

ВЕСНА
2017

16+

the
FIRST

НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ

OMEGA

"...OMEGA – часы,
побывавшие на Луне".



MEGGA

РЕКЛАМА



Speedmaster

ВЫБОР ДЖОРДЖА КЛУНИ

#moonwatch

Ω
OMEGA

 **ЖЕНЕВА**

Барнаул, ул. Красноармейский проспект, 47а, ТРК «СИТИ-Центр»

Е

В

Р

Модель со вкусом



ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

г. Барнаул, Павловский тракт, 251 В

Е В Р О П А



Заречье



ЯХТ-КЛУБ «ЗАРЕЧЬЕ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ:
ГОСТЕВЫЕ ДОМА ПЛОЩАДЬЮ ОТ 200 КВ. М

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
+7 903 996 9192

the FIRST

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

Дизайнеры
Светлана Романова
Ирина Шитова
Ксения Куркина
Ирина Климашина
Фотографы **Татьяна Менько, Михаил Гусев, Игорь Абрикосов**
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: 9 марта 2016 г.

Журнал the First, весна/2017
Журнал the FIRST (перевод с англ. яз. «Первый»)
Рекламно-информационное издание
Выходит один раз в 3 месяца

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



В НОМЕРЕ

весна/2017

12 НОВОСТИ

В ЭРМИТАЖЕ
ПОКАЖУТ ТВОРЕНИЯ
МАНОЛО БЛАНИКА / стр 12 /

КТО СТАЛ ЛУЧШИМ
НА КОВРОВОЙ ДОРОЖКЕ
GRAMMY-2017 / стр 14 /

16 МОДА И ТЕНДЕНЦИИ

НЕДЕЛЯ МОДЫ-2017
В ПАРИЖЕ / стр 18 /

НОВОСТИ. ТРЦ «АРЕНА» / стр 28 /

НОВОСТИ. ТРЦ «ЕВРОПА» / стр 30 /



32 СТИЛЬ ЖИЗНИ

Я У СЕБЯ ОДНА.

ПСИХОЛОГИЯ ОБНОВЛЕНИЯ | СТР 34 |

РОДИТЬСЯ ЗАНОВО | СТР 40 |

БЫТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА | СТР 42 |

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ | СТР 48 |

ТЕКСТИЛЬ В ИНТЕРЬЕРЕ | СТР 52 |

56 КУЛЬТУРА И ЛЮДИ

ГОСТЬ НОМЕРА.

ВЛАДИСЛАВ МЕДЯНИК | СТР 62 |

НЕПОНЯТНОЕ – ЛОГИЧНО,
НЕКРАСИВОЕ – ПРЕКРАСНО
ИЛИ СЮРРЕАЛИЗМ | СТР 66 |

ФОТОПРОЕКТ | СТР 74 |

ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТУРЫ | СТР 80 |

THEFIRST

РЕКОМЕНДУЕТ | СТР 88 |

90 ГАСТРОНОМИЯ

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ | СТР 90 |

АДРЕСА | СТР 98 |

Этот номер готовится в печать в первые мартовские дни, когда из признаков весны – только яркое солнце и приподнятое настроение. И еще – вот эта готовность к чему-то новому. Природа заново расцветет, люди вновь почувствуют себя моложе, лучше, влюбленнее. Весна в нас, или мы в весне? Неважно. Наслаждаемся, дамы и господа!

Редакция – The FIRST



Твоя лучшая свадьба в «Заречье»...



Комплексо включает
ресторан, отель
и спа-зону

10 минут езды
от города

Банкетный зал
на 80 гостей



ЗАРЕЧЬЕ

спа-отель-ресторан

РЕСТАУРАЦИЯ



Премия в области свадебной индустрии «Лучший свадебный ресторан» 2016 г.

г. Барнаул, Правобережный тракт, 18.

Тел. 8 (3852) 58-00-77, www.zrch.ru

Уникальные зрелища в старинных замках

Поклонников Мельпомены и средневековой стилистики ждут летом в Хайдельберге и Вормсе (Германия): здесь пройдут два театральные фестивала, собирающие шедевры из разных направлений театрального искусства. Бронирование билетов начинается в марте.

Фестиваль в Хайдельбергском замке стартует 17 июня и продлится до 4 августа. Зрителей ждут шедевры, созвучные романтизму средневековой архитектуры, опера, эстрадные и танцевальные постановки. С 2006 года на фестивале обязательно исполняют культовую для немцев оперетту «Принц-студент», трагедии «Гамлет», «Коварство и любовь», «Амфитрион» и «Дикая роза». Наряду со спектаклями в развалинах замка проходят концерты филармонического оркестра. Есть и детский репертуар: наверняка покажут спектакли «Алиса в Стране чудес» и балет «Кролик плачет».

Театральный фестиваль Нибелунгов в Вормсе, который продлится с 15 по 31 июля, – это апофеоз высокого искусства, обрамленный зрелищными интерьерами средневекового архитектурного памятника. Название фестивалю дал эпос «Песнь о Нибелунгах», посвященный истории королевской династии из Вормса. Поэма была написана неизвестным автором в XIII веке, а вот фестиваль начали проводить во времена Третьего рейха. У мероприятия сложная судьба: небывалая популярность сменялась многолетним забвением. Однако с 2002 года фестиваль был возрожден, «отполирован» новыми технологиями и жанрами и теперь ежегодно радует тысячи зрителей обширной театральной и музыкальной программой.

В Эрмитаже покажут творения Маноло Бланика

С 28 апреля по 23 июля в Санкт-Петербурге будет показана уникальная экспозиция: две сотни пар легендарной обуви от испанского маэстро предстанут перед посетителями Главного штаба Эрмитажа.

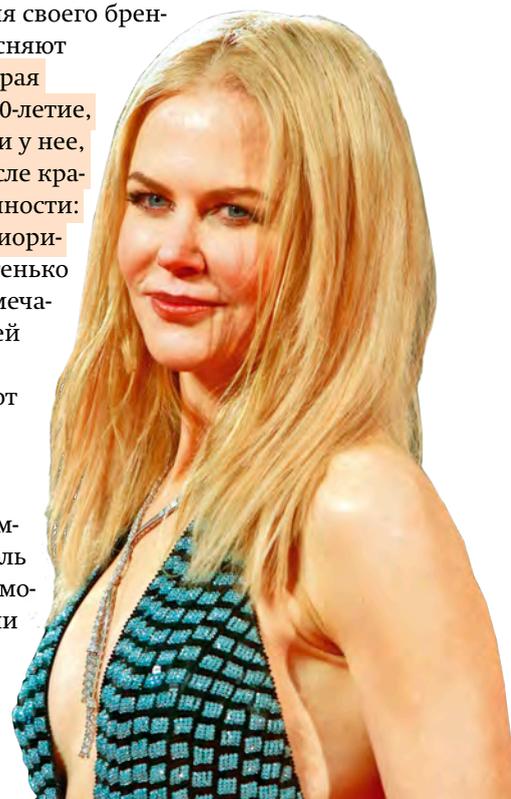


Марку Neutrogena теперь представляет Николь Кидман

КОСМЕТИЧЕСКИЙ БРЕНД НАЧАЛ 2017 ГОД С НОВЫМ ЛИЦОМ: ПОДПИСАН КОНТРАКТ С ГОЛЛИВУДСКОЙ ДИВОЙ Николь Кидман. ПЕРВАЯ РЕКЛАМА С ЕЕ УЧАСТИЕМ ПОЯВИЛАСЬ 26 ФЕВРАЛЯ.

Ранее косметический бренд сотрудничал с Керри Вашингтон, Дженнифер Гарнер и Кристен Белл. А выбор нового олицетворения своего бренда в Neutrogena объясняют просто: Кидман, которая готовится отметить 50-летие, прекрасно выглядит и у нее, как и у марки, в смысле красоты одинаковые ценности: здоровье кожи – в приоритете. Кинозвезда частенько в своих интервью отмечает, что следит за кожей едва ли не с детства, усердно защищая ее от солнечных лучей.

Отметим, первый выход «в эфир» рекламной кампании с Николь Кидман совпал с церемонией вручения премии «Оскар», на которую актриса номинирована в четвертый раз.



Большая выставка организована в честь искусства знаменитого испанского мастера, отмечающего 45-летие карьеры. Экспозиция, которую оценят как почитатели моды вообще, так и поклонники стиля Кэрри Брэдшоу в частности, познакомит не только с самой обувью, но и «биографиями» знаменитых пар. Выставка разделена на несколько секций. «Гала» покажет самые дорогие произведения дизайнера, в том числе туфельки Марии-Антуанетты, созданные Блаником для фильма Софии Копполы. В «Сердце» собрали туфли, которые Бланик посвятил важным для себя личностям: Анне Пьяджи, Рианне, Сесилу Битону, Брижит Бардо, Александру Македонскому. В каждой паре – истории и образы, родившиеся под впечатлением от книг, фильмов и личного знакомства. Для секции «Природа» отобраны туфли, в которых прослеживается увлечение Бланика флорой и фауной. Такую обувь украшают цветы, пальмы, кактусы, клубника, кораллы, скалы и морские волны. В разделе «Географические влияния» покажут обувь, на которую Бланика вдохновили путешествия по всему миру. Кстати, здесь есть и сапожки Retiro, которые стали воплощением впечатлений Маноло от России. Еще два раздела познакомят с материалами для обуви и произведениям, навеянными архитектурой и искусством. Всего в экспозиции – более 200 пар обуви и около 30 эскизов.



РЕКЛАМА

Магазин модной детской одежды

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

*mini
стиляги*



Джек Воробей вернется 25 мая

После шестилетнего отсутствия на киноэкраны возвращается самый обаятельный и привлекательный пират всех времен и народов: в прокат выходит

пятая часть приключений Воробья: «Пираты Карибского моря: Мертвецы не рассказывают сказки».

2017 год богат на кинопремьеры, однако этот фильм смело можно назвать самым долгожданным для зрителей от мала до велика. История героя Джонни Деппа продолжается благодаря норвежскому режиссерскому дуэту Хоакима Роннинга и Эспена Сандберга. Они с легкостью простились с Кирой Найтли, которая, говорят, подустала от пиратской эпопеи. Но ее исчезновение вполне компенсируется противостоянием Деппа и Бардема, которое обещает держать в тоне весь фильм. Надеемся, создатели пятой части не зря так долго томили зрителей в ожидании своего творения и заявленный синопсис не обманет наших ожиданий. Так, стоит ждать еще более эпического размаха в приключениях морских разбойников, которым на этот раз предстоит охота за мифическим Трезубцем Посейдона. Он поможет управлять всеми морями, а в противостояние с ними вступит весь обросший водорослями Капитан Салазар. И, конечно, ждем от продолжения пиратской саги того самого любимого нами юмора, на который богаты реплики любимчика всех дам вне зависимости от их социального положения – Джека Воробья!

Готовимся к летнему сезону в «Трофее»!

Долгая сибирская зима уже позади, а значит, пришла пора строить планы на лето!

И кто сказал, что отдых должен быть стандартным и скучным? В сети магазинов «Трофей» помогут подготовиться к новому сезону – времени активного отдыха! Любые товары для рыбалки, охоты, туризма, водно-моторная техника – в магазинах сети! Особенно приятной новостью для любителей внедорожья и непроходимых дебрей станет появление квадроциклов легендарного бренда CF Moto.



Кто стал лучшим на ковровой дорожке Grammy-2017



12 февраля в США вручили главную музыкальную премию: GRAMMY AWARDS. Не менее важная, чем награждение, часть церемонии – проход по красной ковровой дорожке. Рассказываем, кто завоевал сердца мировых таблоидов и знатоков моды.

Grammy-2017 стала 59-й церемонией в истории этой престижной премии. И по традиции звезды шоу-бизнеса готовят свои образы не менее тщательно, чем номинанты на «Оскар». Ведущие мировые издания и ценители прекрасного в мире фэшн-индустрии оценили старания звезд и определили лучшие образы. С точки зрения нарядов статус главного триумфатора разделили Дженнифер Лопес в нежно-розовом наряде с глубоким декольте и эффектным высоким воротником от Ralph & Russo Couture и беременная Бейонсе, которая сначала блеснула в облегающем золотистом платье, выгодно подчеркнувшем округлившийся живот, а затем продемонстрировала яркое алое платье – оба от Peter Dundas. Мисс Элегантность назвали Адель, завоевавшую сразу три статуэтки и покорившую публику образом в приталенном платье в пол Givenchy Couture цвета хаки. Безупречная Селин Дион не изменяет себе: она снова мисс Стиль в изумрудном платье с большим вырезом – от Zuhair Murad. Ну а награду за самый смелый образ словесно присудили Леди Гаге: она прошла по красной дорожке в весьма откровенном наряде от Alex Ulichny: короткие кожаные шорты, массивные цепи и брутальная куртка, «декольте наоборот» и ботфорты создали более чем агрессивный образ.

ecco®



РЕКЛАМА



360° ВОЗДУХОПРОНИЦАЕМОСТЬ
100% ЗАЩИТА ОТ ВЛАГИ

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



the
FIRST



МОДА И
ТЕНДЕНЦИИ



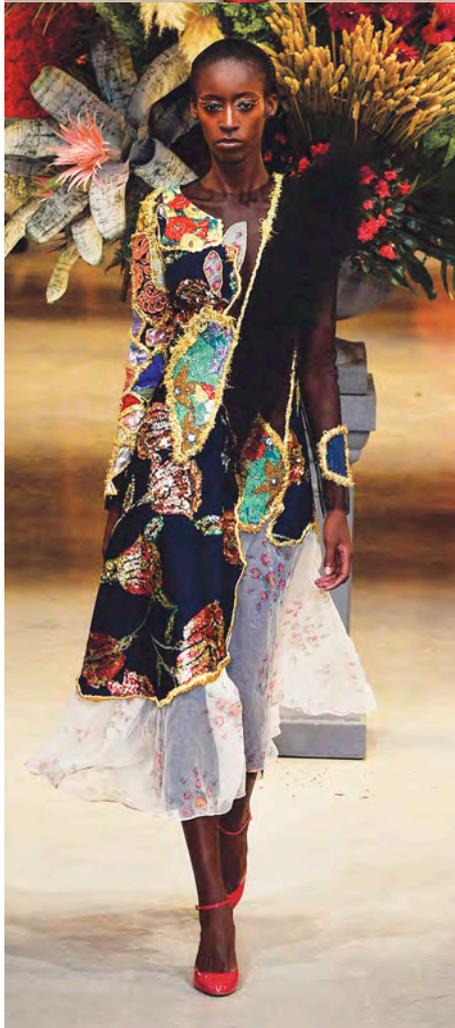
Парижская Неделя моды-2017 прошла во французской столице с 28 февраля по 8 марта.

Неделя высокой моды в Париже - пожалуй, самое завораживающее и масштабное событие в мире fashion-индустрии. Над коллекциями в рамках этого мероприятия работали лучшие дизайнеры современности. Не удивительно, что каждый образ - это настоящий шедевр.





Показ новой коллекции Chanel на неделе моды в Париже прошел в ателье мадемуазель Шанель, в зале, увешанном зеркалами. Легкая и совершенно весенняя атмосфера царила на подиуме. Карл Лагерфельд представил традиционный твидовый костюм от Chanel во всех возможных пастельных оттенках: мятном, розовом, персиковом, сиреневом. Вечерние платья были щедро украшены перьями - дизайнер признается, что обожает такой декор. Завершила показ Лили Роуз Депп, одетая в невероятно нежное розовое платье, состоящее из множества оборок.



Новая кутюрная коллекция Viktor & Rolf носит название «Бульвар разбитых грез», хотя дизайнеры утверждают, что она по-своему оптимистичная. Идея в том, что модельеры «собрали» новые платья из кусочков одежды из старых коллекций, заглянув за ними в далекое прошлое (даже до 40-х годов). И новая интерпретация получилась действительно яркой, и, возможно, оптимистичной.



Показ нашей соотечественницы, Ульяны Сергеенко на неделе моды в Париже прошел на круглой арене цирка Le Cirque d'Été. Немного мрачная атмосфера показа усиливалась и подходящим саундтреком. Показ открывала модель Наталья Водянова в черном платье бюстье. Вдохновение Ульяны - волшебство, магия, сила женщины и русский фольклор. По традиции, дизайнер использовала в коллекции вологодское кружево. Кроме того, Сергеенко сосредоточилась на сложном, по-настоящему кутюрном крое: платья-бюстье со сложными драпировками и лифом в виде тюльпанов заслуживают отдельного упоминания.

В рамках одного материала невозможно передать всю красоту события и гамму впечатлений, надеемся, однако, что мы вдохновили вас на создание собственного обновленного весеннего образа.



Новый сезон — новые коллекции

Задача художника — искать идеи, общаться посредством творчества с аудиторией, никогда не останавливаться на достигнутом, ибо художник без творчества — мертвый художник. Фэшн-индустрия — это калейдоскоп коллекций в каждом сезоне, путешествие и в прошлое, и в будущее в бесконечном беге за вдохновением, которое дарят нам дизайнеры.

«За мной, мой читатель, и только за мной, и я покажу тебе такую любовь!»

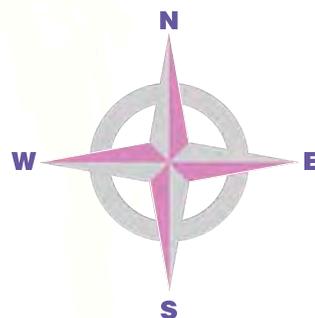
Незабвенный и почитаемый классик писал, конечно же, о другой любви, мы же поговорим о любви к искусству, искусству быть самой собой и при этом оставаться в тренде.



Удобство и простота как стиль жизни

Спорт-шик является одной из самых удобных тенденций, вот уже несколько сезонов оставаясь на плаву модных веяний. Почему? Ответ прост, потому что удобно, да и не нужно ломать голову, что с чем сочетается, девиз «сочетай несочетаемое» и является главным принципом в данном случае. Популярные свитшоты, бомберы, гетры, спортивные топы и кроссовки — все это стало неотъемлемой частью гардероба.

