

МАЙ  
2015

18+

*the*  
FIRST

福

НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ

Модель: Анна, Viva Models, модельное агентство  
Платье: салон женской одежды Milagro  
Фотограф: Степан Степанский



ТД «Демидовский»,  
г. Барнаул, пр. Красноармейский, 15  
тел. (3852) 28-91-06, 28-91-07  
[www.elitarny.ru](http://www.elitarny.ru)

**ЭЛИТА РНЬЮ**  
Интерьерный салон



*Modenese Gastone*

*ИСКУССТВО ЖИТЬ*

Кухни, спальни, гостиные, детские,  
кабинеты, гардеробные, диваны,  
светильники, ковры, часы, вазы,  
картины, шторы, прихожие.

# the FIRST

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

Дизайнеры  
**Светлана Романова**  
**Ирина Шитова**  
**Ксения Куркина**  
Фотографы **Степан Степанский, Владимир Савченко**  
Распространение – **Ольга Антонова**

Издатель и учредитель: ООО «Рекламно-производственный холдинг «Center Media».  
Адрес редакции, издателя: 656057, Алтайский край, г. Барнаул, Павловский тракт, дом № 188  
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: 12 мая 2015 г.

Журнал the First №5, май-июнь 2015  
Журнал the FIRST (перевод с англ. яз. Первый).  
Рекламно-информационное издание  
Выходит один раз в 2 месяца

Заказ № 0325-15  
Отпечатано в типографии ООО «Деал»  
630033, г. Новосибирск, ул. Бурлолова, 6-а  
Тел.: (383) 334-02-70, 334-02-71



## В НОМЕРЕ

май-июнь 2015

## 8 НОВОСТИ

НАШИ В ПАРИЖЕ | СТР 8 |

С ДОСТАВКОЙ  
НА ДОМ | СТР 10 |

## 12 МОДА И ТЕНДЕНЦИИ

СВОБОДА ВЫБОРА. ТЕНДЕНЦИИ  
МОДНЫХ КОЛЛЕКЦИЙ СЕЗОНА  
ВЕСНА-ЛЕТО /2015 | СТР 14 |

MUST HAVE СЕЗОНА | СТР 21 |

ПРОГУЛКА ПО «АРЕНЕ» | СТР 22 |

НОВОСТИ. ТРЦ «АРЕНА» | СТР 24 |

НОВОСТИ. ТРЦ «ЕВРОПА» | СТР 26 |



# 30 СТИЛЬ ЖИЗНИ

СЧАСТЬЕ / стр 32/

ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ  
ПО ФЭНШУЙ / стр 42 /

# 48 КУЛЬТУРА И ЛЮДИ

КУЛЬТУРНЫЙ ГИД.  
МАЙ-ИЮНЬ / стр 50/

ГОСТЬ НОМЕРА.  
МАКСИМ ПОТАШЕВ / стр 54/

ИСКУССТВО ЖИТЬ  
В ГАРМОНИИ: КАК УБЕРЕЧЬ  
СЕБЯ ОТ ГРУСТИ / стр 60/  
ЗАВОРАЖИВАЮЩАЯ  
КРАСОТА / стр 66 /

НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ / стр 74 /

СIAO, ITALIA! / стр 82 /

# 88 ГАСТРОНОМИЯ

VON ARRETTI  
ОБ ОСОБЕННОСТЯХ  
ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ / стр 90 /

# 98 ФОТООТЧЕТ

МИСС ВЫПУСКНИЦА / стр 96 /

АДРЕСА / стр 98 /

Что такое счастье? Наверное, как «все счастливые семьи похожи друг на друга» («Анна Каренина», Л. Толстой, если вдруг кто-то не помнит), так и отдельно взятые счастливые люди имеют некое общее чувство, которое можно было бы назвать счастьем. Это ощущение чуда. С одной стороны, как говорил Гилберт Кит Честертон, «самое удивительное в чудесах, то что они случаются». И в этом смысле случается быть рядом с любимым человеком.

С другой стороны, важно уметь видеть чудо в, казалось бы, самых обычных вещах. Так, ни с чем не сравнимым может стать ощущение того, что у близких тебе людей всё хорошо.

Отличительная особенность счастливого человека – «горящие глаза». К нему тянет как к магниту. Счастливый человек – уверен в себе. Есть ощущение, что он определился с самим собой, со временем, в котором живет. Он уместен в окружении, которое выбрал. А уж дело, которому он отдаёт себя, со стороны выглядит так, будто это единственное, чем стоит заниматься.

Этот номер, выходящий в свет в самом начале тепла и лета, мы посвятили теме счастья. Как научиться жить в гармонии с собой и с миром, находить повод для радости в простых – и совсем не простых вещах, наслаждаться каждым моментом жизни – на эти вопросы каждый дает себе ответ сам, как правило, нет единого рецепта. Надеемся, материалы этого номера станут хорошим поводом для того, чтобы вы почувствовали себя более счастливыми.

А мы счастливы уже тем, что имеем возможность общаться с вами.



\*ЕССО - любимый бренд россиян в 2014 году. Информация о проведенном исследовании, а также результаты исследования опубликованы на сайте [www.top2brands.ru](http://www.top2brands.ru)



# ЕССО®

## ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

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

ЕССО – «Сити»: г. Барнаул, ТРК «СИТИ-Центр», пр. Красноармейский, 47а, 3-й этаж, тел. (3852) 68-12-51;

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

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

## Наши в Париже

СВЕРШИЛОСЬ! РОССИЙСКИЙ БРЕНД ULYANA SERGEEENKO НАБЛЮДАТЕЛЬНЫМ СОВЕТОМ ПАРИЖСКОГО СИНДИКАТА ВЫСОКОЙ МОДЫ ВЫБРАН В КАЧЕСТВЕ ОФИЦИАЛЬНОГО УЧАСТНИКА НЕДЕЛИ ВЫСОКОЙ МОДЫ.

На самом деле коллекции Ульяны Сергиенко давно полюбились всему миру. Она и раньше устраивала показы, презентации и другие модные мероприятия в дни кутюрной Недели моды. Но до 2015 года они не входили в основную программу престижнейшей Парижской недели.



Но уже в июне все будет по-другому! Наблюдательный совет Парижского синдиката на прошедшем накануне совещании выбрал российского дизайнера Ульяну Сергиенко в качестве официального участника Недели Высокой моды. Так что для бренда Ulyana Sergeenko открылась дверь в новый для себя статус. Поздравляем!

## Мягкая клетка

ЧТО ТОЛЬКО НЕ ПРИДУМАЮТ ДИЗАЙНЕРЫ, ЧТОБЫ УКРАСИТЬ ЛЮБИМЫЙ ЖЕНСКИЙ ПРЕДМЕТ ГАРДЕРОБА – НОРКОВУЮ ШУБКУ! ТАК, МЕХОВОЙ ДОМ YVES SALOMON НАНЕС НА МЕХ БЕЛОЙ НОРКИ СОБСТВЕННУЮ ИНТЕРПРЕТАЦИЮ КЛЕТКИ В СТИЛЕ КАНТРИ.

Пожалуй, взятая за основу клетка виши, до этого момента не могла похвастаться такой роскошью. Элитный мех в сочетании с легкомысленным рисунком дает легкую, ироничную, но в то же время элегантную вещь от кутюрье.

Дизайнеры разработали три вариации норкового принта виши: «цвет морского флота», «сосновый бор» и «мандарин». Из получившегося материала были созданы пальто, клатчи и укороченные трапециевидные жакеты в стиле шестидесятых. По словам модных экспертов, коллекция будет органично смотреться как с удобными вездесущими кроссовками, так и с лодочками и элегантным коктейльным платьем.

## Экологию в массы

1 МАЯ В МИЛАНЕ ОТКРЫЛАСЬ ГЛОБАЛЬНАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА EXPO-2015, ПОСВЯЩЕННАЯ ПРОБЛЕМАМ ЭКОЛОГИИ И СОХРАНЕНИЯ ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ. МИР МОДЫ НЕ ОСТАНЕТСЯ В СТОРОНЕ ОТ ТАКОГО ВАЖНОГО СОБЫТИЯ.

В особенности активное участие в мероприятии примут итальянские представители модной индустрии. О создании ряда посвященных Expo-2015 предметов одежды и аксессуаров заявили миланский торговый центр Excelsior Milano и масс-маркет бренд OVS. Они же общими усилиями проведут серию мероприятий, в которых объединятся мода, искусство и забота о нашей планете. Но пока эффективнее всего поддерживать экологию получается у Salvatore Ferragamo – команда марки выпустила к открытию выставки капсульную коллекцию, которая идеально отражает девиз события: Feeding the Planet, Energy for Life.

В капсулу вошли популярные аксессуары Salvatore Ferragamo, выполненные в новых расцветках из экологически безопасных материалов. Например, поклонницы сумки Sofia смогут приобрести ее в двух лимитированных вариациях – из пробки и из пробки с добавлением текстиля.





comma,

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

## Вот это кадр!

В модном доме ROBERTO CAVALLI – КАДРОВЫЕ ПЕРЕСТАНОВКИ. НОВЫМ КРЕАТИВНЫМ ДИРЕКТОРОМ СТАЛ НОРВЕЖСКИЙ ДИЗАЙНЕР ПИТЕР ДУНДАС.

Больше 10 лет назад Дундас уже работал на Кавалли, теперь же он вернется в модный дом уже в совершенно ином качестве – идейного вдохновителя проектов. Что из этого выйдет, узнаем уже в сентябре на Неделе моды в Милане. Именно там Питер представит первую женскую коллекцию для бренда.



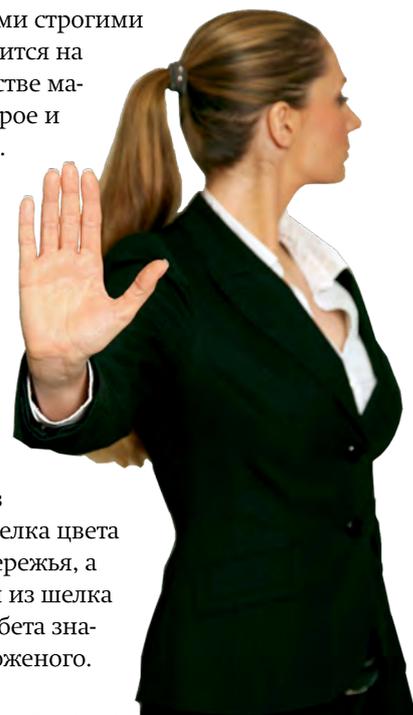
Ранее Дундас занимал аналогичную должность в Emilio Pucci. Он сотрудничал с брендом с 2008 года до показа коллекции сезона осень-зима 2015/16. Теперь место Питера Дундаса в Emilio Pucci займет Массимо Джорджетти (Massimo Giorgetti), основатель марки MSGM.

## Костюм с иголки

НАКОНЕЦ-ТО ДЕЛОВЫМ ЖЕНЩИНАМ ЕСТЬ ГДЕ В РОССИИ ПРИОБРЕСТИ ДЕЛОВУЮ ОДЕЖДУ И АКСЕССУАРЫ ЛИНИИ ЗНАМЕНИТОЙ ИТАЛЬЯНСКОЙ МАРКИ КИТОН. ДЛЯ ВСЕХ ДАМ, КОТОРЫЕ ВОСПРИНИМАЮТ КОСТЮМ ПРОДОЛЖЕНИЕМ СЕБЯ, – ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОСКОВСКИЙ ЦУМ, В КОТОРОМ НЕДАВНО ОТКРЫЛСЯ КОРНЕР БРЕНДА.

Марка Kiton, известная своими строгими мужскими костюмами, держится на трех китах: роскошном качестве материалов, высококлассном крое и удивительной практичности.

Весенне-летняя коллекция марки, которая уже представлена в новом бутике Kiton в ЦУМе, создана в цветах южного побережья Италии. Неаполитанская бухта нашла отражение в темно-синих жакетах, полосатых блузках и светлых «морских» брюках. Пальто из кашемира и двухслойного шелка цвета закатов Амальфийского побережья, а знаковые для бренда жакеты из шелка и льна нежных оттенков сорбета знаменитого итальянского мороженого.



## С доставкой на дом

В СЕТИ В ПОЛНУЮ СИЛУ ЗАРАБОТАЛ АНГЛОЯЗЫЧНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН УКРАШЕНИЙ ЗНАМЕНИТОЙ ИСПАНСКОЙ МАРКИ UNODE50. ПРЕКРАСНАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ – НЕСМОТРИ НА ОТСУТСТВИЕ ПЕРЕВОДА, У РЕСУРСА РАБОТАЕТ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ.

В официальном онлайн-представительстве представлен полный ассортимент женских и мужских ювелирных украшений с серебряным и золотым покрытием, а также часы, аксессуары вроде брелоков, ремней, закладок для книг и предметов из лимитированных линеек бренда.

Кстати, с осени прошлого года в трех городах нашей необъятной родины – Москве, Санкт-Петербурге и Екатеринбурге – работают вполне себе традиционные бутики испанского бренда. Теперь же география обладательниц изысканных украшений увеличится в разы.





SOLIVER.COM

s.Oliver

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



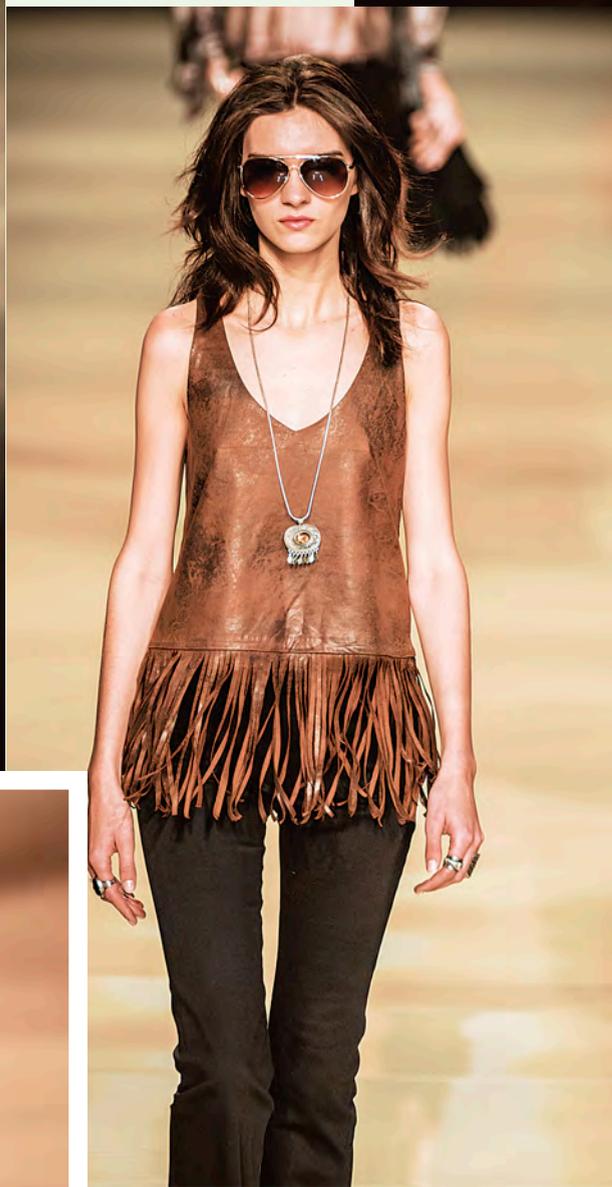
*the*  
**FIRST**

---

A fashion show runway scene featuring several models. The models are wearing black dresses with vibrant floral patterns in red, pink, and blue. The background is a warm, reddish-brown color. The text "МОДА И ТЕНДЕНЦИИ" is overlaid in white, with a dotted line below it.

# МОДА И ТЕНДЕНЦИИ

# Свобода



# Выбора



НЕСМОТЯ НА ОТКРЫТОСТЬ И МНОГООБРАЗИЕ, КОТОРЫМИ ЕЖЕДНЕВНО ЗАХЛЕСТЫВАЕТ НАС СОВРЕМЕННЫЙ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, ВОЗМОЖНОСТЬ САМОВЫРАЖЕНИЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ ОСТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВОЖДЕЛЕННЫХ ДАРОВ ЖИЗНИ. СВОБОДА ВЫБОРА, ПОВСЕДНЕВНЫЙ КОМФОРТ И МАКСИМАЛЬНАЯ БЛИЗОСТЬ К ЕСТЕСТВЕННОМУ ХОДУ ВЕЩЕЙ — В ТАКОМ КЛЮЧЕ, КАЖЕТСЯ, МЫСЛИЛИ ИМЕНИТЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ, СОЗДАВАЯ КОЛЛЕКЦИИ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ НА

## весну-лето/2015



ALEXIS MABILLE



MANGO



MARKS & SPENCER



CHRISTIAN DIOR



DIOR

## Назад в 70-е

Спустя почти полвека в моду вернулся стиль, который при его рождении признанные модники относили к «десятилетию дурного вкуса». Только вот сегодня сочетание несочетаемого уже не считается безвкусицей, а именуется уважаемым словом «эkleктика» и служит признаком свободы и внутреннего богатства личности.

Не ошибемся, если назовем стиль 70-х ключевой нотой дизайнерских коллекций весна-лето-2015. И так, что же возвращает нас «назад в 70-е»? Безусловно, это брюки клеш со средней и высокой талией, но несколько укороченные, а также платья и костюмы А-образного силуэта, замшевые куртки, кожаные тренчи, юбки макси и плиссе.

Вспомнив о том, что 70-е отличались активным стремлением прекрасного пола к эмансипации, дизайнеры вывели на подиум по-мальчишески стриженных красавиц в брючных костюмах, нарядах цвета хаки, куртках и шортах в стиле городского сафари.

Хитом показов и прямым указанием на «десятилетие свободы самовыражения» стали джинсовые вещи. Короткие куртки, шорты, брюки и юбки классической голубой и синей расцветок в избытке были продемонстрированы на фэшн-показах. Однако хитом сезона, безусловно, можно считать комбинезоны из денима с заниженной талией.



MANGO



ROBERTO TORRETTA



MANGO

## Летающей походкой

Еще один реверанс в сторону эпохи 70-х – платья, а точнее сарафаны в стиле бохо. Выполненные из натуральных тканей, предпочтительнее шифона, в пол, легкие и струящиеся, они обволакивали тело подиумных див, создавая стопроцентное летнее настроение. Усиливали его флористические мотивы и характерные для бохо этнические орнаменты. Ограничений в цветовой палитре практически нет. Естественные для лета красный, розовый, голубой, а также зеленый, желтый, оранжевый и все их возможные сочетания приветствуются и в наступающем сезоне. Приглушенные краски – песочный, оливковый, бежевый – тоже в фаворе.

Роскошные выходные платья, напротив, поражали воображение яркостью расцветок. Подиумы по-прежнему расцветали насыщенным алым и сочно-синим, к которым добавился изумрудно-зеленый. Что и говорить, наряды таких расцветок способны зажечь самый темный и тихий вечер! Кстати, о темноте – глубокий, безоговорочный черный, по-

добно беззвездной бархатной ночи, все также встречается в весенне-летних коллекциях. Ему покоряются платья витиеватого, но непременно облегающего кроя, брючные костюмы атласного блеска с отложными воротничками, строгие и пышные юбки, ультракороткие шорты. Был представлен и антагонист – ослепительно белый, «окрасивший» вечерние наряды. Доминирующую уже несколько показов асимметрию в наступающем сезоне дизайнеры обновили – теперь асимметричен не только крой, но и цветовая гамма. Скажем, одна половина платья выполнена в черном, а другая – в белом цвете.

И еще одна яркая и восхитительная деталь: в дополнение к обремененным на одно плечо лифам и глубоким вырезам на юбках пришли фигурные вырезы по всему силуэту. Облегающие лифы и юбки сверкают обнаженными участками тела в самых разнообразных местах. Первая мысль, которая приходит в голову при взгляде на эти причудливые вырезы: «Боже, какая красота!» Вторая – «Как эта конструкция держится?!» И да, в моде снова оголенные животики.



ATELIER VERSACE

YIQING YIN



ALEXANDRE VAUTHIER



JEAN PAUL GAULTIER



KATHY HEYNDELS



JEAN PAUL GAULTIER



GIORGIO ARMANI PRIVE

A DEGREE FAHRENHEIT



CHRISTIAN DIOR



CHANEL



JULIEN FOURNIE



ALEXANDRE VAUTHIER



GIORGIO ARMANI PRIVE



YIING YIN



CHRISTIAN DIOR



GIORGIO ARMANI PRIVE



DICE HAYEK



## ...и кое-что ещё

Естественно, законодатели мод не остановились только на ностальгии по 70-м. В новых весенне-летних коллекциях большое внимание было уделено кожаным вещам – платьям, юбкам, пиджакам – однотонных ярких расцветок. В угоду наступающему жаркому сезону часть моделей были перфорированы.

Ключевым трендом весны–лета–2015 также стали полосатые вещи. Вертикальные или горизонтальные, однотонные или цветные, в этом сезоне любые полоски поднимут вас на пик популярности. Лидером, конечно же, остается черно-белая вертикальная полоска. Набирает популярность также клетка (как на маминой скатерти) и горох.

В преддверии летней жары модельеры вспомнили о желании выйти на улицу «в чем мать родила» и представили бельевое (пижамное) направление в коллекциях. Что это, платье или сорочка, пижама или брючный костюм, решайте сами. Тем, кто еще не дозрел до того, чтобы показаться на улице «в neglige», предложен компромиссный вариант – платье-рубашка, перехваченная пояском.

