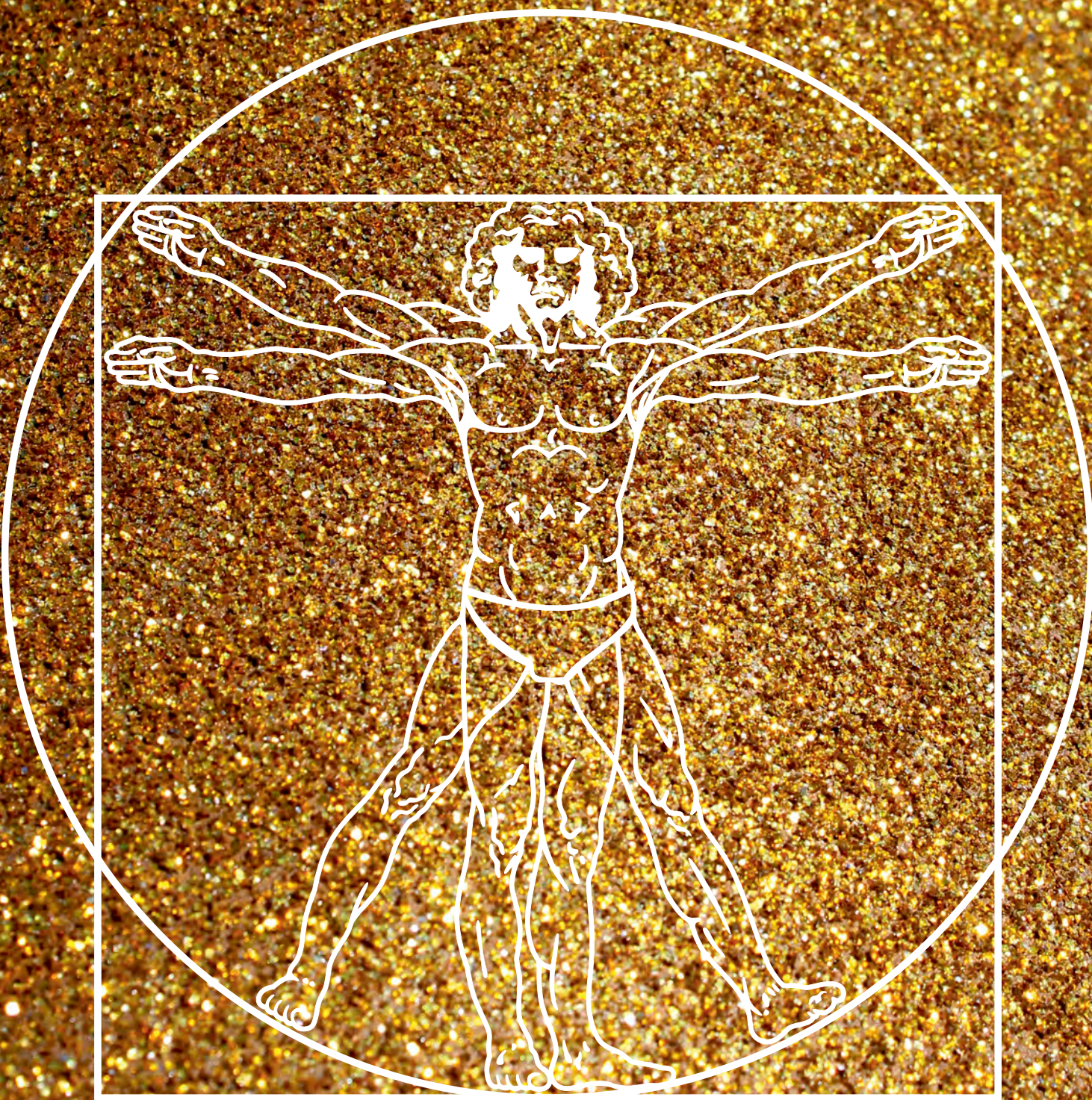


апрель-май
2016

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 разнотравья

Экспресс-прачечная

Пивной ресторан

Лавка



WWW.PAVLOVSKIEBANI.RU

г. Барнаул,

Павловский тракт, 251 В/2 к.2

Тел: 8 (3852) 271-881

Е | В | Р | О | П | А

торгово-развлекательный центр

г. Барнаул, Павловский тракт, 251 В



Модель **Софья Трубавина**
Фотограф **Михаил Гусев**
Стилист **Маруся Загорска**
Make-Up салон **Inglot**
Прическа модели **Beauty saloon Ирины Скляр**
Пальто **Comma**
Юбка и топ **Brandroom**
Туфли **Sasha Fabiani**
Сумка **Marmalato**



Модель **Софья Трубавина**
Фотограф **Михаил Гусев**
Стилист **Маруся Загорска**
Make-Up салон **Inglot**
Прическа модели **Beauty saloon** Ирины Складар
Топ и пальто **Sisley**
Кеды, очки и кольцо **Mango**
Комбинезон **O,stin**

the FIRST

Издатель – **Олеся Николаевна Симанова**
Журнал издается при поддержке **КОМПАНИИ «КОНЦЕРН СВ»**
Главный редактор – **Анастасия Евгеньевна Архипова**
Креативный директор – **Марина Ивановна Абрамова**

Дизайнеры
Светлана Романова
Ирина Шитова
Ксения Куркина
Ирина Климашина

Фотографы **Степан Степанский, Михаил Гусев**
Распространение – **Ольга Антонова**

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



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: 5 апреля 2016 г.

Журнал the First №8, апрель-май 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. Бруллова, 6-а
Тел.: (383) 334-02-70, 334-02-71

Материалы на стр. 2-3, 99, 100 опубликованы на правах рекламы



В НОМЕРЕ

апрель-май 2016

10 НОВОСТИ

ОТКРЫТИЕ ВЫСТАВКИ
АНРИ РУССО / стр 10 /

ОБНОВЛЕННАЯ ВЕРСИЯ
ТОУОТА HIGHLANDER / стр 12 /

14 МОДА И ТЕНДЕНЦИИ

НАРЯД ДЛЯ БОГИНИ / стр 16 /

НОВОСТИ.
ТРЦ «АРЕНА» / стр 30 /

НОВОСТИ.
ТРЦ «ЕВРОПА» / стр 32 /



5 КУЛЬТУРА И ЛЮДИ

КУЛЬТУРНЫЙ ГИД.

АПРЕЛЬ-МАЙ | [СТР 56](#) |

МАКСИМ НЕСТЕРОВИЧ:

В ТАНЦАХ Я ХОЧУ ДОСТИЧЬ
КОСМИЧЕСКИХ ВЫСОТ | [СТР 60](#) |

ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ:

ЧЕЛОВЕК В ИСКУССТВЕ
МАСТЕРОВ РАЗНЫХ ЭПОХ | [СТР 68](#) |

ФОТОПРОЕКТ.

ЦВЕТУЩИЕ УЛИЦЫ | [СТР 74](#) |

ГЛАВНЫЙ ПРЕДМЕТ

ИСКУССТВА | [СТР 80](#) |

3 СТИЛЬ ЖИЗНИ

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ
РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА | [СТР 36](#) |

ФИЗКУЛЬТ ТЕЛА | [СТР 42](#) |

ИРИНА ЕРЕМЕЕВА:

НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ
ПОДЪЕМЕ МНОГОЕ ДАЕТСЯ
СРАВНИТЕЛЬНО ЛЕГКО | [СТР 48](#) |

90 ГАСТРОНОМИЯ

ТРАПЕЗА

ПО-ИСПАНСКИ | [СТР 90](#) |

ФОТООТЧЕТ.

ОТКРЫТИЕ ОТДЕЛА MOLLIS
В БАРНАУЛЕ | [СТР 96](#) |

АДРЕСА | [СТР 98](#) |

Знаете, чем нам особенно нравится современная реальность? Несмотря на экономико-политико-экологические потрясения и прочие не самые приятные вещи, мы все больше возвращаемся к пониманию того факта, что самая большая ценность и чудо, которым мы обладаем – это мы сами!

Наш физический и интеллектуальный потенциал, мысли, эмоции, ощущения – все это принадлежит каждому человеку по праву рождения. И осознавая это великое богатство, как не признать: «Жизнь – отличная штука, как не крути»?

Наслаждайтесь собственными возможностями!

Редакция – The FIRST



Твоя лучшая свадьба в «Заречье»...



Комплекс включает
ресторан, отель и спа-зону

10 минут езды от города

18 номеров
и два гостевых дома

Банкетный зал на 80 гостей

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



ЗАРЕЧЬЕ

спа-отель-ресторан

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

«Хардкор»

«ХАРДКОР» (АНГЛ. HARDCORE) – РОССИЙСКИЙ ПОЛНОМЕТРАЖНЫЙ ФАНТАСТИЧЕСКИЙ БОЕВИК ИЛЬИ НАЙШУЛЛЕРА. ПЕРВЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ ПОЛНОМЕТРАЖНЫЙ ФИЛЬМ, ЦЕЛИКОМ СНЯТЫЙ «ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА».



Жанр: боевик.
Режиссер: Илья Найшуллер.
Актеры: Шарлто Копли, Данила Козловский, Хэйли Беннетт, Сергей Валяев (II), Светлана Устинова, Дарья Чаруша, Андрей Дементьев (III), Сергей Шнуров, Равшана Куркова, Полина Филоненко.

Дата выпуска:
8 апреля 2016 г.

Сюжет: в воздушной лаборатории над Москвой проводятся военно-научные эксперименты по созданию людей-киборгов. Научный сотрудник Эстель собирает киборга Генри, который пробуждается в своей новой форме и единственное, что помнит из прошлой жизни, – только их с Эстель любовь друг к другу.

«8 модных стилей. Как выбрать свой?»

14 АПРЕЛЯ В ДЕМЗАЛЕ ГУМА НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ ЭКСПЕРТ МОДЫ ЭВЕЛИНА ХРОМЧЕНКО ПРОЧТЕТ ЛЕКЦИЮ, ПОДРОБНО РАССКАЗАВ О ВОСЬМИ КЛЮЧЕВЫХ СТИЛЯХ И О ТОМ, КАК ВЫБРАТЬ САМЫЙ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ СЕБЯ.

Тема насущная и требует подробного освещения.

Сначала Эвелина прочтет лекцию о восьми ключевых стилях, которые существуют в моде, об их корнях и предпосылках возникновения. А затем проинструктирует всех желающих в вопросе выбора собственного стиля.



Открытие выставки Анри Руссо



ПАРИЖСКИЙ МУЗЕЙ д'ОРСЕ ОТКРЫЛ БОЛЬШУЮ ВЫСТАВКУ РАБОТ ВЫДАЮЩЕГОСЯ ФРАНЦУЗСКОГО ПРИМИТИВИСТА АНРИ РУССО.

Художник жил во второй половине XIX века, никогда не учился академической живописи и творческую карьеру начал уже в сознательном возрасте. Впервые публика увидела живописные работы Руссо в 1886 году на так называемой Выставке независимых и тут же их полюбила. Художник известен умением работать с цветом, оригинальностью сюжетов.

Руссо изображал жизнь такой, какой видел ее в своем воображении, как ребенок, который часто выдает желаемое за действительное. Такова основа наивной живописи.

Фигуры людей и животных на картинах Руссо часто непропорциональны, формы четко очерчены. Природа схематична, но при этом богата деталями.



s.Oliver

SOLIVER.COM

S.OLIVER ЕВРОПА

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

Женская сумочка – важный элемент образа



Тренды прошлого года СТРЕМИТЕЛЬНО ВЫТЕСНЯЮТСЯ НОВЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ! НЕ ОСТАЛИСЬ В СТОРОНЕ И СУМОЧКИ.

Дизайнеры не поскупились не только на яркие цвета, но и на проработку цветовых сочетаний: в моде не только монохромные, но и комбинированные сумочки. На пике принты: полоска, крупные цветы, этнические мотивы, строгие орнаменты не приветствуются.

Интересный весенне-летний тренд – полное совпадение принта на сумке с другими элементами одежды, например повторение материала, расцветки и фактуры весеннего пальто или летнего платья.

Однако многие дизайнеры демонстрируют практичный подход к сумкам – модные дома охотно предлагают своим поклонницам лаконичные сумки с минимальным количеством элементов декора.



Компания Toyota представила обновленную версию Toyota Highlander

НА АВТОСАЛОНЕ В НЬЮ-ЙОРКЕ ТЕКУЩЕГО ГОДА КОМПАНИЯ TOYOTA ПРЕДСТАВИЛА СВОЙ ОБНОВЛЕННЫЙ ВНЕДОРОЖНИК TOYOTA HIGHLANDER. СООБЩАЕТСЯ, ЧТО ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПРОВЕЛ ПЛАНОВОЕ ОБНОВЛЕНИЕ ДАННОЙ МОДЕЛИ АВТО.

Новинка приобрела более агрессивный внешний вид благодаря наличию крупной радиаторной решетки. Изменениям подверглись различные кузовные элементы. В частности, поменялась оптика, бампер и многие другие детали. Производитель решил расширить цветовую гамму кузова Toyota Highlander. Теперь авто можно приобрести еще в трех вариациях оттенков кузова.



Магазин модной детской одежды

mini
стиляги



Рост
до 150 см

ТРЦ «Арена»
Павловский тракт, 188
4 этаж



the FIRST



МОДА И
ТЕНДЕНЦИИ



Наряд для БОГИНИ



«Около острова Киферы родилась Афродита, дочь Урана, из бело-снежной пены морских волн. Лёгкий, ласкающий ветерок принес её на остров Кипр. Там окружили юные Оры вышедшую из морских волн богиню любви. Они облекли её в златотканую одежду и увенчали венком из благоухающих цветов. Где только не ступала Афродита, там пышно разрастались цветы. Весь воздух полон был благоуханием».

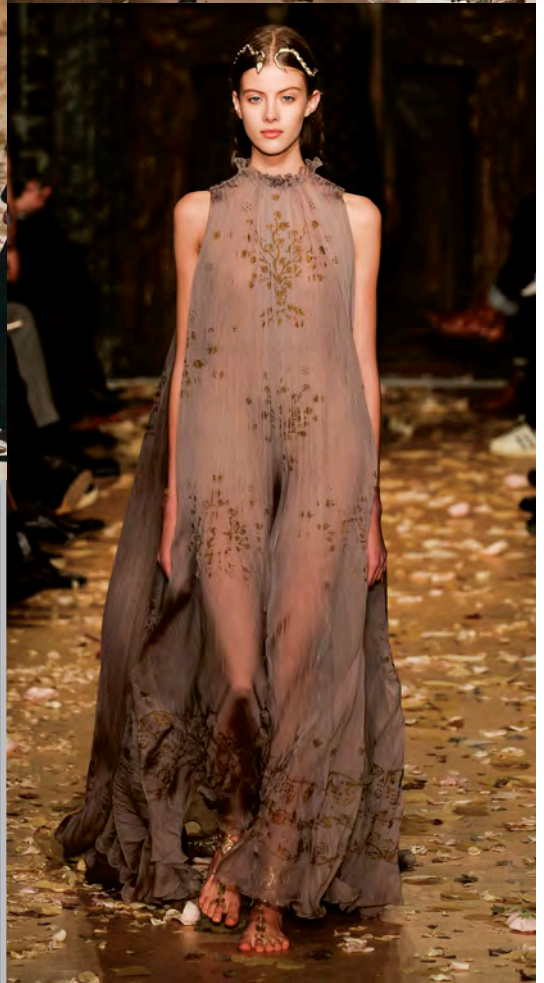
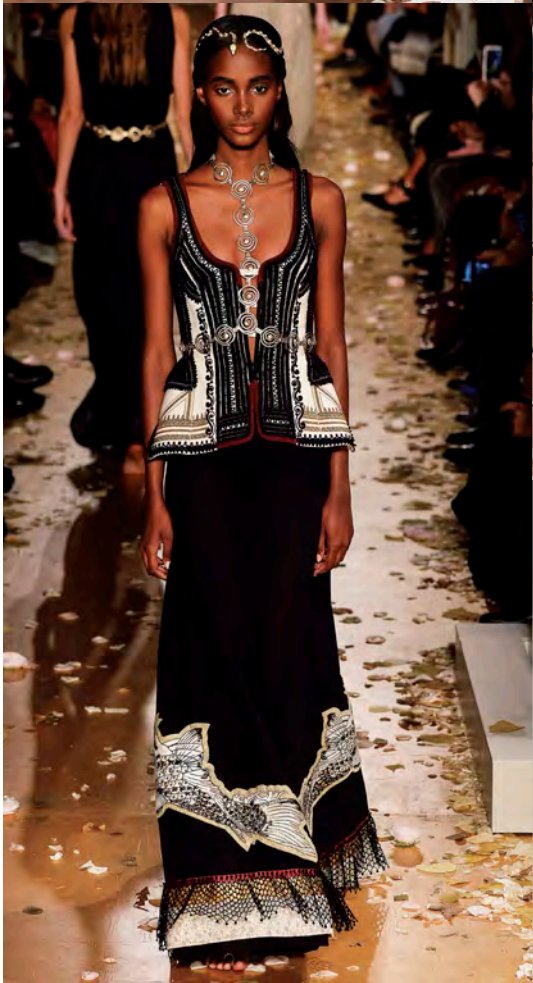
(Николай Кун. «Легенды и мифы Древней Греции»).