Огромный выбор свадебных нарядов и аксессуаров



Белая Легенда
свадебный салон

Magnolia
свадебный салон

мужской салон
Элегант

ТЦ «НОРД•ВЕСТ»

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



Мода на хаки

Милитари и вместе с ним цвет хаки прочно обосновались в весенних коллекциях. Хаки – это не только привычный зеленый, оттенки хаки включают в себя большое количество тонов: бежевые, коричневые, песочные, коричнево-зеленые, грязно-зеленые и множество других. Естественные оттенки живой растительности – самые комфортные тона для глаз.

GOLD COMPOSABLE COLLECTION • MADE IN ITALY • NOMINATION.COM • FOLLOW US ON



I LOVE YOU
Mum

MOTHER'S DAY



NOMINATION
ITALY

CREATE YOUR BRACELET

СОБЕРИ СВОЙ БРАСЛЕТ

PERDAMA

ТРК Сити-центр, Красноармейский 47-а, 2 этаж | ТРЦ Европа, Павловский тракт 251-в, 1 этаж

Смешение принтов

Зимними снежными днями, мы часто вспоминаем о весне с ее зеленью и мягким теплом, очень скучаем по голубому небу и ярким цветам. Весна и лето – это то самое время, когда можно насладиться цветущими садами, яркостью жизни. Невероятные цветы, расцветки мы видим на легких платьях именитых кутюрье. Жизнь возвращается.



Дизайнеры соединяют в одном образе не только отдельные элементы одежды с разными принтами. Смешение принтов может наблюдаться даже на одном и том же платье: ткани раскрашиваются в цветы и узоры, полоска и клетка идут в ногу, а контрастные цвета сочетаются наилучшим образом. Посмотрите на платья в технике пэчворк от Etro, как будто сшитые из разных кусочков ткани, но при этом яркие и живые



В фаворе все также остается клетка, не такая крупная, как в зимнем луке, но бросающаяся в глаза яркими насыщенными тонами.

Полоска: о ней трудно сказать что-то новое, пересчитать количество сезонов, в которых она актуальна, невозможно, лишь стоит напомнить: чем тоньше и незаметнее полоска, тем сдержаннее стиль. Вертикальные полосы стройнят и делают визуально вас немного выше.



b.b. Button Blue
детская одежда

Новый весенне-летний сезон принесет в детский гардероб много света и цвета!

Свежесть, комфорт, полная свобода творчества и самовыражения!

Много ярких интересных моделей в актуальных коллекциях Button Blue.

Уже в марте!

ТРЦ «Арена», 4-й этаж
Мы в Instagram:
[@button_blue_barnaul](#)

DRIVE-ARENA – ПЕРВЫЙ КРЫТЫЙ КАРТИНГ-КЛУБ ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ В БАРНАУЛЕ, ОТКРЫЛСЯ В ТРЦ «АРЕНА» В 2016 ГОДУ, И ЗА НЕДОЛГОЕ ВРЕМЯ УЖЕ ОБРЕЛ МАССУ ПОКЛОННИКОВ.

И это неудивительно, ведь картинг под крышей – максимально экстремальный, но безопасный отдых для всей семьи, здесь можно устраивать даже соревнования.

На площадке представлены карты RIMO Alpha – топ-модель из дома RIMO. И, приятный момент – для компаний от 4-х человек, а также в ваш день рождения вы получаете скидку.

Ждем вас по адресу:
ТРЦ «Арена»,
Павловский тракт, 188,
3-й этаж

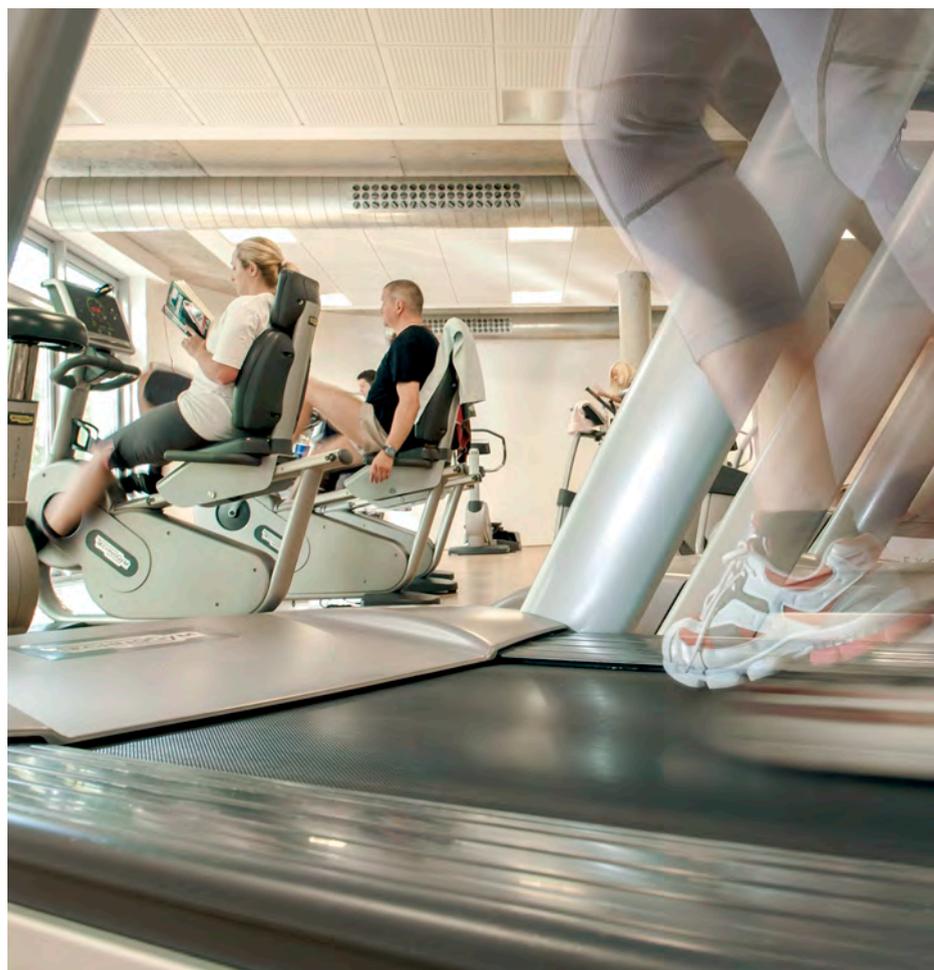


Один из главных признаков весны – всеобщая озабоченность собственной физической формой – нужно похудеть, вот здесь нарастить, и вот тут укрепить. Для всех приверженцев спорта и здорового образа жизни есть хорошая новость – ТРЦ «Арена» уже закладывает проект нового спортивного клуба класса премиум, который появится на 3-м этаже торгового центра во втором квартале 2017 года.

Рабочее название проекта – Gold Gym, планируемая площадь – 2000 квадратных метров, по словам руководителей спортклуб будет оснащен самым современным оборудованием. Фитнес-программы будут включать групповые, силовые, танцевальные направления, а также возможность индивидуальных занятий. Ну, а после тренировки восстановить силы и расслабиться можно будет в комфортной спа-зоне спортклуба.

Итак, скоро в ТРЦ «Арена» будет представлен практически полный спектр услуг и развлечений, который можно найти в торговых центрах мировых столиц. Следите за новостями!

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



ОТКРЫТИЕ В МАРТЕ 2017!



 **МЕБЕЛЬ**

ПЛОЩАДЬ:
30 000 КВАДРАТНЫХ
МЕТРОВ

ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА

МЕБЕЛЬНАЯ ГАЛЕРЕЯ

ТРЦ «Арена», 3 ЭТАЖ
г. Барнаул, Павловский тракт, 188

 **722-022**



Великий пост, который уже начался и продлится до 15 апреля – важнейший и самый древний из многодневных постов.

На протяжении семи недель запрещается употреблять в пищу мясо, птицу и яйца. Однако эти ограничения не означают, что пища должна быть скудной и невкусной. В постном меню ресторана «Асадор» вы найдете не только вкусные, но и сбалансированные по составу блюда, учитывающие соотношение белков, жиров, углеводов. Павел Безбородов, шеф-повар ресторана, разработал меню на основе моновкуса – главный ингредиент, минимум специй. Попробуйте, например, Милфей из печеной свеклы с ореховым айоли – не только полезно, но и очень красиво, не правда ли?



Ресторанно-банный комплекс «Павловские бани»: г. Барнаул, Павловский тракт, 251-в/2.
Тел.: 8 (385) 227-18-82,
<http://www.pavlovskieban.ru/asador/>

Весна – самое время обновить свой гардероб

Пора поспешить в ТРЦ «Европа», ведь буквально недавно на втором этаже торгового центра открылся отдел стильной женской одежды «Мозаика».

Вы непременно найдете стильную вещичку для себя, ведь здесь есть буквально все – от футболки до пальто, от повседневных джинсов до вечернего платья! И, что особенно ценно для любой модницы, большинство моделей представлены эксклюзивно в единственном экземпляре. Дополнением к вашему образу станут изысканные аксессуары.

ТРЦ «Европа», 2-й этаж



РЕКЛАМА

РЕКЛАМА



В оптике «Визус» вы найдете солнцезащитные очки нового поколения с поляризационными линзами, современного дизайна и оптимального соотношения цена – качество.

В коллекциях оптики можно подобрать очки для особых случаев и модели на каждый день. Оправы очков отвечают последним тенденциям моды, удобно и правильно сидят.

Оптика «Визус» предлагает:

- мягкие контактные линзы,
- изготовление очков любой степени сложности.

Бесплатная компьютерная диагностика при заказе очков или контактных линз.

Первая пара контактных линз в подарок.

ВИЗУС  **ОПТИКА**

ТРЦ «Европа», 2-й этаж;
Пр. Комсомольский, 63, тел.: (3852) 66-51-39, 66-51-40.

РЕКЛАМА

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ.

Необычные сладости и многое другое со всего мира



РЕКЛАМА

Want Tasty

магазин крутых штук со всего мира

ТРЦ «Европа», 1-й этаж, главный вход,
за фонтаном и лестницей
ТРЦ «Весна», 1-й этаж, правое крыло



wanttasty

Е В Р О П А

A woman with dark hair in a ponytail is shown in profile, looking towards the right. She is wearing red boxing gloves and a black strap is visible across her shoulder. The background is dark. The text 'the FIRST' is overlaid in white, with 'the' in a script font and 'FIRST' in a large, bold, serif font. A dotted line is positioned below the text.

the
FIRST





СТИЛЬ ЖИЗНИ



Я У СЕБЯ ОДНА

Яна ВАРЛАМОВА

Из года в год ты ждешь весну, надеясь, что она автоматически принесет в твою жизнь яркие краски, энергию, красоту, влюбленность... Так и бывает. Но только до определенного возраста. А чем жизненный багаж больше, тем меньше шансов, что все случится само собой. В конце концов, природа тоже что-то делает, дабы расцвести после монохромной зимы: уничтожает сезонные завалы, смывает унылые тона, будит в земле новые ростки будущих цветов... Возьмем с нее пример и расчистим свое персональное поле для новой жизни, перезагрузим свою уставшую операционную систему. Глядишь, и освободим пару гигабайтов для «новых программ» и свежих чувств.







Убрать лишнее

В одном советском мультфильме про домовенка Кузю есть занятный персонаж: растерянная в силу определенных обстоятельств ворона. Она все никак не могла определиться: «Куда хочу?! Куда лечу?!» – помните? Весной многие превращаются в таких вот ворон и, лежа на диване, хотят чего-то нового, прекрасного, но... чего? Сонливые метания будут продуктивнее, если четко сформулировать все «хотелки». И для каждой задачи, соответственно, обрисовывать временные рамки и пошаговую инструкцию по достижению. Предположим: хочу похудеть на 5 кг за месяц. Внимание: не просто «хочу похудеть» – иначе вы подсознательно настроитесь на один результат, а, получив совершенно иной (меньший, конечно), будете разочарованы, хотя вам никто ничего и не обещал. Итак, цель ясна. Как достичь? Спортзал и коррекция питания – это совет от Капитана Очевидность и вообще – по определению. Но есть и скрытые возможности, которые без напряжения приблизят вас к цели. Заменяем лифт лестницей, пирожок – фруктом, вместо традиционных посиделок в кофейне идем с подружками в боулинг/на каток/ – куда угодно, где общение может происходить в приятном движении. И передвигаемся из точки А в точку Б, как следует поджав ягодицы. Вы удивитесь, как быстро войдет это в привычку и подтянет нужные мышцы.

Конечно, сначала будет лень меняться. И диван такой милый и родной, а чизкейк – и вовсе прелесть. Но прелестью-то должны стать вы! Да, и не забудьте вписать в перечень задач генеральную уборку: самую настоящую, с разбором всех дальних уголков. Во-первых, ваш дом тоже устал и хочет свежести. Во-вторых, активная домашняя работа – прекрасное средство для жиросжигания. Уборка в ван-

ятым образом приводит в порядок внутренний мир. Так что, в-пятых, – это еще и хороший антистресс.

Добавить новое

Для чего, собственно, вы освободили место в квартире, а заодно и внутри себя? Ну, например, для мольберта. Или телескопа. Или... В общем, для чего-то нового. О чем вы давно мечтали, но откладывали на «когда-нибудь потом» или не позволяли себе, потому что «это детская мечта и вообще глупости». Реализовывать свои мечты, пусть и детские, – это не блажь. Это новые импульсы, творческая энергия

Прислушайтесь к себе и отдайтесь потоку энергии. Весной он предельно мощный и точно пересилит вашу внутреннюю боязливую мышку, которая часто смущает вас своим «я не могу».

ной, чтоб вы знали, съедает 220 калорий! В-третьих, вы наконец наведете порядок в гардеробе и будете знать, что для новизны образа вам нужно приобрести конкретно вот это и это, а не абстрактное «что-нибудь», которое, скорее всего, мертвым грузом осядет на плечиках. В-четвертых, вы наверняка выбросите несколько килограммов хлама (только не начинайте его рассматривать!) и освободите местечко для чего-то нового. И вот что примечательно: уборка дома неверо-

и, кто знает, может, и новая профессия или жизнь. Существуют десятки студий (а в интернете созданы тысячи сервисов), где можно научиться рисовать, танцевать или играть на барабанах, фотографировать, играть на сцене и писать книги, освоить иностранный язык и дизайнерское искусство. В них нет места школьной педантичности и менторства: только удовольствие. Не бойтесь своих талантов и грез: вы уже не подросток, «озирающийся» на мнение окружа-





ющих, причем совершенно того не стоящих. Новое увлечение подарит вам минуты счастья, новый круг общения, в котором, быть может, и скачет давным-давно тот самый, на белом коне... В конце концов, можно отправиться за ним за тридевять земель и самой: давно собирались в Зимбабве/Австралию/Швейцарию? Нужно подчеркнуть. Самое время. Или вы давно присматриваетесь к духовным практикам, но как-то не решаетесь? С конца марта в недалеких теплых краях, например в Крыму и Абхазии, открывается сезон open-air йога-туров. Прекрасная природа в сочетании с глубоким погружением в себя – шикарный способ перезагрузки. И пусть весь мир подождет: вы у себя одна и количество прекрасных весен, увы, не бесконечно.

Прекрасная природа в сочетании с глубоким погружением в себя – шикарный способ перезагрузки.

Сбросив «старую кожу», посмотрите вокруг: может, кому-то рядом тоже стоит с этим помочь? Разбудите застоявшиеся отношения с супругом, отойдите от расписания, в котором давно нет места экспромтам и романтике. Даже банальный ужин при свечах порой способен украсить семейную рутину. А если вы включите фантазию и организуете любимому приятное приключение, которое встряхнет потухшие чувства, то эта весна вполне может стать новым конфетно-букетным периодом. И, поверьте, он будет куда интереснее и полнее, чем тот, в вашей ранней юности. Кстати, отлично сказывается на отношениях совместное занятие. Нет, не любовью или закупом продуктов на неделю. Творчеством! Как насчет обновления интерьера, который давно просит новых красок? И пусть после ваших художеств придется звать профессиональную бригаду, главное – вы вместе будете творить. Вытворять. Это весело и необычно, такое занятие словно открывает некий внутренний вентиль, сдерживающий глубоко запрятанный поток свободной, созидающей энергии. Может, у вас получится редкостный абстракционизм или примитивизм, а не изысканный дизайн. Но занятия любовью после (или во время?) таких упражнений точно обретут новые краски. Во всех смыслах.



Конечно, вовсе не факт, что какое-то новое увлечение приведет вас к новому делу всей жизни. Оно может стать просто украшением или подарит некий баланс, и на ваш жертвенный алтарь, воздвигнутый в честь работы, отныне будет сложено куда меньше ненужных приношений. И долгожданный белый конь, быть может, еще только в пути и не сейчас привезет своего седока под ваш балкон. Но любое обновление – это продолжение жизни. И пока вы это умеете делать, весна для вас не закончится. Начните прямо сейчас – и наслаждайтесь!

Наслаждаться

Окунаясь в обновляющие волны чего бы то ни было, вы можете внезапно оказаться в диссонансе со своей работой. Той самой, которая, вполне вероятно, годами имела огромное значение и принесла вам хорошие дивиденды и статус. Разбуженный творческий потенциал или обновленное тело могут сказать «нет» привычному карьерному пути и ритму жизни. Не стоит бросать на весы себя и работу: это несоизмеримо. Работа – для вас, а не наоборот. Так что весна – это повод нырнуть в другую стихию, если «накипело». И начинать никогда не поздно, это доказано многими великими биографиями. До 35 лет Харрисон Форд был плотником, а потом фильмы с его участием били все кассовые рекорды. Джоан Роулинг была нищей матерью-одиночкой, но в 30 лет «выстрелила» книгой о Гарри Поттере и сейчас входит в топ-5 самых популярных писателей планеты. Фигуристка Вера Вонг взошла на модный олимп в 40 – и кто сегодня не мечтает купить платье от этого дизайнера? Прислушайтесь к себе и отдайтесь потоку энергии. Весной он предельно мощный и точно пересилит вашу внутреннюю боязливую мышку, которая часто смущает вас своим «я не могу». Да, многое может не получаться, а что-то будет казаться и вовсе запредельным. Но стоит переформулировать, и дело пойдет лучше: «я могу, но не сейчас». Действительно, вы не можете за одну тренировку обрести пресс «кубиками». Не можете внезапно, за один день, войти в топ-10 стартаперов мира. Но в принципе-то цель достижима: главное – не останавливаться.