Конечно же, не остыли законодатели мод к объему и многослойности. Накидки-пончо и пальто «не по размеру», пиджаки с широкими плечами, пышные платки и шарфы, небрежно повязанные на шее, – все это по-прежнему уютно укроет модниц от прохладных весенних ветров. А вот юбка-фартук, надетая поверх платья, это что-то новенькое!



MANGO



CHRISTIAN DIOR



JEAN PAUL GAULTIER



JEAN PAUL GAULTIER



CHRISTIAN DIOR



KATHY HEYNDELS



YUMA KOSHINO

JEAN PAUL GAULTIER

## Дьявол в деталях

Естественный и непринужденный стиль бохо усилил тягу дизайнеров к крупным броским украшениям. Массивные – дурые либо плоские, «в полруки» – браслеты, тяжелые серьги геометрической формы, многорядные цепи дополняют струящиеся сарафаны, деним-ансамбли и замшевые куртки. В числе новинок, встречавшихся эпизодически и в предыдущих сезонах, – браслеты-запонки, почти кукольные браслеты с цветами и перьями, ультраразмерные перстни. В весенне-летних коллекциях были замечены модели с украшениями в виде ряда гвоздиков в брови, что интересно, как говорят очевидцы, к пирсингу это не имеет отношения.

Остались на подиумах кольчужки, а также серьги в одно ухо. Можно и в два, но только разные и обязательно металлические и броские! Еще из новенького – кулоны на тонких длинных цепочках, и снова «Привет, 70-е!».

VALENTINO

SCHIAPARELLI

YU AMATSU

YUMA KOSHINO

HIROKO KOSHINO

BOWIE WONG

JEAN PAUL GAULTIER

FRANCIS MONTESINOS

TOGA VIRILIS

ALEXANDER MCQUEEN

# Must have сезона весна-лето 2015

## Девушка на платформе

Не миновал влияния эпохи 70-х и дизайн обуви. В частности, в этом сезоне вновь модна платформа, как ультравысокая, так и низкая. Обувь на низкой платформе обычно выполнена в спортивном стиле, который, кстати, тоже актуален.

Осталась на подиумах и такая любимая почитательницами комфорта танкетка. Правда, могут ли быть удобными ультрамодные модели с выраженным рельефом подошвы или подошвой в форме ряда пустотелых цилиндров, судить можно, только испытав такую танкетку в деле.

Из предыдущих сезонов переходят в наступающий сапоги-гладиаторы и сандалии на высокой шнуровке. Также набирает обороты популярность обувь на ремешках – перемотанные вокруг щиколотки или стопы, они дают владелице возможность самой регулировать размер.

Что касается каблука, то он остается высоким. Правда, здесь есть варианты: можно выбрать сексуальную тонкую шпильку или устойчивый толстый каблук-башню. Но не переживайте, любительницы комфорта, обувь на тонкой плоской подошве тоже популярна.

Какой выбрать носок? Альтернатива острому только закругленный. А если он будет еще и выполнен в контрастном цвете, будьте уверены, вы попали в самое сердце модного лука. Кстати, то же самое касается каблука – лучше, если он сделан из материала отличного от материала верха по фактуре и цвету. Кстати о материалах: дизайнерам в этом сезоне особенно по вкусу текстиль и... резина!

брюки клеш

сарафан в стиле бохо

комбинезон из денима  
с заниженной талией

босоножки (сандалии)  
на платформе

куртка из замши

костюм в полоску

цепочка с кулоном

кожаный плащ



PAUL & JOE



## Факты

Стиль бохо изначально именовался «бохо шик» от *bohémian chic* («богемный шик»).

Зародился он в 60-е гг. XX века среди «небрежных аристократов», т. е. богемы, и окончательное распространение получил в 70-е.

Стилю бохо свойственны струящиеся, легко драпируемые ткани, элементы этники, аксессуары в стиле хиппи.

То же самое касается оформления волос: распущенные или небрежно забранные в хвост, они свидетельствуют о свободологии, беспечности, романтизме, связи с природой.

Также приветствуется некоторый налет «бездомности», чему способствует небрежность (кажущаяся) в одежде, многослойность, наличие прорех и бахромы.

«Родственным» современному стилю бохо можно назвать направление хипстеров.

Интересно, что слово «богема» связано с французским словом *bohémien*, которое переводится как «цыгане». В целом так называли путешественников, искателей приключений, «романтиков с большой дороги».



# Прогулка по «Арене»

**В «АРЕНУ» Я СОБИРАЛАСЬ ДАВНО. САМЫЙ БОЛЬШОЙ ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР АЛТАЙСКОГО КРАЯ, СОЧЕТАНИЕ МИРОВЫХ МАРОК И РЕДКИХ, САМОБЫТНЫХ БРЕНДОВ, ДА И ЗНАКОМЫЕ, БЕСПРЕСТААННО ТВЕРДЯЩИЕ «ТЫ ДОЛЖНА ЭТО УВИДЕТЬ!», УЖЕ ЖДАЛИ МОИХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ. СУББОТНИМ УТРОМ Я ОТПРАВИЛАСЬ ЗА СВОИМ НОВЫМ ПОКУПАТЕЛЬСКИМ ОПЫТОМ.**

Зайдя в это впечатляющее масштабное здание, я поняла, о чем говорили друзья: ты будто попал в сказку. Огромный фонтан, умиротворяющие звуки воды, прямо над ним парят яркие бабочки, и если посмотреть вверх, то можно увидеть – они спускаются с самого потолка, через который видно небо...

**Акции магазинов «Арены» можно узнать из Instagram торгового центра: arena\_mall.**

Я всегда считала, что одежда – это отражение человеческой индивидуальности. Подобрать правильный и оригинальный гардероб – это, пожалуй, самый простой и приятный способ самовыражения. Именно с этой целью – подобрать себе новый образ – я и приехала в «Арену». Поднимаюсь на 3 этаж.

Кстати, совет. Помимо одежды тут находится единственный в Барнауле гипермаркет электроники Media Markt. Когда будете в «Арене», обязательно загляните сюда – попадете на акцию. Зачастую они проходят всего пару дней, но при этом можно весомо сэкономить – например, купить новый смартфон на четверть дешевле. Как не пропустить акцию? Это просто: об акции Media Markt, а также других магазинов «Арены» можно узнать из Instagram торгового центра: arena\_mall.

Но вернемся к поиску своей идеальной одежды. В малый атриум (тот, что украшен совершенно неземными прозрачными шарами и гирильндами) выходит

отдел Marmelatt. Это настоящее девичье царство! Тут продаются очень женственные и нарядные платья, пальто, аксессуары. Коллекции Evona, Cop-Copine, Forza Viva, которые вы найдете в Marmelatt, выпускаются в весьма ограниченном количестве, а для меня это очень ценно. Идем дальше! Слева от Marmelatt – салон свадебных и вечерних платьев Faviana, а дальше, в галерее по направлению к главному атриуму, тоже есть кое-что примечательное: единственный в городе фирменный отдел женской одежды Viaggio. Отличное место, чтобы подобрать стильную и качественную офисную одежду за разумные деньги и при этом не встретить коллегу на следующее утро в такой же юбке, как ваша.

Искушенные модницы, конечно, в курсе того, что хит этого сезона – деним, который носят опять же с денимом, одного оттенка, разных оттенков – в общем, свободно и без границ. Знаете ли вы место, где можно найти по-настоящему «смелый» деним, яркий, заметный, и, безусловно, женственный? Я такое место нашла в «Арене» – это фирменный отдел Dishe, и он, традиционно для «Арены»,

единственный в нашем городе. Заинтригованы? Приходите и посмотрите на все своими глазами.

Едем на 2-й этаж. В районе главного атриума недавно появились два новых, как говорится, «с иголочки», отдела – с ними и начну, потому что люблю все новое. Первый отдел называется Oblik, тут есть женская одежда из Италии и Франции, брендовая, качественная и элегантная. Я сделала вывод, что если вы намерены инвестировать средства в свой имидж (в деловой среде, согласитесь, это важно), то Oblik – ваш выбор. Пройдя чуть глубже в галерею по направлению к Rieker, видим Westland, фирменный магазин джинсовой одежды на все случаи жизни. Те, кто уже знаком с маркой, подтвердят –

посадка этих джинсов будто создана для европейца.

Второй этаж ТРЦ «Арена» примечателен присутствием известных мировых брендов, таких как Love Republic (отдел расположен на малом атриуме и выглядит роскошно в своем черно-золотистом дизайне), Zarina и BeFree. Наверняка вы знакомы с ними давно, просто хочу напомнить: как правило, у них есть щедрые скидки и акции и стабильно богатый ассортимент и размерный ряд.

Поистине индивидуальность и характер есть у отдела Black Style Wear (это тот самый Black Star, от Тимати). Одежда Black Star прославляет культуру хип-хоп, r'n'b и крайне популярный сегодня уличный стиль. Одеться там можно всей семьей – есть одежда даже для деток.

Можете смело брать с собой на шопинг в «Арену» мужчин – им точно будет куда зайти и присмотреть себе одежду самых популярных стилей – casual (в отделе немецкой одежды Camel Active) и классики (фирменные отделы Donatto и Van Cliff).

Примерив изрядное количество платьев, блузок и брюк, с пакетами и пакетиками в руках, я поняла, что уже точно заслужила присесть, отдохнуть и подкрепиться.

Поднялась на четвертый этаж и направилась в сторону малого атриума в кофейню Sweetet. Место уютное, и помимо огромного количества видов кофе и чая здесь можно вкусно пообедать.

Про «Арену» теперь могу рассказывать долго, за один визит я попала лишь в немногие магазины из тех, что здесь представлены. В следующий свой приезд нужно будет обязательно пройтись по галереям первого этажа, выбрать сумочку к лету в одном из шести магазинов кожгалантереи, а еще заглянуть в фирменные отделы белья Milavitsa, Charmante, Incanto; посмотреть в IMAX блокбастер, а племяшек сводить на выставку рыб и в зеркальный лабиринт.



**г. Барнаул, ул. Павловский тракт, 188**

Парковка 4100 машиномест, общая площадь 170 000 кв. м

## 150 000 000 рублей в подарок от «Золотого тельца»



**Золотой телец**  
ЮВЕЛИРНАЯ КОМПАНИЯ

ЮВЕЛИРНАЯ КОМПАНИЯ «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕЦ» ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ – 15 МАЯ ЕЙ ИСПОЛНЯЕТСЯ 15 ЛЕТ.

К своему юбилею компания подготовила приятные сюрпризы для покупателей.

С 15 мая по 15 июня в магазинах «Золотой Телец» проходит акция «Нам 15 лет!». Каждый, кто придет в магазин «Золотой телец» в этот период, получит в подарок карту покупателя с бонусом 5000 рублей, которые можно использовать при покупке ювелирных изделий.

К тому же в честь своего 15-летнего юбилея «Золотой телец» предлагает покупателям скидки на ювелирные изделия.

Подробности акции – в ювелирных магазинах «Золотой телец» или на сайте [www.zolotoy-telets.ru](http://www.zolotoy-telets.ru)

## Компания Samsung продолжает расширять свое присутствие в городах России



В МАЕ СОСТОИТСЯ ОТКРЫТИЕ НОВОГО ФИРМЕННОГО САЛОНА В БАРНАУЛЕ. ВАС ЖДЕТ НЕИЗМЕННО БОЛЬШОЙ ВЫБОР СМАРТФОНОВ, ПЛАНШЕТОВ, ГАДЖЕТОВ, НОВИНКИ МОДЕЛЬНОГО РЯДА И БЕЗУПРЕЧНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.

Обращаем ваше внимание на то, что этот салон является официальным представительством компании Samsung на Алтае, а значит, он представит на выбор покупателей, помимо популярных моделей мобильных устройств, и эксклюзивные предложения модельного ряда, и специальные условия покупок, которые предлагает производитель.

20 мая 2015 года приглашаем всех поклонников качественных и современных устройств на открытие нового фирменного салона Samsung по адресу: Павловский тракт, 188, ТРЦ «Арена», главный вход.

## За новой сумочкой – в «Арену»!



Любительниц изысканных сумочек и кошельков порадует новый отдел AXEL, который открылся в ТРЦ «Арена» на 2-м этаже, где можно найти для себя потрясающие аксессуары из натуральной кожи производства Греции.

AXEL – европейский бренд, который 15 лет завоевывал подиумы Парижа, Милана, Берлина и Вены. Ежегодное участие в международных выставках модной одежды и аксессуаров проходит под аплодисменты восторженной публики! Сумки и аксессуары этого бренда являются демонстрацией непредсказуемых, роскошных и неожиданных решений. Новая коллекция AXEL уже в продаже. Модные принты, актуальные модели, неповторимый стиль...

ТРЦ «Арена»,  
2-й этаж,  
[www.akselbags.com](http://www.akselbags.com)



000 «БЛИС»: ул. Гоголя, 55, тел. +7 (3852) 63-85-14;  
адреса магазинов Burlesque:  
ТЦ «Мария-Ра», ул. Белинского, 12, тел. 8-962-809-11-73;  
ТРЦ «Арена», Павловский тракт, 188, тел. 8-960-941-08-80.

- нижнее белье
- колготы
- домашняя одежда
- купальники

*мужской,  
женский  
и детский  
ассортимент*

В наличии  
имеются  
подарочные  
сертификаты.

**АКЦИЯ!**  
**-50%**  
на нижнее белье  
коллекций прошлых  
сезонов

На правах рекламы. Цены и акции действительны на момент публикации

## Camel Active – фирменный магазин мужской одежды и аксессуаров в Барнауле



Компания предлагает мужчинам великолепную качественную одежду на каждый день, а также обувь и разнообразные аксессуары, которые так необходимы современному мужчине.

Сочетая в себе настоящее немецкое качество, комфорт, функциональность и доступную цену, компания стала очень популярна среди покупателей всего мира. Отдел в ТРЦ «Арена» на 2-м этаже ждет сильных и активных мужчин за покупками. Следите за новостями магазина.

## FRANCO BENUSSI – один из самых известных брендов по производству джинсов – теперь и в Барнауле!



Новый отдел открылся в ТРЦ «Арена» на 3-м этаже. Неповторимое качество, использование новейших технологий пошива, разнообразие моделей – все это делаем марку Franco Benussi идеально подходящей для клиентов разных возрастов и вкусов. Представленная модная мужская и женская одежда европейского производителя предназначена для тех, кто действительно ценит комфорт и стиль.

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

## Уникальный для Сибири аттракцион – 7D-капсула

Близится лето, сезон каникул, и если перед вами встает вопрос – как же развлечь драгоценное чадо, не выезжая за пределы Барнаула, добро пожаловать в ТРЦ «Арена» на 4-й этаж.

Тут вы найдете уникальный не только для нашего города, но и для Сибири аттракцион – 7D-капсула. Она не только выглядит как космический корабль, но и дарит космически незабываемые ощущения.

Полет на дельтаплане, прыжок со скалы, гонки на мотоцикле – все это сможет испытать ваш ребенок, да и взрослому такое погружение в виртуальную реальность станет, безусловно, необычным открытием.

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





**Магазин Наследники предлагает заботливым родителям дизайнерские коллекции детской и подростковой одежды для своих любимых детей.**

Модные летние модели, яркие расцветки или насыщенные теплые тона – все это представлено в летних коллекциях, которые подарят хорошее настроение самым взыскательным покупателям.

Магазин Наследники зарядит вас модой и позитивом

## наследники



ТРЦ «Европа», нижний торговый зал,  
тел. (3852) 54-54-86.



## 25 апреля в ТРЦ Европа состоялось торжественное открытие большого отдела бренда Concept Club.

Для многих работает ассоциация «недорогая одежда равно плохое качество», но модная одежда Concept Club полностью опровергает этот стереотип. Все коллекции выполнены из экологичных материалов и качественных тканей, гарантирующих оптимальное сочетание натуральных и искусственных волокон в изделии. За счет работы большой команды профессионалов, одежда Concept Club всегда выглядит стильно и актуально, ведь при ее создании используются самые современные тренды и модные тенденции предстоящего сезона.

ТРЦ «Европа», 1 этаж, центральный вход,  
тел. +7 (962) 816-64-34.

## Фанаты «Теории большого взрыва» погрузились в атмосферу любимого сериала

30 апреля в Барнауле впервые прошла вечеринка фанатов сериала «Теория большого взрыва» («ТБВ»). Мероприятие организовали популярный телеком-оператор Дом.ру и телеканал «Paramount Comedy HD».

Гости вечеринки фотографировались с «героями» «Теории большого взрыва», озвучивали одну из серий ситкома, погружались в виртуальную реальность с помощью очков Oculus Rift и просто наслаждались атмосферой, в которой живут герои «ТБВ». Еще одним приятным сюрпризом вечера стала возможность поучаствовать в «Шоу сумасшедшего профессора Николая».

Дом.ру дарит яркие впечатления по обе стороны телеэкрана. Пользователи цифрового ТВ «Дом.ру TV» могут смотреть любимые сериалы на ведущих мировых и российских телеканалах, многие из которых транслируются в современном HD-формате. За новыми предложениями и акциями оператора можно следить в официальной группе Дом.ру в социальной сети «ВКонтакте» [vk.com/domru\\_ru](http://vk.com/domru_ru).

ТРЦ «Европа», 1 этаж, центр продаж Дом.ру



FOLLOW US ONLINE     CONCEPTCLUB.RU



скидки % распродажа

# SALE

1 ЭТАЖ

## CONCEPT CLUB

СЕТЬ МАГАЗИНОВ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ



**Торгово-развлекательный центр «Европа» готовит к сдаче новый объект – ресторанно-банный комплекс.**

Располагается он за ТРЦ «Европа». Уже воздвигнутый огромный сруб из оцилиндрованного бревна привлекает внимание и будит воображение любителей классической русской бани. Редакция The First накануне сдачи этого номера получила возможность заглянуть внутрь. Строительно-отделочные работы идут полным ходом, большой круглый бассейн посередине помещения наводит на мысль о московских «Сандунах», вкусно пахнет свежей стружкой. Как известно, помимо колоритного оформления в лучших русских традициях, объект будет уникален сочетанием в одном комплексе бани (с возможностью воспользоваться услугами профессионального банщика), ресторана, кофейни, винного погребка и экспресс-прачечной.



*Ждем открытия!  
ТРЦ «Европа»,  
Павловский тракт, 251-в*



**Жаркое лето – модные купальники. Насладитесь превосходством в купальнике из новой коллекции Milavitsa.**

Только до 31 мая при покупке купальника вы получаете сертификат на 500 руб. в подарок.

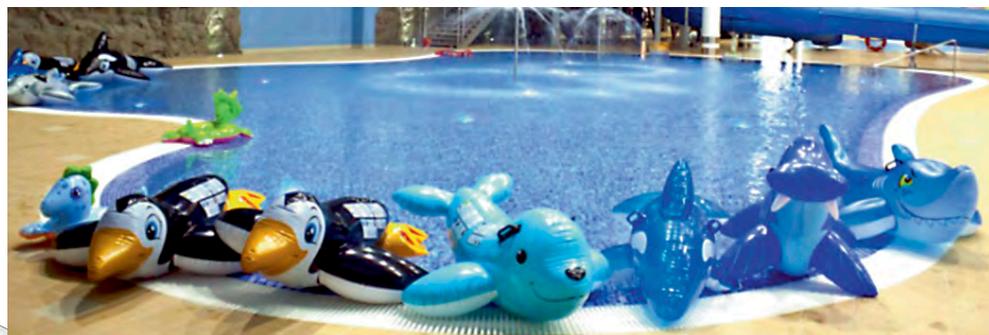
ТРЦ «Европа». Подробности на [altai-milavitsa.com](http://altai-milavitsa.com)



**Аквапарк «Европа» с 1 июня переходит на летний режим работы. Ежедневно с понедельника по четверг аквапарк будет работать с 10.00 до 22.00, с пятницы по воскресенье с 10.00 до 23.00.**

Аквапарк «Европа» предоставляет большой комплекс оздоровительно-развлекательных услуг. Жители и гости Барнаула найдут тут 6 горок, три бассейна, детское озеро «Сад камней», множество водных аттракционов, финскую сауну и кафе с вкусными и, главное, полезными по-домашнему блюдами. Тем, кто любит изысканный отдых, подарят расслабление и гармонию SPA и Relax-зоны: различные виды массажа, обертывания, fish-spa (массаж рыбками Garga-Rufa), финская сауна, хамам, соляная пещера, инфракрасная сауна, душ впечатлений, джакузи, мягкий лед, каменные лежаки с подогревом, контрастная ванна для ног.

ТРЦ «Европа», Павловский тракт, 251-в,  
тел. (3852) 202-109,  
[www.akvapark-barnaul.ru](http://www.akvapark-barnaul.ru)



# Out There

для встреч  
не нужен офис.



Вот там  
Оптика с 1956 года



NEW CHAMPION

**CARRERA**  
EYEWEAR SINCE 1956

**Престиж**

*салон оптики*

Салон оптики «Престиж»:

г. Барнаул, ул. Советская, 13, тел. 24-20-68;

ТРЦ «Европа», Павловский тракт, 249-в,

1 этаж, тел. 69-35-64;

ТРЦ «Арена», Павловский тракт, 188, тел. 55-79-91.



