CITIAN MONTH TO THE STATE OF TH



ILTEPBOYO:

3HAKOMbTECb -ЗВЕЗДА СЕРИАЛА «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»:

«МЕНЯ ЗОВУТ

НАТАЛЬЯ

ЗЕМЦОВА,

Я ИЗ ОМСКА»

ИЗВИНИ ΠΟΔΡΥΓΑ:

ДРУЖБА л ДРУЖЬА ДРУЖБОЙ, А МУЖЧИНА МОЙ! ПОЧЕМУ **ЛЮБИМЫЙ УХОДИТ И** СТОИТ ЛИ ЕГО **ВОЗВРАЩАТЬ**

ПОДАРКОВ мы подумали 3A BAC

«Выполняйте правильно движения...»

> О ПОЛЬЗЕ **УТРЕННЕЙ** ЗАРЯДКИ И НЕ ТОЛЬКО

EPAH CA

CTP. 28

жепортМастер



Мы делаем спорт доступным!

«**СПОРТМАСТЕР** » — сеть спортивных супермаркетов для всей семьи, насчитывающая более 280 магазинов в России и странах ближнего зарубежья.

Мы предлагаем нашим покупателям широкий ассортимент товаров для спорта и активного отдыха по доступным ценам.

У нас вы найдете продукцию, представленную торговыми марками: Outventure, Kettler, Merrell, Joss, Termit, Trek, Fischer, O'Neil, Reaction, Columbia, Nike, Demix, Torneo, Caterpillar, Glissade, Stern, Volkl, Nordway, Roces, Molten и многими другими.

- женская, мужская и детская одежда, а также обувь для спорта и активного отдыха
- **туризм и активный отдых** (палатки, спальники, рюкзаки, ножи, лодки, аксессуары для пикников и походов, кемпинговая мебель)
- **тренажеры и фитнес** (эллиптические тренажеры и беговые дорожки, велотренажеры и степперы, гребные тренажеры и силовые центры, штанги, гантели, блины и аксессуары для фитнеса)
- **велоспорт** (велосипеды взрослые и детские, велоаксессуары, сервисные услуги)
- скейты, ролики, самокаты, коньки
- и многое другое

WWW.SPORTMASTER.RU







ПРИ УЧАСТИИ СТРУННОГО КВАРТЕТА MAGNETIC FANTASY





222-322 708-812







МОДНО

ТРЕНДЫ

10 • Большие меховые варежки, маленькие сумки на цепочке и всё остальное, чем может запомниться эта зима.

СТРИТ-СТАЙЛ

11 • Какие ботинки носишь ты?

АКЦЕНТЫ

- 12 С холодами шутки плохи, лучше утеплиться.
- 13 Время подарков порадуйте друзей, не выходя за рамки бюджета.

ДЕТАЛИ

- 14 Кардиган обязательная вещь в гардеробе.
- 16 Стоит пополнить зимние запасы.
- 17 7 интересных фактов о толстовке.

ДЛЯ НЕЕ

18 • Одежда, в которой в самый раз «за

МАСТЕР-КЛАСС

- 20 Юбка-карандаш давно расширила границы делового стиля.
- 22 Вспоминаем, что такое блейзер и учимся носить маленькое черное
- 24 Для тех, кто не боится серости.

ПРИМЕРОЧНАЯ

25 • Крытый каток – блесни талантами.

ПОДИУМ

26 • Шубы, дубленки, меховые куртки всем ветрам назло.

28 • Пять историй о том, как небанально провести вечеринку.

ДЕТСКАЯ МОДА

34 • Повторять звездный стиль - увлекательное занятие.

ПРОГНОЗЫ

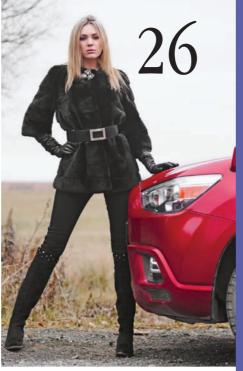
36 • Что год грядущий всем готовит.

BEAUTIFUL

КОСМЕТИЧКА

38 • Это потребуется для новогоднего





ОБРАЗ жизни

40 • Сразу несколько помощников работают на вашей кухне.

ФИТНЕС

42 • Утро всегда доброе, если начинать его с разминки.