Родиться заново

В СРЕДНИЕ ВЕКА ЛЮБОВЬ К БАНЕ НЕОДНОКРАТНО СПАСАЛА ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ ОТ ЭПИДЕМИЙ, «ВЫКОСИВШИХ» ПОЛ-ЕВРОПЫ. БЕСЦЕНЕН И ВКЛАД БАННЫХ ПРОЦЕДУР В ЗНАМЕНИТОЕ НА ВЕСЬ МИР СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

В современности особенно повезло нам, жителям Алтайского края: ведь в его столице с недавних пор балует тело и дух настоящий искусник, покоривший знатоков банного дела в Москве и Новосибирске, царящий в «Павловских банях» профессиональный пармейстер Александр Шейкин, которому нет равных «на много верст окрест». Щедро согревая своим мастерством, он рассказал о пользе бани и ритуалах парения, где есть место даже особой музыке. И это вовсе не то, о чем вы подумали: никаких lounge, trance и chillout.

Как известно, кожа – самый большой орган человека, и, защищая нас от воздействия окружающей среды, она нуждается в заботе. Косметика и косметика, спа, фитнес – все это прекрасно и, безусловно, нужно. Но только грамотная баня и правильный ритуал парения откроют кожу, позволив ей избавиться наш организм от шлаков, задышать каждой клеточкой, качественно вобрать все уходовые средства и потренировать сосуды. Да-да, именно так. Не только ваши бицепсы-трицепсы нуждаются в системном тренинге!

Александр Шейкин – представитель одной из редчайших в мире профессий парильщика. Знающий все тонкости банного дела, много лет он радовал своим искусством гостей знаменитых на всю страну московских бань Сандуны. Сейчас знатоки как минимум со всей Сибири едут в «Павловские бани», движимые одной целью – попасть в руки Александра. Ведь только мастер может точно дать именно ту нагрузку, которая нужна вашему организму, знает все тонкости ритуала и умеет применять их индивидуально. Готова веники для ритуала, Александр рассказывает:

- Парение – парению – рознь. Надо учитывать и состояние здоровья, и индивидуальную реакцию организма, и даже то, как дышит человек во время ритуала. Эти и другие сигналы в сумме определяют многие особенности конкретного парения.

Александр отмечает, что многие люди, следуя ошибочно сформировавшимся некогда стереотипам, нередко больше вредят себе баней, нежели оздоравливаются.

- В душе или ванне так не отмываться, как в баньке. Только здесь можно раскрыть поры как следует, чтобы вышли соли, токсины и шлаки. И совсем не нужно для этого часами жариться в раскаленной бане: оптимальная температура – 75° С. Тогда пар ложится равномерно и кожа действительно очища-

ется. А вот жар, наоборот, заставляет поры закупориваться, и кожа покрывается пятнами – это самые настоящие ожоги. Тут никакого оздоровления не будет, только вред! Также и с парением: если хлестать веником, кожа травмируется. А цель-то у нас обратная, так что парением нужно равномерно разогреть кожу, действуя вениками аккуратно!

Кстати, о вениках. Самые лучшие – березовые и дубовые. В березовом – максимальный ансамбль полезных компонентов для человеческой кожи, а дубовый лист делает кожу эластичной и упругой. К тому же широкий лист дубового веника позволяет настоящему профессионалу еще и «отбивать» на человеке любую самую замысловатую мелодию. Ощущения при этом завораживающие: с одной

Только грамотная баня и правильный ритуал парения откроют кожу, позволив ей задышать каждой клеточкой и потренировать сосуды.

стороны, полная тактильная феерия, с другой – необычный музыкальный аккомпанемент, который выдают дуэтом ваша кожа и парящий веник мастера. Александр говорит, многих эти мелодии и соблазняют на первый в жизни ритуал парения:

- Людям вокруг прекрасно слышно эту мелодию, и любопытство настолько разогревается, что желание попробовать это на себе уже не победить!

Ритуал парения в «Павловских банях» – сам по себе песня. Первый заход под руки пармейстера – разогревающий. Организм, тепло и веники в руках мастера словно приноравливаются друг к другу, аккуратно знакомятся. Потом разогретого гостя пармейстер окатывает с ног до головы холодной водой, а затем – снова согревает. Такие температурные контрасты, при которых сосуды сжимаются и разжимаются, – шикарная тренировка для сосудов и кровообращения. Второе парение – жесткое. Тут уже все по-настоящему, хардкор в исполнении пармейстера, на который, кажется, каждая клеточка благодарно отзывается счастливым попискиванием. Ну а затем апофеоз – расслабляющий раунд парения, когда тепло и пассы вениками погружают тело в абсолютную негу. Каждое парение длится 8–10 минут, у подготовленных людей сеанс может длиться до 20 минут. И по своей эффективности весь ритуал легко обставит любые многочасовые оздоровительные процедуры очищающей направленности. Но только если вас парил истинный профи – Александр или кто-то

из его 15 учеников, которые в разных точках планеты сейчас помогают людям быть здоровыми.

Кстати, в «Павловских банях» есть и несколько коллективных ритуалов парения – своего рода лайт-версии традиционного индивидуального ритуала. Каждая базируется на каком-то своем главном целебном веществе: мяте, эвкалипте, хрене и цитрусе. В определенное время колокольный звон сзывает всех желающих на процедуру в парилку. Там пармейстер готовит «атмосферу» специальным опахалом, равномерно разгоняя теплый воздух, и с каждым движением мастера усиливаются ароматы висящих повсюду целебных трав. Затем включа-

ется основной ингредиент здоровья. Например, если таковым выступает хрен, то гости получают в ладошку немного тертого хрена: его запах в бане волшебным образом помогает от простуд. Даже после такой недолгой процедуры хочется с чистым сердцем (и телом, конечно) сказать: словно заново родился! А уж после полноценного ритуала... Ощущения действительно именно такие: кажется, что ты весь новенький. И не было никогда огорчений, усталости и стрессов. Да, для полноты эффекта не забудьте вволю испить чай с травами, которым щедро угощают в «Павловских банях»: разморенный, расслабленный организм моментально вберет в себя всю полезность природных ингредиентов. А потом спать. И поверьте: так сладко спится только в детстве!



www.pavlovskiebani.ru

г. Барнаул,
Павловский тракт, 251 В/2 к.2
тел: 8 (3852) 271-881

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



БЫТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА

Для многих людей боевые искусства – это не спорт, а стиль жизни. Практика, которая одновременно работает на физическом, психологическом и ментальном уровне, открывая новые возможности и способности. Одни приходят в зал в поисках эффективной системы самообороны, другие – стремясь избавиться от негативной энергии, третьи ищут путь к самосовершенствованию, кого-то привлекает возможность обрести красивое тело, кого-то – красота искусства. В итоге каждый получает искомое и... все остальное бонусом. Выбор у нас большой, но расскажем о некоторых боевых искусствах: каждое из них уникально, по-своему прекрасно и доступно в любом возрасте.

ВАЛЕРИЯ НИКИТЕНКО

Оркестр, музыку!

Мало найдется видов спорта, которые бы могли соперничать с капозэйрой по неясности происхождения. Согласно одной из версий, это национальное боевое искусство Бразилии сформировалось после отмены рабства: большинство африканцев и коренного населения не могли устроиться на работу и проводили время на улицах, танцуя от нечего делать. Они приносили в национальную пластику элементы условного боя, создавая уникальный микс. Другая версия гласит, что основой искусства стал боевой национальный танец Африки нголо. Как бы то ни было, а в результате мы наслаждаемся искусством, которое сочетает элементы игры, борьбы, танца и акробатики. Движения выполняются под ритмичную музыку, которая является полноценной составляющей этого потрясающе энергичного микса. Более того: выступления капозэйристов проходят не абы как, а под живой оркестр из пяти инструментов: агабаке, трех беримбау и пандейру (ударные и струнные).

Капозэйра – это грациозный, ритмичный диалог, где вместо слов – движения. Истинное мастерство состоит в составлении «предложений» движениями так, чтобы они отвечали на «реплики» оппонента. Здесь нет атак и контратак, в капозэйре есть вопрос и ответ, которые демонстрируются играючи, легко, с наслаждением. Именно этот стиль

Чувствуя внутреннюю силу,
куда легче добиваться успеха,
чем только полагаясь на удачу!

обусловил невозможность соревнований по капозэйре в том виде и смысле, какой присутствует у большинства видов спорта. Дух соперничества противоречит желанию быть в диалоге, блеск спортивной злости уничтожает легкость и настроение яркой игры. Адепты капозэйры не соревнуются. Они украшают собой мир, и каждое движение их тела говорит: «Эй, это просто игра, подключайся!» И подключаются – ежегодно школы капозэйры по всему миру принимают тысячи новичков. Чем же подкупает капозэйра, кроме своей зажигательности? Многие поклонники этого боевого искусства ответят: игровая компонента. Ты не сражаешься, а выступаешь – для себя или для зрителей. А потому делаешь все без страха проиграть – просто от души. Это позволяет легко прокачать любую положительную эмоцию, и только полное отсутствие фантазии ограничит человека в достижениях. Капозэйра станет для вас новым опытом, для которого нет

возрастных ограничений: физические требования здесь весьма условны. А вот возможности – поистине безграничны. Капозэйра, даря отличное настроение, исподволь формирует гибкость и рельеф, координацию движений, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Также эти занятия – прекрасный тренинг для памяти и логического мышления: каждое движение капозэйры тщательно планируется, чтобы дать «собеседнику» достойный ответ. А уж сколько калорий сжигает этот боевой танец! Вы видели полного бразильца? То-то.

Путь пустой руки

Попав на Окинаву из Индии и Китая, древние боевые приемы получили в Средние века стремительное развитие и сформировали известный всему миру «путь пустой руки». Именно так переводится название такого единоборства, как карате, обозначающийся японцами тремя иероглифами с глубоким значением: «кара» – пустота, «те» – рука и «до» – путь. Совершенствуясь, искусство около 100 лет назад приняло те особенности, которые изучаются миллионами адептов от мала до велика. Основных стилей пять: годзю-рю, кекусинкай, сито-рю, сётокан и вадо-рю. Они отличаются степенью «жесткости» и некоторыми особенностями философии, однако техника, философия и методика обучения различимы только мастерам. А те, кто желает пройти по этому пути для удовольствия, ориентируются в большей степени по личным ощущениям – где комфортнее, а чаще и вовсе уповают на волю случая: куда занесет.

Карате – не просто олимпийский вид спорта, возможность почувствовать себя увереннее и хороший тренинг для поддержания себя в форме. Карате – это философия и, осваивая физику единоборства, невозможно не погрузиться в духовно-нравственную его составляющую. Для японцев она и вовсе первична. Так, овладевая искусством борьбы, человек обретает спокойствие, яснее видит суть вещей, идет по пути самосовершенствования (а попробуй не пойдешь, особенно если занимаешься у настоящего японского мастера, от одного командного голоса которого каратистами становятся, кажется, даже молекулы кислорода вокруг). С точки зрения развития личности карате – прекрасный способ найти в себе нового себя. Ну а с точки зрения собственно техники этот вид единоборства прекрасно подойдет тем, кто стремится сохранять хотя бы призрачное личное пространство, несмотря ни на что. Так, в отличие от большинства боевых искусств, в карате



минимальна степень непосредственного контакта между участниками поединка: для сокрушения визави используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки. Кстати, в карате как в спорте есть интересная разновидность соревнований – с воображаемым противником (ката). Выглядит весьма любопытно, и, как говорят поклонники этого вида, внутреннее состояние при занятиях – просто находка для любителей фантазировать и копать в хитросплетениях своего эго.

Конечно, карате – полноценное боевое искусство, и с его помощью действительно можно защитить себя. Ну, или похвастаться перед нужными людьми. Например, продемонстрировать силу, разбив кулаком глыбу льда или толстый деревянный брус. Но, как однажды сказал мастер карате Масатоси Накаяма: «Если каратэ-до используется лишь как средство борьбы, то это достойно сожаления». И большинство отдадут себя этому искусству не для борьбы, спортивной карьеры или внешних эффектов. Многие получают свои пояса (а пояс определенного цвета с полосками и без таковых – это символ соответствующего уровня мастерства), стремясь именно к духовному росту, в качестве бонуса приобретая гибкость, хорошую дыхалку и крепость мышц. Если черный пояс для вас – не самоцель, то для успешных практиков карате нет возрастных ограни-

Овладевая искусством борьбы, человек обретает спокойствие, яснее видит суть вещей.

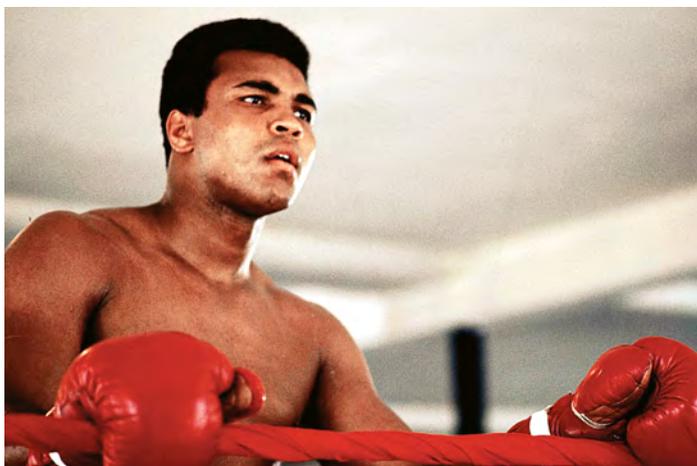
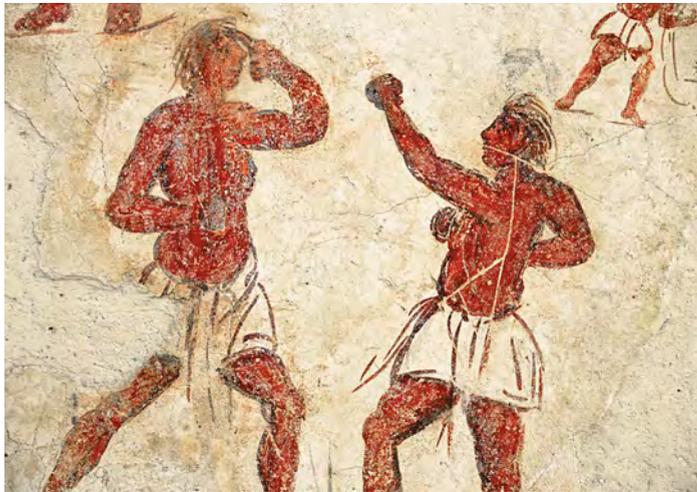
чений: «ки», обозначающая жизненные силы и внутреннюю энергию, пребудет с вами наверняка. Кстати, знаменитый крик каратистов «киай» – это согласно основам единоборства выплеск внутренней энергии кричащего и, таким образом, дополнительная атака соперника. Как «ура» у славян: и себя подбодрить, и противника напугать!

Защищайтесь, сэр

Первая слава пришла к боксу в далекой древности – Гомер упомянул его в своей «Илиаде». И многие века толпы людей во многих странах мира лицезрели кулачные бои, где не было спорта, а была борьба за жизнь, – голыми руками и позднее кулаками, обмотанными кожаными лентами со свинцовыми вставками для умножения убойной силы. Включенный в Олимпийские игры (еще до нашей эры), он не приобрел цивилизованности: в ходу были жесточайшие

правила, в которых уклонение от удара считалось трусостью. Атлеты частенько не успевали признать поражение и умирали на поле боя. Только к XVIII веку на родине истинных джентльменов бокс обрел черты современного вида спорта и непреходящий атрибут – перчатки. Однако почти 100 лет понадобилось боксу, чтобы вновь войти в Олимпийские игры: правила окончательно избавились от «варварства», и бокс превратился в подлинно аристократичное увлечение и статусный вид спорта. И вот уже второй век он находится в топ-10 самых популярных видов спорта на всех континентах. Конечно, преимущественными поклонниками этого брутального спорта являются мужчины, которым бокс позволяет реализовывать свои первобытные инстинкты. Но в последние пару десятилетий на ринг вышли и дамы! Для многих «ринг» – понятие условное: все же большинство не занимается боксом профессионально, а атакует не спарринг-партнершу, а грушу. В общем, это больше фитнес. Однако и такой формат погружения в бокс дарит женщинам уверенность в себе, прекрасный мышечный тонус и завидное эмоциональное равновесие. Все неурядицы принимает на себя боксерская груша, и вы выходите из зала в мир свежей, получив разрядку, сравнимую по эффективности только с хорошим сексом.

В бокс часто приходят, чтобы уметь «навалить, если что». Так было и у величайшего боксера в мире Мохаммеда Али, который некогда изрек постулат, ставший своеобразным слоганом бокса вообще и жизненным принципом многих людей: «Порхать, как бабочка, жалить, как пчела». Надо сказать, умение постоять за себя приходит быстро: уж как минимум один идеальный по точности и силе удар вы освоите непременно. И даже если вы им никогда по-настоящему не воспользуетесь, осознание своего умения вдохновляет на большие свершения. Чувствуя внутреннюю силу, куда легче добиваться успеха, чем только полагаясь на удачу! Говорят, это как если вы всегда были на одной ноге, а теперь встали на обе и обрели способность ходить, прыгать, бегать... В общем, полноценно жить и уверенно стоять на ногах – во всех смыслах. Боксеров, даже начинающих, отличает стойкость и целеустремленность. С одной стороны, вы учитесь точно попадать в цель, пусть ею будет даже груша. Но с другой – вы подсознательно переносите этот подход к жизни вообще. Вот вам и тренинг личностного роста! Как сказал создатель дзюдо, мастер боевых искусств Кано Дзигоро: «Не важно, будешь ли ты лучше кого-то. Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера».