*the*  
**FIRST**

---





# СТИЛЬ ЖИЗНИ



# Счастье

главная цель и смысл жизни человека



САМОЕ СТАБИЛЬНОЕ,  
ДОЛГОВЕЧНОЕ СЧАСТЬЕ —  
ЭТО ТО, ЧТО ВЫ СОЗДАЛИ САМИ.

САМОЕ РАСТУЩЕЕ  
И БЛАГОДАРНОЕ СЧАСТЬЕ —  
ДЕЛИТЬСЯ СВОИМ СЧАСТЬЕМ  
С ДРУГИМИ.

САМОЕ БЕСКОНЕЧНОЕ  
И ЧИСТОЕ СЧАСТЬЕ —  
ДЕЛАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ,  
ДЕЛАЯ СЧАСТЛИВЫМИ ДРУГИХ.

Написано бесконечное множество статей на тему «Как быть счастливым», включающих в себя конкретные советы, что нужно делать, чтобы почувствовать себя счастливым, — начиная от просмотра комедии и заканчивая тем, чтобы просто заставить себя улыбнуться.

## Александр Пушкин: «Говорят, что несчастье — хорошая школа, может быть. Но счастье есть лучший университет».

Давайте посмотрим, когда и почему конкретные рекомендации, как стать счастливым, помогают, от чего зависит длительность их воздействия, и, чтобы лучше понять секрет постоянного счастья, посмотрим, какие события в жизни человека являются наиболее стрессовыми.

Почему просмотр фильма, полученный подарок, прием антидепрессантов, в конце концов, хоть и могут нас сделать счастливее, но эффект сохраняется непродолжительное время? Почему наиболее стрессовыми являются такие события, как болезнь, развод, увольнение?..

У тех и других событий есть общий знаменатель-множитель. Если события сваливаются на голову, человек не принимает участия в них, он словно является пассивным объектом, даже так: чем сильнее он чувствует себя таковым, когда ему кажется, что от него ничего не зависит, тем более он несчастен.

Чем больше человек ощущает причастность к тому или иному событию в его жизни, тем комфортнее он себя чувствует. Чем больше он принимает участие в создании своего счастья или даже счастья других людей, тем более он счастлив. Просто пожелав кому-то счастья, желающий становится счастливее.

Чтобы наслаждаться счастьем другого человека, необходимо принимать участие в его жизни, чувствовать с ним пусть субъективную, но связь. Можно даже посмеяться при заразительном смехе прохожего на улице — это значит, вы на какое-то время поставили себя на его место, вошли в его положение, расстояние между вами сократилось до минимума.

Наиболее счастливы люди, которые не ищут счастье, они просто к нему готовы, открыты, и они творцы своего счастья!

Они не ждуг праздников в жизни — они создают эти праздники, «лепят из того, что было».

Процесс творчества сам по себе огромный источник счастья, потому что даёт человеку полную свободу самовыражения, позволено все и вся\*.

*\*Сублимация — снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество. Механизм сублимации трансформирует нежелательные, травмирующие и негативные переживания в различные виды конструктивной и востребованной деятельности.*

Но самое значимое здесь то, что человек сам кузнец своего счастья, его настроение и самочувствие не зависят от внешних событий.

Таким образом, можно сказать, что залог счастья — духовное удовлетворение, именно это является фундаментом счастливой жизни, поскольку основывается не на случайных внешних факторах, а на внутреннем состоянии личности. Духовное удовлетворение не связано с поверхностными удовольствиями, а иногда даже (и это очень важно) не включает в себя положительных эмоций! В самом деле, бредущий к вершине горы альпинист редко испытывает «удовольствие» в привычном смысле этого слова.

Типичные состояния для него — чувство холода (вплоть до обморожений), тошнота и головная боль как следствие большой высоты, физическое напряжение, наконец, страх несчастного случая. Но в то же время: безумная поглощённость и увлечённость процессом восхождения, вплоть до самозабвения! Такой человек глубоко счастлив, хотя не испытывает никаких положительных эмоций! Деятельность, которой он занят, не возбуждает поверхностных чувств. Она резонирует с гораздо более глубокими внутренними потребностями, создавая ощущение «потока» и вызывая желание делать «это» до бесконечности. Ощущение времени в таких случаях пропадает — ведь мы заняты тем, что для нас глубоко необходимо! Своего рода транс наяву. Так что человек, глубоко поглощённый важным для него занятием, и есть человек счастливый! Такой индивид не променяет свой «глубинный кайф» на поверхностные развлечения и бесполовое общение в шумных компаниях.

Итого — если вы знаете себя, знаете, что именно вы хотите в этой жизни, не стесняетесь заявить об этом и себе, и миру, двигаетесь к своей цели — вы счастливый человек априори. Какими бы ни были обстоятельства вашей жизни. Понимание уникальности собственной жизни, проживание ее с полной самоотдачей, оптимизм — все это будет гарантом вашего внутреннего гармонично-счастливого состояния.

Бернард Шоу:  
«Если когда-нибудь, гоняясь за счастьем, вы найдете его, вы, подобно старухе, искавшей свои очки, обнаружите, что счастье было все время у вас на носу».



**А ТЕПЕРЬ, ЧТОБЫ УСТРАНИТЬ С ВАШЕГО, НАПОЛНЕННОГО СЧАСТЬЕМ ПУТИ ВСЕ ПРЕПЯТСТВИЯ, – 20 ВЕЩЕЙ, ОТПУСТИВ КОТОРЫЕ, ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОБИТЬСЯ СКВОЗЬ СТЕНЫ СВОИХ ОГРАНИЧЕНИЙ И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ.**

## 1. ОДОБРЕНИЕ ДРУГИХ

Кому есть дело до того, кто что о них думает? Если вы счастливы от решений, которые принимаете, это правильный выбор, и не важно, что скажут другие. Подумайте, сколько вы получите, если перестанете постоянно оглядываться на других людей, гадая, понравится им ваше решение или нет. К тому же вы и в половине случаев не угадываете, что на самом деле думают о вас люди, так стоит ли стараться? Слушать советы – пожалуйста, но не позволяйте другим решать, как вам прожить вашу жизнь.

## 2. ОБРАЗ ИДЕАЛЬНОГО ПАРТНЕРА

Идеального партнера не существует, даже не надейтесь. У каждого из нас есть идеальный образ или хотя бы набор примерных качеств, которым должен соответствовать человек, но жизнь обычно плюет на эти списки и смеется над ними. Какими качествами должен обладать партнер, чтобы вы были счастливы? Для всех людей одними и теми же: вы должны любить его всем сердцем, чувствовать себя легко и комфортно рядом с ним, и еще он должен принимать вас таким, какой вы есть. Если есть первые два пункта – отлично, вы нашли то, что надо. Осталось воспитать в себе последний пункт. Он не идеален. Ты – тоже, и вы никогда не будете идеальными. Но если он хоть раз заставил тебя рассмеяться, если он признает, что он человек и совершает ошибки, будь с ним и дай ему всё, что можешь. Он не собирается читать стихи, не думает о тебе каждый момент, но он отдаст тебе часть себя, хотя знает, что ты можешь её разбить. Не надо оценивать. Не надо делать ему больно, не пытайся менять его и не жди от него больше, чем он может дать. Улыбайся, когда он делает тебя счастливой, кричи, когда он бесит тебя, и скучай, когда он не с тобой. Любовь – это тяжело уже только потому, что она есть. «Потому что идеальные люди не существуют, но есть один человек, который будет идеальным для тебя». Боб Марли

## 3. ОБРАЗ ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

Как часто вы ведетесь на подсказки от индустрии красоты, мнение ваших родственников и друзей? Ваше тело – это то немногое, что действительно вам принадлежит, и кому, как не вам, решать, как оно должно выглядеть? Единственное, что имеет значение, – то, как вы себя чувствуете. Комфортно или нет, остальное – тлен.

## 4. ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ СТАТЬ БОГАТЫМ

Многие люди проживают всю жизнь с мыслью, что они должны стать миллионерами. Несмотря на то что это неплохая, в сущности, цель, для этого надо очень много работать. Кроме того, не надо делать деньги самоцелью, вы же не будете купаться в них, как Скрудж. Главное – найти работу, которая станет вашей страстью, и самореализоваться, и тогда деньги придут (конечно, если вы не испытываете к ним отвращения).

## 5. ГНЕВ И ОБИДА

Гнев выедает вас изнутри, так что научитесь мириться с теми, кто вас бесит. Это не значит, что можно позволять другим пользоваться вами, чтобы только избежать скандала, просто надо научиться справляться с гневом и обидой, с болью, которая остается внутри. Помните, что тот, кто злит вас, контролирует вас. Жизнь становится проще, когда вы учитесь принимать извинения, которые никогда не получали. Некоторые люди смакуют свою обиду, как изысканное блюдо, и это не приводит ни к чему хорошему. Эти чувства вредят не тому, на кого вы обижаетесь или злитесь, а только вам.

## 6. ИДЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Так же, как нет идеального партнера, нет идеальной жизни. Жизнь – это то, что вы в неё вкладываете, так что если вы не готовы серьезно работать и прилагать усилия, значит, вы выбираете быть несчастным. Выбор, который вы сделали, напрямую влияет на то, как проходит ваша жизнь. Вы можете создать свой мир, самый прекрасный из всех миров.

## 7. ОПРАВДАНИЯ

Нет времени на оправдания. Забудьте, что такое «нет времени», есть только «нет желания». Оправдания – это просто ваша попытка не чувствовать себя таким нехорошим, когда вы в очередной раз не делаете то, что давно надо бы сделать.

## 8. ИДЕЯ, ЧТО ФОРТУНА ПОВЕРНЕТСЯ К ВАМ ЛИЦОМ

Не стоит ждать, когда Госпожа Удача постучит в вашу дверь, хотя это может произойти в любой момент. Цените жизнь, которая у вас есть, и будьте благодарны за то, что у вас есть. Удача никогда не придет, если вы её ждете.

## 9. МЫСЛИ О БЫВШИХ

Вы расстались из-за чего-то, в любом случае для этого была причина. Вспоминая своих бывших, думайте не о человеке, а только об уроках, которые дала вам жизнь, о том, что вы получили от этого человека. Не залипайте на чувствах к человеку, который никогда не будет с вами, – это только разрушит новые отношения и заставит вас страдать.

## 10. НЕГАТИВ

Всё, что исходит из вашей головы в виде мыслей и слов, возвращается обратно в виде реальности. Так что меняйте свою жизненную установку на «всё хорошо». Нет ничего невозможного для человека, который в это верит.



## 11. УПРЯМСТВО

Трудно признать, что вы в чем-то ошиблись. Просто у других людей оказалось больше знаний или способностей, чтобы сделать что-то правильно. Так что хватит упрямиться, просто примите это как факт. Чем меньше у вас упрямства, тем больше вы открыты для чего-то нового.

Подумайте, сколько всего вы можете пережить и почувствовать, если попытаетесь понять и принять чье-то мнение, кроме своего.

## 12. ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Хватит откладывать, пора высиживать.

Перестаньте откладывать на завтра, живите сегодня. Если вы постоянно откладываете какое-то дело, подумайте, стоит ли его делать вообще? Может быть, оно совсем и не нужно вам на самом деле? А если нужно, то делайте его сейчас – постоянное откладывание на завтра обеспечивает вам только чувство вины и стресс. Стоит ли так страдать?

## 13. БАГАЖ ВОСПОМИНАНИЙ

Не стоит тащить за собой багаж воспоминаний, особенно о прошлых отношениях. Если вы сильно любили кого-то или думали, что любите, вы подсознательно будете сравнивать, накладывать проекцию на нового человека, который ни в чем не виноват. Заводя новые отношения, избавляйтесь от старых, и не только в жизни, но и в своей голове. И это справедливо не только для влюбленности, но и для всех отношений в целом: с друзьями, сотрудниками, начальниками и т. д.

## 14. ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Иногда надо просто расслабиться и позволить жизни идти так, как она идет. Вы не можете контролировать ВСЁ, и придется с этим смириться. Иначе вы будете все время нервничать, беситься, а в итоге все равно ничего не сможете сделать. Просто есть вещи, которые вне вашего контроля, которые надо принять такими, какие они есть.

Главное – равновесие. С одной стороны, бревно, которое плышет по течению, с другой – идиот, который бьется в глухую стену.

## 15. ЗАВИСЕТЬ ОТ КОГО-ТО, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Никто, ни один человек в этой жизни не заполнит вашей пустоты, если она есть. Никто не сделает вас счастливым, если вы несчастливы. Чтобы разделить свое счастье с кем-то другим, надо сначала найти это счастье, а потом найдется кто-то другой. Так что даже не надейтесь, что ваше счастье у кого-то в руках, только в ваших.

## 16. ПРОШЛОЕ

Жить прошлым, значит, хоронить свое настоящее. Ошибки были, ладно, у кого их не было? Устройте своим воспоминаниям пышные похороны, помните только уроки и живите дальше.

## 17. НЕУВЕРЕННОСТЬ

У счастливых людей, как правило, есть чувство собственного достоинства. Только не стоит путать его с раздутым эго. Счастливые люди довольны тем, кто они есть, они излучают уверенность, не боятся показать свои достоинства.

Нет причин для неуверенности, ни одной. Если у вас есть черты, которые вы в себе ненавидите, есть два пути: принять их или изменить. В любом случае, в каждом человеке есть всё сразу: и развратник, и пуританин, и лживая сволочь, и правильный, свободный человек. Вы сами выбираете, кем вам быть, только вы, а не природа, она здесь вообще ни при чем.

## 18. ЗАВИСТЬ

Счастье не в том, чтобы иметь то, что вы хотите, а в том, чтобы хотеть то, что имеете.

Даже социальные сети делают людей несчастными, потому что они смотрят на своих бывших одноклассников, однокурсников и знакомых и зеленеют от зависти, чувствуя себя ничтожеством.

Когда в следующий раз вас пробьет на зависть, подумайте вот о чем: «Хотел бы я стать человеком, которому завидую?» Наверняка нет, вы же любите себя (даже если где-то очень глубоко).

Вы смотрите на чужую жизнь, которой не знаете, вы даже не представляете, о чем думает этот человек. Может быть, в тот момент, когда он ныряет в бассейн своего частного дома, он ненавидит себя или дико чего-то боится? Может быть, вы, гуляя по лесу в солнечный день, испытываете куда больше удовольствия, чем он, нежась на белоснежном песке на Мальдивах?

В общем, хватит смотреть на других, если вам хорошо сейчас – значит, всё правильно, если нет, значит, делайте так, чтобы было хорошо.

## 19. НЕ СУДИТЕ НИКОГО

Почему всем так важно, что происходит у других? Так много времени мы проводим, обсуждая и осуждая других людей, а они – нас.

Поскольку мир – это проекция наших мыслей, мы точно знаем, что все осуждают нас (потому что сами это делаем). Порочный круг: вы не сможете выполнить совет №1, то есть не думать, что о вас подумают, если сами не перестанете осуждать других людей.

Просто помните: вы не были в их шкуре, и даже если кажется, что были, – нет, не были. У каждого в голове свои тараканы, а в жизни – свои обстоятельства (обусловленные тараканами), так что завязывайте.

## 20. ОЖИДАНИЯ

Если вы ничего не ждете, вы никогда не будете разочарованы. Часто мы думаем, что если мы поступаем так, то и другие люди должны поступать так же. Это бред. Никто ничего вам не должен, как и вы ничего не должны. Никто не должен быть вежливым, внимательным, аккуратным, честным, приятным в общении, чистым, в конце концов. И вы тоже не должны.

Ничто не должно быть идеально, восхитительно, приятно, забываемо, но может быть. Если будет – отлично, если нет, вы не расстроитесь. Будьте готовы принимать всё, что посылает вам жизнь, и будьте счастливы.



Олеся ЕЛИСЕЕВА,  
главный врач «Центра инъекционных  
технологий в косметологии»

*Космеос*

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

Глаза – самый яркий показатель не только нашего эмоционального и физического состояния, но и, к сожалению, возраста.

# ЗЕРКАЛО ДУШИ

Природа как будто нарочно наградила так называемую периорбитальную область всеми свойствами для того, чтобы она выглядела неважно и теряла свой товарный вид быстрее всех прочих уязвимых частей тела – например, шеи и рук. Почему?

Во-первых, кожа в периорбитальной области тонкая, поэтому на ней рано появляются морщины. Кроме того, она имеет богатую сосудистую сеть, в ней много как кровяных, так и лимфатических сосудов. Наконец, рыхлые ткани этой области отличаются так называемой гидрофильностью, то есть склонностью к удерживанию воды, отсюда и отеки.

Дополнительный фактор риска – мимическая нагрузка, которой подвергается периорбитальная зона: только моргаем мы от 40 до 100 тысяч раз в день. Нагрузка возрастает, если мы работаем за компьютером, смотрим кино, напряжены или устали.

Последние достижения в косметологии позволяют достаточно эффективно корректировать возрастные изменения вокруг глаз, конечно при условии регулярного прохождения косметических процедур и соблюдения рекомендаций.

Основными компонентами кожи человека, отвечающими за ее молодость, эластичность и увлажненность, являются collagen, эластин и гиалуроновая кислота, как раз дефицит этих составляющих и ведет к образованию морщин.

Современная косметология предлагает сейчас множество методов сохранения и восстановления молодости наших глаз, все их можно разделить на терапевтические и хирургические.

Конечно, прибегать к операции следует в крайнем случае, а чтобы не запустить ситуацию, вы можете выбрать для себя следующие терапевтические методики.

**Косметические программы**, направленные на профилактику и коррекцию морщин, это уходовые процедуры, уровень действия которых ограничивается роговым слоем кожи

**Инъекционные методы:**

**инъекции ботулотоксина**, направленные на борьбу с мимическими морщинами лица путем расслабления мимических мышц,

**мезотерапия** – стимуляция обменных процессов на клеточном уровне с помощью активных компонентов лекарственных препаратов и витаминизированных комплексов, доставляемых с помощью инъекций в дерму, в результате улучшается трофика кожи,



нормализуется микроциркуляция, стимулируется синтез коллагена;

**биоревитализация** – метод внутрикожных инъекций немодифицированной гиалуроновой кислоты, позволяющей добиться нормализации обменных процессов в дерме, восстановить водный баланс;

**биоармирование** – это метод внутрикожного введения модифицированной гиалуроновой кислоты по специальной методике, создающей особый «биологический» каркас в подкожных слоях, посредством которого происходит омоложение кожи изнутри, разглаживаются морщинки, устраняется обвислость и повышается упругость дермы.

**Химические пилинги.**

**Аппаратные методы:**

– **лазерная шлифовка кожи** – термическое воздействие лазера способно не только удалять старые клетки, но и значительно уплотняет и подтягивает кожу;

– **микротоковая терапия** – улучшает микроциркуляцию, уменьшает отечность, стимулирует функцию фибробластов;

– **радиоволновое омоложение кожи (RF)** – во время проведения рф-лифтинга происходит прогревание внутреннего слоя кожи, стимулируя сокращение коллагеновых волокон и

Только системное и комплексное применение вышеперечисленных методов борьбы с морщинами вокруг глаз дает наилучший результат.

строительство новых, таким образом процедура рф-лифтинга обеспечивает подтяжку кожи;

– **фотоомоложение** – проникновение света способствует активизации обменных процессов и делению клеток в коже, усиливает биохимические антиокислительные реакции.

Каждый из перечисленных методов может применяться по показаниям как отдельный самостоятельный метод, так и в комплексе. Разумеется, только системное и комплексное применение вышеперечисленных методов борьбы с морщинами вокруг глаз дает наилучший результат.

## Противопоказания

Нельзя проводить ни один из вышеперечисленных методов, если в момент обращения к врачу у вас есть нарушения целостности кожных покровов (порезы, ссадины, ожоги), высокая температура, острые воспалительные состояния, острые

воспалительные заболевания глаз, противопоказанием к процедурам также относится беременность (кроме уходовых процедур), а также индивидуальная непереносимость компонентов препаратов и ингредиентов в составе косметики.

В случае проведения инъекционных методов список противопоказаний значительно расширится.

Процедуры по профилактике морщин вокруг глаз с помощью косметических средств может выполнять любой косметолог-эстетист (среднее образование и сертификат косметика) в отличие от инъекционных методик, которыми имеет право заниматься только врач-косметолог (диплом дерматовенеролога и удостоверение по врачебной косметологии).

В заботе о коже вокруг глаз главное – следить за общим состоянием организма. Любые изменения могут, как в зеркале отразиться на глазах. Поэтому хочется пожелать всем женщинам любить себя, обязательно высыпаться, питаться правильно, принимать витамины. И тогда ваши глаза всегда будут сиять счастьем, а вы будете выглядеть моложе и привлекательнее!



спа ЗАРЕЧЬЕ



# Путь к себе — путь в «Заречье»

Я спешу пересечь шумный день, шумный город, шумную бесконечность. Сажусь в такси и выбираю «дорогу к себе». За окном все меньше суеты, поворот на кольцевой — и я в тишине, на свободе, в «Заречье». Прибрежный уголок, где слышно пение птиц и плеск речной воды, обещает гармонию и светлые мысли о том, что сегодня я все успела, я все отпустила и я люблю себя.