ПЕРСОНА

46 • Звезда сериала «Восьмидесятые» Наталья Земцова мечтает об «Оскаре».



ПСИХОЛОГИЯ

52 • Любимого увела подруга?!

ПУТЕШЕСТВИЕ

- 56 Названы лучшие пляжи Пхукета.
- 60 Камчатка способна заворожить.

РАЗГУЛЯЙ

- 62 И наконец, десерт: что больше всего подходит к чаю.
- 64 Мясные блюда и здесь есть место творчеству.

на досуге

- 66 Это интересно...
- 67 Творческие руки не знают скуки.



WWW.CITY-MALL.RU **B** VK.COM/CMFASHION

«СИТИ МОЛЛ FASHION» Информационно-рекламный журнал ТРК «Сити Молл»

№ 4(11) зима 2013-2014

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «Бриллиант»

reklama@city-mall.ru

ИДЕЯ ПРОЕКТА Компания «Торговый ряд»

Анастасия Юрасова

Дизайн, верстка, препресс «Topговый ряд» • www.torgr.ru

Николай Михальченко

Денис Новиков, Виктория Невская, Ирина Королёва

Николай Михальченко

Юлия Кулагина

Анна Соколова

в фотосессиях номера: Юлия Жучкова, Егор Мазка, Ольга Волненко, Ксения Федорук, Вадим Руднев, Анна Кузьмина, Дарья Цыганова, Зоя Суворова, Евгений Никифоров, Никита Столбоушкин, Владимир Чернышев, Екатерина Солдаткина; Екатерина Галиева, Ольга Скорлова, Анна

Фесенко, Егор Макеев, Иоланта Шишкунова, Александр Чевакин.

Йикита Ким.

Размещение рекламы +7 (4242) 708-777

Издание зарегистрировано в Управлении федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций по Сахалинской области Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ65-115 от 11.05.2012.

Информация о ценах и наличии товара, размещенная на страницах «Сити Молл Fashion», является верной на момент создания журнала и может меняться без предварительного уведомления.

Тираж 15 0<u>00 экз</u>.

Распространяется бесплатно.

Подписано в печать: 25.11.2013

Выходит один раз в три месяца. Печать: Типография ООО «Омега Пресс».

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного

разрешения издателя. Издатель не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации.



Иоланта Шишкунова Николай Михальченко



- СИТИ МОЛЛ -ОСТРОВ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

ПРОШЕЛ ЕЩЕ ГОД, И ТРК «СИТИ МОЛЛ» С СЮРПРИЗАМИ И ПОДАРКАМИ ПРИВЕТСТВОВАЛ ВСЕХ НА СВОЕМ ЧЕТВЕРТОМ ДНЕ РОЖДЕНИЯ! ВСЕХ, КТО ПРИШЕЛ РАЗДЕЛИТЬ РАДОСТЬ ПРАЗДНИКА С СОТРУДНИКАМИ И ПОСЕТИТЕЛЯМИ САМОГО ЯРКОГО И ГОСТЕПРИИМНОГО ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА.



«СИТИ МОЛЛУ» 4 ГОДА!

В торжественный день посетители ТРК «Сити Молл» смогли увидеть грандиозное шоу. Гостей развлекали танцевальные коллективы, музыкальные группы, сольные исполнители. Феерия звуков и красок, взрыв эмоций, смех и улыбки на лицах - вот настоящий праздник.

Внимание любителей модных новинок было приковано к подиуму, где самые симпатичные девушки Южно-Сахалинска демонстрировали новейшие коллекции одежды и обуви.

Самые дорогие и любимые посетители ТРК «Сити Молл» - это, конечно, дети. Увлекательное и забавное шоу воздушных шаров в этот день - стало незабываемым зрелищем для ребят и их родителей.

ТРК «СИТИ МОЛЛ» - СЕГОДНЯ

Площадь ТРК - 62 000 кв. м, из них 42 000 кв. м - площади коммерческой деятельности, 20 000 кв. м - места общего пользования. В комплексе трудится команда из 150 профессиональных сотрудников, которые обеспечивают безопасное и комфортное нахождение сахалинцев в ТРК «Сити Молл».