Отражение этого сюжета мы находим в удивительной коллекции от Valentino. Современная Афродита грациозно ступает босыми ногами, увитыми золотыми змейкам, по подиуму, усыпанному лепестками роз, навстречу истинным ценителям прекрасного и высочайшего искусства моды.

Роскошь и наслаждение, обращение к истокам цивилизации и культуры - все это находит отражение в коллекции модного дома. Сочетание бархата и шифона, затейливых орнаментов и принтов с изображением бабочек и золотистых змеек, увлекает за собой.





Длина в пол - как никогда актуальная тенденция, так как сегодня важно быть самой собой и никому ничего не доказывать, открытый эротизм от коротких юбок ушел далеко в прошлое, длинное летнее платье придает женскому облику очарование и невинность. В сочетании с горделивой осанкой именно то, что нужно в современном обществе.



Ниспадающие ожерелья массивные, но в то же время очень лаконичные и элегантные, прекрасно дополняют гипертрофированно женственный образ нимфы.

Быть богиней и вдохновлять своего Мастера – весенний постулат от FIRST

ЕССО®
ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ



РЕКЛАМА

ЧАСТЬ ТВОЕГО МИРА

Деловые будни, активные выходные, семейный отдых, спорт, учеба, вечеринки... Это твоя жизнь - шагай стильно и уверенно, не ищи компромиссов между модой и комфортом.

Самые модные коллекции обуви и аксессуаров для любого жизненного маршрута - только в магазинах ЕССО!

ЕССО – «Ленина»: г. Барнаул, пр. Ленина, 53, тел. (3852) 36-69-56;

ЕССО – «Европа»: г. Барнаул, ТРЦ «Европа», Павловский тракт, 251-в, 1-й этаж, тел. (3852) 22-91-89;

ЕССО – «Ривьера»: г. Бийск, ТРК «Ривьера», ул. Советская, 205/2, 1-й этаж, тел. (3854) 34-91-57.

MARCO TOZZI®

shoes & accessories



LEATHER
CUIR
feel me
2-23209-26 | NAVY ANTIC

MARCO TOZZI®
bags

Marco Tozzi – это молодой, успешный бренд женской обуви для активных и современных женщин. Карьера, отдых, семья, путешествия во всех сферах Marco Tozzi становится надежным помощником и приятным спутником. К началу нового сезона команда Marco Tozzi предлагает совершенно новые стандарты удобства.





MARCO TOZZI®
bags

LEATHER
CUIR

2-28750-26 | OFFWHITE COMB.

MARCO TOZZI®

shoes & accessories

LEATHER CUIR ANTIshoKk
feel free
feel me
2-22419-26 | ROSE ANTIC

LEATHER CUIR
2-28750-26 | OFFWHITE COMB.



LEATHER CUIR
feel me
2-22427-26 | DENIM ANTIC

ANTI[®]
shoKk
feel free

ANTIshokk это технология в каблуке, смягчающая шаг на 50%!
Пневматические камеры и стабилизаторы внутри каблука!
Долговременная разгрузка всего позвоночника и суставов!



MARCO TOZZI®
bags

feel me
2-29601-26 | NAVY COMB.

PERCUMA

MARCO TOZZI®

shoes & accessories



2-28309-26 | ROYAL

feel me

2-22414-26 | BLACK STRUCTURE



feel me

2-22417-26 | CANDY



feel me

2-25118-26 | NAVY COMB.

LEATHER
CUIR

2-23620-26 | DENIM COMB.



LEATHER
CUIR

Feel me

2-25213-26 | NAVY ANTIC COMB.



LEATHER
CUIR

Feel me

2-23608-26 | SUN ANTIC



MARCO TOZZI®

shoes & accessories

LEATHER CUIR
ANTI shock
Feel me
2-22307-26 | OFFWHITE COMB

LEATHER CUIR
Feel me
2-22500-26 | DENIM ANTIC

LEATHER CUIR
Feel me
2-24241-26 | PLATINUM

MARCO TOZZI®



Feel me

Совершенный комфорт с новой гибкой и адаптивной стелькой Feel me!

FEEL ME новая «умная» стелька принимает форму стопы и обеспечивает максимальный комфорт. Технологи Marco Tozzi изобрели новый материал из латекса под названием «умный спонж». Он замечателен тем, что стелька, оснащенная новым материалом, принимает форму ступни, а после того, как Вы снимите обувь, возвращается к исходной форме.

MARCO TOZZI®

shoes & accessories



2-28620-26 | SAND COMB.



2-28704-26 | MINT COMB.



2-28736-26 | OCEAN MULTI



Feel me

2-28715-26 | WHITE COMB.

**Новую коллекцию Marco Tozzi в Барнауле
Вы можете найти в следующих магазинах:**

- «Marco Tozzi», ТРЦ «ЕВРОПА», Павловский тракт, д. 251/в, тел. 229-520
- «Marco Tozzi», ТРЦ «ОГНИ», ул. А. Петрова, д. 219/а, тел. 282-670
- «Rieker», ТРЦ «ВЕСНА», ул. Малахова, д. 86/в, тел. 282-766
- «Rieker», Гипермаркет «АЛТАЙ», пр. Космонавтов, д. 6/в, тел. 202-420
- «Rieker», ТРЦ «АРЕНА», Павловский тракт, д. 188, тел. 296-850
- обувные залы «ФРИАЛ», ТЦ «КРАСНОАРМЕЙСКИЙ», 2-й эт.,
пр. Красноармейский, д. 69/б, тел. 681-766

А вы знаете, что в Барнауле открылась интерактивно-познавательная комната «Тайна третьей планеты»?



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ
ПАЛЕОНТОЛОГИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.

Здесь вы вместе с ребёнком раскопаете динозавра, обнаружите самоцветы, рассмотрите в микроскоп минералы и своими руками потрогаете историю – древних животных и растений, которым более 65 миллионов лет! Занятия проводят индивидуально опытные педагоги.

РЕКОММЕНДАЦИЯ

26–27 марта состоялось торжественное открытие магазина Gloria Jeans в ТРЦ «АРЕНА»

НА ПРАЗДНИКЕ ПОКУПАТЕЛЕЙ ОЖИДАЛИ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА, АКВАГРИМ, ФОТОБУДКА, ПЛЕТЕНИЕ КОС И ВИЗАЖИСТ.



Gloria Jeans представила весенне-летнюю коллекцию. Ассортимент включает широкую гамму пастельных оттенков, воздушные ткани и флористические рисунки. Торжественное открытие магазина Gloria Jeans в ТРЦ «АРЕНА» состоялось 26 и 27 марта. Это шестой магазин в Барнауле. Его общая площадь составляет 1400 м². Магазин, полностью соответствует новой концепции Gloria Jeans: лаконичный интерьер, современное оборудование в торговом зале, высококвалифицированные сотрудники. На торжественном открытии покупателей ожидала развлекательная программа, аквагрим при любой покупке, плете-

ние кос и услуги визажиста. Все желающие могли сделать мгновенное фото в фотобудке. В ТРЦ «АРЕНА» Gloria Jeans предлагает покупателям текущую весенне-летнюю коллекцию. Ассортимент этого сезона – это широкая гамма пастельных оттенков, воздушные ткани и флористические рисунки. На сегодня действует 530 магазинов Gloria Jeans на территории трех стран: России, Украины, Грузии. Глория Джинс стремится открывать магазины большей площади для того, чтобы лучше представить ассортимент одежды, обуви и аксессуаров, а также их сочетание в готовых образах.

РЕКОММЕНДАЦИЯ



 **ARENA**

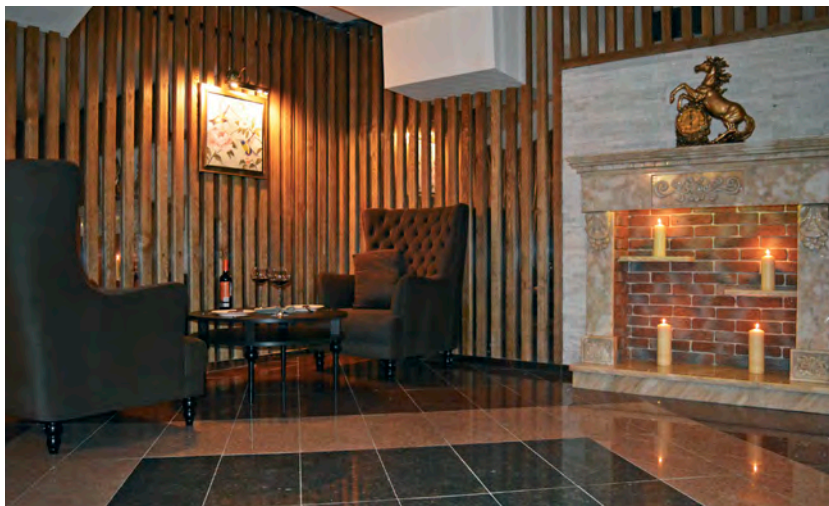
г. Барнаул, ул. Павловский тракт, 188

www.trcarena.ru

Ресторан «Асадор» намерен приобщить барнаульцев не только к роскошной европейской кухне, но и к винной культуре.

С ЭТОЙ ЦЕЛЮ В АПРЕЛЕ ОН ОТКРОЕТ ДВЕРИ ЭЛИТНОГО БАРА В ЦОКОЛЬНОМ ЭТАЖЕ.

В баре будет доступно более 200 сортов вина европейских производителей. Гости бара смогут не только продегустировать и приобрести элитные марки вин, но и насладиться изысканными блюдами и закусками.



г. Барнаул, Павловский тракт, 251-В/2, ресторанно-банный комплекс «Павловские бани», тел.: (3852) 271-882, www.pavlovskiebani.ru/asador.

Весна. Любовь. Джинсы



Состоялось праздничное открытие мультибрендового отдела джинсовой одежды и обуви JEANS GALLERY.

Любителей стильного денима порадуют представленные модели известных марок LEE, Levi's, Palladium, Wrangler, KandaROOS, Montana.

Стиль и комфорт культовых брендов – выбор уверенных в себе людей.

ТРЦ «ЕВРОПА», 2 этаж, центральный вход.

Долгожданное открытие бутика «Ив Роше» в ТРЦ «Европа»!

«ИВ РОШЕ» – ФРАНЦУЗСКАЯ МАРКА РАСТИТЕЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ, ИМЕЮЩАЯ УНИКАЛЬНУЮ БИЗНЕС-МОДЕЛЬ: КУЛЬТИВИРОВАТЬ – ПРОИЗВОДИТЬ – РАСПРОСТРАНЯТЬ.

25 лет назад появился первый бутик «Ив Роше» в г. Москве. Сегодня более 300 монобрендовых бутиков в разных уголках нашей страны, имеющих одинаковую концепцию и внешний вид. Более 2000 наименований товаров: парфюмерия, уход за лицом, декоративная косметика, уход за телом, средства гигиены, уход за волосами, солнцезащитные средства.

Откройте карту клуба привилегий и воспользуйтесь специальными ценами на продукцию, получайте скидки и подарки за покупки!

Приглашаем в студию растительной косметики «Ив Роше» в ТРЦ «Европа». В бутике представлены новинки макияжа, коллекция весна-2016 «Пробужденная солнцем», а также специальное весеннее предложение на новый аромат «Листья вербены» – гель для душа в подарок. Любимым покупателям дарим подарки – комплименты!

Наш адрес: ТРЦ «Европа», 1 этаж, тел.: (3852) 202-061.



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





СТИЛЬ ЖИЗНИ



НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

ARDON SINKS/
GLA REFUGEE CAMP/
VALS/
CLOTHING/
THE ARK/
POLLYBET
KNUT
BIKE
ORDER/
MY MUSIC/
LEY SCULPTURE



Марина СЛАВИНА

Поверьте в себя

Одна моя подруга всегда говорила, что иностранный язык не сможет выучить никогда.

«Еще в детстве учительница вынесла вердикт, что у меня нет способностей к языкам», – обреченно вздыхала Лена.

Но стоило ей влюбиться в иностранца, преграды, поставленные когда-то педагогом не от Бога, смелись бурей чувств. Лене прекрасно общалась со своим избранником на английском уже через месяц.

Сейчас она живет в Дрездене и прекрасно говорит еще и на немецком.

Многие из нас даже не подозревают, каким потенциалом обладает наш мозг. Компьютер в голове способен творить чудеса. Главное – не дать ему заржаветь, ведь тренировки требуются не только мышцам, но и интеллекту. При этом можно развить отличную память, умение принимать правильные решения, скорость реакции и т. д.

Компьютер в голове способен творить чудеса. Главное – не дать ему заржаветь, ведь тренировки требуются не только мышцам, но и интеллекту.

Не бойтесь осваивать новое

Я недавно стала изучать английский с нуля. Хочу развить память, и отмечаю, кстати, что мое внимание уже стало менее порхающим, несмотря на весну.

Одна из лучших тренировок мозга – это обучение. Можно изучать что угодно: новую систему программирования, поварское искусство, вокал и т.д. При этом не надо ничего бояться. Кроме английского в этом году я, например, рискнула осваивать искусство керамики. Это было своего рода вызовом самой себе, потому что всегда считала себя «безрукой». За какое бы рукоделие ни бралась, умудрялась все запутывать, нервничала,

комкала и больше попыток не делала. А теперь смотрю на собственные изделия из глины и глазам не верю. И домик-подсвечник, и греческую амфору и блюдо расписное – все сама сделала!

И что интересно: после того как я стала творить что-то своими руками, стали распутываться лучше не только бусы в шкатулке, но и сложные жизненные вопросы.

– Когда ты осваиваешь что-то и включаешь в работу весь организм, то появляются новые импульсы в творчестве, вообще в жизни, – говорит искусствовед **Любовь Норгелене**. – Японцы доказали, что старение наступает, когда человек ленится и в его жизни не появляется свежей информации.

Сама Люба постоянно осваивает что-то новое. Недавно на выставке в музее «Город» можно было увидеть ее удивительные барельефы на камне. Этой непростой техникой она стала владеть совсем недавно.

Нельзя останавливаться

Легендарный барнаульский историк и педагог **Анатолий Васильевич Шестаков**, которому в этом году исполнилось 102 года, на вопрос о рецепте долголетия отвечает так: «Безоговорочно убежден, что умственная деятельность способствует продлению жизни».

– Нельзя мириться с тем, что в настоящее время дети почти перестали читать, – тревожится Шестаков. Сам он в сто лет стал участником тотального диктанта и сейчас продолжает работать, пишет стихи.

