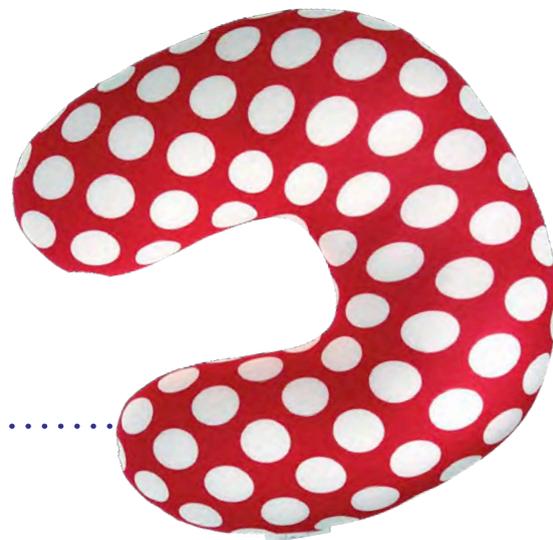
Идея № 4

Уже традиционно элегантные фарфоровые статуэтки для украшения праздничного стола или просто как деталь интерьера становятся отличным подарком практически по любому поводу.



Идея № 5

Надежным спутником в путешествии не только для мужчин, но и для прекрасных дам станет подушка под шею. Удобный и компактный подголовник избавит от таких неприятных последствий перелетов и поездок, как затекшие мышцы и боли в спине и шее. Практичный помощник станет милым сувениром для друзей, близких и коллег, ценящих комфорт.



Идея № 6

Пожалуй, универсальным подарком для коллег-мужчин может стать термочашка. Современные модели, изготовленные из нержавеющей стали или пищевого пластика, прочны и устойчивы к царапинам и механическим повреждениям. Этот отличный аксессуар для автолюбителей сохранит тепло и аромат любимого напитка. В честь акции в «Посуда Центр» приобрести термочашку можно по цене от 299 рублей.



Идея № 7

Вы удивитесь, но ножи снова входят в моду. Не обязательно набор кухонных (хотя в хозяйстве, конечно, вещь полезная), но и сувенирные. Охотничьи незаменимы для любителей брутального мужского хобби. Несмотря на довольно распространенное суеверие, не только в России, но и в Европе, на Кавказе и Ближнем Востоке нож никогда не оказывался в черном списке. Даже наоборот, нож – знак уважения, оберег добрых взаимоотношений.



На фото: нож Tramontina



Идея № 8

С женщинами немного сложнее, поскольку среди них больше распространены суеверия. Впрочем, набор красивых столовых приборов может стать очень желанным подарком, в том числе и на 8 Марта. Между прочим, в советские времена подобный презент был хитом по случаю свадьбы – набор серебряных, посеребренных или хотя бы мельхиоровых столовых приборов. И хотя кроме вилок и ложек имел в своем составе шесть (или дюжину) ножей – количество разводов от этого не росло, а семьи успешно сервировали столы по торжественным случаям.

На фото: набор столовых приборов Taller, 24 предмета.

Столовый сервиз Matissa



Приходите за подарками!

Адреса: пр. Ленина, 154;

Павловский тракт, 188 (ТРЦ «Арена»);

www.posudacenter.ru, 8-800-100-0040 (звонок бесплатный).

В обзор вошли далеко не все предложения федеральной сети товаров для кухни и дома «Посуда Центр» в феврале-марте. В магазине уверены, что каждый посетитель сможет подобрать приятные и полезные подарки по выгодным ценам.

Акция «Подарки любимым» продлится до 8 марта включительно.

БОДРЯЩАЯ КУЛИНАРИЯ



Маргарита БУЛГАКОВА

«УЖ ТАЕТ СНЕГ, БЕГУТ РУЧЬИ, В ОКНО ПОВЕЯЛО ВЕСНОЮ», – МЫ ВСЕГДА ЖДЕМ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЭТО ЧУДЕСНОЕ ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ПРИРОДЫ. Но с наступлением долгожданного тепла у многих начинаются весенние недомогания – сонливость, головокружение, делать ничего не хочется...

Словом, состояние человека в период межсезонья сравнимо с выжатым лимоном. Как противостоять болезненной реакции организма на встречу весны и совмещать с борьбой за стройность своей фигуры?