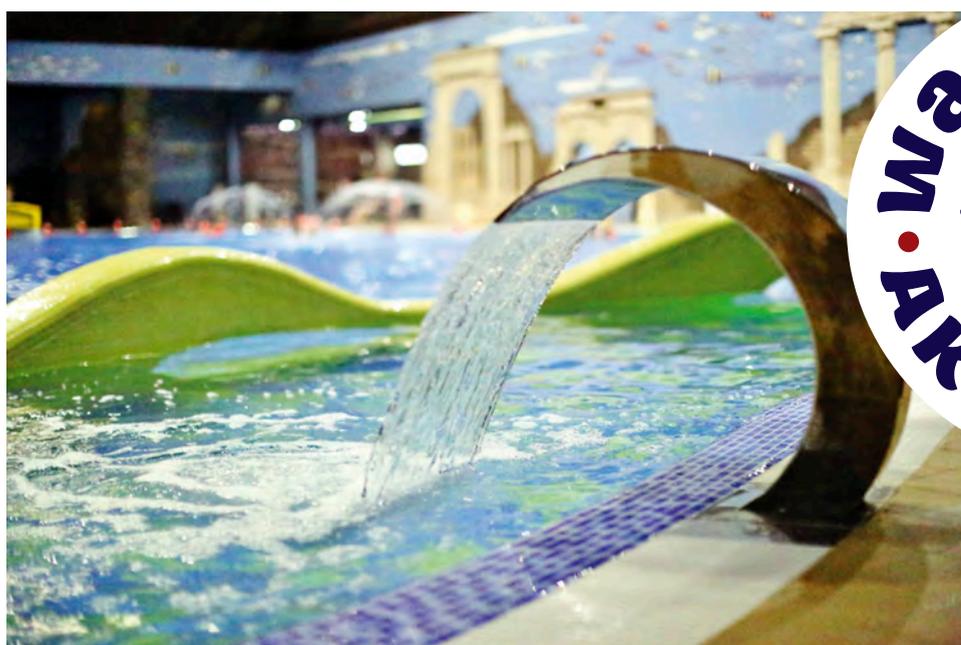
Вариша Винод,
в возрасте
пяти лет –
обладательница
черного пояса
по карате



САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

Татьяна АВЕРИНА

В будничной круговерти порой весьма непросто выкроить время на простые, но такие важные вещи и совместить, казалось бы, невозможное: уделить время ребенку, пообщаться с подругой и с пользой для здоровья полноценно отдохнуть после ударной рабочей недели. Но мне удалось найти вариант, который не просто оправдал все чаяния, но многократно превзошел их: это аквапарк.



**Г. БАРНАУЛ, ТРЦ «ЕВРОПА», ПАВЛОВСКИЙ ТРАКТ, 251-В/2.
ТЕЛ. (3852) 20-21-09, АКВАПАРК-BARNAUL.RU**

До отпуска далеко и силы на исходе, лыжня не манит, вдохновения нет даже на шопинг – вот в каком состоянии поймала меня подруга, внезапно «вклинившаяся» в темповые переговоры с дочерью-подростком на тему женского счастья. Вклинилась и поставила перед фактом: завтра утром – в аквапарк. И вон той девочке, изучающей пока в теории женское счастье, – тоже. Собственно, почему бы и нет? Никогда там не была и возражать все равно сил нет. И как же хорошо, что их тогда не было!

Первое впечатление: это не аквапарк. Это тропический остров, на который ты телепортировался без визы и мучительных перелетов. С самым настоящим затонувшим кораблем на горизонте, шумом легкого прибой, нежащего синюю гладь воды, и изумрудными зарослями. Я в отпуске! Дочь умчалась обследовать горки, и вскоре каждая из них была отмечена своим уникальным ликованием. Дочь, как, собственно, и многие совершенно взрослые люди вокруг, со счастьем первооткрывателя носилась вверх-вниз и разбрызгивала счастье. Ну а мы с подругой, постепенно



окунаясь в пучину женской болтовни, неспешно рассекали лазурь и отвлеклись лишь на бодрящий массаж под водопадом, который манит игрой и свежим дыханием с любого берега. Потом мы понежились на легких перекатах волнового бассейна, покружились под фонтанами и гейзерами и... захотели продолжения банкета. Благо есть где: в аквапарке имеются спа- и релакс-зоны. Во имя этих благ и дочь, снова вспомнив, что она вся из себя девушка, на время оставила горки – и вот мы в SPA-зоне, где нас познакомила со всеми опциями сотрудница, чей профессионализм легко сравним с мастерством персонала на термальных курортах Карловых Вар. Обследовав все, каждая из нас выбрала свой SPA-маршрут. Я предпочла перемещаться из хаммама в соляную пещеру и финишировать в джакузи, подруга курсировала из соляной пещеры в контрастные ножные ванны, а моя счастливая наследница экспериментировала с душем впечатлений, присоединяясь в разных локациях к нашим маршрутам и периодически получая от меня «сюрприз» мягким льдом на разогретую шею. В какой-то момент все встретились в соляной пещере и по-детски помечтали лизнуть кирпичи розовато-оранжевой, словно светящейся изнутри, тибетской соли. Этот целебный воздух хотелось вобрать про запас, и мы дышали и млели....

Совет девочек собрался на теплых мраморных лежаках: наслаждаясь каркаде, мы решали, чего желаем. Плеск и буйство красок и эмоций манили вернуться в тропики, но terra incognita осталась relax-зона. Разомлевшие, двинулись туда. И сразу оккупировали ножную ванну, где усердные рыбки Garra Rufa (их, кажется, там тысяча, не меньше!) занялись своим делом. Попивая травяной чай, мы болтали и смотрели в окно, откуда открывался умопомрачительный вид. Дизайнеры аквапарка потрудились на славу: гости relax-зоны получают 100% натуральный вид на бесконечные пляжи и синь дремлющего океана! А если перевести взгляд ниже, то картинка была на редкость ми-ми-мишной: в огромном мальшовом бассейне вместе с двумя крошками лет трех резвились их могучие папы. И не нужно быть психологом, чтобы понять: они брызгаются и хохочут не потому, чтобы было еще веселее их деткам, а потому, что они сами сейчас – дети и счастливы, как можно быть счастливым только в нежном возрасте – и в аквапарке.

После фиш-пилинга дочь ускакала на горки, а мы с подругой отдались в крепкие руки массажистов, которые неведомым нам образом почувствовали, что именно нужно нашим усталым от сидячей работы спинкам. Кажется, мы перестали разговаривать на полуслове: массаж и легкий аромат каких-то благовоний увели нас на несколько минут к Морфею. А пробудившись, мы чувствовали себя... нет, не прекрасно. И не отлично. Пожалуй, точнее всего описать состояние можно французским словом *magnifique*: роскошно, дивно. И хотя в палитре возможностей relax-зоны осталось еще больше двух десятков способов вызвать этот самый *magnifique*, мы отложили их на следующий раз: состояние счастья было полным и расплескать хоть каплю от добавки не хотелось.

Часы пролетели незаметно, и чувство голода слегка взбудрило нашу троицу. Прелесть аквапарка еще и в том, что здесь на верхнем уровне есть отличное кафе, – и можно сколько угодно подкреплять силы для новых «отдыхательных» подвигов. Чем мы, собственно, и занялись. Дочь с легким превосходством смотрела на плещущихся внизу девочек помладше: мол, они-то еще не изведали очарования спа и, ах, какие они еще дети. Впечатления дня решили вопрос с местом проведения дня рождения дочери: через три месяца компания юных девиц соберется именно здесь и погрузится в царство спа и релакса. Ох, уверена: вся их взрослость не станет поводом показать себе и в катании с горок! Ну а мы, девочки постарше, в следующий заход займемся лицом: нас соблазнил массаж лица эбонитовыми палочками. Так вышло, что мы в relax-зоне застали живую картинку «до» и «после», и, знаете, это тот самый случай, когда результат действительно «на лицо». Минус 10 лет за каких-то полчаса! Ну, по правде сказать, мы и без этой процедуры изрядно посвежели. Не 10, но пять-то лет скинули. А уж если по ощущениям, так и вовсе в студенческую пору вернулись. Казалось бы, один день. Но какой! Как в песне, самый лучший. Он вернул нам чувство полета. И новая неделя теперь не устрашит нас дедайнками, контрольными и отчетами: мы получили такой заряд энергии, что нам «не страшен Серый Волк». И как же это чудесно, что можно, успевая все и сразу, так расслабиться и побаловать себя не только новыми ощущениями и заботой профессионалов в области отдыха и красоты, но и бесценным общением с близкими людьми, разделить с ними счастье!





Любой профессиональный тренер вам скажет: чтобы получить прекрасную спортивную фигуру, быть здоровым и бодрым, нужны не только регулярные тренировки, но и правильное – здоровое – питание. К сожалению, большинство из нас не знают, что же такое «здоровое питание»: одни путают это понятие с диетами и изнуряют себя низкокалорийными обедами, другие, напротив, налегают на протеиновые добавки. А кто-то уверен, что здоровая пища – это «супчик, второе и компот». На самом деле здоровый рацион – это прежде всего качественное сбалансированное питание, которое готовится исключительно из натуральных продуктов. В нем просчитано до мелочей необходимое именно вашему организму количество природного белка, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микронутриентов. Такое правильное, здоровое питание предлагает барнаульцам MyBodyFood. Подробнее о правильном питании мы поговорили с директором компании Станиславом Яковенко.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

От создателей фитнеса будущего MybodyTec: в Барнауле активно развивается уникальный проект здорового питания MyBodyFood. Теперь худеть, повышать выносливость и работоспособность становится еще проще

– Станислав, многие наши читатели уже знакомы с вашим проектом MybodyTec – это первая студия индивидуальных EMS-тренировок в Барнауле, которую по праву называют фитнесом будущего. Благодаря уникальным инновационным тренажерам, которые воздействуют на мышцы микроимпульсами, процесс похудения и наращивания мышц происходит быстрее, а сама тренировка занимает всего 25 минут, в отличие от стандартных «потных двух часов» в обычном зале. Теперь своим клиентам вы предлагаете не только современные тренировки, но и правильное питание...

– Проект здорового питания в рамках нашей студии мы задумали для того, чтобы помочь нашим клиентам быстрее обрести фигуру своей мечты. Ведь то,

что мы едим, всегда сказывается на нашей форме и нашем здоровье. Как бы интенсивно ты ни занимался, питание играет большую роль в формировании твоей фигуры.

Я сам пять лет «сизжу» на здоровом питании и по опыту могу сказать, если готовить дома правильные завтраки, обеды, ужины – это отнимает минимум два часа в день. Многие занятые люди не готовы тратить столько времени, а ведь еще нужно успеть сходить в спортзал, посвятить часы детям, родным. Результат – перекусы в кафе, а вечером плотный ужин из полуфабрикатов. Мы предлагаем совершенно новый подход – комплекты качественного здорового питания на целый день. Причем рацион подбирается индивидуально, учитывая



активность клиента, уровень здоровья. Всю еду в красивой упаковке мы можем доставить на дом или в офис, а также клиент может сам забрать свой рацион питания с 17 до 19 часов в нашей студии. Доставка питания осуществляется не утром, как у всех, а с вечера, вы ставите еду в холодильник, ведь у кого-то в 6 утра, а у кого в 10 начинаются первые приемы пищи, это крайне удобно!

– Расскажите, чем ваша еда отличается от любой другой?

– Во-первых, в каждый рацион у нас включен животный белок, ненасыщенные жирные кислоты, сложные углеводы. Во-вторых, мы разрабатываем комплекты для мужчин и женщин. Ведь для мужского и женского здоровья нужны свои полезные вещества. Мы не просто «считаем калории», нам важно, чтобы пища была максимально полезной и вкусной. Например, мы строго следим, чтобы клиент получал необходимое количество клетчатки для правильной работы желудочно-кишечного тракта, жирных кислот – для работы сердца и т. д. Мы единственные включаем в рацион не только блюда, но и в зависимости от сезона дополнительные качественные (европейские или американские) витамины и БАДы. Вот сейчас вместе с набором идет добавка DMA – улучшает работу мозга, память, мыслительную активность, снимает синдром депрессии. В конце зимы это особенно актуально.

– Есть такой стереотип, что здоровое питание – это что-то невкусное, пресное, однообразное...

– Это не про нас! Для MyBodyFood вместе с опытными поварами, диетологами и специалистами по правильному питанию мы разработали 168 разнообразных блюд! В рацион входят пять видов мяса, пять видов рыбы, большое количество морепродуктов, двенадцать видов круп, разнообразные овощи и фрукты. Но са-

мое главное в нашей кухне – мы используем только натуральные фермерские продукты. Никаких бройлеров, напичканных химией: если это курица – то деревенская, выросшая на фермерском подворье. Если это яйца – то с натуральными оранжевыми желтками. Поэтому эта пища вкусная, без ароматизаторов и химических приправ.

– Трудно было найти поставщиков?

– Очень. На это ушло полгода, мы заключили контракты с фермерами, сами тщательно проверяем всю продукцию. Можно сказать, я все испытываю на себе, на своей семье – моя жена, дети едят то же, что мы готовим для клиентов. Мы постоянно прислушиваемся к отзывам наших клиентов. Не побоюсь этого слова, мы вкладываем в этот проект душу, наверное, поэтому он так активно развивается. Спрос на здоровое питание хороший. Сегодня все больше людей понимают важность здоровой пищи. Научно доказано: те, кто правильно питается, как минимум на десять лет продлевают свою жизнь. Почти сразу меняется и качество самой жизни: усталость, бессонница, нервное напряжение, проблемы со здоровьем – все эти симптомы убирают спорт и правильное питание. Еще хочется отметить: даже если клиент всего на месяц заказывает у нас набор здорового питания, он уже может увидеть положительный результат. Но самое главное, за это время он привыкает к правильной пище, к правильным порциям, понимает, что нужно кушать часто, понимает, какие продукты полезны, а какие – нет. Даже если потом он сам себе будет готовить, это будет уже правильная пища.

– И напоследок, как можно заказать питание MyBodyFood?

– В уже известной многим студии MybodyTec на проспекте Ленина, 35.

Студия индивидуальных EMS-тренировок MyBodyTec:
пр. Ленина 35,
тел. 25-31-21,
WhatsApp
+7-903-073-5533
Сайт: www.mybodytec.ru

ТЕКСТИЛЬ



В ИНТЕРЬЕРЕ

Ася Третьякова

Текстиль – одна из главных составляющих дизайна интерьера. Правильно подобранная ткань не только украсит ваш дом, но и сделает его уютным. Современный рынок изобилует тканями и фурнитурой любых фактур, расцветок и форм – выбор ограничивается только фантазией заказчика и дизайнера.

Бесценный для эстетов классический текстиль не устраивает ценителей этнокультур, а приверженцы хай-тека и минимализма вовсе предпочитают свести использование ткани к ее функциональному назначению – без излишеств. Однако мода на оригинальный дизайнерский текстиль (шла, шла и) все же пришла, пробралась в современные интерьеры. На заказ по индивидуальному эскизу художники делают роспись штор, панно, подушек, скатертей, покрывал. Эксклюзив в текстиле – вот главная дизайнерская тенденция в интерьерах.

Шторы обрамляют комнаты. В зависимости от выбранного стиля – легкие в пол или тяжелые до уровня колен – они могут как расширить пространство (зрительно увеличив общую площадь помещения), так и создать уют закрытого помещения (как это часто делают в комнатах с очагом – камином, печью или декоративным огнем). Легкие воздушные шторы в пол по-прежнему актуальны в гостиных и общих зонах. Жилую интимную площадь, такую как хозяйская спальня, все чаще предпочитают «заволакивать» в плотные материалы. Важно, что закрытые окна в спальне не должны утяжелять атмосферу. Фактурный тяжелый текстиль иногда применяют в качестве внутренних перегородок в одном помещении. Увесистый и плотный, он незаменим в таких комнатах, как гардеробная, прихожая. На кухне чаще стали использовать декоративную ткань сеткой, на которую легко крепить разные украшения. Это и задает определенную атмосферу, и не мешает проникновению света.

Обивка мебели, чехольная или пришитая к основе, – важный текстильный элемент интерьера, который может как обновить мебель, так и привнести особый колорит в общую картину дизайна. Сегодня популярны обивки из шелка, жаккарда, шенилла, бархата, гобелена, хлопка (особенно это касается чехлов), искусственной замши, натуральной

кожи. Производители предлагают огромное количество расцветок и вариантов тиснений. И здесь актуален оригинальный авторский дизайн, эксклюзивные формы. Диваны для гостиной, кухонные уголки, пуфы для калянной – все это обшивается по дизайнерским эскизам и оформляется при желании вышивками и декоративными элементами. Практичные дизайнеры рекомендуют отказаться от пришиваемых к основе обивок и перейти на более удобные съемные чехлы.

Всем известно, что одну треть жизни человек проводит во сне. Чтобы сон был здоровым, необходимо правильно подобрать матрас, подушки и одеяла. А для того, чтобы сон и пробуждение стали комфортными, требуется постельное белье цветовой гаммы, соответствующей вашему эмоциональному состоянию. Психологами уже давно доказано позитивное влияние цветовой терапии во время сна, нужно лишь выбрать из всего многообразия тот цвет и дизайн, которые подойдут именно вам. «Нарядить» спальню сегодня не менее важно, чем приобрести



Диваны для гостиной, кухонные уголки, пуфы для калянной – все это обшивается по дизайнерским эскизам и оформляется при желании вышивками и декоративными элементами.





удобную кровать. И если кровать – это центральная деталь интерьера спальни, тем важнее подобрать для нее стильное красивое покрывало. Современная индустрия постельного белья способна удовлетворить любой каприз. Сейчас его уже не рассматривают лишь как необходимую «одежду» для постельных принадлежностей. Сегодня комплект постельного белья можно смело считать неотъемлемым элементом текстильного декора вашего дома. По-прежнему актуальны шелковые простыни. Новой (все новое, как известно, хорошо забытое старое) тенденцией в текстиле постельного белья в этом сезоне называют махровые простыни. Однако не всем по тактильным ощущениям подходит этот внешне очень красивый материал.

Ткань дает дизайнерам-декораторам простор для творчества и фантазии. Драпировки, накидки, скатерти и салфетки, подобранные в тон к полу и отделке стен или, напротив, хорошо контрастирующие с ними, часто используются как полноценный профессиональный дизайнерский ход. И, несмотря на то что со временем жильцы начинают менять какие-то отдельные декоративные текстильные элементы, цельная картина внутреннего дизайна не страдает. В то же время безвкусу подобранный цвет ткани может испортить всю гамму. Накидки, чехлы на диванные подушки и коврики, как правило, подбираются в одной фактурной и цветовой гамме. Если это восточный стиль – то берутся мягкие ткани с бахромой, если вышивка – то на всех элементах, если металлические элементы или этнические орнаменты – то симметрично. Общей моды на декор не существует: то, что актуально для классического интерьера, не подойдет к убранству комнаты в экзотическом стиле. Поэтому декоративные

Выбирая ту или иную ткань для интерьера, дизайнеры зачастую меняют саму концепцию пространства.