МАГАЗИНЫ. В магазинах торговоразвлекательного комплекса сахалинцы и гости острова приобретают одежду, обувь, аксессуары, бытовую технику и электронику, мебель и другие товары, которые соответствуют модным тенденциям и отвечают потребностям покупателей. В этом году открылся магазин молодежной одежды ZOLLA, увеличилась мебельная площадь на 500 кв. м за счет московского производителя мебели, работающего в партнерстве с немецкими производителями ТМ «DMI/DЯТЬКОВО». Магазины Л'ЭТУАЛЬ, ADIDAS, Gloria





УСЛУГИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ. В этом году в ТРК «Сити Молл» открылся многофункциональный концертный зал на 600 посадочных мест, общей площадью свыше 1 500 кв. м - «City Hall», главная функция которого - проведение концертов живой музыки самых разных жанров - от академического до эстрадного, а также театральных постановок. Здесь установлена одна из самых современных и дорогостоящих звуковых систем (KS-audio), широко использующаяся в мировой шоу-индустрии. Уже сегодня «City Hall» проводит концерты, слеты, научные конференции, корпоративные и семейные мероприятия.

ФУДКОРТ. Площадка кафе быстрого питания сегодня представлена 14 операторами и кухнями мира. В этом году посетителимогут отведатьеще и блюда осетинской и европейской кухни. Ежелневно на фудкорте завтракают, обедают и ужинают от 1 500 до 3 000 сахалинцев, в зависимости от дня недели. Разнообразное меню, блюда в соответствии с российскими стандартами, вкусные и полезные, радуют всех, а главное позволяют быстро перекусить во время дефиле по комплексу.



Уважаемые сахалинцы, гости Южно-Сахалинска и всего острова! Спасибо вам за преданность ТРК «Сити Молл», за вашу доброту, улыбки и хорошее настроение. Удачных вам покупок, приятных встреч, замечательного отдыха! Оставайтесь с нами.





ПОДДЕРЖИ СВОЮ ХОККЕЙНУЮ КОМАНДУ!

КУБОК МЭРА 2013-2014. И ВНОВЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЙ...

28 СЕНТЯБРЯ 2013 ВЗЯЛ СТАРТ ОЧЕРЕДНОЙ ТУРНИР НА «КУБОК МЭРА». В ЭТОМ СЕЗОНЕ ЕГО УЧАСТНИКИ – 11 ХОККЕЙНЫХ КОМАНД, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМЕРЯТЬСЯ СИЛАМИ, МАСТЕРСТВОМ И ПОЛУЧИТЬ ЗАВЕТНУЮ НАГРАДУ.

НАЧАЛО

Матчи поделены на две сессии осеннюю (до 01.01.2014 года) и зимнюю, которая начинает отсчет соответственно после 1 января.

Отборочный этап продлится 36 недель и закончится ориентировочно 7-10 апреля 2014 года. За каждую победу команды получают три призовых очка, за ничью по одному. Восемь команд, набравшие наибольшее количество очков по результатам двух сессий, 10-12 апреля выйдут в плей-офф и продолжат борьбу за главный приз.





- за выход в плей-офф команды получат по 150 т. р.;
- за каждую победу в 1/4 финала по 50 т. р.;
- за каждую победу в полуфинале по 100 т. р.;
- за каждую победу в матчах за 3-е место 150 т. р.
- за каждую победу в финале 200 т. р.

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СЕРИИ ИГР ПЛЕЙ-ОФФ:

- команда, занявшая четвертое место, получит 100 т. р.;
- команда, занявшая третье место, получит 200 т. р.;
- команда, занявшая второе место, получит 300 т. р.;
- команда чемпион за победу в турнире получит 400 т. р.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ В 5 НОМИНАЦИЯХ:

Лучший нападающий; Лучший защитник; Лучший вратарь; Лучший игрок (гол+пас); Надежда хоккея (игрок до 20 лет).

*Все не разыгранные денежные призы пойдут в фонд чемпионов, то есть команд, занявших первое и второе место, и будут разделены между ними в процентном соотношении 70/30.

ПОЛУЧИ АВТОМОБИЛЬ

Каждый болельщик турнира «Кубка Мэра», может стать обладателем автомобиля от Тихоокеанского Внешторгбанка!