В переходный период не стоит увлекаться диетами, их надо отложить до полного воцарения весны.

Однако есть масса продуктов, которые зарядят ваш организм необходимой энергией и дадут силы на весь день, и вы не получите при этом излишек калорий.

АВТОРСКИЕ ДЕСЕРТЫ И ТОРТЫ НА ЗАКАЗ



КОФЕЙНЯ-КОНДИТЕРСКАЯ-
МЕСТО, ДОСТОЙНОЕ КОРОЛЕВСКИХ ОСОБ

г. Барнаул, Павловский тракт, 188,
ТРЦ «Арена», 4 этаж.
Тел.: 8 913 274 2749

Бобовые

Горох, чечевица, фасоль и кукуруза – в них содержится много белка растительного происхождения, углеводов в них намного меньше, именно поэтому бобовые становятся незаменимым источником бодрости и энергии. Это кладезь полезных веществ и минералов, все бобовые содержат тиамин, железо, марганец, фосфор и калий. Стоит упомянуть о ряде витаминов С, А, В, РР, а это все, что нужно нашему организму в суровую зиму да и вообще. Благодаря такому великолепному

Бобовые очень полезны для пищеварения, они помогают избавиться от лишнего веса, а это очень важный фактор при активном образе жизни.

набору наш иммунитет получает все необходимое, и уж точно не подкрепится упадок сил.

В бобовых также много клетчатки, помимо того, что это строительный материал для организма, клетчатка благоприятно влияет на обмен веществ, что в свою очередь способствует лучшему усвоению организмом всех поступающих витаминов и полезных веществ. Бобовые очень полезны для пищеварения и ЖКТ, они помогают избавиться от лишнего веса, а это очень важный фактор при активном образе жизни.

Овсяная крупа

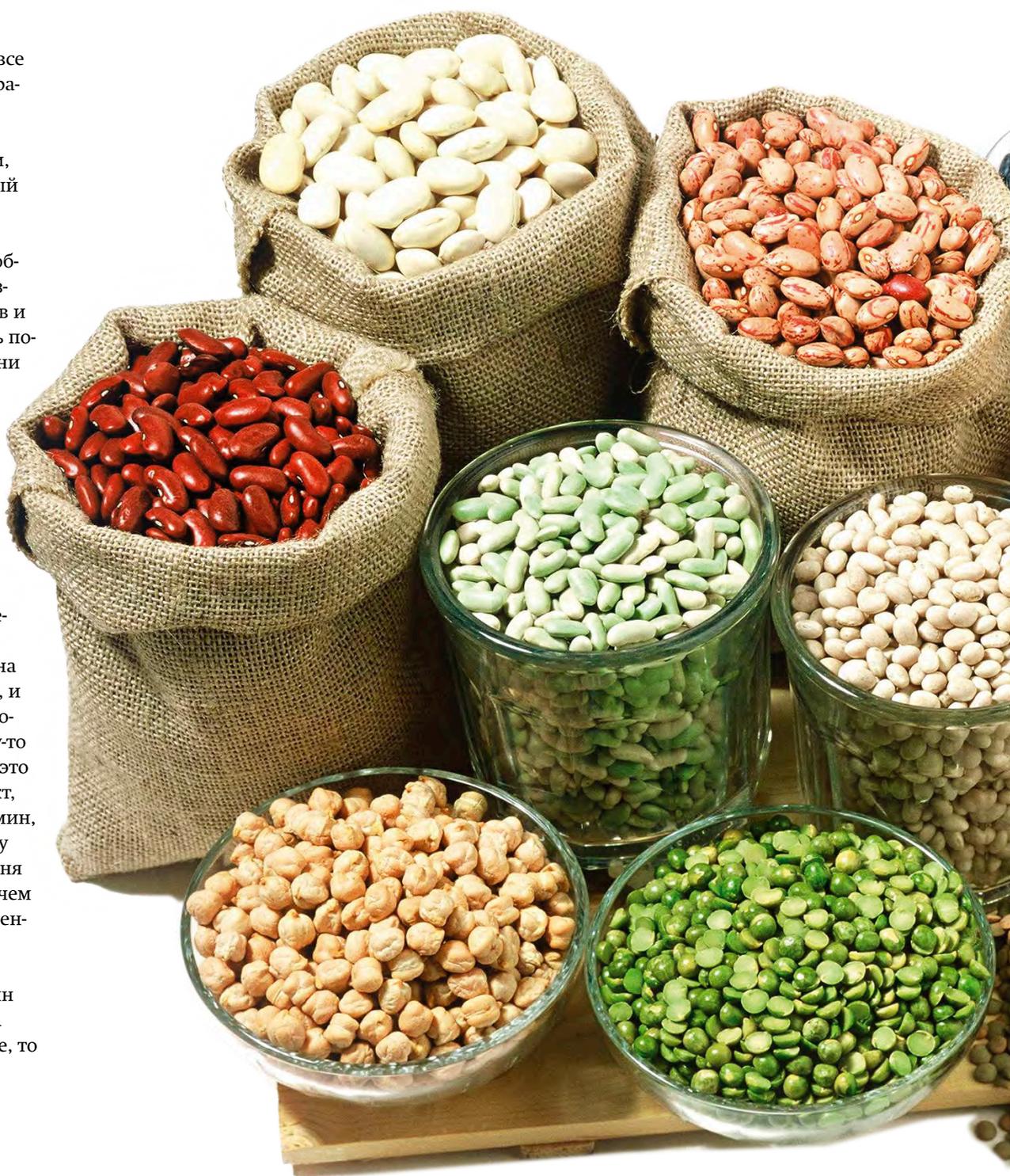
Сразу стоит оговориться, что речь идет о всех продуктах, сделанных из овса. Самая популярная среди них овсянка, незаменимый продукт для завтрака. Для многих овсяная каша очень сложна для употребления, ну не любят ее, и все тут, однако стоит знать – несмотря на то что она, возможно, кому-то кажется невкусной, тем не менее это самый простой и мощный продукт, содержащий много тиамина. Тиамин, будто аккумулятор, подает нашему организму на протяжении всего дня необходимый заряд энергии, причем не только физической, но и умственной. При достаточном количестве тиамина организм по плечу любые нагрузки. Кроме этого, тиамин способствует аппетиту, ведь когда ощущается вялость и недомогание, то аппетит пропадает начисто.