– Мозг – это орган, который делает нас не только умными, но и молодыми. Чем дольше он работает (работает, а не размышляет о том, что съесть-выпить-купить-надеть) – тем красивее человек, – рассуждает барнаульская поэтесса **Наталья Николенкова**. – По-моему, просто нельзя останавли-

ваться. Надо читать умные книги, в том числе научно-популярные, смотреть умные фильмы, общаться с умными людьми, желательно самому производить какой-то интеллектуальный продукт. Да и просто мелкая моторика мозг развивает: сканворды, sudoku, головоломки... Все эти вроде бы не первой необходимости занятия и делают человека человеком.

– Мне постоянно подбрасывают головоломки старинные вещи, – рассказывает **Сергей Корепанов**, директор фирмы «Алфит», владелец музея «Мир времени». Иногда даже понять не можешь, для чего это предназначалось. Начинаешь узнавать, изучать различные источники – очень интересно и захватывающе!

А вот для развития скорости реакции, по словам **Сергея Корепанова**, очень полезен волейбол.

Танцуйте

Да, развитию мозга помогают и занятия спортом. Оказывается, что при физических нагрузках вырабатывается так называемый нейротропный фактор мозга. Это белок, он отвечает за развитие нейронов, тех самых клеток, которые являются ключевыми в нашем мозге.

Получается, что, развивая силу, и ум можем прибавить. Особенно, говорят, занятия на свежем воздухе полезны. А некоторые исследователи утверждают, что балльные танцы в развитии интеллекта превосходят остальные виды спорта.





– Секрет их состоит в том, что здесь нужно постоянно думать о каждом движении, о партнере, об осанке, о музыке, о том, что вы будете делать через мгновение, и еще об очень многих вещах, пишут поклонники танцев.

Разрывайте шаблоны

Еще один из интересных способов развития интеллекта – включение неожиданностей в привычный распорядок дня.

Многие из нас каждый день повторяют одни и те же действия: проснулся, почистил зубы, причесался, закрыл дверь, поехал на работу. Все это мы делаем на автомате, не напрягая мозг.

А если шаблон разорвать, то мозг удивится и просто вынужден будет включиться в более активную работу. Например, попробуйте закрыть дверь ключом с закрытыми глазами. Говорят, после таких неожиданностей появляются новые связи между нейронами.

Журналистка **Лариса Хомайко** поделилась, что вот уже несколько лет применяет прием, о котором говорил поэт Егор Летов.

Чем больше и чаще вы даете себе умственную разноплановую нагрузку, тем лучше тренируется мозг, и тем больших результатов вы добьетесь.

– Прием состоит в том, чтобы все время преодолевать себя, делать именно то, чего делать не хочется, – рассказывает Лариса. – Хочешь сесть – стой. Хочешь полежать – беги на тренировку. Хочешь лениться – работай. Хочешь выпить вина – оставайся вызывающе трезвым. Хочешь потупить в сериальчик – выучи десяток неправильных английских глаголов.

Отдыхайте

Нельзя забывать, что для лучшей работы мозга важен и отдых, и хороший сон (только не путайте с ленью).

– Мне важно спать не менее восьми часов в сутки, – рассказывает писательница **Елена Ожич**. Также считаю, что для нашей головы важна смена видов деятельности.

Кстати, ученые утверждают, что мозг человека способен вмещать в себя объем информации, равный пяти комплектам британской энциклопедии. Но наш «компьютер» всегда работает в режиме сбережения энергии, используя только те ресурсы, которые реально необходимы. При этом чем больше и чаще вы даете себе умственную разноплановую нагрузку, тем лучше тренируется мозг, и тем больших результатов вы добьетесь.



напоминает

Какие продукты полезны для мозга

Денис Фуголь, гастроэнтеролог, доцент Алтайского медицинского университета:

– Для работы мозга очень важны железо, полиненасыщенные омега-6 и омега-3-жирные кислоты, цинк, витамин С, витамины группы В (особенно В₆ и В₁₂), глюкоза. Основным источником железа и цинка являются мясо и рыба (поэтому очевидно, что меню вегетарианцев – неполноценно. Им требуются дополнительные микроэлементы в виде различных пищевых добавок или витаминно-минеральных комплексов).

Цинк содержится в орехах. Железо и цинк обеспечивают окислительно-восстановительные процессы в коре головного мозга, благодаря чему укрепляется память, активизируются мыслительные процессы. Источником полиненасыщенных жирных кислот является жирная морская рыба, особенно выловленная в северных морях, – сельдь, скумбрия, треска, тунец, лосось, семга, из растительных продуктов – растительные масла, особенно льняное, оливковое, крупа киноа. При недостатке омега-3 и омега-6-жирных кислот уменьшается скорость проведения нервного импульса от мозга к мышцам, снижается интеллект, нарушается сумеречное зрение, снижается иммунитет, повышается риск развития аллергических реакций. Похожие изменения развиваются при дефиците витамина В₁₂, основным источником которого являются мясо, печень, яйца. Источником витамина В₆ являются злаковые, крупы, при его дефиците снижается устойчивость мозга к токсическим веществам. Витамин С и углеводы (глюкоза) – своеобразные энерготоники для мозга. Их основной источник – фрукты и овощи. Неудивительно, что потребность в сладком возрастает при активном мыслительном процессе, у детей – при обучении, у студентов – в период сессии.

НОРД·ВЕСТ

ТЦ «НОРД·ВЕСТ»

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

С Вами уже 17 лет.



**Ждем вас
за покупками!**

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



Наталья КОЗЛОВА

ФИЗ-

КУЛЬТ ТЕЛА

УТРО В НАШЕМ ОФИСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЧАШЕК ЧАЯ, УЛЫБОК И РАЗГОВОРОВ О ТОМ, ЧТО ВЧЕРА БЫЛО В СПОРТЗАЛЕ. КАЖДОМУ ИЗ НАС ЕСТЬ ЧЕМ ПОХВАСТАТЬСЯ. КТО-ТО Взял новый вес, кто-то продвинулся в шпагате, у кого-то — новый тренер с новым мировоззрением. Нет, такое общение, как и сами тренировки, никто не навязывает, но в кругу единомышленников оно, как и сами тренировки, стало традицией. Постепенно этот образ мыслей вытеснил вечерние посиделки с алкоголем, которые сменились утренниками с вкусностями собственного приготовления.

В современном мире известное толстовское «Вся жизнь человека это — борьба духа с телом» читается совершенно иначе. Казалось бы, мы стали свободнее в выражении себя, мы меньше скованны предрассудками, меньше чувствительны к влиянию со стороны, но мы по-прежнему должны бороться с собой, бороться ради красоты, уверенности в себе, ради радости нравиться другим. Этот принцип гармонии открыли для себя еще древние греки, и отрадно, что мы возвращаемся к их представлениям культа тела, который, к слову, неоднократно терялся в истории. Древние греки не стыдились обнажаться до определенных пределов. Им было что показать.

По статистике, 29% россиян систематически занимаются спортом, 61% — с разной периодичностью. Еще более отрадно, что этой цифре предшествовал планомерный рост. Эксперты объясняют его тем, что люди наконец-то смогли удовлетворить базовые жизненные потребности и получили возможность посвятить время себе.

Движение как искусство

Эстетики тела не существует вне эстетики движения. Не секрет, что движение не оставляет в стороне и наш духовный мир. Вспомним, что греки возвели гимнастику в ранг искусства. Скульпторы и философы на протяжении ряда веков выдвигали ее на первое место среди физических упражнений именно как способ создать гармонию. Поиск чувства гармонии и ритма посредством гимнастики считался необходимым для всей жизни, независимо от того, будет ли человек оратором, педагогом или философом.

В Греции, как говорят историки, жители отличались от всех других наций свободным, благородным видом, плавными движениями, так как с ранней юности укрепляли свои силы в гимназиях и палестрах.

Немного терминов: физические упражнения разделялись на палестрику, орхестрику и подвижные игры.

Палестрика: бег, борьба, прыжки, метания.

Орхестрика подразделялась на подготовительные танцы для развития легкости и ловкости движений и имитационные танцы с представлением различных душевных состояний и действий. Упражнения рук (хейрономия) содействовали большей тонкости и выразительности движений.

Неоднократно проверено на опыте: ничто не помогает успокоить дух и тело при любых неприятностях так, как поход в зал.

Подвижные игры включали в себя игру с мячом, бег, метания мяча, упражнения, развивающие ловкость. Самым любимым упражнением почти для всех возрастов была игра с мячом, в которой проявлялись ловкость и грациозность. После нее самое распространенное упражнение — бег.

Оптимальным средством развития тела и достижения идеала внутренней и внешней красоты Сократ и Платон считали танец.

Любопытно, что в Греции были и свои фитнес-центры. Их прообразом считаются Геракловы пещеры на юге Пелопоннеского полуострова, где археологи нашли примитивные каменные приспособления — «тренажеры», возраст которых порядка 3 тысяч лет.

Самое старое направление, которое существует в фитнесе, — это гантели. Они использовались все теми же греками. Сложно поспорить, что это самый дешевый, простой и удобный способ сбросить лишний вес и накачать мышцы. Правда, в Греции их придумали не для этого, а чтобы спортсмены улучшали

свои результаты в тройных прыжках. Атлет разбежался и отбрасывал назад гантели на третьем прыжке в воздухе. Это помогало ему прыгнуть дальше обычного на 15-20 см.

А теперь посмотрим на идеал человека Средневековья, который был далек от античного. Христианство учило заботиться о спасении души, тело следовало подчинять, а иногда и подавлять как пристанище греха. В Средние века физическое воспитание стало носить военно-прикладной характер подготовки рыцарей, развития силы и выносливости. Что касается танцев, то религиозные ограничения и запреты не смогли отбить у народа любовь к пляскам, а вскоре и высшее общество подключилось к этому развлечению.

Физическая культура эпохи Возрождения снова опиралась на идеи античности и гуманизма. Италия эпохи Возрождения стала родиной балетных представлений. Благодаря изучению античной культуры снова стали возникать веяния, утверждавшие физическое воспитание наряду с умственным.

В конце XVIII – начале XIX веков появляются национальные системы гимнастики, целью которых ставилась подготовка воина. Это немецкая и шведская системы. То же самое можно сказать о сокольском движении, возникшем в Чехии в 1862 году, которое стало одним из средств объединения чешского народа в рамках национально-освободительного движения. Но эти гимнастики не могли удовлетворить потребность общества в физической культуре.

Значительный вклад в научное обоснование занятий гимнастикой, спортом и играми внес Жорж Демен. Он считал, что движения в немецкой и шведской системах не согласуются с законами анатомии и физиологии, в них много неестественного. В 1880 году он основал в Париже клуб рациональной гимнастики, где сам и преподавал.

Возникновение новых гимнастических систем и нового, в сравнении с классическим балетом, танца связано с именем французского оперного певца Франсуа Дельсарта. Он является основателем

науки о человеческом теле как орудии художественной выразительности. Дельсартские школы положили начало новой культуре движения. Дельсарт и его последователи видели основу движения в его естественности.

В начале XX века возникает стихийный протест против окаменевших стилизаций в различных видах художественного творчества. Появилось стремление к освобождению человеческого тела от системы «условной выразительности» как в движениях, так и в костюмах. Внешне это было связано с интересом к античности.

Стремление к античным образцам, поиск свободы и естественности движений связан с именем прекрасной Айседоры Дункан, представительницы новой культуры танца.

Мы вернулись к тому, с чего начали: одной из важнейших причин большого успеха новой гимнастики было приближение ее к искусству. Более того, она внедрила в физическое воспитание идею духовности.

Мышцы и гибкость

Сегодня число фитнес-клубов в России приближается к 4000, только в Барнауле я насчитала 110. При этом в СССР фитнес появился только в конце 1980-х годов. До этого времени в стране развивались только спорт и физическая культура. А первый официальный фитнес-клуб открылся в Санкт-Петербурге в 1990 году. Мой личный опыт взаимоотношений со спортом, уходящий корнями еще в школьную секцию баскетбола и походы в зал аэробики с мамой, привел к важному резюме: преодоление себя имеет смысл и видимый результат, когда полюбишь сам процесс. Не стоит заставлять себя, это путь к отторжению. Себя стоит мотивировать. Собственно, недаром же в моем зале, как и в любом другом вал плакатов, видео и музыки, создающей нужную атмосферу. К слову, музыка увеличивает эффективность тренировок на 15%. Недавно оно стало фактом, доказанным наукой. Секрет в том, что, когда бегун слушает музыку, он меньше задумывается о том, какую дистанцию он уже преодолел и какую еще предстоит преодолеть, поэтому процесс протекает приятнее и незаметнее.

Один из моих тренеров, имеющий большой опыт и заслуги, сказал, что не так важно максимально «отжать» человека на тренировке, как дать ему чувство комфорта от самих нагрузок. Чемпионами становятся не все, а вот создать красивое тело способен каждый. И здесь важно

слушать себя. На моем счету хатха-йога, трай-йога, тибетская йога, шейпинг, восточные танцы, тренажерный зал. Каждое из направлений было актуально для того или иного периода в жизни, а потом сменилось другим. Тело само подсказывает, что ему нужно, что сделает его счастливым. Я лично считаю справедливыми три слагаемых: поддержка; упражнения, которые вам нравятся, и понимание того, что вы делаете. Иными словами, получайте удовольствие и выполняйте упражнения правильно.

Сегодня популярнее всего в мире пилатес – направление, которое было изобретено давным-давно, а вошло в моду усилиями звезд. Пилатес укрепляет мышцы и развивает гибкость. Йозеф Пилатес открыл его еще во времена Первой мировой войны в Англии, чтобы помогать раненым британским солдатам быстрее восстанавливаться. После войны он перебрался в США, где открыл собственную школу. Пилатес получил настоящую популярность после 1970 года, когда им увлеклись кумиры миллионов – Мадонна, Джон Траволта, Том Джонс и др. Вообще на Западе в это время сложилось понимание тела не как природной данности, а как объекта созидания. Такой принцип до сих пор в ходу и распространился по всему миру.

Однако приведу показательный пример. Можете проверить, что мой тренер по йоге с 25-летним стажем практик освоил свое направление досконально. Его гибкости можно завидовать и завидовать, но как же я удивилась, узнав, что он так и не смог избавиться от боли в спине. Что он сделал? Он добавил к своим практикам силовые тренажеры, которые помогли укрепить мышечный корсет и снять проблему. То есть не всегда достаточно посвятить себя чему-то одному. Именно поэтому я всегда сочетаю в занятиях кардионагрузку, силовые тренировки, элементы йоги и растяжку. Чем больше тренируешься, тем больше в конце концов чувствуешь и понимаешь себя.

В любой ситуации

Итак, тренироваться можно по-разному. Главное, с умом и желанием. Выбор настолько широк, что определить точку отсчета сложно. К 2016 году мировые лидеры индустрии фитнеса подготовили двадцатку наиболее модных направлений тренировок. В число ведущих





включены Zumba, пилатес, классы сайкла. Любопытно, что популярностью пользуются как самые простые направления, так и самые продвинутые. Ну, к примеру, программы тренировок с собственным весом требуют минимального оборудования, что делает их недорогим способом тренироваться эффективно. Большинство людей полагают, что тренировка с собственным весом ограничивается отжиманиями и подтягиваниями, но на самом деле они намного разнообразнее. Силовая тренировка остается популярной во всех секторах индустрии здоровья и оздоровления.

Неудивительно, что в эпоху смартфонов не обошлось без так называемых гаджетов, роликов для улучшения гибкости и тренировочных приложений для смартфонов.

Чемпионами становятся не все,
а вот создать красивое тело
способен каждый.

К носимым гаджетам, представленным лишь несколько лет назад, относятся фитнес-трекеры, умные часы, пульсометры, GPS-навигаторы. Оборот рынка носимых гаджетов в 2016 году приблизится к отметке \$ 6 млрд. Эксперты неоднозначно оценивают их роль, считая это скорее данью моде. Однако не стоит сбрасывать со счетов, что здесь мода касается заботы о себе, любимом, и если кому-то приятнее заниматься спортом, используя всяческие приложения, – на здоровье, тут все средства хороши.