элементы – вне времени и подбираются как аксессуары к наряду – в зависимости от стиля. Роскошный и благородный шелк, строгий хлопок и лен, вычурная парча, мягкий бархат и изысканный легкий шифон – в современном текстиле, представленном в интерьерах, – тысячи видов, структур и оттенков, вызывающих искреннее восхищение.

И, конечно, большую роль в выборе ткани для интерьера играет цвет. Цвет – одно из основных средств воздействия на психическое и эмоциональное состояние каждого человека, и в интерьере жилых помещений он особенно важен. Однако не часто можно встретить интерьер, решенный монохромно. Обычно для создания гармоничной жилой среды мы выбираем разные цветовые сочетания в тканях. Сейчас дизайнеры отмечают как наиболее интересные контрасты теплых и холодных тонов в текстиле. Напомним, к первым относятся красный, оранжевый и желтый, а также всевозможные их оттенки, которые при комбинации образуют малиновый, коричневый, терракотовый и другие. Холодными принято считать синий, голубой, зеленый и сине-зеленый – они образуют такие изысканные цвета, как индиго, морской волны, фиолетовый, бирюзовый и множество прочих, не менее интересных. Те и другие в интерьерном текстиле по-разному сочетаются между собой. К примеру, когда оформление сделано с преобладанием красных тонов, с ними будет гармонировать зеленый или синий цвет. Последний также эф-

фектно смотрится с оранжевым. Если доминирующим является желтый цвет, его хорошо оттенить вариациями фиолетового или зеленого. Столь контрастное сочетание подходит для помещения, где хозяин не проводит много времени, например для прихожей или коридора. В располагающих к отдыху гостиной, мансарде, на веранде и отчасти на кухне дизайнеры советуют использовать сочетание оттенков одной цветовой гаммы. Оптимальным вариантом будет выбор одного основного и пары дополнительных цветов, к примеру: шторы – одного цвета, ковер и покрывала – близкого к нему оттенка. Известно, что особенности устройства человеческого глаза таковы, что в зависимости от цвета меняется наше ощущение расстояния. С этой точки зрения все цвета подразделяются на отступающие (холодные) и выступающие (теплые). Первые способны зрительно увеличивать пространство, вторые – соответственно, уменьшать. Эти свойства используются для того, чтобы создать нужный масштаб помещения, визуально расширить или сократить ту или иную его часть. Так, например, небольшая комната, стены которой окрашены в светло-голубой цвет, будет казаться гораздо более просторной, чем с красными или интенсивно оранжевыми стенами. Поэтому для небольших комнат предпочтительны холодные приглушенные тона стен, которые создадут впечатление большего объема. Таким образом, выбирая ту или иную ткань для интерьера, дизайнеры зачастую меняют саму концепцию пространства.

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



**СОВЕРШИ ПОКУПКУ
ОТ 5000 РУБЛЕЙ
В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕ
ТЦ "МОСКВА"**

с 1 февраля по 26 мая

и выиграй

АВТОМОБИЛЬ



Холодильник «INDESIT»



Телевизор «SONY»-30000



Микроволновая печь
«Samsung»



Утюг «Bosch»



Мультиварка «Redmond»



Стиральная машина



Смартфон Apple iPhone 5S



Розыгрыш призов состоится

27 мая 10.00

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

Подробности и условия участия в акции на сайте: www.tcmsk.ru

Столичный выбор – народные цены!

РЕКЛАМА. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НА МОМЕНТ ПУБЛИКАЦИИ



the
FIRST





КУЛЬТУРА
И ЛЮДИ



События весна



~ Логан: Росомаха ~

Где: Россия

Когда: со 2 марта

Мир изменился – в нем нет места таким, как Логан. Он постепенно теряет свои суперспособности. Уставший от жизни Логан заботится о больном профессоре Икс, который каждый день теряет остатки памяти. Но Логан больше не сможет скрывать свое прошлое, когда встретится с юным мутантом, которого преследуют темные силы. В борьбе против злодея им может прийти на помощь только женский клон Росомахи, юная Лаура Кинни.



~ Гастрономический фестиваль Food and Fun ~

Где: Исландия, Рейкьявик

Когда: с 1 по 5 марта

Всю неделю известные на весь мир приглашенные звездные повара будут показывать свое искусство в ресторанах, участвующих в фестивале. Важным условием является выбор ингредиентов – они должны быть обязательно исландского происхождения. Гостям праздника предоставится замечательная возможность не только отведать блюда, приготовленные опытными кулинарами, но и окунуться в уникальную атмосферу ночной жизни исландской столицы.



~ Неделя моды в Лисабоне ~

Где: Португалия

Когда: с 9 по 12 марта

По сравнению с Парижем, Нью-Йорком или Миланом Лисабон – небольшая площадка в индустрии моды. Однако показы в Лисабоне – важное мероприятие в графике тех, кто следит за европейской модой. Свои модели представляют как португальские дизайнеры, так и кутюрье из других стран. Главное фэшн-шоу Moda Lisboa разворачивается во внутреннем дворе особняка Патио да Гале на Ратушной площади. Показы и торговые площадки также проходят на площади Муниципалитета, в Культурном центре Белен у Дома Совета и на улице Арсенал.



~ Женевский автосалон ~

Где: Швейцария, Женева

Когда: с 9 по 19 марта

Женева – столица самого крупного мотор-шоу года. Место, где производители демонстрируют премиальные и эксклюзивные автомобили. По праву может считаться если и не самой главной, то как минимум самой первой из главных автошоу для производителей всевозможных суперкаров. Такого количества супербыстрых и супердорогих автомобилей больше вы не встретите нигде. В выставочных залах автосалона Женева-2017 будет представлено множество автоновинок, начиная от нового поколения Opel Insignia и нового кроссовера Volvo XC60 и заканчивая новой моделью Ford Fiesta и Renault Alpine.

События весна



~ Выставка кондитерского искусства ~

Где: Великобритания, Бирмингем

Когда: с 17 по 19 марта

Cake International Birmingham 2017 – международная выставка кондитерского искусства, декорирования тортов и выпечки, лучшее место для того, чтобы постичь искусство создания кондитерских изделий, выпечки капкейков и наивкуснейших пирожных, узнать креативные технологии украшения тортов. Лучшее место для сладкоежек со всего мира.



~ Фестиваль тюльпанов ~

Где: Турция, Стамбул

Когда: весь апрель

Ежегодно в апреле проходит знаменитый Фестиваль тюльпанов в Стамбуле. Тюльпаны можно увидеть практически в любом уголке Стамбула: от парков и аллей до городских автомагистралей и многих дворов. Причем посадкой цветов занимаются не только специальные службы, но и сами жители города.

Во время праздника в городе можно увидеть многочисленные цветочные выставки и специально изготовленные скульптуры, а также посетить ярмарки и концерты известных музыкантов.



~ Римский марафон ~

Где: Италия, Рим

Когда: 2 апреля

Римский международный марафон входит в серию IAAF Gold Label Road Race – это лучшая международная оценка легкоатлетического пробега, которую имеет далеко не каждая страна в мире. Так, например, в России такой статус есть только у Сибирского марафона.

Если вы являетесь любителем активного отдыха и спорта, то марафон в Риме точно для вас: вы не только примете участие в массовом мероприятии, помимо этого, вы еще насладитесь самыми главными достопримечательностями и красотами итальянской столицы.



~ Фестиваль цветов Хана Мацури ~

Где: Япония

Когда: 8 апреля

Фестиваль цветов есть не что иное, как празднование дня рождения Будды. В этот день в каждом буддийском храме устанавливается специальный алтарь, украшенный цветами. В его центре находится чаша с изваянием новорожденного Будды. Посетители омывают голову статуи напитком амая, который представляет собой чай из листьев гортензии. Считается, что этот чай способен исцелять. В больших городах в честь Хана Мацури устраиваются праздничные шествия, участники которых одеты в традиционные наряды. Улицы тоже украшаются белыми бумажными фонариками с красными и черными иероглифами.

События весна



~ Тайский Новый год – Сонгкран ~

Где: Таиланд

Когда: с 13 по 15 апреля

Этот праздник, несомненно, один из самых ярких в Таиланде, в знак смены года и скорого наступления сезона дождей люди выходят на улицы и поливают друг друга водой. В этот день можно стать участником водных баталий, а можно их зрителем, свидетелем буддистских обрядов в храмах и конкурсов красоты в отелях или просто провести его в кругу семьи. Сонгкран предполагает приготовление изысканных блюд по буддистским рецептам, омывание чистой водой, обмазывание глиной и посыпание тела тальком. Пройдя такой обряд очищения, можно не сомневаться, что новый год принесет тебе удачу.



~ Международный фестиваль балета DANCE OPEN ~

Где: Россия, Санкт-Петербург

Когда: с 13 по 24 апреля

DANCE OPEN – ежегодный Международный Фестиваль балета, основанный в 2001 году в Санкт-Петербурге. Каждый год в нем принимают участие танцовщики и хореографы различных балетных групп мира. Фестиваль включает разнообразную программу зрелищных, образовательных и светских мероприятий, посвященных хореографическому искусству.



~ Стражи Галактики 2/ Guardians of the Galaxy Vol. 2 ~

Где: Россия

Когда: с 4 мая

Все в сборе: землянин Питер Квилл (Звездный Лорд), молчаливый громила Дракс, зеленокожая наемница Гамора, живое дерево Грут и говорящий енот. Герои не изменяют себе и с завидной регулярностью продолжают попадать в немыслимые ситуации. На этот раз им предстоит раскрыть одну из самых главных тайн во всей Галактике: кто же на самом деле отец Питера Квилла? Команда снова вступит в борьбу против могущественного зла. Ждем продолжение!



~ Каннский кинофестиваль ~

Где: Франция, Канн

Когда: с 17 по 28 мая

70-й Каннский фестиваль пройдет во второй декаде мая. В течение двенадцати дней здесь будет царить волшебный мир кинематографа. На красной дорожке шествуют знаменитости, режиссеры представляют последние фильмы. Море поклонников, затаившись, ожидают волшебных встреч со своим кумиром. Блеск бриллиантов, огни вечеринок, ослепительные улыбки и теплый морской ветерок – все это Каннский кинофестиваль.



**ЖК «Дружба»,
ул. Крупской, 124**

Маленькая, зато своя!

**Квартира-студия
в центре Барнаула всего
за 925 000 рублей!**

**Также в продаже 1-2-комнатные квартиры
по очень привлекательной цене.**

Сдача дома запланирована на IV квартал 2017 г. Проектная декларация на сайте: www.avg22.com



ООО «ИСК «АВАНГАРД»

Отдел продаж:

**г. Барнаул, ул. Молодежная, д.115, оф. 402. Справки по тел.:
8 (3852) 58-57-56; 8 (3852) 62-22-99,
электронная почта: avg22@list.ru**



«Пока есть силы и возможности, расслабляться не стоит!»

Вечер пятницы – прекрасный повод подвести итоги очередного маленького этапа в жизни – рабочей недели. Спрятаться от шумного мира и, укутавшись в ароматное тепло любимого ресторана, подумать о поражениях, отметить победы и успешные преодоления... В одну такую пятницу мы встретились в Evilzana Bar с человеком, у которого вся жизнь – череда преодолений. Но они, в отличие от большинства наших с вами перипетий, весьма заметны многим на этой планете: творческие пути привели в Барнаул знаменитого на весь мир шансонье Владислава Медяника. Перед его концертом, прошедшим в ресторане «Асадор», мы немного поговорили о музыке и о жизни.

ВАЛЕРИЯ НИКИТЕНКО



В – Владислав, в вашей биографии не видно легких этапов, вся жизнь – сплошь преодоления. В вас не верили как в музыканта, вы многократно начинали жизнь едва ли не с нуля. Что вас мотивирует?

– Это вы верно подметили: вся жизнь – одни преодоления! Кому-то в жизни легко все дается: лежа на диване с кем-то по телефону поговорил, сделку за 10 минут совершил и миллион заработал. Я могу с миллионом людей по телефону поговорить лежа на диване, а толку не будет. Чтобы заработать, чего-то добиваться, мне всегда надо было много усилий прикладывать. Но я к этому готов, меня стимулирует нежелание спускаться вниз, терять позиции, которых уже достиг, потратив столько усилий.

И – И даже сейчас, когда вы – признанный мэтр жанра и всего достигли?

– Пока есть силы и возможности, расслабляться не стоит! Расслабишься – и тебя забудут, пропадет ощущение, что ты кому-то нужен. А пока я пишу и пою, я нужен и меня не забывают, и это важно для любого творческого человека вне зависимости от того, каких высот он уже достиг.

В – В детстве, ранней юности вам «отказывали в таланте» и задвигали на галерку хора. Как вы справились с этим неверием в ваши способности?

– А я в какой-то момент понял, что занятия музыкой очень важны для знакомства с девушками! Ведь весь мир и все, что мы делаем в нем, – это же ради женщин... И это меня вдохновило, я стал развивать в себе музыкальность. А потом, когда мне было лет 15, пошла

битломания: мы из фанеры гитары выпиливали и играли The Beatles. И все девушки были наши! Вообще я на хорошей музыке формировался: слушал Deep Purple, Led Zeppelin... А эталоном мужского вокала для меня всегда был Адриано Челентано. Я слушал магнитофон и с него «снимал» музыку, пел, не понимая смысла, чувствами...

А – А вот, кстати, в вашей музыке первичен смысл или чувство?

– Я сторонник того, чтобы песня была сюжетной – это важно для русской музыки, мне кажется. Не просто «ла-ла-ла», «целуй меня везде, я ведь взрослая уже». В любой моей песне есть сюжет, который в той или иной ситуации оказывается близок человеку, подходит ему. Мне много пишут и говорят на концертах о том, как мои песни оказались «в тему». Особенно запомнился случай одной пары – они рассказали мне его спустя много лет после того, как все произошло. Они ехали в машине в ЗАГС разводиться. И зазвучала моя песня «Черная роза эмблема печали». Говорят, «она нас настолько тронула, что оба расплакались, обнялись, развернулись, и

Прежде всего надо толком изучить то, чему ты хочешь посвятить себя, узнать предмет досконально. И понять, действительно ли ты этого хочешь.

вот живем уже много лет счастливо и так вам благодарны!» Когда кому-то помогла в той или иной жизненной ситуации моя песня – это же так важно и ценно! Для любого творческого человека это, наверное, очень важно – такой отклик, воздействие на людей. Тут сложно сказать, что первично. Наверное, неотделимо: чувство не возникнет без проникновения в смысл, и наоборот.

Каким было ваше первое признание как музыканта?

– Меня пригласили бас-гитаристом в один очень хороший ресторан. В те времена для музыканта выше признания не было! Мне всего 16, а я зарабатывал больше, чем мой отец-офицер, это, знаете, как вдохновляло! Но я не злоупотреблял: тратил на инструменты, студийное оборудование. Я быстро понял, что деньги – это свобода, и ради нее стоит работать на износ. Ну а та работа еще и удовольствие приносила! Так и определилась моя судьба, хотя отец меня ориентировал после школы в военно-медицинскую академию, а сам я мечтал исследовать уссурийскую тайгу. Но чаша с музыкой перевесила.

...И перевесила настолько удачно, что у вас сложилась музыкальная карьера в США. Как удалось прийти к успеху молодому человеку без денег и знания языка в чужой стране, на голом месте?

В какой-то момент я понял, что занятия музыкой очень важны для знакомства с девушками! Ведь весь мир и все, что мы делаем в нем, – это же ради женщин...

– Ну, я не совсем на голое место приехал. Тогда уже некоторые мои песни прозвучали на Брайтон и русская диаспора меня знала. Было, конечно, непросто: те еврейские дяденьки и тетеньки не все добренькие. Но мне как-то всегда везло на хороших людей, которые помогают, поддерживают. Тогда хозяин сувенирного магазинчика Наум Призонт за свой счет выпустил тираж кассет с моими песнями. С фирменной обложкой! Такие в ту пору только у Шуфутинского и Токарева были, здорово же! Вот как-то так и пошло.

Могли бы вы сейчас так же сорваться и уехать – в другую страну, все бросив, чтобы начать что-то совершенно новое?

– Сейчас, когда мне 60 лет? Нет, конечно! Я уже не тот жеребчик, что раньше.

Хочется меньше перемен и больше спокойствия. С опытом понимаешь всю правильность народной мудрости: где родился, там и пригодился. Да и не только в возрасте, конечно, дело: сейчас все сложнее, чем было тогда. Тогда много было «просто так». А сегодня крайне мало осталось того, что не за деньги. Даже в межличностных отношениях, в отношениях мужчин и женщин, не обязательно напрямую, но так или иначе все основано на каком-то финансовом интересе. Женщины стремятся посредством мужчин решить свои проблемы – жилищные, деловые.... В мои 30 такого не было.

Но история вашей жизни позволяет предположить, что вы немного лукавите. Пожалуй, при определенных условиях вы и сейчас вполне способны все преодолеть и сделать что-то «этакое», совершенно внезапное и несвойственное сложившейся уже жизни. Что сподвигнет Владислава Медяника на подвиг сейчас?

– Да влюбиться просто нужно! А в последнее время это со мной нечасто случается. Наверное, надо больше бывать на людях, что ли. Не просто на концерт выходить, а общаться.

Ваш жизненный опыт определенно стоит того, чтобы им делиться. Что бы вы посоветовали тем, в чью успешность не верят, кто только начинает какое-то свое дело?

– Прежде всего надо толком изучить то, чему ты хочешь посвятить себя, узнать предмет досконально. И понять, действительно ты хочешь этого или просто думаешь, что вот если Вася смог, то и тебе надо и ты сможешь? Вася или фартовее, или умнее, или работает больше, или еще что-то, у тебя ТАК все равно не получится, если это не твое. Сейчас такое время – на авось, на интуиции уже ничего не получается. Только точный расчет и следование постулату «семь раз отмерь, один раз отрежь».