Мне известен простой секрет: чтобы расслабиться, нужно создать правильную обстановку, и еще я знаю, где это уже сделали для меня. Через панорамные окна SPA-отеля видно дождь, сквозь мягкие золотистые драпировки штор я смотрю, как он становится одним целым с рекой. Теплые лежаки на восточный манер, теплый чай, теплые чувства — только бы не спугнуть эту гармонию, только бы удержать равновесие, которое сознание обретает наедине с природой. Бегу в хаммам, заполненный горячей влажной дымкой, сквозь которую блестят кусочки прозрачной мозаики, сажусь в «лотос», вытягиваю спину, дышу и отпускаю город еще дальше... Он уходит легко, со всеми его газетами и журналами, спорами, планами, разочарованиями и победами. Он уходит и оставляет меня мне. И вот я уже под контрастными струями душа впечатлений — тропический ливень и атлантический вихрь за пару минут. Я меняю инфракрасную сауну на финскую, джакузи — на хаммам, и в обратном порядке, разглядываю

завод за окном и венецианские пейзажи на стенах, вдыхаю запах дерева и благовоний. Суетливые огонечки города остаются совсем далеко, и я говорю ему: я уже не с тобой.

Мои размышления прерывает косметолог Татьяна — пора переходить на следующий уровень. По деревянной лестнице она ведет меня в свою мастерскую, где забота и уход рождают красоту. Уход за лицом с косметикой Biologique Recherche (Paris) можно проводить в любое время года. Здесь не будет жжения и прочих неприятностей. Исключительно мягкие ощущения — тоже часть работы на пути к обновлению. В филиале известного салона «Посольство красоты» эта работа начинается с приветственного массажа, охватывающего не только лицо, но и зону декольте, и напряженные участки позвоночника. Косметолог сетует, что жирную кожу лица часто стараются очистить агрессивными, сушащими средствами, но профессионалы уже знают, что действовать стоит наоборот, тогда кожа перестанет посылать сигналы бедствия. К этому пришли французские мастера, которые в прямом смысле варят свою косметику по традиционным рецептам. А еще европейские косметологи с 40-летним опытом акцентируют внимание на том, что все средства нужно наносить особыми движениями, эту магию рук они передали своим ученикам из «Посольства красоты».

Я увлекаюсь вдохновенным рассказом Татьяны о поездке в парижскую святая святых косметической промышленности — завод Biologique Recherche и представляю себе бочку воздушного крема, сосредоточенных французов в лаборатории, Эйфелеву башню. Тем временем моя процедура плавно перетекает от подготовительного этапа, где задействованы молочко, лосьон и маска в сочетании с особым массажем, — к основному, когда морские, животные и растительные компоненты начинают активно работать над тем, чтобы придать лицу сияющий вид. Здесь используются одновременно сыворотки и кремы, в завершение — снова сыворотка. Легкий штрих — оформление бровей горячим воском, серия массажных движений и уход за губами, предусматривающий, помимо прочего, защитный бальзам. Более часа трепетного ухода и заботы — и макияж почти не понадобится. Внутренняя гармония и свет не требуют лишних красок. Сегодня я все успела, я все отпустила и я люблю себя.

ПОСОЛЬСТВО  
КРАСОТЫ

Правобережный тракт, 18.  
Тел.: (3852) 58-44-77



# ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ ПО ФЭНШУЙ

Ася ТРЕТЬЯКОВА

Фэншуй (FENG SHUI) – это древняя китайская наука, которая изучает энергетическое влияние Земли на все сферы нашей жизнедеятельности. Фэншуй в буквальном переводе с китайского означает «ветер-вода» (Фэн – «ветер», шуй – «вода»).

Холодные зимние ветра приходят с севера, холмы защищают от ветров, а текущая вода способствует росту зелени.

Пять тысяч лет назад китайцы заметили, что, располагая свой дом так, чтобы он был обращен фасадом на юг, позади него находился бы холм, а спереди медленно текла вода, человек был счастлив и доволен жизнью.



Фэншуй оперирует понятиями инь и ян – противоположными (мужским и женским) началами в даосской философии. Одно не может существовать без другого, как день и ночь, тепло и холод и т. д. Изначально в фэншуй так обозначали два склона холма: инь – теньевую и холодную, ян – солнечную и теплую, южную.

Древние китайцы считали, что все в мире образовано пятью элементами: деревом, огнем, землей, металлом и водой. Каждый из них обладает определенными характеристиками, и их сочетания играют в фэншуй важную роль. Этим элементам соответствуют определенные цвета и направления: дереву – зеленый (направление – восток), огню – красный (направление – юг), земле – желтый, коричневый, оранжевый (направление – центр), металлу – белый и серебристый (направление – запад), воде – черный и синий (направление – север).

В фэншуй четыре символических животных. На востоке – зеленый дракон, на западе – белый тигр, на севере – черная черепаха, на юге – красный феникс.

Согласно китайскому учению, фэншуй помогает приобрести удачу и повысить благосостояние человека путем гармонизации как самого человека, так и окружающего его интерьера. Не увлекаясь экзотикой и не погружаясь в поток мистики и суеверий, присущих любому древнему языческому учению, можно рассмотреть, как обустроить участок загородного дома так, чтобы избежать негативного энергетического влияния – ша.

Фэншуй дома считается благоприятным и несущим удачу, если он располагается на небольшом возвышении, а слева и справа от него стоят плавные холмы, утопающие в зеленой растительности.

Они представляют собой символических зеленого дракона и белого тигра. Если позади виднеется высокая гора или холм, покрытый деревьями, то это олицетворяет поддерживающую символическую черную черепаха.





Для гармоничного фэншуй земельного участка нужно, чтобы холм слева – он представляет собой дракона – был немного повыше, чем холм справа – тигр. Если же тигр больше дракона или его вовсе нет, то установите с левой стороны яркий фонарь,

ряд деревьев. Можно также поставить скульптуру черепахи. Если ее размеры значительны, то она создаст хороший благотворный эффект.

### Фэншуй участка будет хорошим, если он имеет правильную форму, то есть прямоугольную или квадратную.

он увеличит энергию дракона. Правая и левая стороны считаются, если стоять спиной к фасаду дома.

Если черепаха отсутствует, то вы можете создать ее сами и тем самым улучшить фэншуй земельного участка. Для этого вместо нее возведите позади дома стену или посадите

Перед своим домом разбейте небольшую ровную площадку. Пусть это будет травяная лужайка для игр или просто пустырь. Такая площадка символизирует красного феникса. Чтобы усилить его энергию, поместите на этой площадке изображение любой птицы.

Эти четыре символических животных – защитники дома, несущие в него позитивную энергию и создающие благоприятный фэншуй вокруг. Если при всем этом спереди открывается чудесный вид на плавно текущую реку, то фэншуй участка принесет всем обитателям дома огромную удачу, здоровье и благополучие.

Местность для проживания рекомендуется с пологими холмами. Здесь фэншуй загородного дома будет более благоприятен, нежели на абсолютно ровной местности. Но избегайте крутых холмов и острых скал, они создают вредоносные «отравленные стрелы» ша-ци.

Фэншуй участка будет хорошим, если он имеет правильную форму, то есть прямоугольную или квадратную, без недостающих углов. Участки трапециевидной формы считаются хорошими, если вход осуществляется с узкой стороны. Если наоборот – то это неблагоприятно.



# НЕСЕМ ВЕСНУ В ДОМ ВМЕСТЕ С ТЦ «МОСКВА»

Оживляющая все вокруг, пробуждающая весна зовет нас к новому. Теплые лучи солнца заглядывают в окно, освещают запылывшие диваны, потертые пуфики, поблекшие ковры, как бы намекая – пора что-то менять. Это время стать художником, время создавать гармонию и уют для себя, для тех, кто рядом. Это время сменить краски и нарисовать свою настоящую мечту.

Текстиль, керамика, искусственный камень, мебель, люстры, декоративные штукатурки, кресла – в ТЦ «Москва» есть все «кирпичики» комфорта. Новые отделы мебели этой весной создают еще больший выбор: стильные американские диваны – в салоне Mebel Room, кухонная мебель – в отделе Vesta (покупатели кухонных диванов получают в подарок пуфик), отдел федеральной сети «Много мебели» готов на скидки, «Шатура» отдает мебель за 50% от цены. Самые сочные предложения вдохновляют к творчеству, с которым в наш дом приходит свет и настроение. Стоит только захотеть!



**СТОЛИЧНЫЙ ВЫБОР –  
НАРОДНЫЕ ЦЕНЫ!**

торговый центр  
**МОСКВА**

г. Барнаул, Павловский тракт, 251-ж, [www.tcmsk.ru](http://www.tcmsk.ru)



## Ландшафтный дизайн для улучшения фэншуй участка

*Изменяя ландшафтный дизайн, можно добиться еще более благоприятного фэншуй для вашего земельного участка. Чтобы усилить позитивную энергию внешнего окружения, используйте гармоничный цикл пяти элементов.*

*Для деревьев, кустов и другой растительности* гармоничным местоположением будет восточная и юго-восточная часть вашего земельного участка.

*Валуны и камни*, представляющие элемент Земля, хорошо расположить в направлениях на юго-западе и северо-востоке.

*Яркие фонари, шашлычница, барбекю* относятся к Огню и будут уместны на юге.

Такое размещение создаст гармоничное течение энергии ци.

*На территории вашего загородного дома лучше откажитесь от прямых дорожек, ведущих к входной двери.* На них образуется неблагоприятная энергия ша-ци, направляющая свои «отравленные стрелы». Особенно пагубно, если они при этом пересекаются между собой. Китайцы считают, что это не способствует хорошему фэншуй дома. Дорожки должны быть извилистые, плавно изгибающиеся. Чтобы развеять резкий неблагоприятный поток энергии и сделать ее течение более плавным, посадите вдоль тропинок цветы, поставьте клумбы или другие естественные препятствия.

*Принимая в свою жизнь философское учение древней и мудрой культуры Китая, важно не доходить до абсурда,* с мистическим трепетом следуя всем указаниям, не терять трезвости ума и здравого смысла.

*Как правило, все-таки самый надежный и точный советчик – собственная интуиция.* И поэтому если вам уютно в собственном доме, а ваш сад вызывает только положительные эмоции, то с ориентацией по сторонам света, стихиями и с прочими «китайскими премудростями» все в порядке.





**Комплекс ТРЦ «Арена» существенно увеличится в 2016 году: в I квартале планируется запустить новый ТЦ «Мебель Молл».**



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

**г. Барнаул, ул. Павловский тракт, 180**

• GBA 50 000 м<sup>2</sup> • Парковка 3000 м/м



*the*  
**FIRST**

---



# КУЛЬТУРА И ЛЮДИ



## События май-июнь



### Международный морской фестиваль

*Где:* Турция, Мармарис

*Когда:* 1 мая

*Полезная информация:*

10-й год подряд в начале мая в Мармарисе жителей города и многочисленных туристов ждет настоящий морской парад. Со всех портов мира сюда прибывают десятки судов. Высокотехнологичные военные, пассажирские, учебные корабли дружно соседствуют с элегантными парусниками. Программа праздника включает в себя состязания в «морских» видах спорта – гонках на шлюпках, плавании, дайвинге, перетягивании каната. А если добавить к шоу-программе блюда из свежайших морепродуктов – тяга к морским приключениям усилится.



### Чешский фестиваль пива

*Где:* Чешская Республика

*Когда:* с 7 по 23 мая

*Полезная информация:*

Кто был в Чехии, тот знает, что настоящее пиво варят именно там. Добавляем к 70 видам пенного напитка 200 красоток, лучшие мясные деликатесы и вечеринки до рассвета в стиле afterparties. Неплохая сумма получается, правда? Приподнятое настроение, живая музыка, спектакли и импровизации прямо на площади и задорное чоканье большими стеклянными кружками создают атмосферу ну ничем не хуже прославленного Октоберфеста. Только чешский фестиваль проходит раньше, что делает его еще более привлекательным в глазах любителей пива.



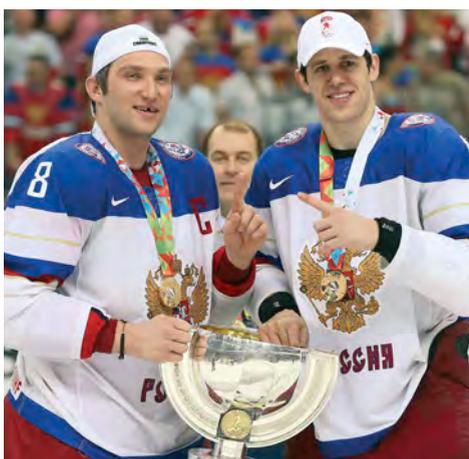
### Каннский кинофестиваль

*Где:* Франция, Канн

*Когда:* с 13 по 24 мая

*Полезная информация:*

Уже более полувека самым престижным и широко освещаемым событием весны в мире киноискусства является Каннский кинофестиваль. Недаром же только журналистов на него аккредитуются около четырех тысяч. А сколько прекрасных звезд со всего мира проходит по ковровой дорожке?! Помимо основной программы в этом году покажут много чего любопытного, например, посетители фестиваля увидят романтическую комедию Вуди Аллена «Иррациональный человек» с Хоакином Фениксом и Эммой Стоун в главных ролях и новый мульт «Головоломка» от студии Pixar.



### Финал чемпионата мира по хоккею

*Где:* Чехия, Прага, O2 Arena Prague

*Когда:* 17 мая

*Полезная информация:*

Брутальные, сильные, смелые – хоккеисты 16 стран мира с 1 по 17 мая скрестят клюшки в поисках победителей. 17 же мая состоится финальный поединок, который определит фаворита на весь последующий год. Для тех, кто забыл, в прошлом году титул чемпионов достался нашей команде. Как сложатся шайбы в этот раз – покажет время. Кстати, талисманами предстоящего чемпионата мира будут кролики Боб и Бобек, которые являются хоккейной версией двух героев популярного в Чехии мультфильма о кроликах из шляпы. Цена билетов на финал начинается от 1 тысячи евро.

# События май-июнь



## «Земля будущего»

**Где:** во всех кинотеатрах страны

**Когда:** с 21 мая

**Полезная информация:**

Человечество, в особенности творческая его часть, не представляет своей жизни без фантазий. Ведь это прекрасная возможность раздвинуть границы возможного и невозможного, при этом самому не пострадав. А для большей наглядности – существует кино, способное на пару часов погрузить человека в иной мир, увидеть собственными глазами, что возможно все. И Земля будущего в том числе. Режиссер Брэд Бёрд для пущей наглядности отправляет в удивительное приключение вне привычной реальности молодую девушку. Что ее ждет – смотрите в кинотеатрах.



## AC/DC

**Где:** Франция, Париж, Stade de France

**Когда:** 23 мая

**Полезная информация:**

Ну кто не знает AC/DC? Уже более 40 лет австралийская группа, сформированная братьями Малькольмом и Ангусом Янггами, покоряет сердца миллионов фанатов по всему миру. Пионеры хард-рока и хеви-метала, приверженцы рок-н-ролла во всем выпустили семнадцатый по счету студийный альбом. Его-то любимцы публики и представят в Париже в конце мая. К сожалению, Малькольм Янг год назад был вынужден покинуть группу по состоянию здоровья. Его место гитариста занял племянник Стивен Янг. Цены на билеты варьируются от 175 до 250 евро.



## Фестиваль рок-музыки

### «Пинк-поп»

**Где:** Нидерланды, Ландграф

**Когда:** с 23 по 25 мая

**Полезная информация:**

Любителям хорошего рока посвящается: 45 лет город Ландграф, что на юго-востоке Нидерландов, распахивает свои зеленые двери любителям хорошей музыки. Три дня, наполненных рок-н-роллом, раскаченная толпа и дух свободы – вот оно сочетание запоминающихся выходных. В разные годы на Pinkpop играли всемирно известные рок-группы и исполнители: The Rolling Stones, Bjrk, Metallica, Nazareth, U2, John Mayer, Editors, Rob Zombie и другие. Не пропустите, вдруг на ваших глазах родится новая легенда!



## Limp Bizkit

**Где:** Германия, Берлин

**Когда:** 2 июня

**Полезная информация:**

Американская группа Limp Bizkit начала гастрольный тур в поддержку нового альбома Stampede of the Disco Elephants. Как отмечают организаторы, помимо новых композиций в программу выступлений Limp Bizkit войдут и старые популярные песни. Шоу обещает быть грандиозным – группа везет с собой целый самолет оборудования и техники. На сегодняшний день группа записала пять студийных альбомов, последний из которых вышел в 2011 году. Limp Bizkit трижды номинировалась на премию «Грэмми» и продала более 40 миллионов копий пластинок по всему миру. Билеты можно купить от 120 евро.

## События май-июнь



### Фестиваль шопинга

*Где:* Турция, Стамбул

*Когда:* с 6 июня

*Полезная информация:*

Нет лучшего лекарства от нервов для женщины, чем шопинг. А что если совместить «магазинотерапию» с солнцем-морем-пляжем? Оказывается, уже совместили! Примерно на месяц Стамбул превращается в мировой центр покупок и развлечений. Во время фестиваля крупнейшие торговые центры города – такие как Капалы Чарши и Мысыр Чаршисы – работают круглосуточно. Кроме того, эти дни – прекрасная возможность приобрести товары со значительными скидками (до 50 процентов); особенно везет иностранным туристам – при отлете из Турции можно вернуть налог, уплаченный при покупке вещей.



### Рекламный фестиваль «Каннские Львы»

*Где:* Канн, Франция

*Когда:* 21 июня

*Полезная информация:*

Канн богат на фестивали. В конце июня сюда тоже съезжаются звезды, правда, из другой оперы – рекламной. Помимо номинантов на профессиональных львов, на самый престижный фестиваль рекламы съезжается огромная аудитория профессионалов в области мирового маркетинга и рекламы. Ежегодно около 10 тысяч делегатов обсуждают креативные тенденции, насущные проблемы и делятся опытом. Призы – эквивалент признания выдающейся креативности в области теле- и кино-рекламы, наружной рекламы, интерактивной рекламы и наилучших медиарешений. Вот где надо черпать вдохновение, главное ложку побольше прихватить!



### Международный фестиваль джаза

*Где:* Канада, Монреаль

*Когда:* 26 июня

*Полезная информация:*

Международный фестиваль джаза в Монреале – крупнейший в мире. Доказано Книгой рекордов Гиннеса. Еще бы, в концертах фестиваля принимают участие более 2000 музыкантов из 20 стран, а количество охваченных его программой любителей, согласных даже под дождем слушать музыку прямо на улицах, превысило в последние годы 2 миллиона человек. Такой головокружительный успех монреальского фестиваля едва ли снился стоявшим у истоков этого мероприятия двум молодым канадским любителям музыки, вышедшим от скуки на улицы родного города более 30 лет назад.



### Уимблдон

*Где:* Великобритания, Лондон, Centre Court

*Когда:* с 29 июня

*Полезная информация:*

Конец июня – время для игры аристократов – большого тенниса. В этом году 29 июня в Лондоне начинаются состязания одного из четырех турниров Большого шлема – Уимблдона. Основные сетки соревнования традиционно проводятся в двухнедельный отрезок в конце июня – начале июля, выявляя победителей в девяти разрядах. По-своему зрелищное, однозначно красивое и захватывающее масштабами зрелище ждет своих поклонников. Главное, чтобы шея не устала следить за теннисным мячиком. Билеты на трибуны начинаются от 2000 евро.

# ВЫГОДНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ В МЕСТА ПРОДАЖ

Согласно многочисленным исследованиям, 70% решений о покупке принимается непосредственно в самом магазине. Именно поэтому внутренняя реклама на местах продаж является одним из самых эффективных методов реализации и продвижения товаров на рынке.

Сегодня торговые центры выступают как уникальные носители наружной и внутренней рекламы благодаря тому, что находятся на самых оживленных магистралях города и имеют огромную площадь торговых галерей.

Кроме того, ТРЦ – это уникальные площадки для проведения различных EVENT, PROMO и PR-мероприятий. Основная аудитория торговых комплексов – это платежеспособные клиенты с активной жизненной позицией.

Если Вы заинтересованы стимулировать рост продаж, увеличить уровень лояльности покупателей к торговой марке, обеспечить самый надежный и эффективный канал сбыта своей продукции – к Вашим услугам рекламные возможности «РП Холдинг CENTER MEDIA».

«Рекламно-производственный холдинг CENTER MEDIA»  
Компания, предоставляющая полный спектр услуг по размещению рекламы в крупнейших торгово-развлекательных центрах г. Барнаула: «Арена», «Европа», «Москва», «Норд-Вест», «Пассаж».

Основные направления деятельности:

- наружная реклама,
- радиореклама в торговых центрах,
- видеореклама на плазменных панелях,
- печатная реклама,
- PROMO-, EVENT-маркетинг.

Адрес: ТРЦ «Арена», 4-й этаж.  
Павловский тракт, 188,  
Тел. (3852) 22 67 22

# Чем больше творческой самореализации, тем я счастливее

Магистр игры «Что? Где? Когда?»,  
трехкратный обладатель приза «Хрустальная сова»,  
лучший игрок за 25 лет существования элитарного  
телевизионного клуба «Что? Где? Когда?»,  
по версии телезрителей,  
двукратный чемпион мира Максим Поташев  
рассказывает журналу First об игре,  
о себе и о жизни.



впоследствии команде Ленинграда/ Санкт-Петербурга, в составе которой были Александр Друзь, Федор Двинягин, Алексей Блинов.