Помните, в самом начале я говорила о нашем офисе, где все делятся достижениями? Так вот, делиться проблемами – путь тупиковый, а вот решать их и рассказывать об этом – путь, который вам понравится. Неоднократно проверено на опыте: ничто не помогает успокоить дух и тело при любых неприятностях так, как поход в зал. Не так важно, пользуетесь вы Apple Watch или гантелями. Слоган «В любой непонятной ситуации иди на тренировку» – самая работающая схема.

АКЦИЯ!*

ИНВЕСТИЦИОННО-СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ ООО
АЛГОРИТМ



**Летим на «ЖУКЕ»
в «Балтийскую
крепость»!**

☎ 72-00-82 72-00-88 28-28-23

С ПРОЕКТНОЙ ДЕКЛАРАЦИЕЙ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ:

www.alg22.ru

* СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ с 01.03.2016 до 20.08.2016 г. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРАВИЛАХ ЕЁ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКЕ И МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ В ОФИСЕ ПРОДАЖ : ПРОСПЕКТ ЛЕНИНА 65



Ирина Еремеева:

На эмоциональном
подъеме многое дается
сравнительно легко

Глядя на эту миниатюрную, хрупкую до трогательности девушку в 22.00 в холле аквапарка, так и хочется спросить: «Девочка, а твоя мама отпускает тебя так поздно?» Она давно привыкла к тому, что с первого взгляда не производит «серьезного» впечатления, но не старается создавать искусственный образ железной леди. Она просто работает 24 часа в сутки, успешно управляя тремя сложнейшими объектами, каждый из которых для Алтайского края уникален и неповторим. Знакомьтесь: Ирина Еремеева, управляющий Барнаульского аквапарка, комплекса «Павловские бани» и ресторана «Асадор».

– Ирина, как получилось, что такой технически сложный и крупный объект, как аквапарк, оказался в ваших руках?

– После окончания исторического факультета я несколько лет пробовала себя в разных отраслях – искала что-то, что захватит меня по-настоящему. Три года назад пришла на работу в открывающийся аквапарк. И через два месяца на рядовой должности была назначена управляющим.

– Откуда у гуманитария взялись знания, понимание работы оборудования и всего комплекса процессов?

– Это у меня образование гуманитарное, а вникать я во все могу! Я очень серьезно подошла к делу и стала изучать все нюансы, особенности объекта. Пришлось изучить все оборудование – и не только в теории, а все тщательно рассмотреть, послушать специалистов. Чтобы что-то контролировать, надо в этом разбираться! К тому же на начальном этапе представители обслуживающих компаний, мужчины, не слишком-то серьезно меня воспринимали и пробовали отделаться от каких-то вопросов отговорками. Но когда увидели, что я четко представляю себе, о чем говорю, мы быстро нашли понимание, и с тех пор у нас началось отлично выстроенное сотрудничество. «У меня там что-то сломалось» и точное описание проблемы – это разный формат постановки задачи исполнителю, и при втором варианте все решается куда быстрее и эффективней. А оборудование, на самом деле, достаточно легко освоить, если задаться целью.

– Как быстро вы смогли поставить все «на рельсы», полноценно запустить объект?

– Первые полгода были очень тяжелыми: я только училась всему, шла отладка всех процессов, формировался коллектив. С такими проектами, как аквапарк, вообще быстро быть не может. Как мне кажется. Я только через два года работы смогла

сказать себе, что он функционирует на полную силу и все здесь отлажено так как надо.

– В таком бизнесе многое зависит от сервиса. И многие эксперты говорят, что кадровая проблема в сфере услуг стоит крайне остро. Актуально ли это для аквапарка?

– Это действительно проблема. Это на производстве мало что зависит от того, улыбается человек у станка или нет. А у нас это порой определяющий фактор: умеет, хочет человек взаимодействовать с гостями или нет, рад ли помочь. Я требую от своих сотрудников добросовестного отношения к работе, чтобы не отсиживали, а как следует выполняли свои обязанности. И это не просто какая-то

«Хочу, чтобы наши объекты стали популярными произведениями искусства в сфере услуг!»

механическая работа: здесь важно быть настроенным на людей, уметь воспринимать диаметрально противоположные мнения по одному и тому же поводу. Ведь у каждого свои представления о том, как надо. Что-то нравится одному и не оценено тысячами гостей, и наоборот. Но нам хочется, чтобы к нам возвращались с удовольствием и тот один, и тысяча. И сотрудники должны уметь «ловить» это, находить баланс. Этого очень сложно добиться, но возможно: сейчас у нас сложилась отличная команда, которой я доверяю. Даже могу уехать в отпуск надолго! Если я остаюсь в пределах досягаемости, в городе, то отдыха не получится: мне все время надо знать, как идут дела, они со мной о чем-то консультируются... Так что я всегда «на телефоне». А вот если уезжаю далеко, тогда получается полноценный отпуск: я полностью устранилась от рабочих процессов. Хотя, конечно, нет-нет да и хочется узнать, что происходит!

– Недавно вы получили в управление два новых объекта, не уступающие аквапарку в эксклюзивности: комплекс «Павловские бани» и ресторан «Асадор». Где берете энергию и время на все?

– На самом деле все само собой получается. Мне доверили серьезное дело, и это дает очень мощный прилив энергии. Я переживаю серьезный эмоциональный подъем, на котором многое дается сравнительно легко. Я стараюсь оправдать доверие, стараюсь делать все максимально хорошо, и, когда вижу, что у меня получается, сил только прибавляется! Для меня очень ценно, когда я понимаю, что люди, для которых мы делаем эти интересные объекты, хорошо их воспринимают, им у нас нравит-

«На производстве мало что зависит от того, улыбается человек у станка или нет. А у нас это порой определяющий фактор».

ся и они возвращаются. Если бы я не получала такой эмоциональной отдачи, вряд ли бы я смогла столько работать. Потому что рабочее время, конечно, несколько увеличилось с запуском бань и ресторана.

– Хотя новые объекты только начали свою историю, уже видно, что люди действительно оценили их: и бани, и ресторан не пустуют! А какие-то конкретные, измеримые задачи у вас есть в отношении этих объектов на ближайшее время?

– Конечно. Я хочу, чтобы через год они стали у барнаульцев любимыми заведениями. Такими, куда стоит приезжать всегда и несмотря ни на что! Когда люди с нами знакомятся, они сразу видят, что это именно так. Ведь мы очень старались и использовали все возможности для того, чтобы гостям здесь было хорошо. Я хочу, чтобы все наши объекты стали чем-то вроде самых популярных произведений искусства в сфере услуг!

– С учетом специфики ваших объектов можно предположить, что ваш рабочий день проходит, как у принцессы: хаммам, аквапарк, ягненок на обед, баня....

– К сожалению, мне очень редко удается «воспользоваться служебным положением»: времени совсем нет! Но периодически я, конечно, тестирую на себе наши услуги: глазами гостя ты видишь все иначе, открывается что-то, чего ты как сотрудник не замечаешь. И даже когда хочешь просто отдохнуть – в том же

аквапарке, например исподволь голова настраивается на какие-то рабочие «пометки».

– А как тогда отдыхаете, очищаете голову и восстанавливаетесь?

– Я в каком-то таком специфическом настрое живу, что не напрягаюсь. Да, работы много, но я не испытываю при этом стремления отдыхать и расслабляться. Конечно, я устаю, и в большей степени морально, особенно если вкладываешь во что-то много времени и сил, стараешься, а потом из-за какой-то мелочи получается не тот эффект. Это всегда обидно, что кто-то отнесся к работе не так, как я. Первое время я остро это воспринимала, сейчас стала спокойнее. Чтобы переключиться, я могу вечером почитать книгу или посмотреть фильм. А еще хорошо отвлекает изучение иностранного языка. Я ходила на курсы, а сейчас в связи с цейтнотом только дома, урывками осваиваю. Этого недостаточно, конечно, но все равно хорошо расслабляет!

– Запустив три объекта, вы можете предположить, что справитесь теперь с любым предприятием?

– Наверное, да. Если доверят мне еще что-то, думаю, постараюсь оправдать ожидания!

Безусловно, мне снова придется чему-то учиться, но мне это нравится. У меня нет представления, что я все умею: я с готовностью советуюсь, изучаю информацию по теме, мне не стыдно попросить консультацию у кого-то более сведущего, чем я.

– Объекты, которыми вы управляете, на слуху не только у широкой аудитории, но и у экспертного сообщества: предпринимателей, топ-менеджеров. Вращаетесь ли вы «в тусовке», важно ли вам мнение общества?

– Мне некогда где-то вращаться, кроме работы. И мне неважно, что думает обо мне общество: я не пафосный человек. Мне интересно производить впечатление не своей персоной, а объектами, которыми я управляю! И, кажется, у нас это получается.

– У вас ответственная, многоплановая работа, относительно небольшой, но весьма впечатляющий стаж управления крупными объектами и большим коллективом. С таким активом есть ли в вашей жизни место эмоциям?

– Я очень романтичный человек, меня легко удивить, восхитить. Меня трогает все красивое, необычное. Вот вчера выпал снег: внезапный, последний, такой пушистый и сказочный... Восхитительный!

RELAX-зона

Массаж

Контрастная стоун-терапия

Массаж лица эбонитовыми палочками

Массаж лица камнями

Талассотерапия

Винотерапия

Амарантовое преображение

Сахарная эпиляция

SPA-комплекс для молодости рук

Fish-SPA Garra Rufa

Бамбуковая сауна

Инфракрасная кабина

Чайная церемония



*Алтайский край,
г. Барнаул,
Павловский тракт,
251В/2, ТРЦ «Европа»,
тел. (3852) 202-109,
akvapark-barnaul.ru*

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

АРТУС

МЕБЕЛЬ
три

МИАСС

ММ

МЕБЕЛЬ

ЕВРОКОРПУС
ФАБРИКА МЕБЕЛИ

САЛОН СВЕТА
«УЮТ»

**МЕБЕЛЬ
ПОВОЛЖЬЯ**
СЕТЬ САЛОНОВ

EI

ВАШ ДЕНЬ
ФАБРИКА МЕБЕЛИ

Мега
Мебель

торговый центр МОСКВА

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

СТОЛИЧНЫЙ ВЫБОР –
НАРОДНЫЕ ЦЕНЫ!



МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

DNS
дискаунтер ТехноPoint

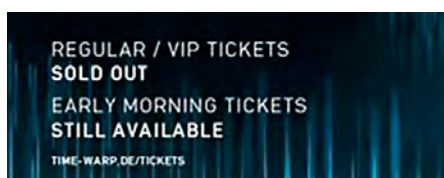
A photograph of a path covered in red rose petals, lined with trees. The text "the FIRST" is overlaid in the center. The word "the" is in a small, white, cursive font, and "FIRST" is in a large, white, serif font. A horizontal line of white dots is positioned below the text.

the
FIRST

A photograph of a forest path covered in red rose petals. The path is made of light-colored stones or concrete, and the surrounding area is filled with fallen red rose petals. The trees are tall and thin, with their branches creating a canopy overhead. The text 'КУЛЬТУРА И ЛЮДИ' is overlaid in the center of the image in a white, sans-serif font. Below the text is a horizontal dotted line.

КУЛЬТУРА И ЛЮДИ

События апрель–май



~ Рейв-фестиваль TIME WARP ~

Где: Германия, Мангейм

Когда: 2 апреля

История фестиваля берет свое начало в 1994 году с рейва Time Warp на заброшенном заводе Людвигшафен. С 2002 года знаменитый ивент стал постоянным участником топ-10 лучших мировых фестивалей. Time Warp – это вселенная танцевальной культуры, которая материализуется в Мангейме на семь дней, предоставляя возможность услышать и увидеть лучшие выступления гуру электронной музыки.



~ Лондонский фестиваль кофе ~

Где: Англия, Лондон

Когда: 7–10 апреля

В десятках заведений по всему городу варят сотни сортов самого разного кофе, проходят соревнования бариста, музыкальные и художественные мероприятия. А на площадях и оживленных улицах открыты кофейные мини-рынки. На территории фестиваля всех желающих будут угощать разнообразными деликатесами и лакомствами. После окончания фестиваля в стране начнется Неделя кофе.



~ Тайский Новый год – Сонгкран ~

Где: Азия, Таиланд

Когда: 13–15 апреля

Сонгкран – это поистине незабываемое зрелище, которое происходит на улицах Таиланда! Тысячи людей выходят и выезжают на улицы, вооруженные водяными пистолетами, ружьями, и поливают всех окружающих. Обливание водой является священным ритуалом, который позволяет смыть с себя грехи. В период Сонгкрана поливают статуи Будды, молятся, благодарят старших и монахов, излучают позитивную энергию, благожелательность и духовность.



~ Международная выставка изобретений ~

Где: Швейцария, Женева

Когда: с 13 по 17 апреля

Международный салон инноваций и изобретений Inventions Geneva – крупнейшее в Европе и престижное для технологических компаний событие, которое проходит в Женеве с 1972 года.

Это уникальный форум, где презентуется огромное количество новейших технологий и гаджетов, недавно появившихся в розничной продаже или запланированных к релизу в течение года. В рамках выставки свои изобретения представляют изобретатели и ученые, научно-исследовательские институты, стартапы, промышленные и коммерческие компании, частные и государственные организации.

События апрель–май



~ Танго в Будапеште ~

Где: Венгрия, Будапешт

Когда: с 15 по 17 апреля

Ежегодный танго-марафон в Будапеште – серия балов для всех поклонников страстного аргентинского танца, которая проводится во Дворце Стефании. Проходящее в Будапеште всего несколько лет танцевальное мероприятие уже успело завоевать сердца поклонников танго не только из Венгрии, но и из соседних европейских стран. А поскольку количество мест ограничено, регистрация на участие начинается за несколько месяцев до марафона.

~ Фестиваль японской культуры ~

Где: Россия, Москва

Когда: 23–24 апреля

В Москве будет проходить V Всероссийский фестиваль японской культуры Hinode – масштабное шоу искусств современной и традиционной Японии для всей семьи.

Насыщенная культурная программа фестиваля Hinode порадует посетителей любого возраста шоу-программой на сцене, мастер-классами, лекциями, выставками, игровой зоной, ярмаркой и самыми яркими впечатлениями от атмосферы настоящего японского праздника.

Приглашенные артисты из Японии выступят наряду с отечественными мастерами японских искусств.



~ Заплыв уток ~

Где: Англия, Манчестер

Когда: 29 апреля

Поистине уникальное событие – шуточная гонка желтых резиновых уток для ванн.

Утенка нужно украсить опознавательными надписями и сдать в судейский комитет. Специально отобранные люди выносят многочисленные большие мешки с утками на мост над рекой Ирвелл и высыпают их прямо в воду. Победит та утка, которой повезет поймать течение и первой пересечь финишную черту.

Зрители съезжаются со всей Британии!



~ Выставка «Фрида Кало. Живопись и графика из собраний Мексики» ~

Где: Россия, Санкт-Петербург, Музей Фаберже

Когда: до 30 апреля

Ценителей мексиканского искусства ждет первая в России выставка-ретроспектива легендарной художницы Фриды Кало. Она объединяет 34 работы, среди которых живопись, рисунки и литография, относящиеся как к ранним годам творчества, так и к позднему периоду. Среди них – «Сломанная колонна», одно из наиболее известных полотен художницы, без которого невозможно представить историю живописи XX века.

Гости экспозиции могут увидеть и более ста фотографий Фриды Кало в окружении родных и друзей, а также несколько национальных мексиканских костюмов.



События апрель–май



Экстрим-фестиваль Simple Session

Где: Эстония, Таллин

Когда: с 30 апреля по 1 мая

В апреле Таллин приглашает в гости любителей экстрима и урбаники со всего мира.

В настоящее время Simple Session по праву носит звание одного из крупнейших событий стран Балтии, посвященных экстремальному спорту. Ежегодно в мероприятии участвуют до 200 спортсменов из более 30 стран мира. У фестиваля широкая конкурсная программа – экстремалы борются за победу в десятках различных номинаций.