А без расчета, на одном вдохновении? Если качественно влюбиться?

– Ну, у меня бы тогда точно все получилось!

Заключительные минуты нашей беседы прошли неспокойно: даже в уюте EvilzanA Bar чувствовалось, что в ресторане наверху публика заждалась Владислава и, отведав уже по паре блюд, нетерпеливо бурлит от предвкушения встречи с музыкантом. Мой собеседник простился, смешав с кофейным ароматом легкий флер недосказанной фразы. Разумеется, музыкальной. И, конечно же, про любовь.

EST² 2015

EVILZANA

BAR & PUB

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



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

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



Фрида Кало. Объятия вселенской любви

Непонятное –
ЛОГИЧНО,
некрасивое –
прекрасно

ИЛИ

СЮРРЕАЛИЗМ

Искусство, не только доставляющее
эстетическое наслаждение,
но и пробуждающее ассоциативное воображение
и стимулирующее сознание, –
так можно было бы охарактеризовать
один из самых необычных жанров в живописи –
сюрреализм.

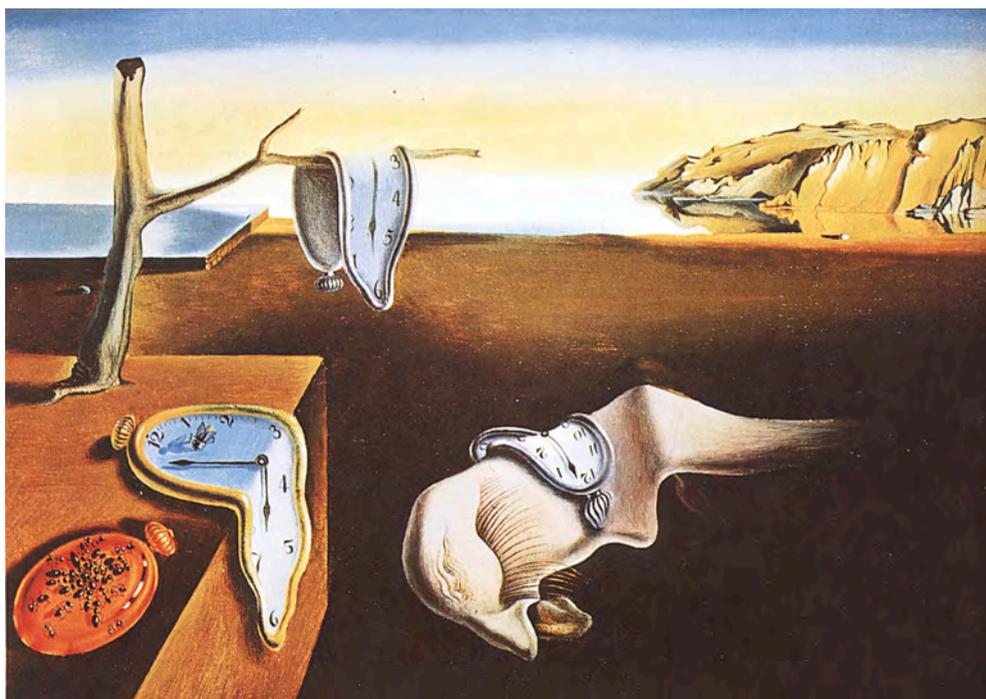


Сальвадор Дали
Искушение святого Антония

Salvador Dalí

Сюрреализм в живописи развивался по двум направлениям. Одни художники вводили бессознательное начало в процесс создания живописных полотен, в которых преобладали свободно текущие образы, произвольные формы, переходящие в абстракцию (Макс Эрнст, Труй Камиль Кловис, А. Массон, Миро, Жан Арп). Другое направление, которое возглавлял Сальвадор Дали, основывалось на иллюзорной точности воспроизведения ирреального образа, возникающего в подсознании.

Его картины отличаются тщательной манерой письма, точной передачей светотени, перспективы, что характерно для академической живописи. Зритель, поддаваясь убедительности иллюзорной живописи, втягивается в лабиринт обманов и неразрешимых загадок: твердые предметы растекаются, плотные приобретают прозрачность, несовместимые объекты скручиваются и выворачиваются, массивные объемы приобретают невесомость, и все это создает образ, невозможный в реальности.



Сальвадор Дали. Постоянство памяти



Сальвадор Дали
Сон, вызванный полетом пчелы вокруг граната

Любимое поклонниками испанского художника полотно: «Сон, навеянный полетом пчелы вокруг граната за секунду до пробуждения». Фигурирующие в названии пчела и гранат изображены маленькими, непосредственно под телом вытянувшейся во сне женщины. Она – несомненно, еще один портрет Галы, показанной плывущей над (а не покоящейся на) каменной плитой, которая омывается морем бессознательного. Реальные пчела и гранат бледнеют перед порожденными ими образами – огромным плодом граната, вырывающейся из него рыбой и двумя тиграми во всей их рычащей свирепости, которых рыба извергает изо рта. Более традиционные фрейдистские образы — винтовка с примкнутым штыком и фантастический слон на ногах-ходулях – довершают это одномоментное сновидение, которое явно еще не успело нарушить покой спящей.

«Постоянство памяти» – это одна из известнейших картин великого художника, которая является своеобразным символом скоротечности и относительности временного пространства. Как это ни парадоксально, но идея написания этой картины пришла к художнику, когда он размышлял о плавленом сыре. Вот такой он, Сальвадор Дали... Картина представляет собой относительно спокойный пейзаж, на безмятежном фоне которого медленно плавают и растекаются часы. Большинство считают, что время – это своего рода прямая, у которой есть начало и есть конец. Но, по мнению великого художника, времени свойственно меняться и растягиваться, и наиболее точно можно было изобразить его именно в виде «мягких» часов. В настоящее время сюрреалистическая картина «Постоянство памяти» находится в Музее современного искусства в Нью-Йорке.

«Искушение святого Антония» было написано Сальвадором Дали в 1946 году на конкурс, объявленным американским кинопродюсером Альбертом Левайном к фильму по новелле Ги де Мопассана «Милый друг» (победителем стал Макс Эрнст). Образ этого святого неоднократно использовался в искусстве до Дали. Например, любимый им Босх создал триптих на аналогичную тему, работа с таким же названием встречается и у Сезанна. Как известно, святой Антоний

раннехристианский подвижник, отшельник, живший в пустыне в III–IV веках. Сатана, искушая праведника, насылал на него всевозможные соблазняющие греховные видения. Однажды нечистый сам явился преподобному в виде прекраснейшей обнаженной девы (ее, в весьма эротичной позе стоящей на слоне, можно увидеть на картине). Однако ни одна уловка дьявола не увенчалась успехом. На полотне Дали эти грехи несут на себе животные на тонких хрупких ножках. Поддайся святой хоть на минуту – и ножки сломаются, а грехи упадут на землю, на самого Антония.

Обнаженная модель стала главной темой творчества другого художника-сюрреалиста – Поля Дельво. Характерным полотном является картина «Девушка в гроте». Строго определен план изображения: темная пещера, с перспективой почти фантастического вида каменистой пустыни, обнаженная девушка, смотрящая в зеркало, обвитое кружевной лентой, что подчеркивает некую абсурдность ситуации.

Картина Рене Магритта «Песня любви, или Чудеса природы» – это картина-ребус, навевающая воспоминания о летнем солнце, отпуске на берегу моря... То ли люди, то ли рыбы – образы мужчины и женщины, окаменевшие в своем спокойствии. Мы попадаем в мир, где каждая видимая вещь скрывает что-то от наших глаз, Магритт, словно волшебник, одним движением руки меняет сущность предметов, останавливает время.

Однако не все произведения сюрреалистов наполнены глубоким смыслом и содержанием, некоторые художники в своем творчестве выражали собственные страхи, фантазии, что выливалось в буйство красок, мазков, смешение образов. Такова, например, картина «Нимфа Эхо» Макса Эрнста. Среди развалин, в гуще зеленых листьев и ярких цветов, угадывается фантастический образ, который увидеть может, наверное, только человек, находящийся в состоянии нестабильной психики. Однако этот нюанс не делает произведение менее красочным и завораживающим.

Супруга Макса Эрнста, Доротея Таннинг, является одной из самых известных представительниц жанра среди женщин. Творчество Таннинг наглядно воплощает фрейдистскую концепцию либидо, где в вершинах художницы откровенная сексуальность переплетается со сказочными образами, детскими страхами и ночными кошмарами. Вызывающая безнравственность ее героинь, женщин-подростков, Лолит, как их окрестили эксперты, в сочетании с ирреальным сюжетом



Марк Эрнст
Нимфа Эхо



Поль Дельво
Девушка в гроте



Майкл Паркес
Игра



Доротея Таннинг
Тихая ночная серенада



Майкл Паркес. Творение

Рене Магритт
Песнь любви



Доротея Таннинг. Напряжение



Фрида Кало. Моисей

создает ощущение фантастического сна. Такова картина «Напряжение»: вы видите обнаженный торс женщины, электрический выключатель, находящийся на соске дамы, волосы-провода окаймляют то пространство, где должна находиться голова, глаза женщины наблюдают за происходящим со стороны.

Работа Доротеи под названием «Тихая ночная серенада» вошла в число великих шедевров XX века.

Другая женщина-художник покорила большую часть населения нашей планеты – Фрида Кало, мастер сюрреализма и общественный деятель. Сложности и испытания, выпавшие на ее долю, нашли отражение в картинах, к которым невозможно оставаться равнодушным.

Ее произведение «Моисей» — схема истории мира. Она объясняет: все есть под солнцем, добро и зло, жизнь и смерть. У ацтеков жизнь исходит из смерти, и наоборот. Люди развязывают войны и жертвуют свою кровь богам, чтобы защитить жизнь. Добрые и злые боги разных конфессий изображены на этой картине, как и люди, которые были на службе у добра и зла. Все они объединены как одно целое. Жизнь рождается в результате целой серии конфликтов и существует в великих страданиях.

За эту картину Фрида была награждена второй премией на ежегодной художественной выставке во Дворце изящных искусств (Мехико).

Майкл Паркес, американский живописец, основатель течения магического реализма, мастер фантастической живописи, создавал эстетские, завораживающие полотна.

Образы этого художника наполнены чувственностью, красотой и в то же время спокойствием и философской мудростью. Даже монстры не выглядят на его картинах уродливо. В картине «Творение» удивительно гармонично соседствуют европейская культура и восточная мифология, классика и современность, возвышенное и земное. Изящество живописи, тонкий вкус и разнообразие сюжетов являются отличительной чертой творчества Майкла Паркеса.

Картину «Игра» американский художник написал в 2002 году. Пейзаж напоминает фантастический фильм о далеких, незнакомых мирах, как во сне проплывает над землей черноволосая девушка с тугим луком в руках, а стрелы ей подает сказочная птица. Громадные ядра, похожие на увеличенные теннисные мячи, уже поражены стрелами, но игра продолжается.

Сюрреализм, конечно, противоречивое художественное явление. Однако, несомненно, такая живопись не может оставить равнодушным зрителя, вызывая либо отторжение, либо восхищение, надеемся, что вы, наш читатель, принадлежите, как и мы, – к последним.

*Новое поступление весенних головных уборов
и аксессуаров для взрослых и детей.*

Встречаем весну-2017!



Торговая сеть салонов головных уборов и аксессуаров

«Гольфстрим»:

- ТРЦ «Европа», 2-й этаж;
- ТРК «СИТИ-центр», 2-й этаж;
- ЦВир «Огни», 1-й этаж;
- Гипермаркет «Алтай»;
- ТД «Пассаж» 2-й этаж;
- ЦУМ, 2-й этаж;
- ТЦ «Лето», 1-й этаж;
- ТЦ «Норд-Вест», 1-й этаж;
- ТЦ «Старый базар»;
- ТЦ «Малина», 1-й этаж;
- ТЦ «24-й сезон»;
- ТЦ «Гулливёр».

«Еще не царствует река,
Но синий лед она уж топит
Еще не тают облака,
Но снежный кубок солнцем допит.

Через притворенную дверь
Ты сердце шелестом тревожишь...
Еще не любишь ты, но верь —
Не полюбить уже не можешь...»

Иннокентий Анненский.
«Весенний романс».



Эшшольция. Калифорния



Ветряная мельница, цветущие клумбы.
Бремен, Германия



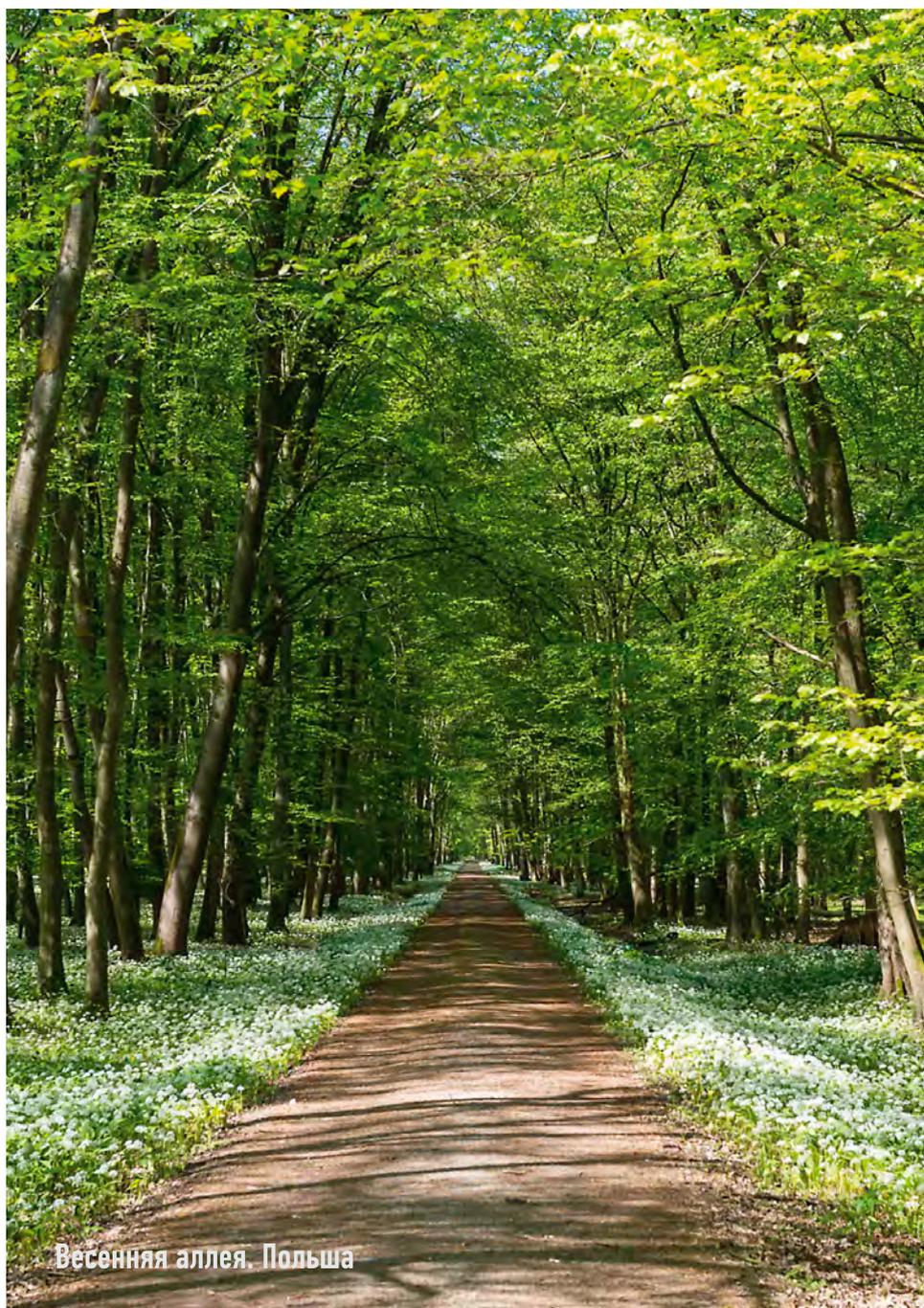
Гиацинты. Лисс, Южная Голландия, Нидерланды