– *И тогда-то вас позвали и в телевизионную версию игры?*

– Нет, все еще нет. Мы начали активно играть в «Что? Где? Когда?» в спортивном формате – той версии игры, в которой команды соревнуются между собой и сдают письменные ответы по итогам минуты обсуждения. Параллельно мы в телевизоре играли в «Брэйи-ринг». Поначалу мы играли плохо, ничего у нас не получалось. Только где-то с 1996 года начало получаться, потом все лучше и лучше, и в какой-то момент мы вообще почти перестали проигрывать. Так мы и остались рекорсменами по числу чемпионств по итогам месяца и по числу «Золотых Брэйинов», которые вручались по итогам года. Но, повторюсь, до этого был неблизкий путь.

– *Максим, как вы впервые познакомились с игрой «Что? Где? Когда?»?*

– В 1989 году я некоторым хитрым образом нашел телефон молодежной редакции Центрального телевидения, позвонил им и сказал, что хочу играть во «Что? Где? Когда?». Тогда можно было вполне открыто прийти «с улицы», да и момент был удачный: как раз в 1988 году весь клуб после проигрыша финала был изгнан на год, и редакция объявила, что они собирают совершенно новых людей.

## – «Что? Где? Когда?» – это уже часть национального менталитета, и без этой игры трудно себе представить отечественное телевидение.

Вот новые люди и пришли, и немало: на том отборе было около сотни человек. И я пришел, причем не один, а собрав сокурсников по физтеху (МФТИ) и пару одноклассников. Несмотря на наличие команды, никакого опыта игры ни у кого из нас не было, так что отбор мы не прошли. Правда, меня и пару моих друзей все-таки пригласили на второй этап отбора, но там мы окончательно срезались.

Но в том же 1989 году в еженедельнике «Собеседник» я прочитал объявление, что скоро состоится первый чемпионат СССР среди команд – в телефонном формате. Мы попробовали в нем поиграть, и неожиданно хорошо получилось. Участвовали 186 команд со всего Союза, и при этом мы смогли попасть в финальную восьмерку. Оказалось, что эта финальная восьмерка должна разыграть звание чемпиона в совершенно новом формате – в формате игры «Брэйи-ринг».

Поэтому я могу гордиться тем, что сыграл в самой первой телевизионной игре «Брэйи-ринга». В ней мы сокрушительно проиграли знаменитой

И вот в 1994 году, после первых относительных успехов в «Брэйи-ринге», меня снова позвали на телевизионный отбор в «Что? Где? Когда?», и на сей раз все получилось. Была сформирована команда Смирнова, и я вошел в ее состав.

– *Первую игру вы хорошо помните? Отличалась она от других?*

– Первую я как раз хорошо помню, остальные помню хуже. У нас все почему-то вышло легко и непринужденно, мы выиграли 6:1.

– *Тогда еще не было установки, что телеигра по возможности должна закончиться со счетом 6:5 или 6:4?*

– В целом такая установка была всегда, но иногда расчет оказывался неверным в ту или иную сторону.

– *Вы ведь в своей команде играли и капитаном, и обычным игроком? В чем для вас разница?*

– Я изначально был капитаном, но в связи с началом активной игры в «Брэйи-ринг», где надо быстро нажи-

мать на кнопку, я понял, что мне не надо этим заниматься, и капитаном стал мой близкий друг и одноклассник Юрий Леонтьев. Потом Юра уехал в Канаду, где живет до сих пор. Попробовал быть капитаном Вадим Карлинский, потом несколько лет функции капитана выполнял Владимир Белкин. Но в какой-то момент

– где-то на рубеже веков – стало понятно, что команда нуждается в каких-то изменениях, и Володя покинул команду, а капитаном стал я. С тех пор я продолжаю быть капитаном, и со временем понял, что играть не капитаном мне уже перестало нравиться.

– *А в чем основная роль капитана в команде?*

– Примерно такая же, как у вратаря в футболе или в хоккее. Последний рубеж обороны. Он должен решать ситуацию в тот момент, когда других вариантов нет.

– *Как вы считаете, почему передача «Что? Где? Когда?» существует уже почти сорок лет? «Брэйи-ринга» уже нет, много чего тоже уже нет, а «Что? Где? Когда?», несмотря на все изменения в стране, все еще на телеэкранах.*

– «Что? Где? Когда?» – это уже часть национального менталитета, и без этой игры трудно себе представить отечественное телевидение. Основы этого были заложены еще в советские времена. Тогда на телевидении были свои творческие вершины, которые до сих пор не перекрыты, но это были, скорее, исключения, а в целом, конечно, телевидение было довольно формальным и скучным. «Что? Где? Когда?» было глотком свежего воздуха – на экране показывали достаточно неформальных, достаточно раскованных, достаточно молодых людей, которые публично думали.

При этом важно, что на протяжении всех этих уже почти сорока лет игра жила, игра менялась. Уместные изменения – один из факторов долгой жизни программы. Меняются правила, формат. Меняется то, что зрителю сразу не бросается в глаза. Ведь эта игра в первую очередь ПРО ЛЮДЕЙ, которые садятся за этот стол и в течение часа выворачивают себя наизнанку перед телезрителями. Так вот, меняется подход к подбору этих людей, сильно с годами меняются вопросы. Очень много в этой игре зависит от ведущего, который и режиссер, и автор сценария. Игра очень авторская, поэтому после смерти Владимира Яковлевича Ворошилова и после того, как игру стал вести Борис Крюк, тоже многое поменялось.

– **Лучшие игроки элитарного клуба весьма популярны. Узнавали ли вас на улице? Были ли забавные истории, связанные с этим?**

– Лучшая история по поводу узнавания произошла со мной лет пятнадцать назад. Я стоял на платформе и ждал электричку, чтобы ехать в Москву. Ко мне подошел какой-то мужик и сказал: «Привет, я тебя узнал, ты Ходорковский». На тот момент вся эта история с ЮКОСом еще не началась, но сама идея, что Ходорковский ждет электричку, меня так порадовала, что я сказал: «Да, конечно».

– **Вы сказали, что «Что? Где? Когда?» – это русскоязычный феномен. Есть ли смысл пытаться экспортировать игру в другие страны?**

– Это сложный и неоднозначный вопрос. Наверное, тиражировать игру на другие языки можно. Даже на американском телевидении вышло несколько выпусков адаптированной для США программы. Есть «Что? Где? Когда?» в привычном для нас виде и на грузинском, и на румынском, иногда на других языках. Но мне все-таки кажется, что суть этой игры все равно привязана к русскому языку. Лично я не считаю нужным предпринимать какие-то усилия, чтобы сделать ее по-настоящему международной.

– **Кто лучший игрок из тех, с кем вам доводилось играть?**

– Александр Друзь.

– **В спортивном «Что? Где? Когда?» тоже?**

– Тут чуть сложнее. Думаю, что мне довелось поиграть практически со всеми великими игроками, и делать из них выбор мне бы не хотелось.

– **Максим, а настоящие друзья за время игры в «Что? Где? Когда?» у вас появились или все-таки это больше профессиональное: поиграли – разошлись?**

– Как ни крути, «Что? Где? Когда?» – это мой основной круг общения. Есть очень близкие люди, с которыми я познакомился благодаря «Что? Где? Когда?». Кроме институтских и школьных друзей, которых единицы, все остальные – это именно из игры.

– **Про «Брэйн-ринг» мы поговорили, а участвовали ли вы в передаче «Своя Игра»?**

– Я сыграл в «Свою игру» один раз. Это было на одной из самых первых съемок, по-моему, в том же 1994 году. Я сыграл тогда с Друзем. Это была очень веселая игра. У него было некоторое

преимущество в связи с тем, что он играл примерно четвертый раз и успел приноровиться и к кнопке, и вообще к ситуации, а у меня это был дебют.

Но в итоге мы с ним доигрались до ничьей. Начался последний раунд, где надо было делать ставки, и тут Друзь вдруг говорит: «Ну чего мы с тобой будем деньгами соревноваться, давай поставим поровну». Это был очень мудрый ход с его стороны, потому что я человек рискованный и собирался ставить ва-банк, наплевав на все. Александр так не сделал бы, и я с большой вероятностью выиграл бы, но после его предложения я уже не мог отказаться. Поставили мы с ним поровну, оба ответили, а в перестрелке он меня уже обыграл.

А после этого довольно быстро телекомпания решила, что не очень желательно, чтобы люди играли и в то, и в другое. С тех пор я и следую этому правилу. Думаю, что это верно – не хочется играть во все игры сразу, должна быть какая-то специализация.

– **Лучшая история по поводу узнавания произошла со мной лет пятнадцать назад. Я стоял на платформе и ждал электричку, чтобы ехать в Москву. Ко мне подошел какой-то мужик и сказал: «Привет, я тебя узнал, ты Ходорковский».**

– **Сыграло ли роль в вашем выборе, что это более индивидуальная игра?**

– Я вообще предпочитаю командные игры, но при этом в «Своей Игре» есть большое преимущество, заключающееся в том, что в ней есть тактическая составляющая. Это очень интересно, особенно когда знаешь, как все это происходит изнутри. На каждом шагу надо принимать решения. Бывают, конечно, случаи, когда ты точно знаешь ответ, но это происходит нечасто, а главное, что, если дожидаться ситуации, когда уверен в ответе – кто-то обязательно нажмет на кнопку раньше. Поэтому практически в каждом решении есть элемент риска, и надо взвешивать этот риск. Это то, чего «Что? Где? Когда?», на мой взгляд, как раз не хватает.

– **Максим, в составе команды «Афина» вы дважды были чемпионом мира.**

**Скажите, большая разница по эмоциям между первым и вторым местом?**

– Очень большая. Огромная. Пропась. Вообще говоря, для меня не существует никаких мест, кроме первого. Много раз, когда можно было побороться за призовое место, мы как-то не могли в достаточной степени включиться. Конечно, это не значит, что ты перестаешь отвечать на вопросы: продолжаешь как-то играть, но не с теми эмоциями, не с тем драйвом. Нет заряда на борьбу.

– **Сейчас большой популярностью пользуются корпоративные игры «Что? Где? Когда?» – в основном в версии под названием «60 секунд». Что вы об этом думаете?**

– Изначально мы вместе с Леонидом Эдлиным все это запускали еще в 2006

году. Постепенно в Москве сформировалось сообщество людей, которые играют на любительском уровне в «Что? Где? Когда?», а потом это перешло и в другие города. На сегодняшний день играют сотни команд. Сейчас я уже практически не имею к этому отношения, но само движение мне очень нравится.

Мы даже провели пару раз чемпионат мира среди любителей – в Одессе и в Турции. Так как любительских команд в мире уже под тысячу, мы ожидали, что команд пятьдесят доедет, которым будет интересно очно поиграть друг с другом, совместив турнир с туризмом в хорошие места. Но таких активных команд оказалось несколько меньше, потому что привычный формат оказался другим: «вечером после работы – пойти посидеть в хорошем

месте – пообщаться с друзьями – выпить пива – заодно и поиграть». И даже непонятно, что тут первично. Но вообще хорошо, что «Что? Где? Когда?» превращается в форму культурного досуга после работы.

**– Как вы оцениваете нынешнюю молодежь, которая приходит в игру? Они как-то отличаются от тех, кем вы были в восьмидесятих-девяностых? Бытует мнение, что качество образования падает. Это ощущается или нет?**

– Нынешнее молодое поколение знатоков на голову сильнее, чем были мы в их возрасте. Намного профессиональнее. Многие начинали играть еще со школьных турниров, прошли через очень жесткие горнила студенческих чемпионатов – там борьба бывает напряженнее, чем на турнирах самого высокого уровня для взрослых. Поэтому они очень профессиональны, очень хорошо владеют техникой игры, и надо сказать, что они и по эрудиции сильнее, чем старшее поколение. Я не вижу проблем с образованием.

**– Детям наших читателей вы бы посоветовали сейчас идти в «Что? Где? Когда?»? Стоит ли родителям бросаться искать какой-то клуб в своем городе?**

– Хороший вопрос. Я немного настроенно отношусь к тому, что многие школьники – начиная лет с 14 – начинают играть уже практически профессионально. На мой взгляд, у детей должно быть детство и не надо перегибать палку. Мне кажется, что в игру есть смысл приходить в возрасте около 20 лет, хотя, не исключая, что я мыслю в рамках привычных мне стереотипов моего времени. С другой стороны, я знаю массу примеров, когда дети, которые начинали играть в «Что? Где? Когда?», начинали играть в «Что? Где? Когда?», начинали играть в «Что? Где? Когда?», начинали играть в «Что? Где? Когда?». А главное преимущество этой игры в том, что она очень хорошо развивает коммуникативные способности. Дети замкнутые, погруженные в себя, даже с элементами аутизма, начиная играть в команде, обретают важные навыки общения. Поэтому плюсы тоже есть, их много, и каждый родитель должен решать для себя в зависимости от того, что действительно требуется его ребенку.

**– Как-то раз в далеком городе я видел плакат с объявлением, что вы проводите публичный тренинг. Расскажите про эту сторону своей жизни?**

– Да, уже несколько лет я активно занимаюсь разного рода учебной деятельностью. Очень многим это ин-

тересно. Я уже объехал за последние несколько лет практически всю нашу бескрайнюю страну и почти каждую неделю куда-то летаю.

Тренинги собирают порой до 500 человек; есть и более локальные, которые заказывают какие-то крупные компании. Темы касаются основных направлений моей профессиональной деятельности – маркетинга, продаж, клиентского сервиса. Но есть еще и более общечеловеческие вопросы, связанные с техникой принятия решений. Это сейчас очень востребованная тема.

**– А вы же окончили физтех? Сменили специализацию?**

– Не сказал бы. После окончания Физтеха я много лет преподавал там на кафедре общей и прикладной экономики. Начиная со старших курсов, я, скорее, специализировался как раз

замечательной игре хотя бы пару слов сказать.

**– Этот номер нашего журнала посвящен счастью. Что такое счастье для вас?**

– Это очень сложный вопрос, и на него почти никто не умеет отвечать. А вот я, как ни странно, умею. Это касается одной из тем, которая входит в некоторые из моих тренингов. Для человека очень важно иметь некую систему ценностей. В частности, понимать, в чем выражается его успех в жизни, к чему он стремится. Иначе могут случиться страшные вещи, когда человек много лет идет к какой-то цели, достигает ее и понимает, что это

**Я четко понимаю, что человек не может быть абсолютно свободен, – есть социальные связи, есть семья, и никуда от этого не деться. Но чем больше для меня свободы в профессиональной деятельности, чем больше творческой самореализации – тем я счастливее.**

на вещах, связанных с экономикой, а где-то с конца 1990-х годов занимался в основном маркетингом. Работал директором по маркетингу в ряде крупных компаний, так что почти всю сознательную жизнь я занимаюсь примерно этим направлением.

**– Какие у вас другие хобби? Я слышал, вы активно следите за спортом.**

– Спортom я действительно интересуюсь, но основное хобби – это вторая великая, с моей точки зрения, интеллектуальная игра – спортивный бридж. Я играю в него уже почти четверть века. В 2009 году я даже стал президентом Федерации спортивного бриджа России. Стараюсь делать то, что могу для развития этой игры в нашей стране, но это трудно, потому что у нас ее очень плохо знают. Путаю то с покером, то с гольфом. Едва ли не главное, что я могу для бриджа сделать, – это рассказывать о нем при первой возможности, пользоваться любым поводом, чтобы об этой

вовсе не то, что ему в жизни нужно. Важно понимать, чем человек мотивирован. И всего я знаю пять основных мотивов, основных ценностей. Я все время предлагаю людям на тренингах придумать шестой мотив, но пока это, скорее, не удалось, хотя я допускаю, что что-то еще бывает. Так вот, эти пять ценностей – это деньги; это власть и статус; это известность; это комфорт и безопасность; это свобода творческой самореализации. Каждому человеку стоит понять, какая ценность для него важнее прочих. Для меня ключевая пятая мотивация – независимость. Исходя из этого я и выстраивал свою профессиональную деятельность и в каком-то смысле всю жизнь. Я четко понимаю, что человек не может быть абсолютно свободен, – есть социальные связи, есть семья, и никуда от этого не деться. Но чем больше для меня свободы в профессиональной деятельности, чем больше творческой самореализации – тем я счастливее.

# Торговый дом **Пассаж**



**КОГДА ПОКУПКИ  
В УДОВОЛЬСТВИЕ!**

**656056, г. Барнаул, пр. Ленина, 2-б.  
Тел. 8 (3852) 39-87-36**



МАРИЯ ТРУБИНА

# Искусство ЖИТЬ В ГАРМОНИИ: как уберечь себя от грусти



Все увиденное и услышанное влияет на наше настроение — мы живем в переполненном информацией мире, и, чтобы уберечь себя от лишних переживаний и грусти, нужно учиться правильно конструировать пространство вокруг себя. Что для этого необходимо сделать? Конечно, слушать музыку, которая радует, любоваться картинами, которые отвлекают, и смотреть фильмы, которые помогают верить в чудо. Для того чтобы не утонуть в пучине печальных мыслей, человеку просто необходимо создавать свой уютный маленький мир.



Огюст Ренуар, «Сена в Аньере»

## Картины мира

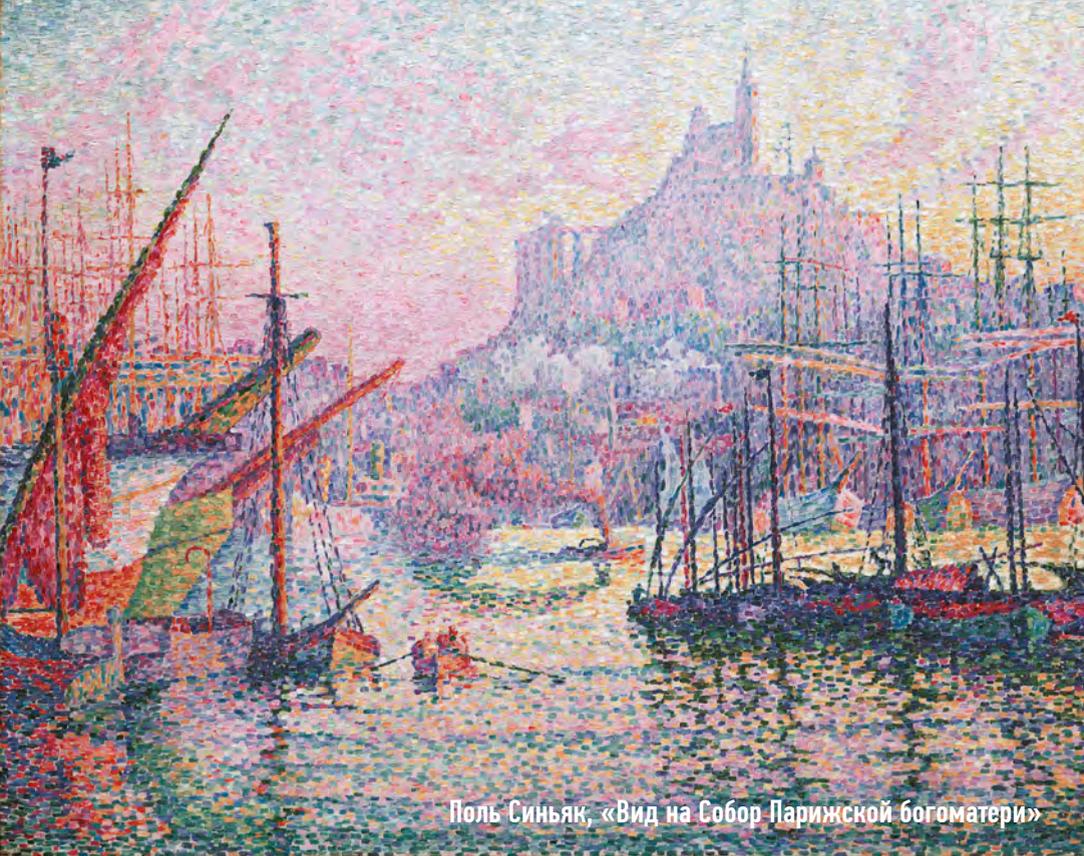
Практически каждому человеку приятно окружать себя красивыми вещами, поднимающими настроение, поэтому мы ходим в музеи и галереи, украшаем стены дома зацепившими нас картинами.

Работы итальянских художников эпохи Возрождения, голландских мастеров натюрмортов и шедевры испанских живописцев не оставляют безучастными: правильные формы, аккуратные мазки – такое искусство несет красоту и остается актуальным в любое время. Конечно, иметь такую картину у себя дома невозможно, но если представится случай – посетите выставку или найдите хорошую репродукцию.