Каннский международный кинофестиваль

Где: Франция, Канны

Когда: с 11 по 22 мая

Самый помпезный киносмотр Европы в очередной раз соберет в своих залах лучших режиссеров и актеров современности. Главный приз Каннского фестиваля – «Золотая пальмовая ветвь» – считается самой престижной европейской наградой в мире киноискусства.

Основные мероприятия Каннского кинофорума проходят в здании Дворца фестивалей и конгрессов на набережной Круазет. Полнометражные ленты из основной конкурсной программы демонстрируются на экране знаменитого Большого театра Люмьеров.



Пировассия в Греции

Где: Греция, Салоники

Когда: с 21 по 23 мая

Уникальный зрелищный греческий праздник, во время которого местные жители танцуют на пышущих жаром углях.

Начинается фестиваль ритуальным жертвоприношением бычка: животному режут горло и спускают кровь в землю. Затем мясо делят поровну и устраивают домашние застолья.

Под удары барабана жители входят в транс и перестают чувствовать боль от соприкосновения с пламенем!



Гонки на драконах

Где: Израиль, Кинерет

Когда: 26–27 мая

Лодки-драконы – популярные во всем мире двадцатиместные каноэ с головой и хвостом дракона. Гонки на «драконах» – очень древний вид спорта, возникший в Древнем Китае около 2500 лет назад. В настоящее время регаты на «драконах» проводятся в 76 странах, в том числе в Израиле.

В фестивале принимают участие свыше тысячи гребцов. По традиции в регате участвуют двенадцатиметровые весельные лодки с 20 гребцами, барабанщиком на носу и рулевым на корме.



PERIOMA

comma,

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

МАКСИМ НЕСТЕРОВИЧ:

В ТАНЦАХ Я ХОЧУ ДОСТИЧЬ КОСМИЧЕСКИХ ВЫСОТ!

Танцы – это особый мир, в котором все подчиняется своим законам. Борьба с собой – здесь самое главное условие достижения высот. Как никто другой это знает победитель второго сезона популярного телепроекта «ТАНЦЫ» на ТНТ Максим Нестерович. До участия в этом сезоне шоу «ТАНЦЫ» о Нестеровиче было известно только то, что он уже заявил о себе на проекте в рамках первого его сезона. Тогда Макс работал в качестве хореографа в команде авторитетного наставника Мигеля. Максим проявил себя как талантливый постановщик танцевальных номеров и жизнерадостный человек. О танцах и не только он рассказал в интервью нашему журналу.





—*Насколько было сложно для тебя попасть в проект «ТАНЦЫ» на ТНТ?*

— Очень тяжело. Дело в том, что до этого я уже состоялся как танцор, хореограф и режиссер. И все свои достижения поставить на карту было весьма сложно и рискованно. Был стопроцентный риск потерять все. Пойдя на проект и плохо выступив там, я мог просто лишиться работы и уважения моих коллег.

Я еще до конца не состоялся.
Это мое сугубо личное мнение.
Есть еще что делать на самых
разных уровнях как в сцене,
так и в жизни.

— *А сложно было победить?*

— Еще сложнее в сто крат. Я видел уровень моих коллег. А еще мы до проекта работали вместе с Мигелем. Он был рьяным противником моего участия. Пытался отговорить меня и сомневался в необходимости данного решения. Я старался изо всех сил доказать ему и себе, что я способен быть лучшим. На каждом выступлении я это делал и ломал себя и свой характер.

— *А какова цена твоей победы? Чем пришлось пожертвовать?*

— Цена весьма большая. Я полностью поменял себя и свое отношение к жизни и профессии. До этого проекта я был очень капризным, особенно когда речь шла о подготовке к номерам. Я ведь самостоятельно ставил уже танцевальные номера многим звездам российской сцены и считал, что я крут в своем мире. Мне было позволено критиковать и высказывать свое мнение. А тут на шоу «ТАНЦЫ» я сам попал под шквал критики наставников. Пришлось забыть о своих понтах. Я боролся сам с



собой каждую минуту, и это принесло свои плоды. Я полностью перестроился. Многие думали, что я буду мешать другим. Я стал послушным и старался исполнять все без нытья.

– Наверное, не очень легко быть лидером?

– Что есть, то есть! И не только на сцене, но и в жизни. Я привык им быть с раннего детства. Мне тяжело это анализировать. Быть лидером сейчас для меня приятно и почетно!

– Какое из выступлений на шоу тебе далось сложнее всего?

– Тяжело дался джаз и номер, когда мы менялись командами. Но это не из-за стиля, а из-за травм. Они мешали мне полноценно двигаться.

– Танцы – это особый мир. Как и когда ты в него окунулся?

– Я пришел в детский танцевальный коллектив в 10 лет. До этого успел позаниматься в разных спортивных секциях: большой теннис и пинг-понг, американский футбол и спортивная

гимнастика. В гимнастике мне все нравилось, но в школе мы стали учиться во вторую смену, и мама не могла меня водить в секцию. И родители предложили мне попробовать пойти на танцы. А мне тогда что воля, что неволя – все равно было. И я согласился. Там я быстро освоился и понял, что танцы это мое и навсегда. Меня стали везде ста-

Если ты не будешь дружить с людьми, это будет тебя разрывать, и в итоге ты останешься в одиночестве.

вить на передний план, затем в центр, а спустя год я стал солистом. Я всегда старался соответствовать надеждам педагогов. Путем стараний и усилий я никого не подпускал к себе в качестве конкурента. Видимо, оттуда все пошло по накатанной и все сложилось таким образом, что я понял свое место в жизни и нашел свою профессию.



А сейчас как ты ощущаешь свое место в жизни?

– Я еще до конца не состоялся. Это мое сугубо личное мнение. Есть еще что делать на самых разных уровнях как в сцене, так и в жизни. Я стремлюсь к развитию и высокому уровню. Ведь творчество – это постоянное совершенствование мастерства. Я хочу стать хорошим хореографом и режиссером-постановщиком. Здесь я еще совсем зелен! Здесь я бы хотел достичь космических высот.

У тебя на проекте были весьма яркие и необычные номера, где выверен до мелочей каждый шаг. Это твой фирменный стиль?

– Меня упрекают в том, что мой танец отточен технически, но в нем мало эмоций. Но сколько людей, столько и мнений. Одни считают, что эмоций не хватает, другие полагают, что их через край. Все по-разному, всем не угодишь, но для меня важно, чтобы человек, который видит, как я танцую, почувствовал какую-то эмоцию от того, что я делаю. Если его зацепило, значит, я все сделал верно.

В проект пытался пройти твой брат. Когда выбрали тебя, как он отреагировал?

– Брат сказал, что мне это нужнее, у него еще будет возможность. Он поддерживал меня с самого начала и до конца. Конкуренции между нами нет – она нам вредна.

А не было желания открыть свою школу танцев?

– Был переломный момент в моей жизни, когда я с друзьями и братом покинул танцевальный коллектив StreetJazz, и мы нашли новую школу, которую совместно и раскрутили. Но это коллективный проект, где задействовано много танцоров, а не я один. Это тусовка единомышленников.

Танцы для тебя – смысл жизни или способ заработать на жизнь?

– Танцевать – смысл всей жизни, конечно. Но если это приносит деньги, то это



вообще круто! В этом смысле я нашел себя целиком и полностью. Нельзя отделить одно от другого. Танцы требуют постоянного саморазвития. Если танцор просто тупо зарабатывает, то он перестает развиваться. Деньги также стимулируют твой рост. Это эквивалент успеха!

– Ты плотно работаешь с певицей Елкой и ставишь ей номера. А с кем бы тебе хотелось поработать из западных звезд?

– Мечтаю потанцевать на одной сцене с Джастином Тимберлейком. Он очень крут и выкладывается на сто процентов. Это мое кредо тоже. Я не могу и не люблю работать спустя рукава. Мне нравится его творчество, музыка и то, как он работает над собой в целом. Он тонко чувствует мелодии, и у него крутые хореографы.

– У тебя есть кумир в жизни?

– Кумиров в танцах нет. Я никому не подражаю. Есть личности, которые мне

интересны. Таких имен десятки, и вам они ни о чем не скажут. Но на первый план я бы поставил непревзойденного Майкла Джексона. Он оказал большое влияние на всех современных танцовщиков.

– На этом проекте у тебя есть друзья?

– Конечно, есть, а по-другому здесь никак. Слишком тесные и близкие отношения. Мы все – словно одна семья.

Для меня важно, чтобы человек, который видит, как я танцую, почувствовал какую-то эмоцию от того, что я делаю. Если его зацепило, значит, я все сделал верно.

Болеем и переживаем друг за друга. Если ты не будешь дружить с людьми, это будет тебя разрывать, и в итоге ты останешься в одиночестве. Нам так нельзя. Просто не получится хорошего шоу и ярких номеров. Негатива не должно быть.

– **Рано или поздно гастроли закончатся. Чем планируешь заниматься дальше?**

– Пока я об этом не думаю. Очень сложно строить планы. Месяц назад у меня были одни планы, а сейчас совсем другие. Мне сказали, чтобы я готовился к проекту «ТАНЦЫ. Битва сезонов» на ТНТ. Вот и весь ближайший год будет расписан по минутам. А потом новые гастроли, и я – в танцах!


– **Для танцора счастье – это...**

– Танцы, танцы и еще раз танцы!

– **А тебе чего не хватает для полного счастья?**

– Времени и близких людей рядом. Хочется рвануть на необитаемый остров и там недельку пожить. График у нас ненормированный. Если мы к чему-то готовимся, то отдыха совсем мало, можем проснуться и в шесть утра, и в два часа дня – все зависит от того, во сколько закончили день и насколько он был загружен. Например, когда готовились к чемпионату мира по хип-хопу, репетировали с одиннадцати вечера до пяти утра каждый день. Спали по три часа, а днем еще выполняли работу, которая шла параллельно с подготовкой. И так в течение месяца. Было тяжело. Но есть такая маленькая хитрость, о которой многие люди забывают: если работа нравится, то от нее не устает.





СМОТРИТЕ ШОУ
«ТАНЦЫ.
БИТВА СЕЗОНОВ»
С 26 МАРТА
В 19.30
ТОЛЬКО НА ТНТ



БИОГРАФИЯ

Танцор, хореограф и просто обаятельный парень Максим Нестерович родился 12 августа 1984 года. Впервые Максим попал в танцевальную студию в 10 лет – это был детский коллектив «Гном». С «Гномом» он выступал на детских и юношеских конкурсах в столице и других городах России. В 1998 году, будучи 14-летним подростком, парень уже побывал на гастролях в Венгрии, а через два года перешел работать в танцевальный коллектив при модельном агентстве. За три года работы в коллективе Максим освоил современные танцевальные стили джаз-модерн и хип-хоп. Параллельно с карьерой в шоу-балете Нестерович преподавал современные танцы в собственной школе, участвовал во многих телевизионных проектах, ставил по-

становки звездам эстрады. В 2004 году Максим Нестерович попал в известную школу танцев StreetJazz, которая оказала значимое влияние на его творческое развитие и танцевальную карьеру. В 2006 году он стал педагогом, а в 2007-м был приглашен в качестве солиста в основной состав одноименного шоу-балета, с которым успешно проработал до 2010 года. В 2010 году начал преподавать в еще одной известной школе – 54Dance Studio. В жизни Максима Нестеровича было два сезона шоу «ТАНЦЫ» на ТНТ. Осенью 2014 года талантливому танцору пригласили участвовать в телевизионном шоу на ТНТ в качестве хореографа. Спустя год он принимает участие во втором сезоне и побеждает. Его родные стили танца – крамп и экспериментал.



Рембрандт. Автопортрет с Саскией на коленях

Венец Творения: Человек в искусстве мастеров разных эпох

Мария ТРУБИНА

С древних веков главной темой искусства был человек: от зарождения Египта до современности антропоцентризм проявлялся в живописи, скульптуре, литературе и других творческих направлениях. В каждой эпохе были свои идеальные образы людей, а как они менялись можно проследить по фрескам, полотнам и статуям тех или иных мастеров.

Ничего лишнего

Народ Древнего Египта в течение нескольких тысячелетий играл важнейшую роль в истории Средиземноморья, Восточной Африки и Передней Азии. Соответственно, и его искусство было одним из самых передовых. Здесь развивалась монументальная каменная архитектура, реалистичный скульптурный портрет, художественные ремесла, но главным достижением стало изображение человека, которого часто показывали в сопоставлении и в связи с другими людьми. Египтяне открыли и утвердили интерес к индивидуальности людей. Само искусство рассматривалось ими как один из актов деяния богов и считалось божественным и священным, потому и изображаемые персоны выглядели так, как будто застыли в вечности, в них нет ничего лишнего.

Особенностью искусства египтян стало то, что фигура показывалась одновременно и спереди, и сбоку. Художник старался запечатлеть человеческое тело

наиболее всесторонне: переводя трехмерное изображение на плоскость, он акцентировал внимание на наиболее характерных для человеческой фигуры точках зрения: плечи и глаза – в фас, тело и лицо – в профиль. Красивыми в Египте считали женщин с длинной шеей, правильными чертами лица, полными губами и большими глазами, при этом строение тела ценилось то, которое ближе к мужскому: небольшая грудь, широкие плечи, узкие бедра и длинные ноги.

Неиссякаемый источник

Античная культура Древней Греции стала именно той эпохой, в которой господствовала и превозносилась красота человека. Греки осознали себя как «меру всех вещей», поставив выше всего разум и законы, перенесли человеческие чувства и отношения на весь мир окружающей природы. Это отразилось и в искусстве. Выражать чувства греки умели различными художественными способами: в архитектуре, скульптуре,



живописи, поэзии, музыке, причем мастер не ограничивался чем-то одним, к древнегреческим творцам можно с легкостью применить слова «талантливый человек, талантлив во всем»: они писали трактаты, проектировали здания, музицировали.

Именно тогда появился гармоничный образ прекрасных, свободных и счастливых людей. Самое важное изображение женского тела в классической Греции – Афродита Книдская. Она доказывает, что в ту пору мужчины предпочитали женщин с пышными формами, полными руками и пухлыми щеками. Ярким примером мужских изображений считается скульптурная группа «Клеобис и Битон», созданная на рубеже VII—VI веков Полимедом Аргосским. К более классическим образам человека относятся фронтоны храма Афины Афайи острова Эгина, изображающие войну греков с троянцами. У всех мужчин стройные подтянутые тела с хорошо развитой мускулатурой.