Замок весной. Тюрингия, Германия



Поле с красными и желтыми тюльпанами.
Баден-Вюртемберг, Германия



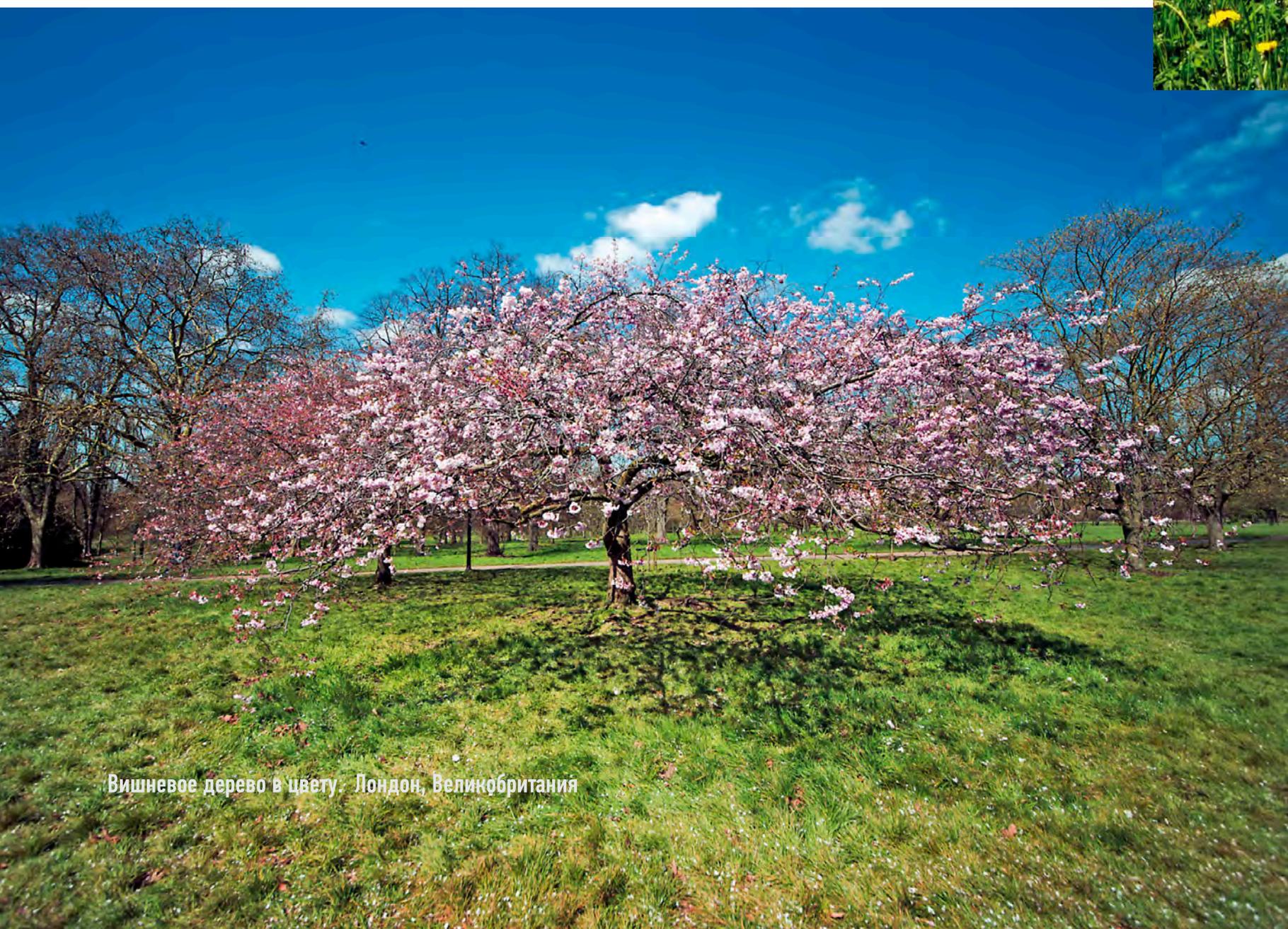
Весенняя аллея, Польша



Европейский бук, цветущие колокольчики.
Фламандский Брабант, Бельгия



Традиционные цветы азалии на лестнице Капитолийского холма. Рим, Италия



Вишневое дерево в цвету. Лондон, Великобритания



Вид на озеро Люцерн, гору Пилатус и швейцарские Альпы.
Швейцария, Европа



Весенние цветы.
Лангенарген, Баден-Вюртемберг, Германия



Цветущая вишня. Китай



Тюльпаны в парке. Германия

CRETA

Для дорог и направлений



Цена: 749 900 ₽¹

- » ОСОБО ВЫСОКОПРОЧНАЯ СТАЛЬ
- » ПОЛНЫЙ ПРИВОД
- » МОЩНЫЕ БЕНЗИНОВЫЕ ДВИГАТЕЛИ: 1,6л (123 л.с.) и 2,0л (149,6 л.с.)
- » СОВРЕМЕННЫЕ 6-СТУПЕНЧАТЫЕ КОРОБКИ ПЕРЕДАЧ

Новый кроссовер Hyundai Creta готов к самым экстремальным испытаниям. Жесткий кузов, высокий клиренс, мощные двигатели и отличная оснащенность помогают достичь любой цели – неважно, ведет ли к ней дорога или нет. Выберите свой путь – и наслаждайтесь движением по всем направлениям.

Испытайте на тест-драйве у официального дилера:
г. Барнаул, Павловский тракт, 251-д, тел. (3852) 29-00-20
www.hyundai-ant22.ru

 **Автоцентр АНТ**
официальный дилер

 **HYUNDAI**



Внешний вид товара может отличаться от представленного в рекламе. Указанные опции доступны не во всех комплектациях. ¹ Максимальная рекомендуемая розничная цена автомобиля в комплектации Start («Старт»). Предложение действительно до 30.04.2017 ² Гарантия производителя 5 лет или 150 000 км, в зависимости от того, что наступит раньше, с учетом ограничений, изложенных в сервисной книжке. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю. ³ В рамках программы лояльности, при покупке автомобиля Hyundai Creta владельцем автомобиля Hyundai любой модели, кроме производства ТагАЗ (далее – «Автомобиль»), предоставляется дополнительная выгода при сдаче бывшего в употреблении Автомобиля в «трейд-ин», для зачета его остаточной стоимости. Предложение ограничено, подробности у официальных дилеров. Реклама.

ТО, ЧТО ДОКТОР



ПРОПИСАЛ!

Мария КАРЕЛИНА

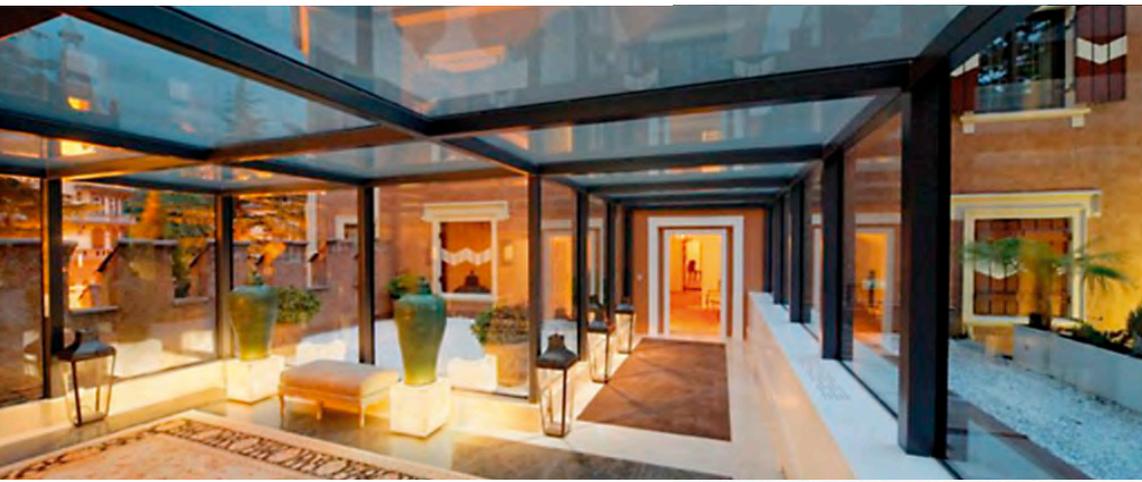
Весной обессиленный затяжной зимой организм, наверняка потяжелевший на пару-тройку лишних килограммов, требует особенного внимания: он всеми возможными способами кричит, плачет и стонет о восстановлении и обновлении. «Садится аккумулятор» и у души, истосковавшейся по впечатлениям и приключениям. Конечно, вы к этому готовы и наверняка собрались сесть на любимую диету, пойти в спортзал, найти время для себя. Но так мощной и тем более комплексной подзарядки вы не получите. А вот оздоровительный тур в какое-нибудь «прекрасное далеко» справится с этой задачей на отлично. Бросайте все, берите чемодан: вас ждет шикарный отдых и отличное восстановление энергии!



Увидеть Париж и помолодеть

География оздоровительного туризма – увлекательнейший предмет. Изучив его даже весьма поверхностно, можно найти себе с десяток «мест силы», где эти самые силы умеют возвращать приятными и действенными способами. Например, во Франции – стране № 1 по количеству и качеству талассотерапевтических курортов. В этих странах достигли совершенства в искусстве использования полезных веществ моря на благо исцеления души и тела. Курс, как правило, длится неделю – и эти семь дней способны стать лучшими в этом году! Талассотерапия – один из лучших методов детоксикации, похудения и восстановления иммунитета, сильный борец против стресса и его последствий. И во Франции более 50 центров, где в этом знают толк! Лучшими курортами по праву считаются Биарриц, Динар и Киберон, и здесь частенько принимают первых лиц индустрии кино, шоу-бизнеса и моды, политическую элиту и тех, кто просто может себе такое позволить. Однако есть не менее достойные, но чуть менее пафосные курорты, которые по карману и простым смертным. Например, Порник и Трувиль, которые также входят в число лучших. Инфраструктура курортов и перечень сервисов не позволят вам скучать: ванны, ритуалы красоты, массажи и десятки других процедур с использованием натуральной косметики класса люкс станут приятным дополнением к основной программе. К тому же вы легко убиваете двух зайцев: такой оздоровительный тур прекрасно комбинируется с экскурсионной программой – благо в Париже и его окрестностях есть, на что полюбоваться. И не отказывайте себе в этом: основой эффективного детокс-тура являются положительные эмоции!





Не морем единым оздоравливает страна Дюма: Франция славится своими термальными курортами. Здесь более 1200 источников минеральных вод, официально признанных Академией медицины в качестве лечебных, и десятки курортов ждут вашего приезда, чтобы при помощи целебных вод, грязей и климата за недельку–другую избавить вас от лишнего – веса и возраста. Конечно, чтобы вывод токсинов и восстановление естественного физического и энергетического баланса состоялись максимально результативно, вам пропишут и особую диету. Но разве это важно, если ты во Франции?! Там и на дите посидеть не жаль!

Такие слова, как «Виши» и «Эвиан», вам наверняка знакомы. Так вот, пора познакомиться с местами, давшими свои названия шикарным продуктам: Виши и Эвиан – это лучшие термальные курорты Франции, и они поражают воображение своей инфраструктурой ничуть не меньше, чем результаты от оздоровительной программы. В Виши, например, есть даже оперный театр, не говоря уж о теннисных кортах, гольф-клубе и роскошных магазинах. Виши вообще называют столицей красоты, и, вероятно, это недалеко от истины: стоит только посмотреть на их постоянных клиентов и сопоставить возраст с внешним видом. Это тот самый случай, когда паспорт лжет лет на ...дцать.

Но вернуть себе себя можно и в других местах. Скажем, примечателен оздоровительный центр Анри Шено (Espace Henri Chenot): серьезный ученый посвятил себя вопросам сохранения долголетия и добился впечатляющих успехов. Доктор-натуропат проводит программу по выводу токсинов перед курсом, направленным на похудение, и учит своих клиентов не диете, но концептуально иному подходу к питанию вообще. Параллельно гости доктора возвращают жизненный тонус и молодость при помощи капиллярной терапии, фито- и ароматерапии, фитнеса и сра, массажей, грязевых обертываний, коллагеновых стимуляций и широкого перечня спортивных предложений. Это местечко, по оценкам европейской прессы – в числе 5 лучших оздоровительных центров мира. При этом стоимость оздоровительных программ там вполне адекватная.



Карловы Вары – это один из самых известных термальных курортов планеты. Ну а самая знаменитая водичка здесь – Карла IV.



Спокойствие, только спокойствие

Многие сходятся во мнении, что при первом визите в Чехию не стоит ехать Карловы Вары до Праги. Просто потому, что крохотный городочек затягивает путешественника своим умиротворением, неспешностью и покоем, молниеносно проникающим во все клетки организма и не отпускающим ни в какую Прагу. Релакс наступает здесь просто так, без применения каких-либо целебных средств. Но их тут, конечно, не миновать: Карловы Вары – это один из самых известных термальных курортов планеты. Природа подарила этому крохотному уголку 60 источников, из которых 12 без устали дарят здоровье (а основной профиль – лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта и нарушений обмена веществ) и наслаждение миллионам гостей. Почему наслаждение? А представьте, что вы нежитесь в открытом бассейне с естественно теплой минеральной водой, любясь горами и пряничными домиками. Вот! Вода для этой купальни – из источника Вржидло, который в минуту поставляет на поверхность земли 2 тысячи литров. И напор таков, что водяной столб поднимается порой на 12 метров вверх, – на что можно даже посмотреть при случае! Ну а самая знаменитая здесь водичка – Карла IV. Согласно легенде, соответствующий король охотился в этих местах на оленя, и раненое животное, бросившись в источник, вышло оттуда живым и невредимым. Правитель понял, что вода обладает целебными свойствами, и велел основать здесь город – как источник силы и удовольствия.



Но купание – это сопутствующая опция города-курорта, основная – прием воды внутрь. С каждым глотком вы будете чувствовать новое качество жизни – и это не фигура речи. Не будучи медиком, сложно объяснить этот феномен. Но, возможно, дело в комплексе: воды, атмосферы, природных красот, климата и настроения, которое здесь описывают без восклицательных знаков, а с глубоким выдохом человека, погруженного в спокойное счастье: «Мне хорошо...»

Без рекомендаций в обилии минеральных вод не разобраться, потому сначала идем к врачу – по предварительной записи гостя проконсультируют практически в любом оздоровительном центре, если вы остановились в обычном отеле. И также можно приходить сюда на лечебные программы. Как правило, назначают две процедуры в день, а остальное время к вашим услугам променады, экскурсии в Прагу и ближайшие городки, шопинг. А еще Музей абсента, который нельзя пропустить, даже если вы ну совсем не любите алкоголь и адепт совершенно здорового образа жизни. Стоит посетить хотя бы экскурсию и полюбоваться на магические пассы бармена, готовящего напиток гостям. Это красиво и ароматно. Ну а тем, кто знает толк в элитных неминеральных напитках, пребывание здесь просто непременно показано!

Однако вернемся к минеральным водам. Своим лечением и сервисом славятся, например, такие центры, как Imperial, Bristol и Carlsbad Plaza, Sanssouci spa resort. Очень популярны бюджетные санатории Smetana-Vysehrad и Cajkovskij, Krivan и Morava. Там уютно, тихо и очень комфортно, из любого окна отличный вид и от любой программы – прекрасный результат. Даже мелкие нарушения режима или диеты – а искушения в этом смысле будут преследовать вас постоянно – не способны нивелировать ощутимый эффект лечебного тура. Особенно явственно сила Карловых Вар сказывается на гостях среднего и старшего возраста: возможно, именно они лучше молодежи умеют погружаться в источники спокойствия и наслаждаться вкусом к жизни!

Страна долгожителей

Не одно поколение уважаемых русских путешественников отправлялось чуть что «на воды» в Швейцарию – страну с очень высоким



уровнем продолжительности жизни и обилием термальных источников. Мигрени и нервные расстройства, полнота и нарушение двигательных и дыхательных функций, сердечные и многие другие недуги как рукой снимало. Века идут, а швейцарские курорты только хорошеют, и даже странно, как это вообще возможно. Комфортабельные, роскошные санаторно-курортные комплексы, расположенные в обилии у берегов озер, манят не только восхитительными горными пейзажами и «вкусным» воздухом, который автоматически обеспечивает чудесную климатотерапию: эти комплексы поражают воображение перечнем восстановительных и оздоровительных услуг. Одних только видов ванн мы насчитали более 40





вариантов! И некоторые из них гость принимает почти также, как некогда римские патриции, которые тоже баловали себя здешними полезностями: с горячими камушками, в естественной купальне, нежась в водах целебных источников с температурой около 50°C.

Доказывать высокие стандарты обслуживания, пожалуй, не стоит: Швейцария во всем олицетворяет безупречность, качество и престижность. Оздоровительный тур сюда можно рассматривать как грамотную инвестицию: уж здесь точно ваши вложения окупятся с лихвой, и целый год потом можно жить, наслаждаясь дивидендами в виде свежего вида и приятной легкости во всем теле. Что же тут делают, чтобы гость приобщился к секретам страны долгожителей? Прежде всего разрабатывают индивидуальную про-

грамму, насыщая ее эффективными процедурами, в которых природные составляющие ювелирно сочетаются с новейшими методиками. А потом трепетно ведут вас по этому волшебному пути, не давая «соскочить». Ну, разве что чуточку – во имя знаменитых швейцарских сыров и шоколада, – в гомеопатических дозах, разумеется. Довольно быстро вы поймете, что в Швейцарии забота о здоровье – это философия, и, видя результаты своего восстановительного тура или другой оздоровительной программы, вы точно разделите этот взгляд. Во всяком случае, пока находитесь здесь. А «здесь», это, например, в красивейшем Ивердон-ле-Ба, расположенном на берегу озера Невшатель и богатом серными и магниевыми водами, или в альпийском Лейкербаде, где сразу 22 термальных источника к вашим услугам. Ну а про Scuol и говорить нечего: это один

из самых красивых городков страны, и только здесь лечебная вода служит и для принятия ванн, и для питья.

Гости Швейцарии нередко сочетают оздоровительный тур с активным. Разве не чудесно: покататься в Альпах на лыжах, а потом спуститься к подножию гор и как следует расслабиться, чтобы через пару недель привезти домой свою сияющую здоровьем, отдохнувшую и помолодевшую особу?! Но и просто экскурсии по стране, которыми вы наверняка захотите разбавить томление в горячих источниках, украсят ваш внутренний мир и разнообразят кругозор. И облегчат кошелек: в Цюрихе, например, сосредоточены лучшие бутики мира. И разве можно отказать себе в таком искушении? Вот так наберешь чудесных пакетов с нарядами на два-три размера меньше прежнего, сядешь на берегу самого романтического озера се-





веро-востока Швейцарии, поделившись с лебедями вкуснейший круассан и с чувством выполненного долга и безмерного счастья подумаешь: как в этой крошечной стране умещается столько всего полезного, вкусного и прекрасного?!

Жизнь на конце иглы

Говорят, все болезни – от нервов. Во всяком случае, китайские эксперты в белых халатах уверены: все беды – от застоя негативной энергии. Так что если вы за эту бесконечную зиму настрессовали всласть – добро пожаловать в Китай. Здесь производят не только разные гаджеты и одежду ведущих мировых брендов, но и хорошую энергию! Древнейшая китайская цивилизация веками создавала и умножала уникальный опыт восстановления человеческого организма от мыслимых и немыслимых недугов. Вековые практики практически исключают фармакологию: здесь царствуют акупунктура и траволечение, ароматерапия, грязелечение и ингаляции, лечебные ванны, обертывания и бальнеотерапия. Что предложат именно вам – определяют по пульсу и внешнему осмотру. Но проводят его так, что, кажется, тебе не то что в душу – в каждую клетку заглянули. Непонятным для европейца образом врач определяет, в каком органе или центре нарушено энергетическое равновесие, и исходя из этого, страдающему назначают процедуры, в числе которых почти на 100% будет иглоукалывание – китайский конек от всех болезней. Как правило, курс рассчитан на две недели насыщенного очищения от негатива и восстановления энергетического баланса. Но это не значит, что у вас не будет времени для прогулок и экскурсий.