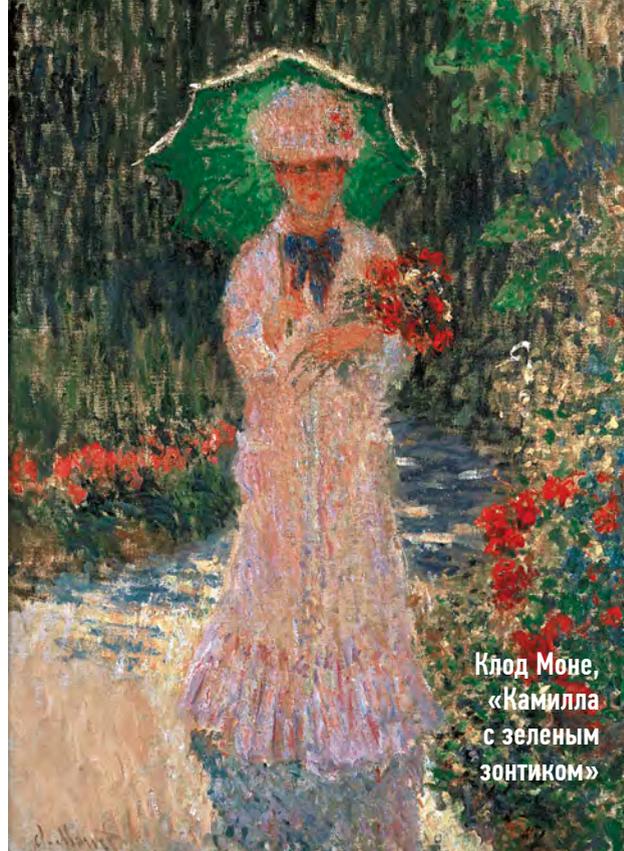
Немало позитивных художников и среди творцов XIX века: великолепные картины импрессионистов Огюста Ренуара, Эдгара Дега и Клода Моне передают жизнь в чувственной, непосредственной форме, как отражение впечатлений самого художника. Мастерским импрессионисты предпочитали пленэр, на котором удобней схватить мимолётное впечатление от увиденного.

Яркими, волшебными и живыми можно назвать работы неоимпрессионистов, среди творивших в этом направлении – художники Анри Эдмон Кросс, Поль Синьяк и родоначальник пуантилизма Жорж Сёра. Отличительная особенность неоимпрессионизма в том, что краски наносились на холст неплотно в виде маленьких точек и квадратов, которые при восприятии картины с определенного расстояния оптически сливались в сетчатке глаза зрителя в созданные художником формы и образы.

Неповторимым стилем и утонченностью отличаются произведения чешско-моравского художника-модерниста Альфонса Мухи. Мастер занимался живописью, иллюстрацией, ювелирным дизайном и созданием плакатов. Так называемый «стиль Мухи», приравняемый к официальному названию арт-нуво, послужил примером для подражания целому поколению дизайнеров. В центре своих плакатов Муха помещал идеализированный образ женщины: плавность линий, близость к природным формам, отказ от заостренных углов, что оставляет неизгладимое впечатление. При этом в работах Мухи нет ни малейшего намека на слащавость: важную роль в его становлении как мастера сыграло то обстоятельство, что эстетика чешского художника формировалась под влиянием средневековых сюжетов и кельтской мифологии.



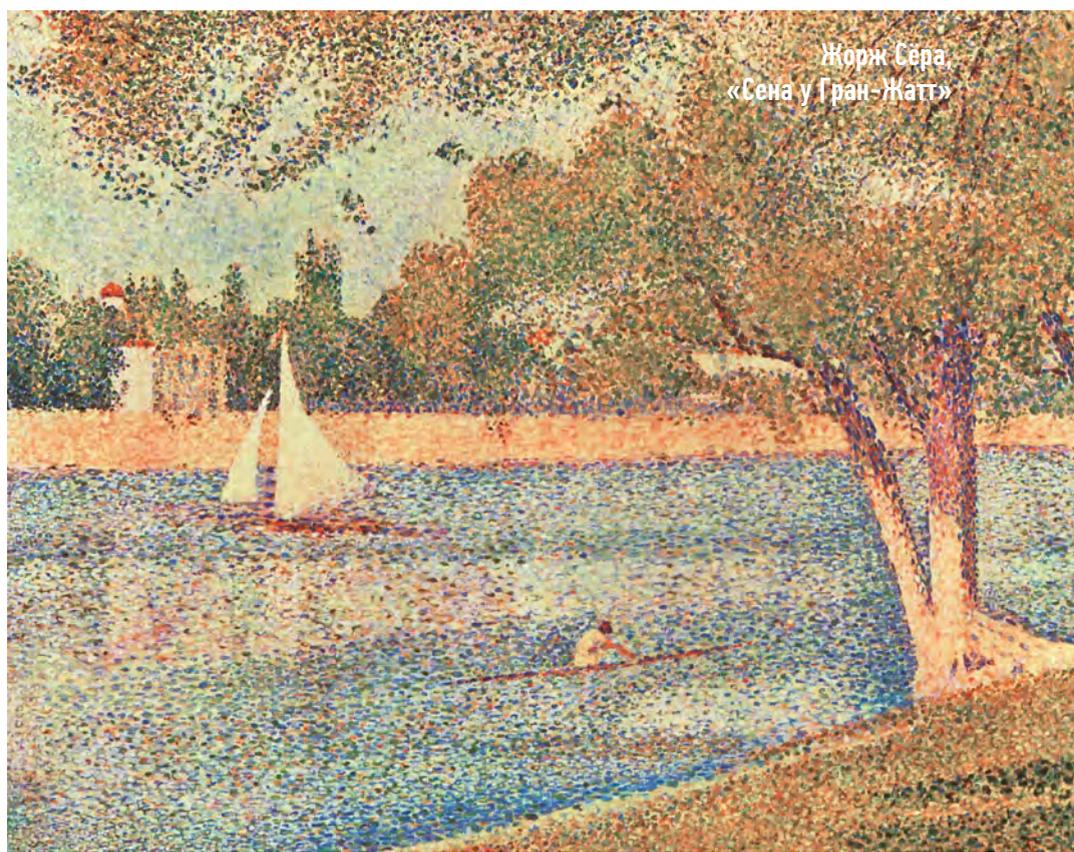
Поль Синьяк, «Вид на Собор Парижской богородицы»



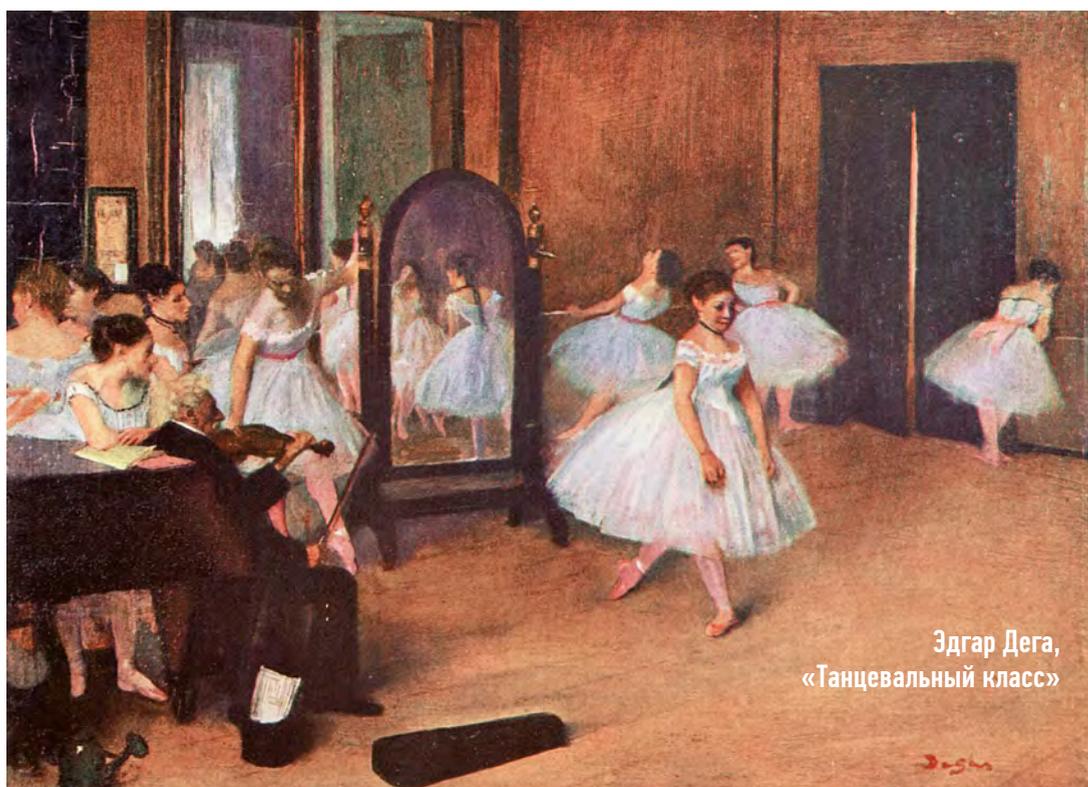
Клод Моне,  
«Камилла  
с зеленым  
зонтиком»



Эдгар Дега,  
«Танцовщицы  
в синем»



Жорж Сера,  
«Сена у Гран-Жатт»



Эдгар Дега,  
«Танцевальный класс»



Альфонс Муха, плакат



Черная кошка, белый кот



Долгая помолвка



Аризонская мечта



Королевство  
полной луны

## Кино о счастье

Фильмы также могут позитивным образом влиять на наше настроение: посмотрел доброе, хорошее кино, и на душе чуточку легче. Одним из режиссеров счастья можно назвать Уэса Андерсона, по совместительству сценариста, актера и продюсера. Он несколько раз был номинирован на «Оскар», а его фильмы обожают по всему свету. По словам режиссера, он снимает личное кино, поэтому принимает участие в каждом этапе кинопроизводства. Все кадры его картин настолько насыщены различными деталями, что по окончании их хочется пересмотреть еще раз. Из его работ обязательно стоит увидеть мультфильм «Бесподобный мистер Фокс» и фильмы «Королевство полной луны», «Отель «Гранд Будапешт».

Невероятным светом и непобедимым жизненным настроением отличается кино югославского и сербского режиссера Эмира Кустурицы, который был отмечен всевозможными наградами крупнейших европейских кинофестивалей, и даже получил две каннские «Золотые пальмовые ветви». Посмотрите его фильмы «Жизнь как чудо», «Аризонская мечта», «Черная кошка, белый кот» и почувствуйте всю гениальную простоту этого мастера: Эмир Кустурица снимает картины об общечеловеческих ценностях, которые всегда вне времени. Они полны мудрости, но при этом в них нет ни одного лишнего кадра.

Безграничной верой в чудо пропитаны фильмы французского режиссера и сценариста Жана-Пьера Жёне. Самым известным его творением стала картина «Амели» о жизни тихой девушки, погруженной в мир своих фантазий. Главную роль в фильме играет бесподобная Одри Тоту, которой работа с этим режиссером принесла мировую известность. «Долгая помолвка» — еще один фильм Жана-Пьера Жёне, который хочется посоветовать каждому: режиссер повествует красивую историю девушки, упорно ищущей своего жениха. Внимание к мелочам, красивая музыка и счастливый конец — в фильмах Жёне нельзя не влюбиться.

## Музыкальная терапия

Музыка, пожалуй, самое гармоничное творение человечества за всю историю его существования, именно она наиболее сильно влияет на наше настроение и даже здоровье. Многие настолько привыкают к музыке, что, просыпаясь с утра, уже не выключают ее ни на минуту. И потому, какое серьезное воздействие оказывает этот вид искусства на личность, можно судить, что к выбору своего музыкального фона нужно относиться очень внимательно.

Музыкальных стилей сейчас существует сотни, а групп – тысячи, и в этом многообразии каждый, безусловно, найдет что-то свое, но есть один простой рецепт счастья для всех – классика. Гениальные вечные творения прошлого каким-то мистическим образом завораживают и успокаивают.

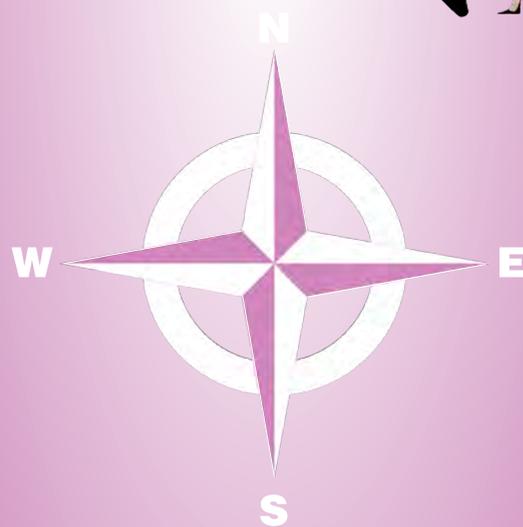
Хотите почувствовать себя счастливым – послушайте музыку Амадея Моцарта: его сюиты, оперы и симфонии отличаются ясными формами и глубокими эмоциями. Произведения этого композитора элегантны, тщательно продуманы и мелодичны. Другой творец музыки счастья – это итальянский скрипач-виртуоз, композитор Антонио Вивальди. Инструментальные концерты для скрипки – самый известный из которых цикл из скрипичных концертов «Четыре времени года – гармоничны и полны жизни, воспетой в любой ее форме, как в бурном цветении, так и в зимнем сне.

Из русских композиторов уделите время Петру Чайковскому, творчество которого охватило почти все музыкальные жанры. Ведущее место среди его произведений занимают самые масштабные – опера и симфония, в этих формах нашли отражение глубинные процессы внутреннего мира человека, сложные движения души, волновавшие композитора. Возможно, поэтому интонация музыки Чайковского певучая, лирическая, находящая живой отклик у слушателя.

**Безусловно, выбор того или иного направления в искусстве, музыкального стиля или любимого режиссера – дело исключительно субъективное. И то, что доставляет неописуемое эстетическое удовольствие одному, может не прийтись по вкусу другому. Ищите то, что нравится вам, что радует, заряжает и делает лучше.**

## ТЦ «НОРД-ВЕСТ»

*Традиционный, семейный, стабильно успешный, очень узнаваемый в Барнауле и крае торговый центр. С Вами уже 17 лет.*



*Ждем вас за покупками!*

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



# ЗАВОРАЖИВАЮЩАЯ КРАСОТА

Мы живем в мире, полном цветов, чувств и переживаний. Странствуя по планете вместе с нами, вам откроются красивейшие места и интересные достопримечательности, дающие новые ощущения и эмоции, силы жить и постигать новое, открывая мир вокруг себя.

Чудес света далеко не семь, любуйтесь и наслаждайтесь красотой мира.

## Парк Хицужияма, Япония



**Рисовые террасы  
в провинции Юньнань,  
Китай**



## Долина цветов, Индия



Лавандовые поля,  
Франция



## Бирюзовое озеро, Китай



## Река Каньо-Кристалес, Колумбия





**Сад цветов  
Кавати Фудзи,  
Япония**



Северное сияние,  
Норвегия



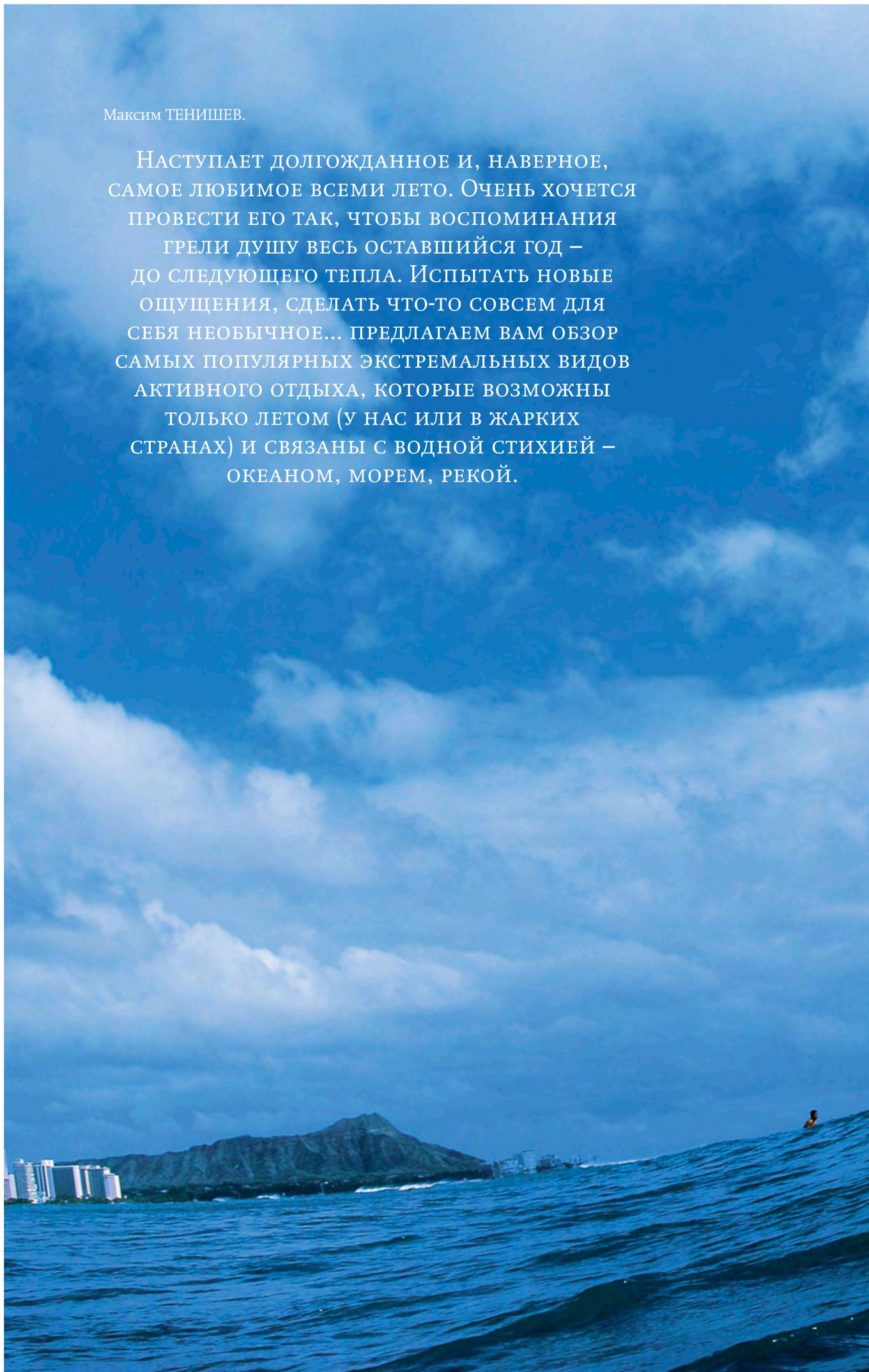
## Тюльпановые поля, Голландия



# НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

Максим ТЕНИШЕВ.

Наступает долгожданное и, наверное, самое любимое всеми лето. Очень хочется провести его так, чтобы воспоминания грели душу весь оставшийся год – до следующего тепла. Испытать новые ощущения, сделать что-то совсем для себя необычное... Предлагаем вам обзор самых популярных экстремальных видов активного отдыха, которые возможны только летом (у нас или в жарких странах) и связаны с водной стихией – океаном, морем, рекой.





## Серфинг

Большинство людей считают, что родина серфинга – *Гавайи*. Но это заблуждение. Серф зародился на Таити много веков назад. А полинезийцы с Таити и других островов в IV веке нашей эры начали мигрировать на другие территории, среди которых были Гавайи. Серфингом на Гавайях могли заниматься только представители знати и королевской семьи, причем катались на досках даже женщины. И серфинг считался не просто развлечением или активным отдыхом, по размаху проведения турниры по серфингу можно сравнить с Олимпийскими играми в Греции или рыцарскими турнирами в Европе.

Доски в то время были огромными, от 3 до 7 метров, и весили около 70 килограммов.

На сегодняшний день прочно утвердилось несколько основных видов катания на доске, отделились новые виды спорта, которые так или иначе связаны со скольжением на доске по водной глади. *Классический серфинг* до сих пор остается самым популярным водным видом экстремального спорта: катание стоя на доске с плавниками, когда серфер самостоятельно ловит волну и скользит вдоль нее. Для этого используются доски различной длины, от полутора до трех метров.

Кроме того, существуют специальные доски с креплениями для ног, которые позволяют высоко подлетать в воздух, используя волну в качестве трамплина, по аналогии с рампой для скейта.

Также остался и *классический гавайский серфинг*, когда спортсмен не стоит, а лежит на доске. Только сейчас используются не огромные деревянные доски, а ласты и небольшие мягкие серфы.

Несколько в стороне стоит *боди-серфинг*, когда спортсмен скользит вдоль волны без всякой доски, используя лишь свое тело, ласты и перчатку, которая позволяет опереться на воду и поднять голову.

Также к основным видам серфинга можно отнести *вейкборд*. Этот вид спорта популярен там, где нет волн.





Специальный катер, проезжая, создает волнение на воде высотой до одного метра, что вполне пригодно для катания.

Есть множество видов спорта, которые являются дальнейшим развитием серфинга, например **виндсерфинг** (катание на доске с парусом), **кайтинг** (спортсмен использует в качестве движущей силы для передвижения воздушного змея).

Поклонниками серфинга становятся с первого раза и, как правило, на всю жизнь, те, кто любит океан, свободу и адреналин. Вместе с тем серфинг – это не просто спорт, это образ жизни со своими обычаями, традициями, модой, языком, музыкой. Научиться серфингу можно на многих морских и океанских курортах. С помощью профессионального инструктора вы сможете прокатиться даже в первый день. Неудивительно, что серфинг столь популярен. Серфинг – это свобода! Когда несешься на волне, то, растворяясь в своих ощущениях, чувствуешь себя действительно свободным от всех мыслей и проблем.

## Лучшие места для серфинга

**Мексика** – побережье Тихого океана. Здесь в изобилии встречаются песчаные пляжи, роскошные волны, пустынные деревушки с жильем за копейки и шумные бары с текилой и молодежной компанией. В отличие от серферской Мекки, индонезийского Бали, народу здесь гораздо меньше. Самые известные серферские курорты Мексики – это Энсенада с самыми внушительными волнами на побережье, Масатлан, подходящий для начинающих, и Пуэрто-Эскондидо, известный среди профессионалов.