По образу и подобию

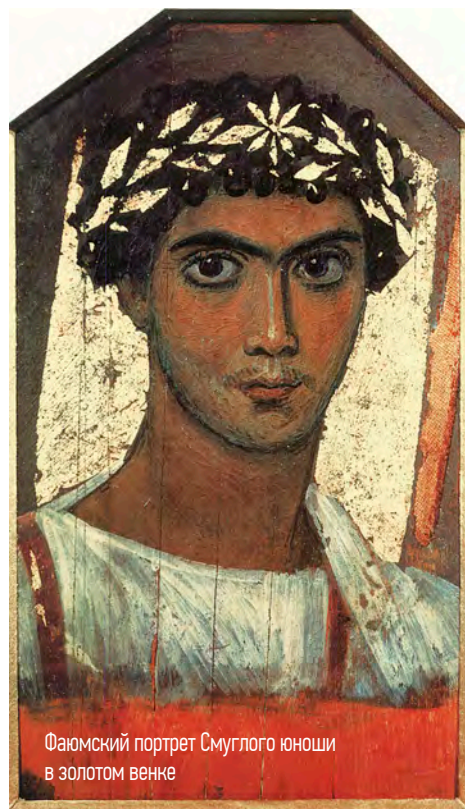
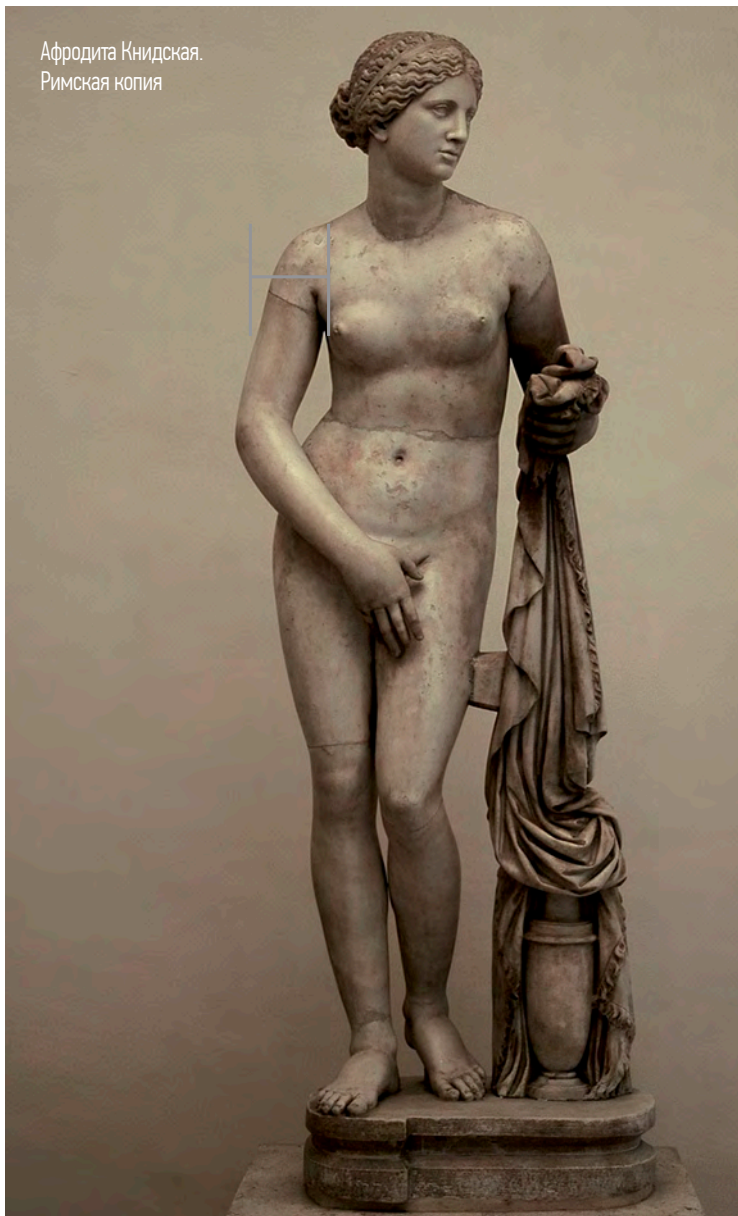
Византийская эпоха существенным образом изменила художественный идеал Античности. Под влиянием христианства искусство понемногу отказывается от трактовки человеческого образа как совершенства, гармоничного морального и физического единства. Мастера стремятся подчеркнуть духовную сущность изображаемых людей, пренебрегая правдивостью в передаче

телесного облика. Реальные черты характера и подлинные переживания тоже перестают иметь значение. Лица, смотрящие с византийских мозаик и икон, полны напряженной экспрессии, им чуждо все земное, они сосредоточены на общении с божеством. В качестве примера таких работ можно назвать портрет «Юноша в золотом венке», созданный в начале II века, или мозаику «Императрица Феодора со свитой».

Поворотным моментом стал рубеж XII—XIII веков, именно тогда культура начинает приобретать более светский характер. Подталкивает к этому стремление к роскоши в рыцарской среде, накопление богатств, возникновение пышных дворов. Начинают цениться красивая внешность и наряды. От мужчины требуется не только храбрость и благочестие, но и учтивость, изящество, умение ухаживать за дамами. Средневековый мастер вслед за античным увидел в человеке гармоничную красоту. Для изображаемых фигур характерны узкие бедра и еще более узкие покатые плечи, подчеркивающие единство и стройность силуэта, склоненная голова, упавшие вниз руки, обрамляемые линиями складок свободного одеяния.

Венец творения

Искусство Возрождения объединило в себе черты Античности и Средневековья. Человек снова стал «венцом





Сандро Боттичелли. Весна

творения». Мастера показывали яркую личность со своим неповторимым физическим обликом, духовным складом и темпераментом.

Искусство вновь начинает восславлять жизнь и утверждать мощь и достоинство человека, его разума и творческих возможностей. Идеальный женский образ – это прежде всего округлое тело, полные бедра, большая грудь, белая кожа, светлые волосы и высокий лоб. Мужчины были величественными, стройными, напоминающими героев греческих статуй. Все это можно увидеть в работах Вечелио Тициана («Венера перед зеркалом»), Альбрехта Дюрера («Ева»), Барбарелли да Кастельфранко Джорджоне («Спящая Венера») или Сандро Боттичелли («Весна»).

Герои и мечтатели

В искусстве XVII века преобладают яркие, могучие индивидуальности, сохранившие героическое начало образов эпохи Возрождения. От людей на полотнах Рембрандта и Питера Рубенса веет внутренней духовной силой, страстностью и энергичностью. А век спустя все эти качества сменяются галантностью

кавалером и изяществом. Мужчины напоминают балетных артистов: изящные фигуры, словно у балетных актеров. Женщина XVIII века на картинах уже не царственная особа, а хрупкое, грациозное, подвижное и улыбочивое создание, с живыми глазами и кокетливыми жестами.

Спустя столетия интерес к человеку не только не пропал, а еще больше усилился, чему могут свидетельствовать работы мастеров и XX века, которые еще глубже пытались проникнуть в суть человеческой природы и психики и тем самым лучше понять себя и окружающих. Отсюда можно сделать вывод, что в какую бы эпоху не творили художники и скульпторы, их всегда занимал образ человека, независимо от того, что они хотели показать: внешнюю красоту, одухотворенность, богатый внутренний мир или живую энергичность – все эти неотъемлемые компоненты любой личности. Несмотря на то, что о людях сказано немало слов, нарисованы сотни тысяч картин и создано множество других произведений искусства, природа человека так и осталась непостижимой загадкой, которая продолжает притягивать к себе интерес художников любого возраста, таланта и художественного направления.



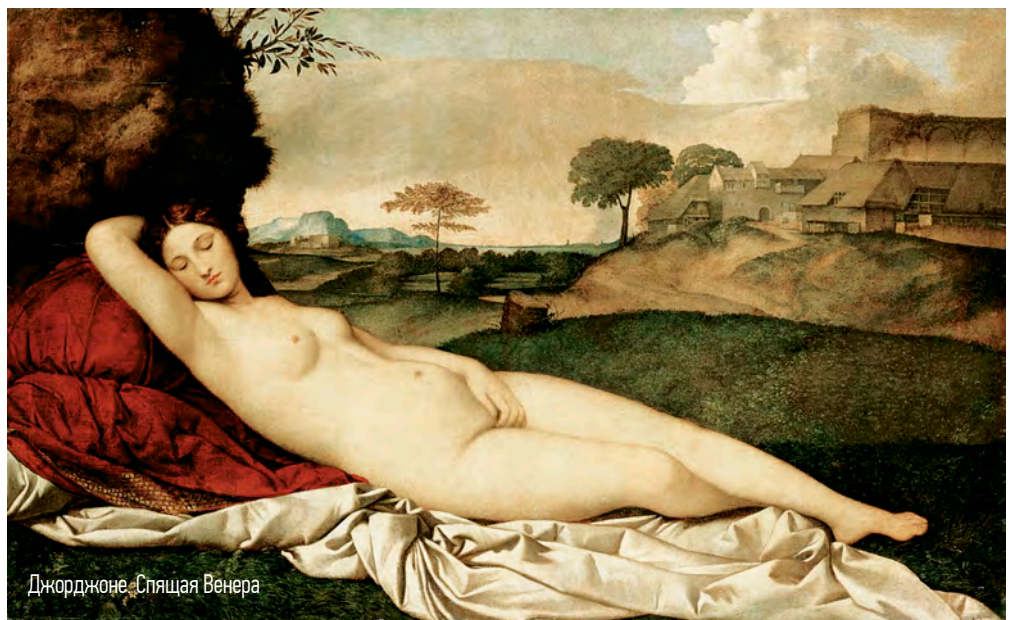
Рубенс. Союз Земли и Воды



Дама в голубом
(предположительно
Портрет герцогини
де Бофор)
Томас Гейнсборо



Антонелла да Мессина.
Святой Себастьян



Джорджоне. Спящая Венера



Императрица Феодора со свитой

ЦВЕТЫ И ПТИЦЫ

Дни цветов и птиц пришли наконец-то.
Щедро сияет на небосводе солнце.
В городе на деревьях набухли почки.
Сердце мое – рыбацья лодка,
что скользит по волнам, удаляясь от побережья,
залитая полуденными лучами.
Руку окуни – прохладная влага
ласкова, как объятия ребенка.
В пору весеннего пробуждения природы
отправляюсь бродить по городским кварталам.
Всюду на деревьях – цветы и птицы.

Хагивара Сакутаро

Старейший квартал города Плаке, Афины, Греция





**Longer End Cottage,
Нормандия**



**Нафплион,
Греция**

Цветение жакаранды



Амстердам





Цветение камелии, город Хаги, Япония

Южная Америка



**Цветение
гортензии**



Вишневый туннель в Бонне, Германия



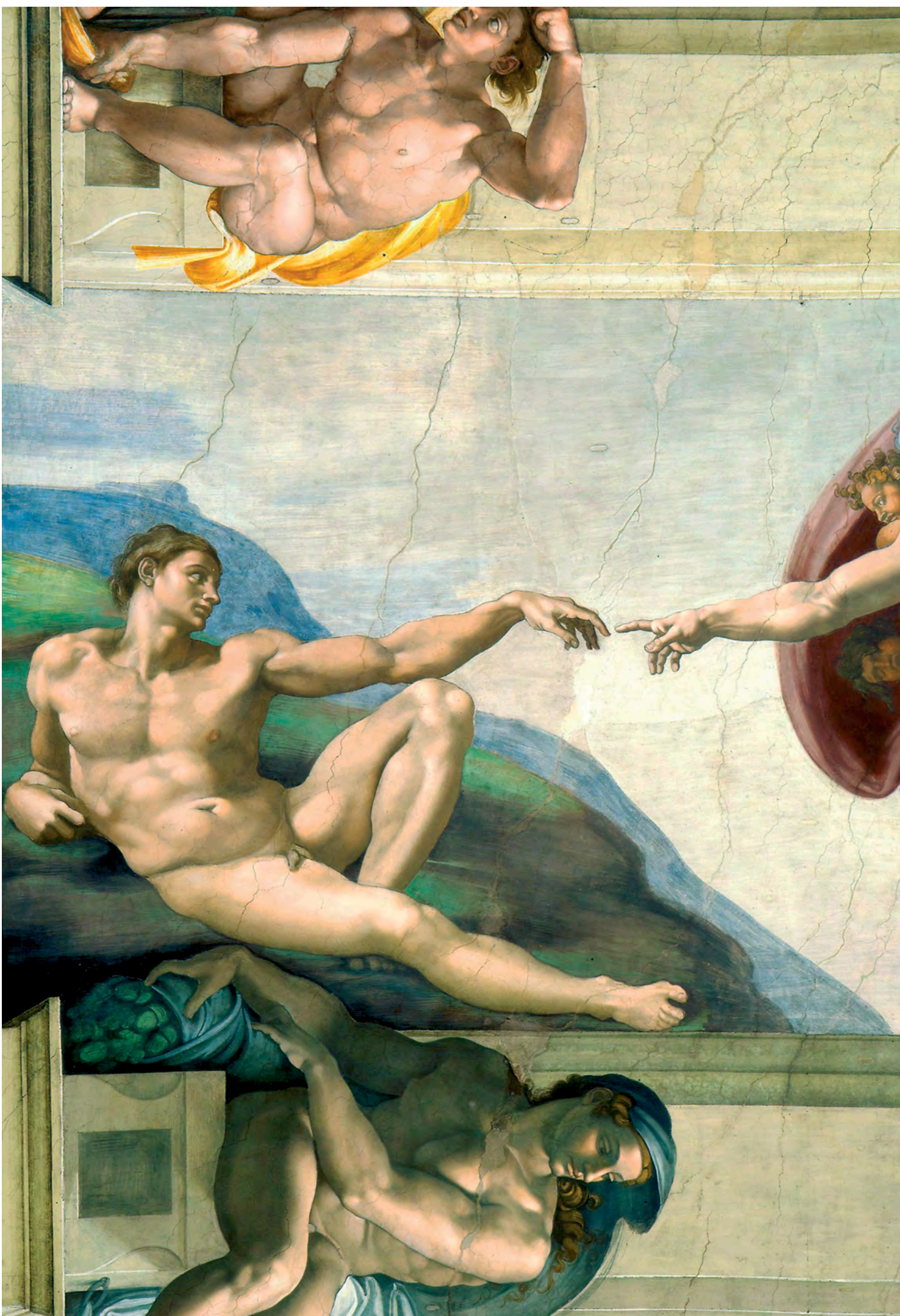
**Восхитительные
японские клены
в Портленде,
штат Орегон,
США**