Так, самые лучшие санатории Китая расположены в Пекине, на острове Хайнань и в Даляне. В этих местах есть чем заняться помимо лечения! Так, в Пекине обратите внимание на Запретный город, парки Бэйхай, Цзиньшань Циньюань, храм Неба, древнюю обсерваторию и, конечно же, зоопарк – самые настоящие панды именно тут! Ну и шопинг, как же без него. И, если вы устали от обычных вещей, прогуляйтесь по улице Xiushui: тут сосредоточены бутики с изысканным шелком! Курортный Далянь ждет путешественников в Диснейленд, океанариум и в парк Ху Тань (он же парк Тигра). Ну а про Хайнань вы и сами все знаете: райское местечко, где хочется просто быть.

В 2016 году жители нашей страны покупали книги почти вдвое больше, чем годом ранее, – к таким выводам пришел FORBES. В списке самых популярных изданий – как классика, так и новинки последних лет. На случай, если вы вдруг что-то пропустили, THE FIRST представляет подборку книг, вошедших в топ-100 самых продаваемых изданий года в России.



Грегори Дэвид Робертс. «Шантарам» и «Шантарам 2. Тень горы»

Основой для книги послужили события собственной жизни австралийского автора. Основное действие романа разворачивается в Индии, в Бомбее (Мумбаи), в 1980-х годах. Книга – своего рода преломленная в художественной форме исповедь человека, который сумел выбраться из бездны и уцелеть: герой, осужденный австралийским судом на 19 лет тюремного заключения, смог бежать в Индию, где ему вновь пришлось встать на криминальный путь. Авантюрные перипетии в «Шантараме» создают канву, по которой автор щедрой рукой разбрасывает массу любопытных этнографических очерков. «Шантарам 2. Тень горы» – продолжение романа, в котором герой книги, потеряв двух самых главных людей своей новой жизни, преодолевает многое, чтобы добиться доверия важного старца, сохранить свою жизнь и вернуть любовь Карлы – женщины его судьбы. Маститый американский писатель Джонатан Кэрролл сказал: «Человек, которого «Шантарам» не тронет до глубины души, либо не имеет сердца, либо мертв. «Шантарам» – «Тысяча и одна ночь» нашего века. Это бесценный подарок для всех, кто любит читать».



Дина Рубина. «Русская канарейка» (в трех частях)

Эта трилогия – большое полотно, на котором переплелись истории кипучего одесского семейства и алма-атинской семьи молчаливых странников. На протяжении столетия их связывает только тоненькая ниточка птичьего рода – блистательный маэстро кенарь Желтухин и его потомки. На исходе XX века сумбурная история оседает горькими и сладкими воспоминаниями, а на свет рождаются новые люди, в том числе великий певец, «последний по времени Этингер», которому уготована поразительная судьба и глухая странница, фотограф Айя, – и эти два потомка «одной канарейки» встречаются вопреки здравому смыслу и судьбе. Эпопея, похожая сразу на семейную сагу, воспитательный и любовный роман и приключенческий детектив, читается на одном дыхании.



Гузель Яхина. «Зулейха открывает глаза»

Действие романа начинается зимой 1930 года в глухой татарской деревне. Крестьянку Зулейху вместе с сотнями других сосланных отправляют в вагоне-теплушке по извечному каторжному маршруту в Сибирь. Дремучие крестьяне, ленинградские интеллигенты и уголовники, мусульмане и христиане, язычники и атеисты, русские, татары, немцы, чувашаи – все встретятся на берегах Ангары, ежедневно отстаивая свое право на жизнь. Книга дышит такой подлинностью, достоверностью и обаянием, которые редко найдешь в литературе и кино. «Зулейха открывает глаза» – женский роман, кинематографично, живо показывающий, как женщина, несмотря ни на что, борется, побеждает и остается женщиной. Драматизм событий и яркость героев с первых строк заволаживают, история попадает в самое сердце читателя – и не покидает его.



Ренсом Риггз. «Дом странных детей», «Побег из дома странных детей», «Библиотека душ»

Бестселлер появился на свет благодаря увлечению автора старинными фотографиями. Он собирал их на блошиных рынках несколько лет и вскоре стал обладателем внушительной коллекции снимков, многие из которых производили жуткое впечатление. Они стали иллюстрациями к роману, повествующему о приюте для детей с особенными способностями, который сначала существует лишь в рассказах старика, а потом врывается в реальность юного героя книги Джейкоба. Во второй части покинувшие свой интернат дети отправляются в Лондон на поиски наставниц, похищенных тварями и пустотами. И эти приключения захватывают дух как подростков, так и их родителей. Есть у истории и третья часть – «Хранилище душ», в которой странные дети захвачены тварями, умеющими забирать души.



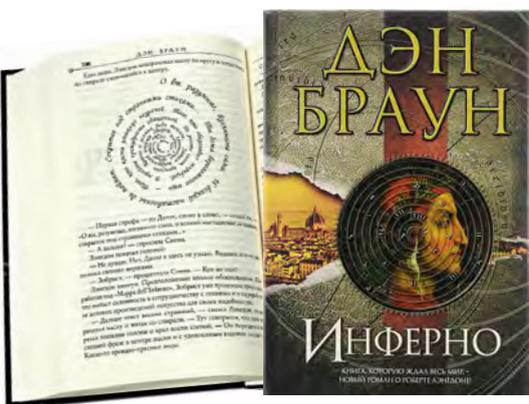
Дэниел Киз. «Таинственная история Билли Миллигана»

Билли просыпается и обнаруживает, что находится в тюремной камере. Ему сообщают, что он обвиняется в изнасиловании и ограблении. Билли потрясен: он ничего этого не делал! Последнее, что помнит герой: он стоит на крыше здания школы и хочет броситься вниз, потому что не может больше так жить. Ему говорят, что с тех пор прошло семь лет. Билли в ужасе: у него опять украли кусок жизни! Что значит «украли» и почему «опять»? Об этом вы узнаете, прочитав историю 24 личностей, живущих в одном Билли. Книга вызывает неоднозначные эмоции, в ней много довольно жестких сцен, но они гармонично существуют в сюжете и лишь помогают читателю, равно как и документальные детали вроде медицинских и судебных вердиктов – ведь роман написан на основе реальных событий!



Пола Хокинс. «Девушка в поезде»

Остросюжетный роман про ошибки, которые трудно исправить, и опасности, которых невозможно избежать. Это произведение многим напомнит творения Хичкока и готовит немало сюрпризов. Мощный триллер, когда вы, кажется, уже точно знаете, что произойдет дальше, идеально обманывает и завораживает, внезапно все переворачивая и увлекая в новые загадки. Героиня романа Рейчел изо дня в день наблюдает из окна электрички жизнь идеальных супругов. Но однажды вместо счастья и благополучия Рейчел видит нечто странное, загадочное, шокирующее! И, разумеется, берется разгадать тайну. Но что случится, когда она вмешается в чужую жизнь?



Дэн Браун. «Инферно»

Сюжет романа разворачивается в современной Флоренции и прочно завязан с «Божественной комедией» Данте. Профессор Лэнгдон, блестяще справившийся некогда с кодом да Винчи, неожиданно (а как же иначе) попадает в водоворот событий, которые способны привести к гибели все человечество. И помешать этому может только разгадка тайны, некогда зашифрованной Данте в строках бессмертной эпической поэмы. Гуляйте по загадочной Флоренции вместе с героями книги, узнавайте заново наверняка виденные достопримечательности, погружайтесь в тайны мира, ломайте голову вместе с азартным профессором – к вашим услугам блестящая, вмиг захватывающая история про коды, символы и искусство Италии!

Джоан Роулинг. «Гарри Поттер и проклятое дитя»

Последняя на данный момент часть саги о Гарри Поттере вызвала ажиотаж, едва выйдя из печати. Книга написана в непривычном для поклонников потеряны жанре – это пьеса. Роман рассказывает о том, как сын Гарри Альбус, боясь распределиться в Слизерин, туда и попадает, и приходится ему совершать поступки, не слишком одобряемые Гарри. История в общих чертах посвящена конфликту отцов и детей, но здесь, в отличие от классической литературы, вы не найдете морализаторства: в романе Роулинг противостояние приводит к катастрофическим последствиям, отправляющим героя в прошлое, чтобы попытаться его изменить. Но если у него это получится, то что станет с будущим? Читайте финал саги, но лучше в оригинале: русский перевод этой части потеряны не позволит насладиться всеми «вкусами» истории.





the
FIRST



ГАСТРОНОМИЯ

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ



Наталья Денисова

Грузинская кухня – это едва ли не самая главная достопримечательность страны. Поскольку традиционное грузинское застолье – это уже неотъемлемый элемент общей культуры народа, то грузинское угощение должно соответствовать этому высокому уровню. И грузины постарались сделать свою кухню не только волшебной и вкусной, но и яркой, оригинальной, изысканной, самобытной и незабываемой. Поэтому грузинская кухня впитала в себя лучшие кулинарные традиции многих народов Закавказья, а также Азии и Причерноморья.





Главной особенностью грузинской кухни является отсутствие ограничений в выборе мяса (как, к примеру, у мусульман), и для приготовления блюд широко используется и говядина, и баранина, и свинина, и птица. Она довольно наглядно иллюстрируется, между прочим, одним старинным блюдом грузинской кухни, называемым «бык на вертеле». Композиция его чрезвычайно проста: внутри целой туши быка помещают теленка, в теленка кладут барашка, в барашка – индейку, в индейку – гуся, в гуся – утку, в утку – цыпленка. В промежутках между этими животными и внутри них во все уголки набивают пряные травы – кинзу, базилик, эстрагон, лук-порей, мяту, сдобренные и пересыпанные красным перцем, чесноком, шафраном, корицей и орехами. Все это гигантское жаркое жарят на вертеле, прямо на улице, над угольной кучей в течение нескольких часов. Снаружи довольно толстый слой его обугливается, так что часть мяса пропадает. Зато внутри такое изобилие сока, такой неповторимый аромат, что по сочности и тонкости вкуса мяса с ним не может сравниться ни одно другое мясное блюдо в мире. На Кавказе любят и умеют готовить мясо. Такие блюда, как шашлык, сациви, цыплята табака, чихиртма и чахобили, уже давно перекочевали в разряд интернациональной кухни. Их готовят в разных странах мира. Приоритет в грузинской кухне отдается мясным блюдам. Их видов тут насчитывается десятки.

Одна из особенностей грузинской кухни – обилие различных соусов. Так, одно и то же блюдо, поданное с различными соусами, отличается не только внешним видом, но и вкусом и ароматом. Все грузинские соусы

готовятся из натуральных компонентов: свежих овощей, специй, а также ягодных и фруктовых соков. Также часто используются помидоры, барбарис, гранат, ягоды терна, ткемали. Для аромата и остроты в соусы добавляют чеснок, орехи, винный уксус. Немыслимо представить себе грузинское блюдо без зелени. Сюда добавляются кинза, базилик, эстрагон, петрушка, чабрец, укроп и мята, корица, кориандр, гвоздика и все виды перца, который любим всеми грузинами.

Многие из рецептов приготовления соусов передавались из поколения в поколение, и сегодня приготовление соуса является своеобразным ритуалом – данью традициям. Каждый соус по-своему неповторим, но при этом уникальность грузинской кухни в том, что каждый соус может использоваться для приготовления сразу нескольких блюд.

Большинство грузинских соусов делится на ягодно-овощные и ореховые. Ягодно-овощные соусы – это соусы на основе различных фруктовых соков и ягод. Среди них особо следует отметить сливовый соус ткемали, в составе которого много пектинов, дубильных веществ, витаминов, которые улучшают пищеварение и обмен веществ. К ягодно-овощным соусам относятся и соус терновый, кизиловый, томатный, а также соус тклапи и, конечно же, главный грузинский соус – сацебели.

Сацебели с грузинского переводится как «соус», так что можно сказать, что он является основой почти всех блюд грузинской кухни. Сацебели готовят из свежих томатов, приправленных кинзой и укропом, после этого в смесь добавляют кориандр, омбало, уцхо-сунели, голубой пажитник, также можно еще добавить базилик, майоран, красную паприку.

Другой вид традиционных грузинских соусов – это ореховые соусы. Орехи в грузинской кухне являются одним из главных ингредиентов при приготовлении различных блюд. К ореховым соусам относятся такие, как гаро и сациви.

Еще одна отличительная черта грузинского стола – обильное употребление сыров. В Грузии сыр отваривают в молоке, жарят на вертеле, сковороде, вымачивают, толкут, сдабривают маслом и пряностями. Каждая область Грузии может похвастаться своим вкуснейшим видом сыра. Грузинских блюд, в состав которых входит сыр, несколько сотен, но, пожалуй, самым любимым для всех жителей Грузии являются хачапури. Особенно знамениты аджарские хачапури. Они имеют форму лодочки, в середину каждой лепешки вливается яйцо. У хевсурских хачапури – начинка из зелени, а рачинских хачапури – из фасоли.

Хачапури – мучное изделие с большим содержанием сыра. Это национальное грузинское кушанье, распространенное по всей территории страны и имеющее несколько разновидностей. Внешне хачапури напоминают крупные ватрушки (закрытые и открытые), начиненные сырами и выпекаемые на чугунных сковородах.

СОЧНЫЕ
АРОМАТНЫЕ БЛЮДА
КАСТИЛЬСКОЙ КУХНИ
В РЕСТОРАНЕ
ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ



«АСАДОР»

www.pavlovskiebani.ru/asador

НЕЖНЕЙШЕЕ МЯСО,
ПРИГОТОВЛЕННОЕ
В ГЛИНЯНОЙ ПЕЧИ НА ДРОВАХ...



Дуем проवेशно!

г. Барнаул, Павловский тракт, 251 В/2
(второй этаж ресторanno-банного комплекса «Павловские бани»)

тел.: (3852) 271-882



Тесто на хачапури обязательно замешивается на мацони (грузинское кислое молоко). В результате оно получается особо нежным. Сыр для начинки предварительно вымачивают, слегка отжимают, после чего толкут, вмешивая взбитые яйца и сливочное или топленое масло.

Пласт теста обильно смазывают топленным маслом, несколько раз складывают и раскатывают, чтобы оно получилось слоеным. Только потом кладут начинку и выпекают на сковороде. Готовые хачапури вновь смазывают маслом и подают к столу горячими.

Орехи являются необходимым компонентом различных супов и кондитерских изделий в Грузии. Без них невозможно представить грузинский стол. Довольно часто для приготовления блюд используют орехи – фундук, миндаль, но чаще всего грецкие.

Огромное значение в грузинской кухне придают пряным травам. Их употребляют в пищу в течение всего года, подают к завтраку, обеду и ужину. В зависимости от сезона это может быть петрушка, укроп, черемша, порей, мята, цицмат, базилик, чабер, тархун и множество другой зелени. Без пряностей не обходится ни один грузинский соус. Как правило, в соус всегда кладут: эстрагон, укроп, петрушку, кинзу, базилик, мяту – они также отличаются ароматичностью. Также популярны специи: хмели-су-нели, корица, гвоздика, шафран, красный перец и кориандр.

Грузия – плодородная страна, в которой овощи всегда широко употреблялись в пищу. Обилие мяса на грузинском столе всегда балансируется большим количеством овощей и зелени. Большинство овощных блюд готовят из фасоли, баклажанов, капусты, свеклы, помидоров. Они могут быть сырыми, вареными, печеными, жареными, тушеными, солеными и маринованными.

В грузинской кухне фактически отсутствуют сладкие блюда. Роль десерта обычно выполняют разнообразные фрукты, ягоды, натуральные соки, орехи, мед. Большая часть грузинских сладостей сделана на ореховой основе. Другие же кондитерские изделия: халва, сладкие пироги, сдобный хлеб со сладкой начинкой – заимствованы из другой национальной кухни. Например, сладкие пироги, заимствованные из русской кухни, делаются из песочного теста, при этом начинка представляет собой варенье с традиционными для грузинских сладостей самой известной является чурчхела. Это грузинское национальное лакомство, приготовленное из нанизанных на нитку орехов в загущенном мукой виноградном соке. Самые известные виды чурчхелы – кахетинская и имеретинская.

Чурчхела – это блюдо, которое готовится в течение долгих месяцев. Кахетинская чурчхела готовится из белых сортов винограда. Сок для нее кипятится 30 минут, а затем отстаивается

в течение 10-12 часов. В сок добавляют муку для густоты, после чего в массу погружают начинку, нанизанную на нитку. Это могут быть грецкие орехи, миндаль, фундук, изюм, косточки персиков или абрикосов. От 15 до 17 суток чурчхела сушится, а затем вызревает несколько месяцев, и только после этого она подается к столу.

Но даже самая изысканная грузинская трапеза не в радость грузинам, если на столе нет знаменитого на весь мир грузинского вина. Издавна прославленная в Грузии культура вина органически вошла в быт народа. Грузинские сорта винограда, а также вина, которые из них делают, в течение многих веков считаются одними из лучших. На сегодняшний день грузинскими виноделами было выведено более 500 сортов винограда. Грузинские вина – одни из самых востребованных в мире, так как производятся из первосортного винограда, а секреты производства, которые передаются из поколения в поколение, хранятся в тайне. Виноделие в Грузии – это целая культура. Вино производят не только на продажу. Во многих грузинских домах делают домашние вина, которые по вкусу не отличаются от лучших торговых марок. Обычно домашнее вино хранится в квери, огромной глиняной посуде в форме кувшина, который зарывается в землю. Откупоривание вина и дегустация является важным событием в семье, которое сопровождается праздником.

*Авторские десерты
и торты на заказ*



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

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. Ленина, 21-а,
«Моцарелла»

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. Партизанская, 83,
«Посольство красоты»

ул. Песчаная, 83,
Granmulino

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. 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,
ЦВир «Огни»

ул. Малахова, 86-в,
ТРЦ «Весна»

пр. Ленина, 39,
ТОЦ «Проспект»

Павловский тракт, 251-в/2,
РОЦ «Аквпарк»

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

*Демисезонные
пальто
и куртки*

*г. Барнаул,
пр. Ленина, 2-б,
2 этаж*



roberto cavalli
eyewear

Коллекция солнцезащитных очков Roberto Cavalli эксклюзивно представлена в сети салонов модных аксессуаров Stefan
Адреса салонов в Барнауле: пр. Ленина, 39 | ул. А. Петрова, 219-6 | тел. 8-(3852)-58-35-68 | vk.com/stefansalon