**Гавайи** – Мекка и Медина серферов. Местные жители катаются все. Имен-

но здесь снимают большинство фильмов про серфинг. А волны частенько достигают 10 м. И именно на Гавайских островах зародился популярный серферский стиль одежды (яркие цвета и цветочные рисунки).

## На греческих островах ежегодно проходят захватывающие мировые и европейские соревнования.

**Австралия** – гениальное сочетание серфинга с большим городом. Споты на любой уровень мастерства расположены в окрестностях Сиднея.

**Шри-Ланка.** На этом острове не менее 6-7 отличных мест для серфинга, некоторые из них протяженностью до одного километра в длину. Средний размер волны здесь от 5 до 12 футов.

**Бали (Индонезия)** – Мекка серферов. Сюда слетаются крутые серферы со всего мира. Вокруг Бали расположены около 14 000 островов, на каждом – уникальные волны. На самом Бали расположены лучшие серф-школы и длинные песчаные пляжи, где небольшие волны, идеальные для начинающих. Температура воды здесь постоянна – около тридцати градусов,

в океане можно провести хоть целый день.

**Джеффрис-Бей (ЮАР).** Здесь формируются высокоскоростные волны почти в километр длиной. Это одно из самых зрелищных серф-мест планеты. Волны в этом заливе образуют идеальные «трубы», на которых с удовольствием катаются профессионалы.

**Кабарете (Доминикана).** Отдых в Доминикане может предложить вам не только райские места в стиле «баунти», но и одно из самых известных мест для виндсерфинга. Кабарете привлекательно для профессионалов виндсерфинга, так как считается, что здешние 6-метровые волны лучшие на Карибах. Ровные воздушные потоки постоянной силы идут в Кабарете параллельно берегу, и значит,

виндсерферам одинаково удобно и приближаться к рифам, и возвращаться к пляжу.

**Дахаб (Египет)** – одно из самых близких к нам и самых недорогих мест для виндсерфинга. Виндсерфинфраструктура – лучшая на Красном море. Ветер тут дует почти круглый год, бывают сильные волны, но при этом доступ к воде простой, а берег пологий.

**Греция.** Многочисленные греческие острова (Родос, Миконос, Карпатос и многие другие), расположенные в Эгейском море, считаются одним из лучших мест в мире для виндсерфинга. Здесь ежегодно проходят захватывающие мировые и европейские соревнования.





## Дайвинг

Профессионалы говорят: дайвинг – это умение находиться в среде, которая является биологически неподходящей для человека, а именно – под водой. Человек, сумевший совершить в этой области хотя бы первые шаги, чувствует себя совершенно по-другому.

Этот вид спорта – настоящее удовольствие, незаменяемое наслаждение подводной стихией. Преодолев гене-

тический страх и освоив совершенно новую вселенную, состоявшиеся дайверы сравнивают умение плавать под водой с умением летать.

Дайвинг включает в себя много разновидностей: погружение на большие глубины или под лед, к затопленным судам или в пещеры, может вестись

Факт, который готовы подтвердить тысячи фанатиков подводного плавания: дайвинг – самый «подсаживающий» на себя вид активного отдыха.



подводная фото- или видеосъемка. Самое интересное – чувство абсолютной невесомости, испытать которое возможно только в космосе или под водой. Пассивный отдых на курортах может довольно быстро наскучить, а неповторимые исследования морских глубин очень сильно увлекают. Заниматься своим совершенствованием можно бесконечно долго. Получив определенные навыки, человек стремится в морские глубины для исследования затонувших кораблей, пещер, рифов.

Факт, который готовы подтвердить многие тысячи фанатиков подводного плавания: дайвинг – самый «подсаживающий» на себя вид активного отдыха. Людей, сделавших несколько первых погружений и хотя бы не задумавшихся о покупке маски, ласт и гидрокостюма, можно пересчитать по пальцам. Еще бы! Яркие, ни с чем не сравнимые и всегда немного адреналиновые ощущения от подводных прогулок никого не оставят равнодушным.

## Куда отправиться?

Условно страны дайвинг-туризма можно разделить на две категории.

**Категория первая: «Тут нельзя не нырять!»** Есть направления, куда едут погружаться дайверы со всего мира. Это почти все страны Юго-Восточной Азии: Малайзия, Индонезия, Таиланд, Филиппины, Микронезия, Папуа – Новая Гвинея, Французская Полинезия и другие. Карибский бассейн и Латинская Америка: Куба, Коста-Рика, Доминиканская Республика, Мексика. Европа: Маль-





та, Хорватия, Норвегия. А еще – Южная Африка, Австралия, Мальдивские острова, Индия (Лаккадивские и Андаманские острова), Эквадор (Галапагосские острова), наконец, Египет. В эти места едут и на дэйли-дайвинг, и на дайв-сафари. С точки зрения любого дайвера, побывать в такой стране и не погрузиться – просто кошунство!

**Категория вторая: «Там стоит погрузиться!»** Направления, которые нельзя назвать «дайверскими», но где обладатель маски и гидрокостюма найдет, что посмотреть под водой, раз уж он туда доехал. К ним можно отнести все острова Карибского моря, Австрийские озера, Испанию, Грецию, Тунис, Индию (Гоа), Шри-Ланку, Вьетнам, Иорданию, Сейшельские острова, Маврикий и другие. Дайвинг в этих странах очень самобытен и интересен своими особенностями, поэтому редкий дайвер откажется «отметиться» в местном подводном мире.





## ЯХТИНГ

*Намазать нос защитным кремом, очистить голову от мыслей и растянуться на залитой солнцем палубе из тика, слушая тихий стук волн о корму... Или так – взять в руки запотевший бокал, положить на тарелку нежнейшего омара, зажечь свечи и, склонившись щекой к родному плечу, смотреть, как мириады звезд танцуют на глянце темной воды.*

*А может быть и так: встать за штурвал и ощутить себя бесстрашным капитаном, ведущим свой корабль в неведомые дали... Брызги в лицо, свист ветра в такелаже – полный вперед! Романтично и стильно. Все это – яхтинг, спорт смелых, сильных и свободных духом людей, которые испытывают счастье среди бескрайних просторов моря, подставляя лицо солонватому бризу. Даже не просто спорт – образ жизни.*

*Яхтинг объединяет людей из разных городов и стран, имеющих диаметрально противоположный образ жизни, интересы и привычки. Ветер, бьющий в лицо, ощущение свободы, романтика моря, необычайная душевная легкость – все это подарит незабываемые эмоции.*





## Как стать яхтсменом

**Традиции яхтинга складывались на протяжении веков в Великобритании и Нидерландах.** Школы этих стран считаются одними из лучших в мире. К сожалению, российские сертификаты не котируются в других странах. Чтобы получить право на управление яхтой, необходимо получить международную квалификацию. В противном случае вас могут остановить при пересечении границы какой-либо страны. А за границей не допустят к управлению судном.

Для получения сертификата отправляйтесь в **Royal Yachting Association** – Королевскую Яхтенную Ассоциацию. Ее головной офис находится в английском графстве Гемпшир, а представительства разбросаны по всему миру. Документ от RYA – это знак качества, гарантирующий уважение в любом порту.

**Ближайшая к России школа находится в Турции, в Мармарисе.** Здесь основы яхтинга можно постичь за неделю. Обучение делится на три этапа – практический, теоретический и высший. Последний дает яхтсмену неограниченные права в управлении судна и в пересечении границ.

## Лучшие места для яхтинга в мире

**Греция.** Эта страна – одна из лучших для яхтинга. В трех морях лежат несколько тысяч островов. Благодаря им можно выбрать любой маршрут – с длинными или короткими переходами, с разными ночевками, с посещением исторических мест.

К самым популярным зонам относятся Аргосаронические и Ионические острова, архипелаги Киклады и Додеканес, Крит, восточные Спорады и побережье Пелопоннеса.

**Турция.** Этот район отлично подходит для новичков. Здесь полно заливов, прибрежных бухт и небольших убежищ. Практически в любом месте побережья можно остановиться на пару часов. Марины в этой стране прекрасно оборудованы, как-никак есть 30-летний опыт. Турция хороша тем, что здесь много достопримечательностей, сервис – на

высоком уровне, и никакого экстрима. Сезон длится с апреля по ноябрь. В Мармарисе в начале ноября проходит традиционная парусная неделя. Можно принять участие в любительской регате. Еще одно интересное событие – гонка гулет в Бодруме: соревнование на деревянных судах.

**Канары и Балеары.** Оба испанских района с ветреной погодой и умеренно теплым климатом. Главная база Балера расположена в королевской марине Пальма-де-Майорка, откуда многие яхты отправляются в морское путешествие. Также маршрут можно начать от Ибицы и Менорки. На Канарах основная база находится на Тенерифе, в Санта-Круссе. Другие – в марине Радозул и на Гран-Канарии. Яхты можно взять на основании чартера в школе, которая расположена на Ла-Гомере.

В этом районе можно за пару недель проплыть 150 миль, дойти до Ибицы и Форментеры с ее великолепными пляжами, а после вернуться на Майорку. Маршрут на Канарах необходимо прокладывать с учетом сильного ветра.

**Франция.** Один из самых освоенных яхтенных регионов Средиземного моря – это побережье Франции. Здесь очень много марин высокого класса. В разгар сезона стоянки забиты полностью, поэтому о бронировании надо позаботиться заранее.

Яхтинг во Франции – это сочетание увлекательной морской прогулки и экскурсий по небольшим курортным городам. За последние годы они здорово преобразились, стали более цивилизованными. Здесь приятно гулять по набережным и изучать особенности узких улочек.

**Италия.** В Италии яхтинг развит прекрасно. Здесь, пожалуй, самое большое количество яхт на душу населения, предприятия производят дорогие, роскошные судна, а побережье страны протяженностью 5 тысяч миль омывается пятью морями. Лучшие для прогулок на яхте места находятся на западном побережье – от Лигурии до Сицилии. Здесь встречаются скалистые берега, много разных островов, природных и культурных достопримечательностей. Восточное побережье похуже, разве только можно остановиться в Венеции. Зато именно здесь расположены отличные песчаные пляжи. В Лигурийском и Тирренском морях есть так называемые элитные места: Лигурия, Сардиния, Капри, Амальфи, уединенные Липарские острова.





# СІАО, ІТАЛІА!

Диана ПЛЕЩЕЕВА

Если вы когда-нибудь смотрели фильм «Ешь, молись, люби», то знаете, что праздник живота лучше всего устраивать в Италии. Побывав на этой благословенной земле, могу смело заявить: вовсе не обязательно колесить по свету, в разных странах посвящая себя определенному занятию. В Италии отлично можно совместить все удовольствия сразу!





## O, bella donna!

Отправляясь на Апеннинский полуостров, я не ставила какой-то определенной цели и ехала в Италию, что называется, «просто так». Возможно, именно поэтому я чувствовала себя исключительно свободно и, отдавшись воле сиюминутных желаний и эмоций, умудрилась за две недели полной ложкой вкусить самые основные прелести этой страны. Фортуна оценила мою готовность к любым дарам судьбы и в знак особого расположения послала шикарную погоду и аполлоноподобного гида – последнее не без посредства моей давней знакомой по Facebook итальянки Даниелы. Стоит сказать, скульптурные тела в Италии преимущественно встречаются у собственно скульптур и на прочих произведениях искусства, коими изобилуют не только многочисленные музеи, галереи и палаццо, но каждый фасад и закоулок древних городов. А вот живые жители сердца Средиземноморья, увы, не отличаются особо впечатляющими рельефами. Так что мне сказочно повезло – достался редкий экземпляр! А вообще, о внешних данных собеседника в Италии в любом случае забываешь через секунду: эти мужчины обволакивают жгучим и в то же время ка-

ким-то оленьим взглядом и мелодичной песней, которая слышится в их речи независимо от темы разговора. Итальянские мужчины отличаются от всех прочих умопомрачительным красноречием и поистине ювелирным искусством обольщения. При этом фокус в том, что им важен прежде всего процесс, а вовсе не результат. Они влюбляют приглянувшуюся bella donna ради своих ощущений от этого, они любят себя и готовы на многое, чтобы усилить эффект – исключительно свой. С итальянцем можно отлично провести вечер и спокойно проститься на пороге отеля – и это ничуть не оскорбит мужского достоинства. Он свое получил на эмоциональном уровне и вполне вам за это благодарен! Возможно, именно такой подход к ухаживаниям позволяет Италии располагать ничтожной статистикой преступлений, совершенных на почве секса, – менее 1% от общего числа правонарушений! Мой спутник Витторио, к слову, вовсе не был прелестием для мужского внимания к моей особе. Сначала такой формат удивлял, но довольно быстро начинаешь получать от этого сказочное удовольствие. Многочисленные «O, bella donna!», которые несусь к женщинам отовсюду, не оскорбительны. Это просто легкий комплимент, в котором мужчины просто не могут себе отказать. Особо впечатлившиеся могут запросто преподнести случайной прохожей цветок, послать воздушный поцелуй и удалиться, мысленно поста-

вив себе «плюстик в карму». В общем, быть в Италии женщиной – дело крайне приятное! Там ты – Dea: богиня, и никак иначе!

## Da leccarsi le dita

Если вы не были в Италии, но думаете, что любите пиццу, – должна вас разочаровать: пиццу вы не ели. Пицца – настоящая, на тончайшем тесте, с ароматным «одеялком», пышущим вкусом и жаром – это только здесь, в самом центре Средиземноморья! Прокатившись по нескольким регионам Италии (Тоскана, Ломбардия, Лацио, Кампания и Венето), ответственно заявляю: невкусной пиццы в этой стране нет. В пафосном ресторане и в дешевой забегаловке, в стильной пиццерии и совершенно туристическом общепите пицца в Италии будет исключительно шикарна. Мне особенно полюбилась не классическая Margarita, а Diablo и Marina. Первая отлично согрела меня в прохладном Милане, составив компанию внушительных размеров бокалу с коктейлем на основе Campari. А Marina услаждала мой желудок в знаменитой на весь мир пиццерии Da Michele («У Микеле») – именно там устраивала себе праздник живота героиня «Ешь, молись, люби». В эту самую вкусную достопримечательность Неаполя всег-



да очередь, в которой бок о бок мечтают о гастрономическом наслаждении бюджетный турист и обладатель Feggaḡi. И как же вкусно поедать этот легендарный кругляк, развалившись на травке, слушая песни спутника об итальянском искусстве эпохи Возрождения и любуясь на Неаполитанский залив!

Разумеется, я не зацикливалась на одной лишь пицце и пробежалась по итальянской кухне как следует. Все ее можно описать одной фразой: Da leccarsi le dita – «пальчики оближешь!» Tiramisu я бы назвала божественным и искренне советую есть его, не думая о калориях. И тем более забудьте о весах, когда на столе появится тарелка пасты с морепродуктами! Тарелки там, между прочим, огромные, и в первый раз стало откровенно страшно. Но я и не заметила, как уничтожила гору этой вкуснятины, которую как-то хитро в фольге приготовил смешливый Алессандро. Несмотря на абсолютную невоздержанность в пище в эти две недели, я не поправилась ни на грамм. Это какой-то секрет, витающий в итальянском воздухе, не иначе.

Конечно, нельзя не сказать и о вине. Его всегда выбирал Витторио, превращая процесс в некую сказку и вкусно описывая особенности приготовления, хранения и употребления того или иного «напитка богов». Если вам не так повезет с компанией, без

стеснений обращайтесь за советом к официанту (мужчине, конечно!). Вас не разочарует ни его выбор, ни то, как он вам его презентует. Факт.

### Sconti, sconti, sconti!

Шопинг в Италии – это особый пункт в меню путешественницы. Разумеется, главным в этом вопросе является Милан, где хочется оставить все деньги, – что, собственно, многие и делают. Но и в Риме есть где развлечься заядлой любительнице шопинга. Магазины и бутики на любой бюджет и стиль словно преследуют тебя, едва выйдешь из чарующих стариной узких улочек на широкие главные артерии этих двух городов. Заветное Sconti, словно маяк, сияющее с каждой витрины, просто не оставляет выбора – и ты ныряешь в пучину туфелек, сумочек, маечек.... Надо сказать, если вы развлекаетесь не в брендовом бутике Haute couture, а в обычном магазине, то стоит готовиться к полнейшему самообслуживанию. Если у продавщиц разгорелась жаркая дискуссия о чем бы то ни было – а это случается с завидной частотой, – не ждите их на помощь. Только искреннее участие в их беседе (о да, с такой же жестикуляцией и полной самоотдачей!) обратит их внимание на вашу персону. Мне знания итальянского для этого не хватало и, устав ждать,



когда же мне принесут туфли другого размера, я чуть было не ушла просто так в великоватых, но таких шикарных обутках! Что-то меня остановило от этого шага. Наверное, стало лень. Это, кстати, заразно в Италии, так что бойтесь. Ну, или включитесь в это состояние и получите удовольствие. У итальянцев, несмотря на темперамент, жизнь похожа на сплошную сиесту. Там нет трудового энтузиазма, обеденный перерыв (когда работают только туристические заведения) длится, внимание, – до четырех часов! И даже ради очень выгодного клиента итальянцы обычно не готовы напрягаться. Хотите почувствовать себя итальянцем – расслабьтесь. Благо в этой стране все тому способствует.



Конечно, мужчины, еда и шопинг – это лишь часть гаммы удовольствий, которая дарована каждому гостю на этой жаркой, сочной и ароматной земле Апеннинского полуострова. Искусство и история, которыми дышит здесь каждый миллиметр, увлекают и исподволь заставляют окунаться в свой мир, и каждый город обогащает отнюдь не только вместительную флешку твоего фотоаппарата. И даже если у вас нет рядом такого Витторио, знающего о произведениях искусства своей страны едва ли не все, – просто гуляйте и ешьте глазами эти восхитительные закоулки и площади, статуи и фрески, картины, витражи и фонтаны, соборы и парки. Все это и без объяснений войдет в ваше сердце и, сколько бы ни прошло времени после поездки, оно, на пару с памятью, будет молить вас вернуться туда, где вы узнали, что такое истинное счастье – волшебное *felicita!*





# ЗАРЕЧЬЕ

спа-отель



*Твой идеальный отдых*

8 800 250-00-77

[www.zrch.ru](http://www.zrch.ru)

Правобережный тракт, 18



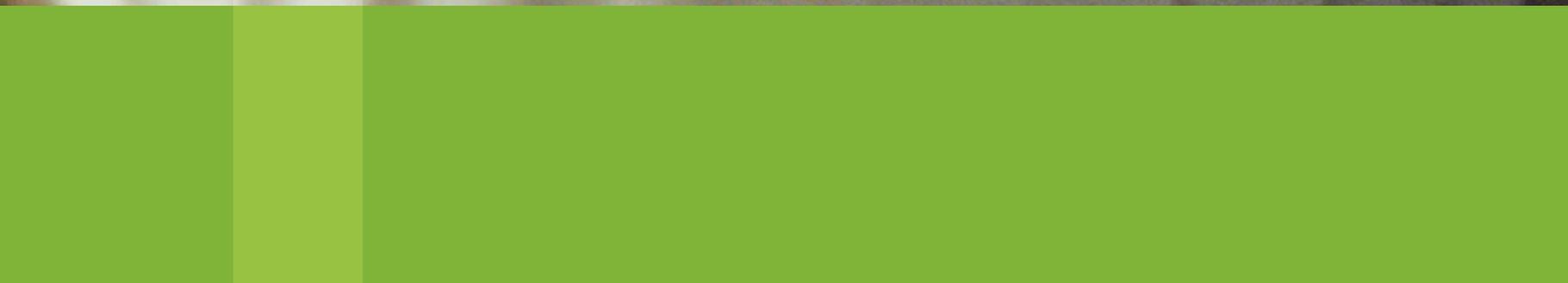
*the*  
**FIRST**

---



# ГАСТРОНОМИЯ

---





# VON APPEHIT!

Маргарита БУЛГАКОВА.

Франция издавна считалась законодательницей мод. Во всем у них эстетство, шик и в то же время изящество форм. Все эти термины легко применимы как к архитектуре, искусству, fashion-индустрии, так и к святой святых – высокой кулинарии. Об изысках и особенностях французской кухни – наш сегодняшний разговор.

## Со времен галлов...

Кулинария, как и любое искусство, не рождается на пустом месте. По исследованиям историков, еще древние галлы, обитавшие на территории современной Франции, знали толк в использовании даров природы. Поговаривают, что они готовили лучшую в те времена колбасу, которую поставляли даже римлянам, славящимся особенным гурманством. Рим за это научил галлов разводить фруктовые сады и виноградники. Галлы оказались при-

лежными учениками: за непродолжительный период они смогли не только овладеть искусством виноделия, но и превзойти своих учителей. Так, варварское племя в совершенстве овладело «римскими изысками». На столах богатых галлов появились бобы, устрицы, улитки и сладости, наподобие фиалкового варенья с медом. Даже в монастырях занялись селекцией винограда, научились готовить сыры, разводить пресноводную рыбу – карпа, щуку, угря, освоили технику ее соления и копчения,





обзавелись хлебными амбарами и винными погребами. С приходом на французский трон итальянки Екатерины Медичи в XVI веке кулинарный багаж французов пополнился макаронами, овощными блюдами, щербетом и мороженым.