Веннинг-парк город Претория, ЮАР

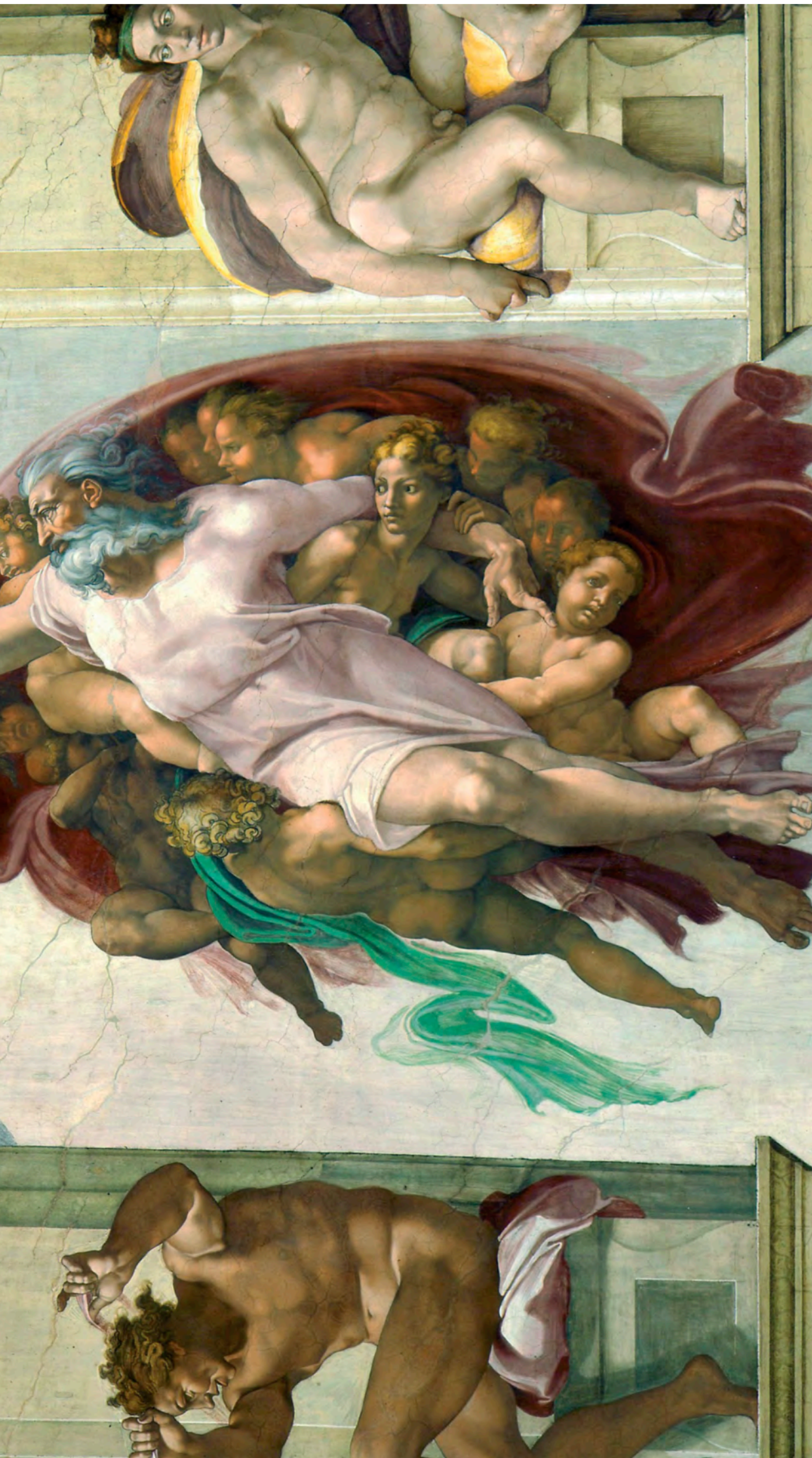


ГЛАВНЫЙ ПРЕДМЕТ ИСКУССТВА



Мария КАРЕЛИНА

БЕРЕГА СРЕДИЗЕМНОГО МОРЯ ПОДАРИЛИ МИРУ НЕ ОДНУ ВЕЛИКУЮ ЦИВИЛИЗАЦИЮ. ЛАСКАЕМЫЕ НЕЖНЫМ СОЛНЦЕМ, ЗДЕСЬ РОЖДАЛИСЬ И ЗАТЕМ РАСХОДИЛИСЬ ПО МИРУ ВОЛНАМИ РЕЛИГИИ И ИСКУССТВА, ИЗ ВЕКА В ВЕК НАХОДЯЩИЕ СЕБЕ АРМИИ ДОБРОВОЛЬНЫХ ПЛЕННИКОВ. ПОПАДАЯ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ, ИСПОДВОЛЬ НАЧИНАЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ ПО-ИСПАНСКИ, МЕЧТАТЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ И, ЧТО УЖ ГРЕХА-ТО ТАИТЬ, – ПЕТЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ. ХОТЯ БЫ В ДУШЕ (УДАРЕНИЕ ПОСТАВИТЕ САМИ!). НО СЕКРЕТ ЭТИХ МЕСТ ВО ВСЕ НЕ ТОЛЬКО В КЛИМАТЕ И ПРИРОДНЫХ КРАСОТАХ – ХОТЯ, КОНЕЧНО, И ОНИ ОДНИ ДОСТОЙНЫ СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ПРИЕЗДА. СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ РЕГИОН МАНИТ ИСТОРИЕЙ, КОТОРОЙ ДЫШИТ КАЖДЫЙ КАМЕНЬ, И КУЛЬТУРОЙ, В КОТОРОЙ ВОСПЕТ ЧЕЛОВЕК.





Вечные ценности

Средиземноморье, объединяющее страны двух континентов, а также многочисленные острова и архипелаги, заслуженно называют колыбелью европейской цивилизации. Письменность и образование, виды искусства, ремесла и религии формировались здесь с удивительной скоростью, и роза ветров вместе с торговцами и странниками успешно одаривала эти плоды другие земли Европы. По понятным причинам именно здесь осталось умножавшееся эпохами культурное наследие, которое является истинным украшением планеты и противостоит безжалостному времени. Как сказал в своих «Трактатах» Леонардо да Винчи, «время не создает ничего нового, оно только разрушает и уносит в своем течении все вещи». А вот искусство как раз становится вечной ценностью! В этом смысле «тремя китами», приводящими любознательных путешественников и ценителей в эти места, можно назвать живопись, скульптуру и архитектуру. С учетом особенностей развития тех или иных стран региона эти направления имеют разный возраст, характер и стиль. И, безусловно, эстетическое и интеллектуальное удовольствие приносят они все! Но две страны мы бы выделили из этой галереи: Грецию и Италию. Здесь, как, пожалуй, более нигде в мире, искусство подчинено одной цели: славить красоту человеческого тела и служить его душе. В отличие от многих других стран здесь искусство всегда в меньшей степени решало глобальные государственные и идейные задачи, как это было в Испании, Франции и других территориях, входящих в Средиземноморье. В гомеровскую эпоху эллины начали петь гимн человеку, а римляне развили тему до непревзойденных и ныне симфонических масштабов. Разве можно отказать себе в удовольствии увидеть хотя бы частичку того, что древние мастера создавали исключительно во имя человека?! Пусть поскучают палантины-купальники: погрузитесь в мир искусства, главной темой которого является вы!

На родине Дискобола

По мнению многих историков, именно Греция была самой «продвинутой»: расцветавшая при потворстве всего сонма тогдашних богов, эллинская культура питала дух соседних территорий. И хотя многое с тех пор ушло под воду, растворено ветрами и

разрушено войнами, Греция и сейчас щедро угощает своих жителей и гостей памятниками искусства. Прежде всего в этой стране стоит смотреть не на здания и их останки, а на керамику и скульптуры. В древности культ человеческого тела был возведен в абсолют: эллины не только молились богам Олимпа, но и старались быть их подобиями, совершенствуя свои тела и практически поклоняясь физической красоте. Есть даже такая легенда. Однажды в Афинах собралась на площади толпа, чтобы казнить распутницу. Та не растерялась, да и скинула одежду, показав шумному собранию великолепное молодое тело. И горожане, не решившись уничтожить красоту, отпустили девушку с миром.

В древности культ человеческого тела был возведен в абсолют: эллины не только молились богам Олимпа, но и старались быть их подобиями, совершенствуя свои тела и практически поклоняясь физической красоте.

Кстати, обратите внимание на национальные танцы. Греки и в это искусство вложили такие особенности, которые позволяют демонстрировать атлетичные тела максимально эффектно и наслаждаться этим зрелищем. Медленные, порой искусственно затянутые, скользкие шаги, величавость – именно так начинается знаменитый сиртаки, который разгоняется только после того, как публика отдала должное красоте танцоров!

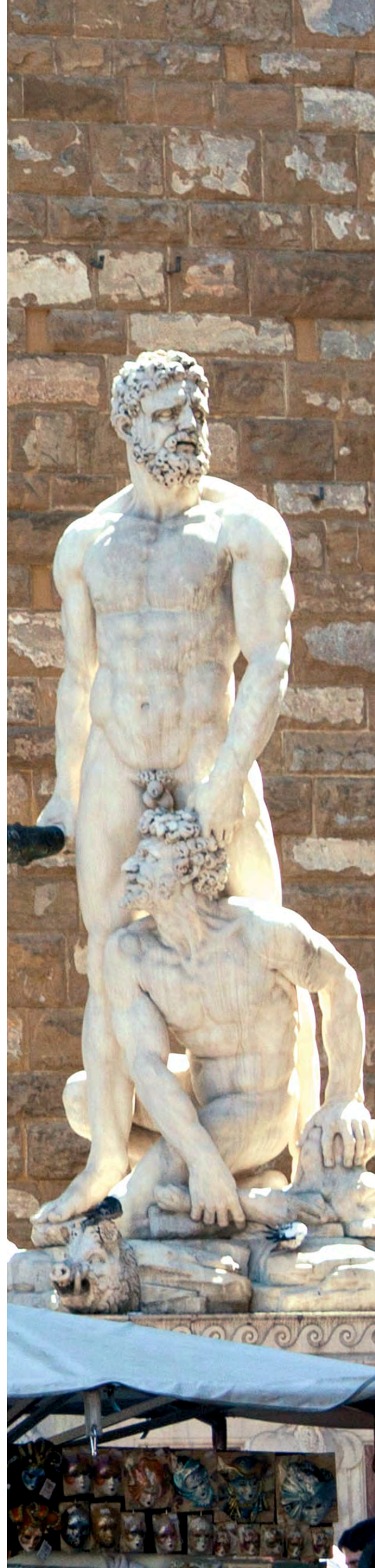
Такая любовь, нежная страсть к природному естеству человека научили петь гимны телу глину, бронзу и мрамор, в которых застыли гармония и совершенство эллинских фигур. Античный человек, сотворенный по образу и подобию богов, навсегда остался идеальным, некой точкой отсчета для мастеров многих жанров и народов. И сколько бы ни минуло эпох с той поры, «античные пропорции» и «античная красота» являются однозначными критериями совершенства в изображении и реальном облике человека. Увидеть шедевры античного искусства стоит как минимум

для того, чтобы понять, «откуда ноги растут» и у всего того, что впечатляет в других странах Европы поры эпохи Возрождения. Ну и чтобы на роскошных пляжах Греции, которые вам все равно не миновать, сравнить произведения искусства с живыми потомками. Некоторые скульптуры, правда, не сохранились в оригиналах. Например, знаменитый Дискобол работы Мирона доступен современному человечеству, увы, только в копиях. Но и они потрясающи! Самый интересный и богатый «ассортимент» ждет восхищенные взгляды в Национальном археологическом музее в Афинах. А вот Венера Милосская (она же Афродита) «сменила гражданство» и, будучи воплощением достижений античной скульптуры, экспонируется в парижском Лувре. Как говорят работники греческих музеев, «в свое время мы были так неосмотрительны, что щедро делились с другими странами своим искусством. И сейчас Греция есть везде, кроме самой Греции!». В этом есть доля истины. Но и в

самой стране олимпийцев, поверьте, осталось немало «вкусного». Причем все это находится в естественном историческом и природном контексте, а значит, впечатляет вдвойне.

Страна Ренессанса

Страны Европы, включая те, которые относятся к Средиземноморскому региону, изрядно перетрясло в пору жестокостей великой инквизиции. В Средневековье все искусство было направлено на демонстрацию того, что человек – лишь орудие в руках Творца. Соответственно, на многие столетия великолепие человеческого тела вышло из моды. И лишь Ренессанс, который подарила миру Италия, вновь актуализировал эту тему, придав ей масштабы, невиданные эллинам. Художники и скульпторы с азартом изучали античную эстетику и возродили некогда созданные греками идеалы. При этом Джотто и Боттичелли, да Винчи, Микеланджело и Рафаэль, не то чтобы перечеркнули тысячелетие, когда во главе угла была красота духовная: они представили





античность с позиции христианства. И искусство заиграло такими красками, которые не оставляют равнодушными завзятых прагматиков и циников! Микеланджело считал, что обнаженное человеческое тело – главный предмет искусства. И все его произведения, равно как и других великих эпохи Возрождения, яркое тому доказательство. Куда бы ни заглянул путешественник, блуждая по Риму, Флоренции и другим городам Италии, его глазам предстанут фрески и скульптуры, изображающие женщин с телами античных богинь и ликами Мадонн и мужчин, подобных жителям Олимпа. Они, кстати, отлично уживаются с наследием Средневековья в виде суровых ликов святых, инквизиторов, пап и разнообразных горгулий: на этом мрачноватом фоне совершенные тела производят едва ли не большее впечатление, чем выставленные в одиночестве в музейных интерьерах.

Если скульптурой можно полюбоваться и на улицах, то живопись ждет вас исключительно в галереях. Одним из самых крупных музеев Европы является галерея Уффици, которая гордо демонстрирует в том числе и великолепие человека кисти Липпи, да Винчи, Микеланджело, Тициана и Рафаэля. А «добить» свое чувство прекрасного вы наверняка захотите в музеях Ватикана, где в многочисленных выставочных залах собрана потрясающая коллекция произведений искусства разных эпох и направлений. И хотя многие сюжеты религиозного характера наводят вовсе не на позитивные мысли, их визуальная

Недаром говорят, что можно объездить весь мир и увидеть лишь четверть культурных ценностей, а можно посетить Италию – и найти их все.

Итальянцы настолько увлеклись человеческой красотой, что посвятили ей целые площади и вписали ее в величайшие соборы мира. В том числе и по этой причине у комиссии ЮНЕСКО глаза разбегаются при рассмотрении списка объектов историко-культурного наследия. Недаром говорят, что можно объездить весь мир и увидеть лишь четверть культурных ценностей, а можно посетить Италию – и найти их все.

Вершиной итальянского взгляда на человеческое тело в эпоху Возрождения принято считать мраморную статую Давида. Пятиметровое произведение искусства работы Микеланджело с начала XVI века олицетворяет человеческий гений и его великолепие. Эталон мужской красоты и один из самых знаменитых шедевров мирового искусства, конечно же, не могли оставить в единственном экземпляре: даже если вы не попадете в Академию искусств во Флоренции, где находится оригинал, вы можете полюбоваться прекрасными копиями, которыми населены многие площади этого волшебного города. Самая известная из них находится на площади Синьории – и многие уверены, что здесь радуется глаза и души ценителей именно оригинал!

подача с лихвой перекрывает темные стороны содержания. В этом смысле особенно сильное впечатление производит Сикстинская капелла, где проводится конклав кардиналов для выбора Папы. Расписанная, в том числе уже упомянутыми гениями Боттичелли и Микеланджело, она не отпускает долгие часы. Хочется лечь на пол и любоваться «Страшным судом», честное слово! Многие, кстати, так и делают. А потом перемещаются в Апостольский дворец, где забывают дышать: настолько восхищают три комнаты, расписанные Рафаэлем, – так называемые Станцы Рафаэля.

Animato, signori!

Современность подарила человечеству новые возможности наслаждения произведениями искусства. К одной из таких относятся все виды ночей искусств (ночь музеев, костелов, и пр.). Как правило, все они проходят в мае. Уже знакомые произведения искусства воспринимаются по-новому, когда в окружении бесценных полотен можно послушать орган или увидеть световое шоу, где скульптуры становятся живыми участниками действия. Театрализованные представления в музеях и на площадях, фьюжн-экспозиции, на которых встречаются свет, звук, живопись, скульптура и архитек-



тура, – такие мероприятия представляют собой отдельные произведения искусства, уже современного. Ну а если сложносочиненные перформансы или алчущие зрелищ толпы не для вас, добро пожаловать в оперу! Ла Скала в Милане – один из лучших в мире оперных театров. В этом храме музыки идеальная акустика, и здесь волшебным образом раскрываются во всем великолепии лучшие голоса планеты. К слову, все они, равно как и человечество в целом, обязаны своей музыкой именно итальянцам: типы голосов и почти вся музыкальная терминология (тенор, сопрано, опера, оперетта, ларго, адажио, ленто, анданте, модерато, анимато, аллегро и пр.) носят итальянские названия – и даже сами ноты! Музыкальность у итальянцев – «встроенная опция», благодаря балансу гласных и согласных звуков в языке и отсутствию в нем сложных фонем итальянский является идеальным для пения. Каждая нота, которую вы услышите в театре, и бельканто от уличных музыкантов – тоже в своем роде величайшее наследие, в буквальном смысле воспевающее человека, с его страстями, пороками, исканиями и свершениями.

В истинных шедеврах запечатлена любовь, любовь мастера к человеку. И спустя века мы, как главный предмет искусства, не устаем восхищаться работами великих. И собой в них.





the
FIRST

.....



ГАСТРОНОМІЯ

СЕКРЕТЫ ДОМАШНЕГО БАРА ОТ «ПОСУДА ЦЕНТР»

Сервируя праздничный стол, мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда кто-то из гостей предпочитает красное вино, другой – только воду, а третий всегда приходит с бутылкой хорошего виски. Какие бокалы нужны в домашнем баре, чтобы подать каждый напиток правильно и стильно?

Универсальный хайбол

Самый распространенный вид бокалов – хайбол. Стакан цилиндрической формы объемом от 240 до 270 мл. В хайболах подают безалкогольные и алкогольные коктейли, воду, сок, «лонгдрипки» со льдом и любые другие прохладительные напитки.



Брутальный олд фэшн

Крупный и невысокий бокал с толстым тяжелым дном знаком многим по фильмам, где брутальные мужчины заказывают бренди со льдом. С английского языка название бокала переводится как «старомодный». Массивное дно служит для того, чтобы лед в напитке не таял слишком быстро.