Орехи

Любые орехи очень полезны для организма и мозга, благодаря им вы получите необходимую энергию, а также зададите правильный тон работы внутренним органам. В орехах содержится много магния, а он, как известно, способствует работе голов-

ного мозга. Особенно хороши орехи, если вы занимаетесь умственной деятельностью, как правило, такие люди сильно раздражаются и находятся в напряжении. Орехи ослабляют эти вредные факторы.

В орехах большое содержание белка, есть очень нужные минеральные вещества и витамины, а самое важное, что они сохраняются в орехе, даже если он подолгу хранится. Но нужно быть внимательнее с орехами тем людям, которые имеют склонность к полноте, ведь в орехах много калорий. Это не значит, что людям с ожирением нельзя есть орехи, просто нужно ограничивать себя в количестве.



Йогурты

Полезность молочных продуктов не вызывает сомнений, издавна люди делали из молока разнообразные продукты питания, кефиры, простокваши, творог, сыры. Среди них хотелось бы выделить йогурт, который не только содержит все присущие молоку витамины и полезные вещества, но и очень нужны для ЖКТ бифидобактерии. Бифидобактерии делают йогурт полезнее, чем любой продукт из молока, а потому обязательно употребляйте йогурт ежедневно, это укрепит иммунитет, улучшит пищеварение и устраним проблемы с кишечником.

В йогурте находится большое количество минеральных веществ и витаминов, и хотя он на молочной питательной основе, все же считается диетическим. А это значит, что даже если у вас есть проблемы с весом, то вы все равно можете употреблять йогурты и поставлять в ваш организм все необходимые вещества, заряжаться энергией и бодростью.

Фрукты и овощи

Все фрукты и овощи нужны и полезны, тем не менее стоит обратить внимание на некоторые. Морковь – это поставщик витамина А, в ней масса энергии, она очень полезна для зрения. Регулярно употребляйте морковь и морковный сок, и у вас не будет упадка сил, наоборот, вы будете всегда свежи и в прекрасном настроении.

Также стоит обратить внимание на шпинат, в этой зелени содержится много минералов и витаминов, даже после приготовления шпината в виде горячего блюда, в нем сохраняются все витамины.