## Золотая пора

По словам исследователей, расцветом французской кухни принято считать XVII век. Во времена правления Людовика XIV вошли в моду грандиозные трапезы королевского двора и роскошные пиры приближенных вельмож. Придавалось огромное значение сервировке стола – изысканная посуда и приборы стали неотъемлемой частью обедов знати. А смена блюд превратилась в настоящее шоу: за тяжелым кушаньем необходимо было подавать легкое, за соленым – пресное, за нейтральным – острое, за светлым – темное. В меню появились новые продукты: с крестьянского стола перекочевали спаржа, артишоки, огурцы, белокочанная и цветная капуста, тыква, зеленый горошек, цикорий, шпинат. Из заморской экзотики – кофе, чай, шоколад.

Людовик XV, со своей любовью к еде и экспериментам, поддерживал новые блюда от своих поваров. Так явились миру паштет из фуа-гра с трюфелями, тартелетки, профитроли, марципаны, кремы-глясе, драже. В этот же золотой для французской кулинарии период, шеф-повара путем проб, ошибок и недюжинной изобретательности открыли эпоху соусов. Сегодня французскую кухню без них никто и представить себе не может. Только вдуматься, французская кухня сейчас насчитывает более 3000 различных соусов! И каждый способен подарить блюду необыкновенный акцент.

А картофель? Думаете, кто придумал сто и один способ приготовления непонятного на тот момент для остального мира клубня? Конечно, французские повара. Смогла бы без них Тося Кислицына из «Девчат» так ловко утереть нос лесорубам со своими «картошка жареная, отварная, пюре. Дальше: картофель фри, картофель пай»?

## Едим не дома

В конце XVIII века в Париже работало около сотни ресторанов. А все потому, что люди поняли – обедать и ужинать вне дома доставляет удовольствие. Притом как эстетическое, так и гастрономическое. Тем шеф-повара ресторанов наперебой стали демонстрировать новые кулинарные приемы: пассерование, обжаривание в кляре и во фритюре, использование бенмари (водяная баня для выдержки готовых блюд и соусов, которым противопоказано повторное подогревание), фламбирование (опаливание приготовленного блюда подожженным винным спиртом). В это же время появляются правила сочетания еды с вином строго определенного сорта. И уже к концу XIX века французская кухня приобрела непререкаемый авторитет законодательницы кулинарной моды.

## Новая кухня

Использование в приготовлении кулинарных шедевров многокомпонентных калорийных составляющих, конечно, придает блюду неповторимый вкус, а соусы на основе мясных



бульонов с добавлением сливок и сыров делает кушанье аппетитным, но не совсем полезным. Поэтому в XX веке во кулинарном мире произошла революция. Повара разделились на приверженцев традиционной и новой, облегченной кухни (*pouvelle cuisine*). Последняя проповедовала отказ от жирных соусов, повсеместном пережаривании и больших порций. Появились новые шедевры: *кассуле* – традиционное французское рагу из белой фасоли с птицей или мясом, запекаемое в горшке, *буйабес* – рыбный суп, *шукрут* из кислой капусты и многое другое.

К концу XIX века французская кухня приобрела непререкаемый авторитет законодательницы кулинарной моды.

Сегодня французскую кухню условно делят на три части: *cuisine regionale* – региональная кухня; *cuisine bourgeoise* – общераспространенная французская кухня и *haute cuisine* – чрезвычайно изысканная кухня, примером которой в свое время являлась придворная кухня французских королей.

К примеру, региональная французская кухня южных провинций (Прованс, Лангедок, область басков, Гасконь) резко отличается остротой пищи, большим использованием в ее приготовлении вин и специй, особенно чеснока и лука. Имеет свои характерные черты и эльзасская кухня, отличающаяся сытностью, более значительным использованием свинины, капусты. Жители прибрежных районов используют в своей кухне больше продуктов моря – рыбы, крабов, омаров, лангустов, креветок. Но к какой бы части и провинции ни относилось то или иное блюдо, подаваемое в стране сезанна и пармезана, – объединяет их изысканность и неповторимый вкус, подарить который еде могут только умелые руки французских поваров.

# ЛЕТНЯЯ ВЕРАНДА в ресторане *Заречье*



**Заречье**  
ресторан

БАРНАУЛ, ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ТРАКТ, 18  
+7 (3852) 58-11-77  
<http://restaurant.zrch.ru/>



## Интересные факты

Во Франции шесть стадий готовности мяса: первая – это почти сырое мясо, оно готовится всего несколько минут при температуре 55° С, подается на раскаленной фарфоровой тарелке, второе – приготовленное при температуре 60° С. Третье – среднесырое мясо, обжаренное при температуре 63° С, температура прожарки мидиум-мяса составляет 71° С. Также существует готовое мясо, которое обжаривается при температуре 77° С, и сверхготовое – мясо средней прожарки в общепринятом понятии.

Специи повара добавляют в блюдо не в молотом виде, а в виде трав и перед самой подачей на стол просто их вынимают.

Трапеза должна обязательно сопровождаться интересной беседой. Французы за столом предпочитают говорить о культуре, искусстве и о французской кухне – национальной гордости каждого француза. У французов не принято за столом произносить пространные тосты и чокаяться.

Гурман – человек, любящий пресыщаться вкусной пищей.  
Гурмэ – человек, разбирающийся в тонкостях изысканной пищи.

Знаменитый и востребованный практически в любом ресторане мира десерт крем-брюле традиционно французским стал не так давно. Появилось оно в испанской провинции Каталония. Но в привычном варианте, полюбившимся миру, оно было создано в 1980 году во Франции. Именно тогда повар Поль Бокюз к традиционному составу, который включает яичные желтки, сахар, ваниль, сливки, добавил изюминку – карамельную корочку.



**tescoma®**

# ПОСУДА ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ТРЦ ARENA, г. Барнаул, Павловский тракт, 188,  
1 этаж, тел. +7-961-236-4434;

ТРК «СИТИ-центр», пр. Красноармейский, 47-а,  
цокольный этаж, тел. +7-961-236-4454.



# 26 АПРЕЛЯ

## «МИСС ВЫПУСКНИЦА» - В БАРНАУЛЕ

ТРЦ «Европа» впервые в Барнауле прошел городской конкурс среди выпускниц общеобразовательных школ, который был организован модельным агентством «Стиль».

Конкурс проводился среди выпускниц образовательных учреждений Барнаула при поддержке Комитета по образованию Барнаула.

Целью конкурса ставилось раскрыть индивидуальность и обаяние в каждой выпускнице. Идеальная «Мисс Выпускница» – настоящая личность, активная и интересная юная леди, у нее много друзей, готовых поддержать ее в новом деле. Проект «Мисс Выпускница» дал возможность девушкам-выпускницам «примерить» образ для самого важного события в их жизни – выпускного бала!

«Мы хотели сделать не стандартный конкурс красоты, а необычное мероприятие, на котором девушки смогут блеснуть талантами, показать свой ум, обаяние и чувство юмора. И для этого совсем не обязательно быть профессиональной моделью», - рассказывает Татьяна Баева, директор конкурса.

Самым интересным этапом конкурса стал интеллектуальный. Девушки рассказали, на какую литературную героиню хотят быть похожими, чего боятся больше всего в жизни и почему стоит предпочесть семью карьере. Здесь участницы смогли проявить свою сообразительность и находчивость.

Высокое жюри конкурса представляли:  
Вашенко Татьяна – директор имидж-студии «Флорес», директор краевого конкурса по макияжу.  
Зырянов Валерий – член жюри краевого конкурса «Мисс Барнаул».

Татаринцева Ольга – директор салона свадебной и вечерней моды «Infanta».

Пучков Александр Валерьевич – руководитель коллективов современного танца «Технопарк» (гран-при Фесты 2015), «Куба», «Джуманджи», «Джем», балетмейстер-постановщик.

Буслаева Лидия – директор журнала «Телесемь», интернет-журнала «Womens day».

Белюсова Алёна – арт-директор конкурса «Жемчужина Сибири», «Мисс Барнаул», директор магазина «Бутик Белых Блуз».



Девушки дефилировали в выпускных платьях от салона свадебной и вечерней моды «Infanta».

Между выступлениями и дефиле участниц в мероприятии участвовали творческие коллективы образовательных учреждений города Барнаула:

Победительница получила в подарок великолепное платье для выпускного бала от генерального партнера – отдела свадебной и вечерней моды «Инфанта», макияж и прическу от имидж-студии «Флорес» и возможность пройти обучение в модельном агентстве «Стиль».

С девушками работали ведущие стилисты имидж-студии «Флорес», а для каждого этапа конкурса и дефиле партнеры мероприятия предоставили одежду и аксессуары, создав девушкам очаровательные образы.

Конкурс проводился совместно с друзьями и партнерами ТРЦ «Европа»:

Организатор мероприятия – Модельное Агентство «Стиль».

Генеральный партнёр – салон свадебной и вечерней моды «Infanta».

Генеральный информационный партнёр – сайт с женским характером «Womens Day» и журнал «Телесемь».

Партнёры:

Магазин «Concept Club».

Магазин «Calzedonia».

Дизайнерская ювелирная бижутерия «L Karamel».

Магазин джинсовой одежды «Westland».

Магазин эксклюзивной женской одежды «Bonshee».

Магазин аксессуаров «Виола».

Салон стильных аксессуаров «Стефан».

Имидж-студия «Флорес».

Магазин «Бутик Белых Блуз».

Салон роз «Букетная».

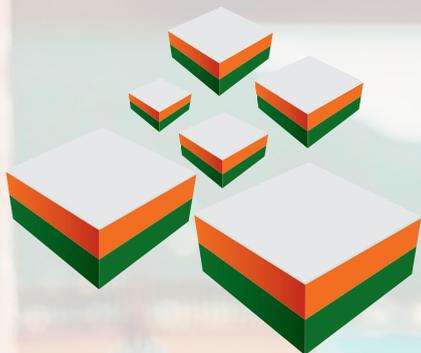
Агентство праздников «Для Души» – оформление сцены.

Фотограф Руслан Нигматуллин.

Партнеры мероприятия предоставили участницам подарки и сертификаты на услуги.



- Правобережный тракт, 18,  
**яхт-клуб «Заречье»**
- ул. Ползунова, 42,  
**Горная аптека**
- пер. Геблера 33-б, **Карлов мост**
- пер. Геблера, 31, **Sozvezdie**
- пер. Геблера, 31, **Первая студия**
- пер. Геблера, 31,  
**Центр европейской  
косметологии**
- пр. Красноармейский, 108,  
**Кулинарная школа № 1  
«Студия вкуса»**
- пр. Красноармейский, 15,  
**Элитарный**
- пр. Красноармейский, 25,  
**ТОЦ PLAZA, 3 этаж,  
велнес-клуб «Магис-Спорт»**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
1 этаж, Kira Plastinina**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
1 этаж, LILY**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
1 этаж, Wool Street**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
1 этаж, Золотник**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
1 этаж, Пан Чемодан**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
1 этаж, Рашель**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
2 этаж, Orchestra**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
2 этаж, Номинейшн**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
3 этаж, 4hands**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
3 этаж, Ессо**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
3 этаж, VIP**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
5 этаж, Гринвич**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
5 этаж, Тициан**
- пр. Красноармейский, 47-а,  
**ТРК «СИТИ-центр»,  
5 этаж, Бруклин,  
боулинг-клуб**
- пр. Красноармейский, 64,  
**ТЦ «Майский», 1 этаж,  
Денди & Леди**
- пр. Красноармейский, 82,  
**(3852) 22-67-44, Авиафлот**
- пр. Ленина, 2-б, 2 этаж,  
**ТД «Пассаж»,  
Золото России**
- пр. Ленина, 21-а, **Моцарелла**
- пр. Ленина, 23, **К.И.Н.О.**
- пр. Ленина, 39,  
**ТОЦ «Проспект», 1 этаж,  
Traveler's Coffee**
- пр. Ленина, 39,  
**ТОЦ «Проспект», 3 этаж,  
Пожарка**
- пр. Ленина, 39,  
**ТОЦ «Проспект», 3 этаж,  
лаунж-бар «Кефир»**
- пр. Ленина, 53,  
**(3852) 22-67-88, Авиафлот**
- пр. Ленина, 54, **Кариб-плюс**
- пр. Ленина, 54, **Лакомка**
- пр. Ленина, 57,  
**Центральная кофейня**
- пр. Ленина, 63, **Арабика**
- пр. Ленина, 64, **Coffee, please**
- пр. Ленина, 73, **Биотерм**
- пр. Ленина, 78, **4hands**
- пр. Ленина, 80, **Velvet**
- пр. Ленина, 103-а,  
**(3852) 22-67-55, Авиафлот**
- пр. Ленина, 106, **Альфа-Банк**
- пр. Ленина, 128, **Бон Жур**
- пр. Ленина, 149,  
**(3852) 22-68-77, Авиафлот**
- пр. Социалистический, 17,  
**Антуриум**
- пр. Социалистический, 64,  
**бар «Султан»**
- пр. Социалистический, 76,  
**Vien-etre**
- пр. Социалистический, 78,  
**Art-Dekko**
- пр. Социалистический, 78,  
**Coffee, please**
- пр. Социалистический, 109,  
**Авеню**
- пр. Социалистический, 109,  
**Иероглиф**
- пр. Социалистический, 115,  
**Енот, кофейня**
- пр. Социалистический, 116,  
**Крем-кофе холл**
- пр. Социалистический, 116,  
**Подворье**
- пр. Социалистический 117а,  
**«Книжный мир», 1 этаж,  
Coffee, please**
- ул. Анатолия, 81-а, **Модерн**
- ул. Анатолия 106, **Спектра**
- ул. Пушкина, 29, **Гурмэн**
- ул. Дёповская, 6,  
**Глорион инфо-мед**
- ул. Дёповская, 8, **Кариб-плюс**
- ул. Короленко, 60, **Улитка**
- ул. Крупской, 99-а, 3 этаж,  
**Авиата**
- ул. Молодежная, 11, **Chester**
- ул. Молодежная, 26,  
**Carte-Blanche**
- ул. Молодежная, 40, **Шарло**
- ул. Молодежная, 62-б,  
**Евромедика**
- ул. Молодежная, 66,  
**Джейн Тур**
- ул. Партизанская 124,  
**Кариб-плюс**
- ул. Партизанская, 81, **Амадео**
- ул. Партизанская, 83,  
**Посольство красоты**
- ул. Партизанская, 92,  
**Детское здоровье**
- ул. Песчаная, 80,  
**Студия Ирины  
Плотниковой**
- ул. Песчаная, 83, **Granmulino**
- ул. Песчаная, 87, **Флорес**
- ул. Папанинцев, 106-а, **ВТБ 24**
- ул. Папанинцев, 111, **Ин Вино**
- ул. Привокзальная, 35-а,  
**Александр Хаус**
- ул. Пролетарская, 56, **Винтаж**
- ул. Советская, 10,  
**(3852) 22-64-40, Авиафлот**
- ул. Советская, 13, **Престиж**
- ул. Союза Республик, 36-б,  
**Альфа**
- Павловский тракт, 160,  
**Тойота центр Барнаул**
- Павловский тракт, 160-а,  
**Лексус Барнаул**
- Павловский тракт, 226,  
**Международный аэропорт  
Барнаула им. Г. С. Титова**
- Павловский тракт, 253, **Zefir**
- ул. Антона Петрова, 133, 2 этаж,  
**Блаженство**
- ул. А. Петрова, 219-б,  
**ТРЦ «Огни», 1 этаж,  
Алтайский ювелирный  
завод им. Демидова**
- ул. А. Петрова, 219-б,  
**ТРЦ «Огни», 1 этаж,  
Золото России**
- ул. Брестская, 14, **Абсент**
- ул. Малахова, 83, 1 этаж, **Манго**
- ул. Малахова, 86-в,  
**ТРЦ «Весна», 1 этаж,  
Kira Plastinina**
- ул. Малахова, 86-в,  
**ТРЦ «Весна», 1 этаж,  
Calzedonia**
- ул. Малахова, 86-в,  
**ТРЦ «Весна», 1 этаж,  
Miss Sixty**
- ул. Малахова, 86-в,  
**ТРЦ «Весна», 2 этаж,  
Эконика**
- ул. Попова, 82, 3 этаж,  
**ТРЦ «Малина»,  
кафе-бар КОУОТ**
- ул. Попова, 82, 1 этаж,  
**ТРЦ «Малина»,  
Золото России**
- ул. Попова, 113,  
**пиццерия КОУОТ**
- ул. Попова, 113, **Гламур**
- ул. Попова, 165,  
**АЕМ-авто (Шкода)**
- ул. Попова, 165,  
**АлтайЕвроМоторс**
- ул. Попова, 212, **СанРимо**
- ул. Панфиловцев, 18, **Идеал**
- ул. Сухэ-Батора, 7,  
**Сра-центр 77**
- ул. Юрина, 168-з,  
**Алтайский медицинский  
центр**
- ул. Ясная, 78, **Москвич**
- ул. 50 лет СССР, 41/3,  
**гриль-бар КОУОТ**
- ул. Балтийская, 2,  
**кафе КОУОТ**
- ул. Балтийская, 44,  
**(3852) 22-66-30, Авиафлот**
- ул. Лазурная, 19,  
**кафе-бар Cafeteria**
- ул. Взлетная, 13, **Hollіwood**
- ул. Взлетная, 25,  
**велнес-клуб «Магис-Спорт»**
- пр. Космонавтов, 6-в, 17 секция,  
**1 этаж, ТЦ «Алтай»,  
Золото России**
- пр. Космонавтов, 6-в, 1 этаж,  
**ТЦ «Алтай», Милавица**
- пр. Космонавтов, 6-в, 1 этаж,  
**ТЦ «Алтай», Парижанка**
- Змеиногорский тракт, 71,  
**ТСЖ «Городок»**
- ул. Тюменская, 1, **Прага**
- пр. Ленина, 2-б, **Пассаж**
- пр. Ленина, 155-а, **Норд-Вест**
- Павловский тракт, 251-ж,  
**Москва**
- Павловский тракт, 251-в,  
**Европа**
- Павловский тракт, 188, **Арена**
- Павловский тракт, 251-в/2,  
**Аквонарк**
- пр. Ленина, 106/1,  
**LUCKY,  
развлекательный центр**
- Павловский тракт, 249-е/1,  
**Автосалон Datsun**
- Павловский тракт, 249-е,  
**АНТ Ниссан**
- Павловский тракт, 251-д,  
**АНТ Хендай**
- Павловский тракт, 251-д,  
**АНТ Мицубиши**



**Г. БАРНАУЛ,  
ПАВЛОВСКИЙ ТРАКТ  
251В/2,  
ТЕЛ. 202-109**

**WWW.AKVAPARK  
-BARNAUL.RU**



### **Relax - зона**

Fish-SPA, уникальная комплексная услуга: фиш-пилинг рыбками *Garra Rufa*; бамбуковая и инфракрасная сауна; процедура чаепития

# Toyota Camry

Новый двигатель 2,0 л \*\*\*\*  
с 6-ступенчатой АКПП



СТРЕМИТЬСЯ  
К ЛУЧШЕМУ

От  
1 160 000  
рублей

Trade-In  
с выгодой  
от 100 000  
рублей

От  
5,9%



Азартная динамика с новым 2-литровым двигателем и 6-ступенчатой автоматической КПП. Впечатляющие возможности мультимедийной системы Toyota Touch 2\*\*\*\*\* и комфорт просторного салона бизнес-класса. Toyota Camry. Воплощает Ваши мечты.



Тойота Центр Барнаул  
Тел.: +7 3852 200 200

При поддержке ООО «Тойота Мотор»

\* Цена указана для Toyota Camry 2015 года выпуска в комплектации «Стандарт». Количество автомобилей ограничено. Цена действительна с 28 апреля по 31 мая 2015 года. Подробности на сайте [www.toyota-barnaul.ru](http://www.toyota-barnaul.ru) и по телефону +7(3852) 200 200.

\*\* Автомобиль участвует в программе со специальными условиями о замене автомобилей с пробегом на новый Toyota Camry или RAV4 2015 производственного года. Подробности об условиях программы на сайте [www.toyota-barnaul.ru](http://www.toyota-barnaul.ru) и по телефону +7 (3852) 200 200. Программа действует с 01.05.15 до 31.05.15.

\*\*\* Ставка указана по кредиту «Выгодный» при первоначальном взносе (ПВ) от 70% и сроке кредита (СК) 12 мес. Условия кредита: годовая процентная ставка при ПВ от 70% и СК 12 мес. – 5,9%, при СК от 13 до 24 мес. – 7,9%, при СК от 25 до 36 мес. – 10%; при ПВ от 40 до 69,9% и СК 12 мес. – 9,9%, при СК от 13 до 24 мес. – 13,9%, при СК от 25 до 36 мес. – 16%. Валюта кредита – рубли РФ. Минимальная сумма кредита – 90 000 руб. Погашение равными ежемесячными платежами. Обязательная передача автомобиля в залог ЗАО «Тойота Банк». Кредитование осуществляется ЗАО «Тойота Банк» в регионах присутствия Банка. КАСКО обязательно по тарифам страховых компаний, отвечающих требованиям Банка. Подробнее на сайте [www.toyota-bank.ru](http://www.toyota-bank.ru) или по тел. 8 800 200 08 40.

\*\*\*\* Доступно в комплектациях «Стандарт», «Стандарт Плюс», «Классик». \*\*\*\*\* Toyota Touch 2 – мультимедийная система с сенсорным дисплеем. Кроме комплектации «Стандарт».