В широкий бокал отлично поместятся кубики льда и в то же время достаточное количество крепкого алкоголя. В олд фэшн принято подавать бурбон, скотч, джин и бренди. Объем бокала может быть от 120 до 250 мл.



Популярный шот

Шот в России чаще называют стопкой. Шот принято подавать для крепких напитков, которые пьются одним глотком. Чаще всего используются стопки для водки, текилы, джина и крепких настоек.

Объем шотов составляет обычно от 45 до 90 мл. Форма бывает самой разнообразной, однако классикой остается цилиндрическая форма и толстое доньшко.

Классический рокс

Рокс является ближайшим родственником олд фэшн, то же толстое и тяжелое доньшко, те же ширина и невысокий рост. Однако по форме рокс конусообразный и бывает большего объема, нежели ближайший родственник. Объем его может быть от 250 до 400 мл. В рокс подают виски, джин, бренди, скотч и бурбон, а также различные «миксы» на основе этих напитков. Бытует мнение, что свою популярность во всем мире бокалы рокс завоевали благодаря тому, что их намного сложнее перебить, нежели другую, более хрупкую посуду для напитков.



Капризный бокал для вина

Бокалы для красного вина могут быть самой разной формы. Но у любого из них будет не слишком высокая аккуратная ножка и округлая широкая форма в нижней части бокала для того, чтобы аромат напитка мог раскрыться. Объем таких бокалов обычно составляет от 300 до 700 мл.



Бокал для белого вина

Бокалы для белого вина очень похожи на своих собратьев для красного. У любого из них будет не слишком высокая аккуратная ножка и округлая широкая форма в нижней части бокала. Но объем таких бокалов обычно составляет не более 350 мл. Белое вино принято подавать более прохладным, нежели красное, что и обуславливает меньший объем бокалов. Ведь меньший объем быстрее пьется и не успевает нагреться.



Бокал для розового вина

Бокалы под розовое вино имеют достаточно большой объем чаши с выгнутой кромкой, которая сужается вверх. Ножка таких бокалов изящная и высокая, чтобы пальцы не касались самой чаши. Дело в том, что розовые вина принято пить хорошо охлажденными. Именно тогда напиток отдает весь свой великолепный аромат. Поэтому ножка бокала такая длинная, чтобы не согреть вино руками и не нарушить гармоничный букет розового вина.

Изящный шале

Бокал-блюдец, он же шале, – родственник флюте. В шале тоже подается шампанское. Но он совсем иной по форме, впрочем, как и по назначению. Широкий, как блюдец, бокал на широкой ножке отличается изяществом и стилем. Согласно легенде, этот бокал изготовлен по форме груди императрицы Марии-Антуанетты. Объем таких бокалов составляет обычно от 150 до 200 мл. Шале весьма уникален и выделяется особым изяществом. Но из-за своей необычной формы пузырьки в таких бокалах быстро испаряются, а вместе с ними и пикантность шампанского. Поэтому подают их в основном при праздничной сервировке, в виде стильного украшения стола.



Аристократичный флюте

Флюте используется для изящных игристых вин и коктейлей на основе шампанского. Тонкий бокал с высокими краями имеет узкую форму флейты, а его ножка обязательно тонкая и длинная. Объем флюте обычно составляет 150-200 мл. Узкая чаша не дает пузырькам быстро испариться, а высокая ножка позволяет напитку оставаться охлажденным. Важно не забывать, что перед подачей бокалы флюте нужно охлаждать, как и само игристое вино.

Хорошей вечеринки!



Адреса: пр. Ленина, 154;

Павловский тракт, 188 (ТРЦ «Арена»);

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



ТРАПЕЗА ПО-ИСПАНСКИ

Солнечная Испания – страна, подарившая миру страстное фламенко, бесстрашную корриду, первооткрывателя Христофора Колумба и самого необычного художника XX века Сальвадора Дали. Уникальное историко-культурное наследие органично дополняет колоритная кухня этой любимой русскими туристами европейской страны.





Маргарита БУЛГАКОВА

Современная испанская кухня необычайно разнообразна, своеобразна и неповторима. Когда-то на ее формирование оказывали влияние римляне, мавры и американцы.

Испанская кухня, скорее, ближе к южнофранцузской или итальянской: та же средиземноморская смесь чеснока, оливкового масла, томатов и зеленого перца, но только с отчетливым влиянием восточных традиций. Наследие арабов – различные пряности, миндаль и рис – неперенное составляющее многих традиционных блюд Пиренейского полуострова. С кухней Южной Америки испанскую кухню роднит использование продуктов американского происхождения, так как именно через Испанию в Европу поступали в Средние века перец, помидоры, картофель, кукуруза и шоколад.

Несмотря на средиземноморское местоположение, испанская кухня вовсе не изобилует рыбными изысками, испанцы в основном предпочитают мясо, а конкретнее – говядину и свинину. Наиболее распространенный способ приготовления мяса – это обжаривание во фритюре и тушение в местном вине с добавлением овощей, зелени и шафрана.

Достаточно скромный обед и легкие перекусы в течение дня, зато обильный, разнообразный и достаточно поздний ужин – вот из чего состоит типичная испанская кухня. Рецепты испанских рыбных кремowych супов и холодных первых блюд используются самыми именитыми поварами мира, особенно в летний сезон.

Пряности, используемые в испанской кухне, служат для того, чтобы оттенить и раскрыть вкус продуктов, придать аромат, так что, несмотря на обильное использование сильных острых приправ и чеснока, перепутать курицу и креветки в испанской пище невозможно.

Страстная натура испанских кулинаров заставляет их все время экспериментировать, поэтому каждое национальное блюдо имеет два-три десятка разновидностей, и трудно понять, какие же из них самые главные. Лучшие традиции европейской кухни, приправленные восточными пряностями и фруктами, – это и есть испанская кухня. Рецепты в испанских провинциях складывались веками и основывались на использовании характерных продуктов. При этом их



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



Рецепты в испанских провинциях складывались веками и основывались на употреблении характерных продуктов. При этом их всех объединяет использование оливкового масла, чеснока, ароматных трав.

всех объединяет использование оливкового масла, чеснока, ароматных трав. В приморских регионах блюда испанской кухни изобилуют морепродуктами и являются элементом средиземноморской кухни.

В центральной части Испании кухня изобилует мясными блюдами. Это и хамон, и различные колбасы, которые удобно хранить в жарком климате, и блюда из птицы, и суп гаспачо, и другие мясные блюда испанской кухни. Рецепты такого широко известного в мире блюда, как паэльля, очень разнообразны, могут быть с рисом или фасолью, рыбой или креветками. По традиции к вину или другому алкоголю подают закуску тапас – небольшие бутербродики, мясное или рыбное ассорти. Не стоит также забывать про знаменитые испанские вина и сыры, которые органично дополняют блюда испанской кухни и не уступают прославленному французским.

Каталония находится к северо-востоку страны на границе с Францией. Именно здесь подают острый соус из перца – *gomesco*, традиционные ароматные гуляши из морепродуктов с шафраном, томатами и с картофелем, которые часто посыпают сверху *alioli* (*ali* означает «чеснок», а *oli* – «оливковое масло»). Как и во многих других частях Испании, в каталонской кухне активно используется чоризо (*chorizo*), пряная копченая колбаса, а свежие колбаски *botifarra* входят в состав традиционного и популярного бобового гуляша.

Галисия находится на северо-западе, у атлантического побережья. Это центр рыбной индустрии, отсюда поставляют лучшие морепродукты, особенно морские гребешки, которые известны как «символ Сантьяго». В городе Сантьяго-де-Компостела находится гробница апостола Сантьяго, и именно отсюда происходит традиционный испанский миндальный торт, который всегда украшают мечом в память о святом. Страна Басков славится своей искусной кулинарией и лучшими испанскими поварами. Поскольку регион граничит с Францией на севере и находится у подножия Пиреней, он позаимствовал похожую на французскую «высокую» кухню. Эта область также славится своими морепродуктами. В качестве тапас здесь часто можно встретить *gambas pil pil* (креветки, жаренные в оливковом масле) и *champagnogne pil pil* (грибы, жаренные с чесноком), их подают в низких круглых керамических тарелочках. Также популярна *piregada* – мягкий омлет с красным перцем, помидорами и чесноком.

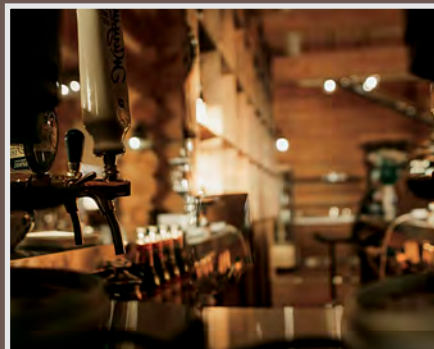
Сан-Себастьян в Бискайском заливе – популярный рыболовный порт, откуда происходит традиционная соленая треска (*balacaso*). Самая сельская испанская область – *Extremadura* – находится на границе с Португалией и получила свое название от слов «экстремальный» и «твердый». Местные

жители очень гостеприимны, и гостей всегда ожидает обильный стол. Популярны традиционные рецепты из птицы, особенно уток, перепелов, а также зайцев.

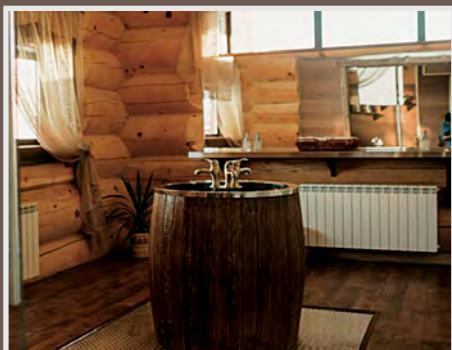
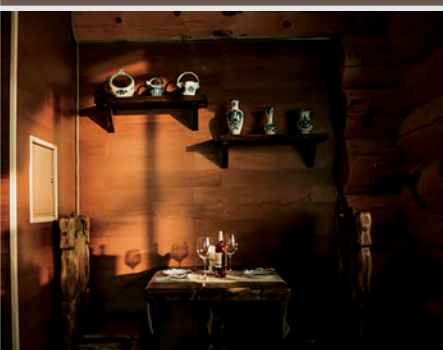
Мадрид – центр страны, где можно встретить блюда со всех уголков Испании. Испанцы известны своим обычаем поздно обедать, поэтому зачастую рестораны в Мадриде открыты после десяти вечера. Тапас особенно популярны в этой части страны, так же как и сыры, и херес из *Jerez*.

Кастилия, и старая и новая, дом многих простых испанских блюд, в многие блюда входит турецкий горох (*нут*) и бобы, чоризо и *pisto* (паста из чеснока, трав и оливкового масла). Традиционные картофельные тортильи (*tortilla*) тоже родом из этой области. В кастильской кухне особенно заметно арабское влияние.

На кухню Андалусии большое влияние оказала марокканская культура. Мавры познакомили Андалусию с цитрусовыми, миндалем и рисом для паэльлы. Холодный суп *gaspacho* родился именно в Андалусии. Сегодня его готовят из помидоров, оливкового масла, яблочного уксуса и чеснока. Но до того, как в Европе появились помидоры, гаспачо готовили с белым виноградом и миндалем, перетертыми вместе с помощью мавританской ступки и пестика. Из Андалусии также происходит классический салат из апельсинов и *gemojon* (соленой трески), *escabeche* (маринованная рыба) и многие закуски-тапас.



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.pavlovskievani.ru/asador)

Коллекция одежды от
Нелли Ермолаевой
теперь в Барнаул



ОДЕЖДЫ ОТ
Нелли Ермолаевой
науче!



Коллекция одежды от
Нелли Ермолаевой
теперь в Барнаул





MOLLIS 23 февраля ПОКОРЯЕТ БАРНАУЛ

На первом этаже ТРЦ «Европа» состоялось торжественное открытие нового салона женской одежды **Mollis**, представляющего одноименный бренд, дизайнером и лицом которого является популярная экс-участница «Дома-2» и ведущая телеканала Ru.tv НЕЛЛИ ЕРМОЛАЕВА. Яркий и стильный молодежный бренд уже успел завоевать популярность у российских девушек и теперь готов покорить Барнаул. Нелли принимала участие в церемонии открытия, на которой проводился розыгрыш подарков от магазина **Mollis** и телеканала Ru.tv. Воспользуйтесь реальным шансом с легкостью менять свой образ от раскованного городского стиля до классических и гламурных вариантов – и при этом всегда оставаться собой.

Правобережный тракт, 18,
«Заречье», яхт-клуб

ул. Ползунова, 42,
«Горная аптека»

пр. Красноармейский, 15,
«Элитарный»

пр. Красноармейский, 25,
ТОЦ PLAZA, 3 этаж,
«Магис-Спорт»

пр. Красноармейский, 69-б,
«STEFAN»

пр. Ленина, 21-а,
«Моццарелла»

пр. Ленина, 23,
«К.И.Н.О.»

пр. Ленина, 54,
«Лакомка»

пр. Ленина, 57,
«Центральная кофейня»

пр. Ленина, 63,
«Шоколадница»

пр. Ленина, 64,
«Coffee, please»

пр. Ленина, 73,
«Биотерм»

пр. Ленина, 80,
«Velvet»

пр. Ленина, 81,
«Арабика»

пр. Социалистический, 17,
«Антуриум»

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. Короленко, 60,
«Улитка»

ул. Молодежная, 11,
«Chester»

ул. Молодежная, 26,
«Carte-Blanche»

ул. Партизанская, 81,
«Амадео»

ул. Партизанская, 83,
«Посольство красоты»

ул. Песчаная, 83,
«Granmulino»

ул. Папанинцев, 97,
«STEFAN»

ул. Папанинцев, 111,
«Ин Вино»

ул. Профинтерна, 4,
«Александр Хаус»

ул. Пролетарская, 56,
«Винтаж»

ул. Советская, 13,
«Престиж»

Павловский тракт, 226,
Международный Аэропорт
Барнаул им. Г. С. Титова

ул. Юрина, 168-з,
«Алтайский медицинский
центр»

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

ул. Балтийская, 2,
кафе «КОУОТ»

ул. Лазурная, 19,
кафе-бар «Cafeteria»

ул. Взлетная 25,
«Магис-Спорт»

Змеиногорский тракт, 71, 104,
ТСЖ «Городок»

пр. Ленина, 2-б,
ТД «Пассаж»

пр. Ленина, 155-а,
ТЦ «Норд-Вест»

Павловский тракт, 251-ж,
ТЦ «Москва»

Павловский тракт, 251-в,
ТРЦ «Европа»

Павловский тракт, 188,
ТРЦ «АРЕНА»

пр. Красноармейский, 47-а,

ТРК «СИТИ-центр»

пр. Красноармейский, 64,

ТЦ «Майский»

ул. Антона Петрова, 219-б,

ЦБиР «Огни»

ул. Малахова, 86-в,

ТРЦ «Весна»

ул. Попова, 82, 3 этаж,

ТЦ «Малина»

пр. Ленина, 39,

ТОЦ «Проспект»

Павловский тракт, 251-в/2,

РОЦ «Аквапарк»

пр. Ленина, 106,

«Альфа-Банк»

Павловский тракт, 249-е,

АНТ «Ниссан»

Павловский тракт, 251-д,

АНТ «Хендай»

Павловский тракт, 251-д,

АНТ «Мицубиси»

ул. Попова, 165,

«АЕМ-авто»

ул. Попова, 165,

«АлтайЕвроМоторс»

ул. Попова, 212,

«СанРимо»

торговый дом
Пассаж

*Когда покупки
в удовольствие...*



г. Барнаул, пр-т Ленина, 2Б

• EMILIA LINE BY ENNI MARCO •

Коллекция солнцезащитных очков Emilia line by Enni Marco эксклюзивно представлена в сети салонов модных аксессуаров Stefan
Адреса салонов в Барнауле: пр. Ленина, 39 | ул. Папанинцев, 97 | пр. Красноармейский, 69-6 | ул. А. Петрова, 219-6. Тел. 8 (3852) 58-35-68