Даже если у вас есть проблемы с весом, то вы все равно можете употреблять йогурты и поставлять в ваш организм все необходимые вещества, заряжаться энергией и бодростью.

Из фруктов стоит выделить банан, он дает хороший заряд энергии, поднимает настроение. Даже в момент упадка сил можно скушать банан, и он достаточно быстро восстановит их. В бананах много калия, он по праву считается натуральным антидепрессантом.

Регулярно употребляйте морковь и морковный сок, и у вас не будет упадка сил, наоборот, вы будете всегда свежи и в прекрасном настроении.



Правобережный тракт, 18,
Заречье, яхт-клуб

ул. Ползунова, 42,
Горная аптека

пр. Красноармейский, 15,
Элитарный

пр. Красноармейский, 25,
**ТОЦ PLAZA, 3 этаж,
Магис-Спорт, велнес-клуб**

пр. Красноармейский, 47-а,
ТРК «СИТИ-центр»

пр. Красноармейский, 64,
ТЦ «Майский»

пр. Ленина, 21-а,
Моццарелла

пр. Ленина, 23,
К.И.Н.О.

пр. Ленина, 39,
ТОЦ «Проспект»

пр. Ленина, 54,
Лакомка

пр. Ленина, 57,
Центральная кофейня

пр. Ленина, 63,
Шоколадница, кофейня

пр. Ленина, 64,
Coffee, please

пр. Ленина, 73,
Биотерм

пр. Ленина, 80,
Velvet

пр. Ленина, 81,
Арабика, кофейня

пр. Социалистический, 17,
Антуриум

пр. Социалистический, 76,
Bien-etre

пр. Социалистический, 78,
Art-Dekko

пр. Социалистический, 78,
Coffee, please

пр. Социалистический, 109,
Иероглиф

пр. Социалистический, 116,
Крем-кофе холл

пр. Социалистический, 116,
Кинза и Мята

пр. Социалистический 117-а,
«Книжный мир», 1 этаж,
Coffee, please

ул. Анатолия, 81-а,
Модерн

ул. Короленко, 60,
Улитка

ул. Молодежная, 11,
Chester

ул. Молодежная, 26,
Carte-Blanche

ул. Молодежная, 66,
Джейн Тур

ул. Партизанская, 81,
Амадео

ул. Партизанская, 83,
Посольство красоты

ул. Партизанская, 92,
Детское здоровье

ул. Песчаная, 83,
Granmulino

ул. Папанинцев, 106-а,
ВТБ 24

ул. Папанинцев, 111,
Ин Вино

ул. Привокзальная, 35-а,
Александр Хаус

ул. Пролетарская, 56,
Винтаж

ул. Советская, 13,
Престиж

Павловский тракт, 226,
**Международный аэропорт
Барнаул им. Г. С. Титова**

ул. Антона Петрова, 219-б,
ТРЦ «Огни»

ул. Малахова, 86-в,
ТРЦ «Весна»

ул. Попова, 82, 3 этаж,
ТРЦ «Малина»

ул. Попова, 165,
АЕМ-авто (Шкода)

ул. Попова, 165,
АлтайЕвроМоторс

ул. Попова, 212,
СанРимо

ул. Юрина, 168-з,
Алтайский медицинский центр

ул. Ясная, 78,
Москвич

ул. 50 лет СССР, 41/3,
гриль-бар КОУОТ

ул. Балтийская, 2,
кафе КОУОТ

ул. Лазурная, 19,
кафе-бар Cafeteria

ул. Взлетная, 13,
Hollywood

ул. Взлетная 25,

Магис-Спорт, велнес-клуб

пр. Космонавтов, 6-в,
ТЦ «Алтай»

Змеиногорский тракт, 71,
ТСЖ «Городок»

ул. Тюменская, 1,
Прага

пр. Ленина, 2-б,
Пассаж

пр. Ленина, 155-а,
Норд-Вест

Павловский тракт, 251-ж,
Москва

Павловский тракт, 251-в,
Европа

Павловский тракт, 188,
Арена

Павловский тракт, 251-в/2,
Аквипарк

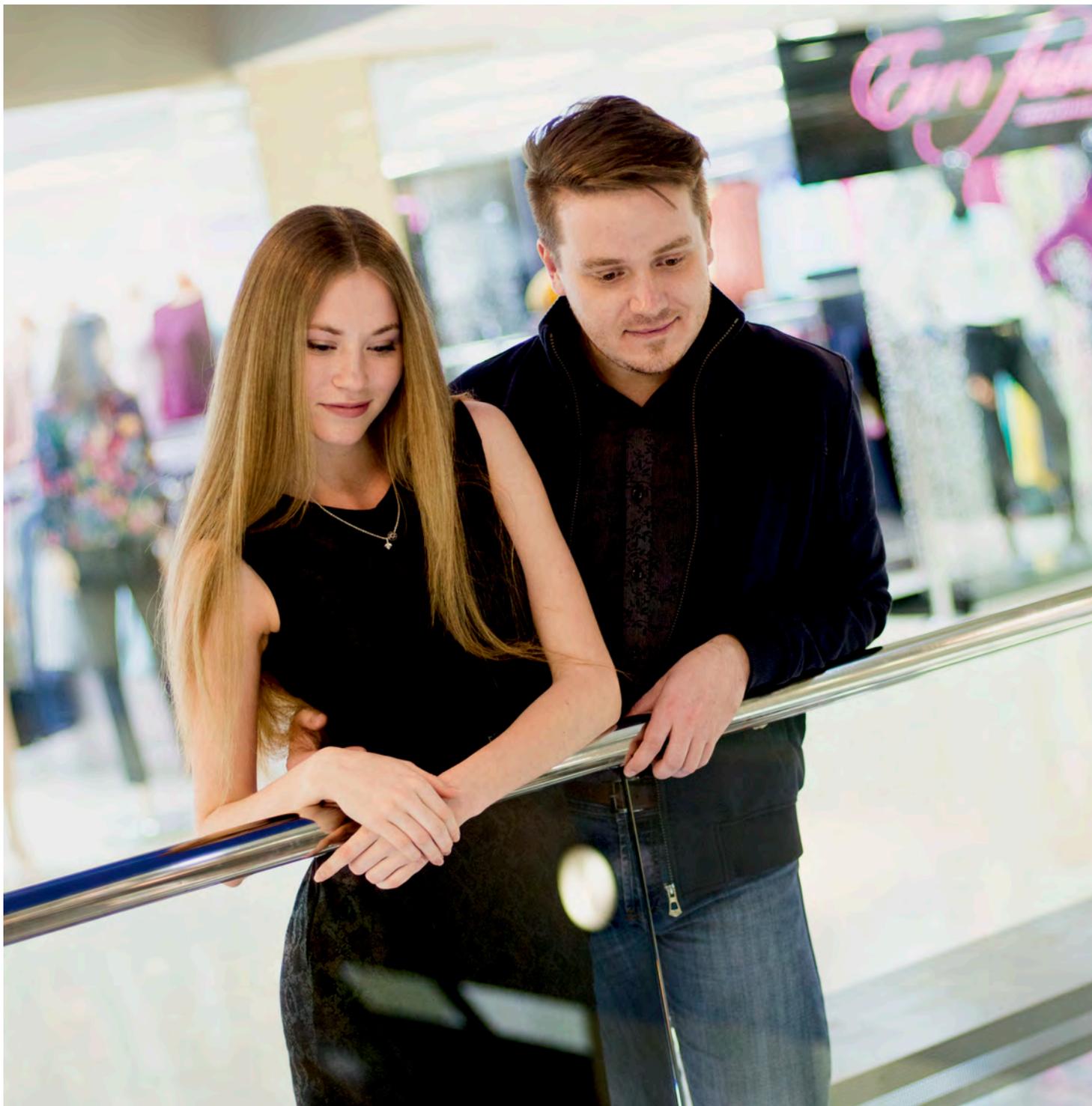
пр. Ленина, 106/1,
Альфа-Банк

Павловский тракт, 249-е,
АНТ Ниссан

Павловский тракт, 251-д,
АНТ Хендай

Павловский тракт, 251-д,
АНТ Мицубиси

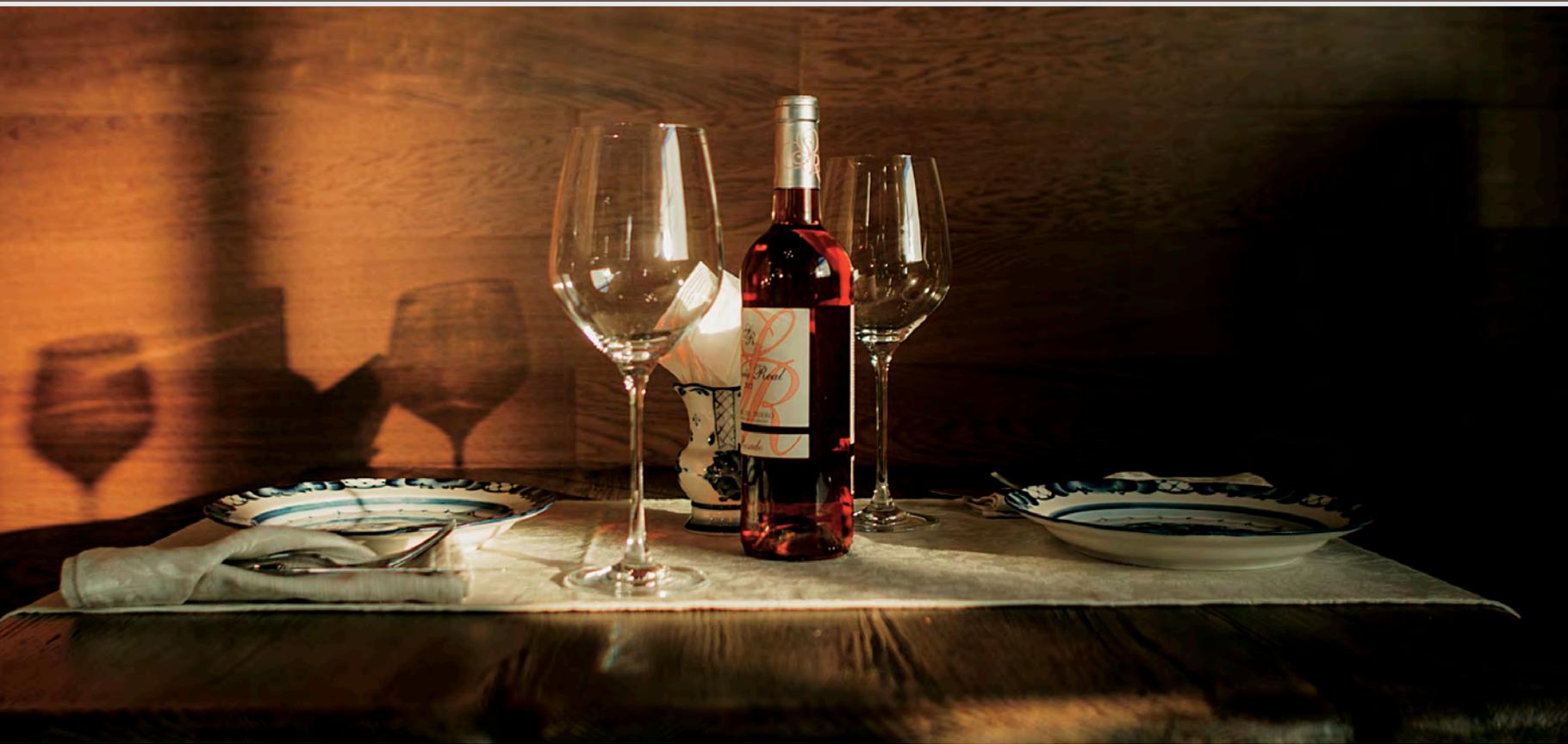
Торговый дом Пассаж



РЕКЛАМА

...когда покупки в удовольствие

656056, г. Барнаул, пр. Ленина, 2-6
тел. 8 (3852) 39-87-36



РЕКЛАМА



Сочные, ароматные блюда кастильской кухни в новом ресторане европейского уровня «Асадор». Нежнейшее мясо, приготовленное в глиняной печи на дровах.

г. Барнаул, Павловский тракт, 251 В/2,
второй этаж ресторано-банного комплекса «Павловские бани»
тел. (3852)271 882

[HTTP://WWW.PAVLOVSKIEBANI.RU/ASADOR](http://www.pavlovskiebani.ru/asador)