ПРАВИЛА РОЗЫГРЫША:

- Купи билет на открытый турнир по хоккею на «Кубок Мэра» сезон 2013-2014 гг.
- Напиши на нем свои фамилию, имя, отчество и номер телефона и брось в ящик для розыгрыша.
- Приходи на финальную игру и выиграй автомобиль!

ВНИМАНИЕ!!!

- Победитель будет определен случайным выбором на финальной игре открытого турнира по хоккею на «Кубок Мэра».
- В розыгрыше принимают участие билеты, владельцы которых присутствуют на финальном матче. Если владелец призового билета не присутствует на розыгрыше, организаторы турнира достают следующий билет, и так до тех пор, пока не будет определен победитель.
- Сотрудники «Арена Сити» и члены их семей в розыгрыше не участвуют.

ИТОГИ ПЕРВОГО КРУГА

Итак, первый круг осенней сессии турнира по хоккею на «Кубок Мэра» закончился, и по его итогам лидером в ледовых битвах первого круга стала команда города Холмска «Морские Львы» - в их активе 28 очков и рекордное количество шайб в этом круге - 67. Для сравнения, команда «СКА», занимающая второе место в турнирной таблице и набравшая 23 очка, забросила 48 шайб. На третьем месте ветеранская команда планировочного района Луговое - «СКА Ветераны» (20 очков). «Авангард», серебряные призеры прошлого сезона, заработали 19 очков и заняли четвертую позицию. На пятом месте дебютанты турнира «Сахалинские Акулы», на их счету 19 очков, на шестом «Мираж» из поселка Быков - 13 очков. Замыкают восьмерку претендентов на плей-офф «Фаворит» (11 очков) и «Сахалин» (10) очков.

Список игроков, которые лучше всех проявили себя в своем игровом амплуа в осенней сессии, выглядит так. На звание лучшего вратаря претендует Александр Козубенко («СКА»), на его счету 17 пропу-





щенных шайб за первый круг. В воротах «Морских Львов», «Сахалинских Акул» и «СКА Ветеранов» побывало по 20 шайб. Лучший нападающий этого круга Александр Боркин, он забросил 27 голов для «Морских Львов». Руслан Мансуров («Сахалинские Акулы), Дмитрий Добрынин («Фаворит») и Станислав Бодяк («СКА») забросили по 16. Лучшим бомбардиром по системе «гол+пас» стал Дмитрий Добрынин («Фаворит»). В номинации «Надежда хоккея», для лучшего молодого игрока, лидирует Руслан Мансуров. Кто станет лучшим защитником, пока остается загадкой, здесь так просто количество шайб не посчитать, решение по этой номинации принимает судейская коллегия.

Что касается дальнейших игр и участников, то сейчас есть круг команд, которым стоит использовать еще имеющееся время отборочного этапа, чтобы продвинуться вперед. Это «Факел» (9 очков), «Корсары» (5 очков) и «Трактор» (4 очка) - им нужно поднажать, если хотят продолжить сражаться за кубок в серии игр «на вылет». Для остальных команд, это не только шанс еще раз проявить себя и порадовать болельщиков, но и отличная возможность взять реванш.



РАСПИСАНИЕ ИГР ОТКРЫТОГО ТУРНИРА по хоккею НА «КУБОК МЭРА»

C 10.12.2013 ∏0 14.01.2014

10 ДЕКАБРЯ

19.30 - «СКА» - «Корсары»

20.45 - «СКА Ветераны» -«Сахалинские Акулы»

22.00 - «Трактор» - «Авангард»

23.15 - «Факел» - «Сахалин»

11 ДЕКАБРЯ

19.30 - «СКА Ветераны» -«Морские львы»

20.45 - «Сахалинские Акулы» -«Трактор»

22.00 - «Мираж» - «СКА»

23.15 - «Фаворит» - «Корсары»

17 ДЕКАБРЯ

19.30 - «СКА Ветераны» -«Фаворит»

20.45 - «Морские львы» -«Мираж»

22.00 - «Трактор» - «СКА»

23.15 - «Сахалин» - «Авангард»

18 ДЕКАБРЯ

19.30 – «Корсары» –

«Сахалинские Акулы»

20.45 - «Авангард» -

«Морские львы»

22.00 - «Мираж» -

«СКА Ветераны»

23.15 - «Фаворит» - «Факел»

7 ЯНВАРЯ

19.30 - «Мираж» - «Авангард»

20.45 - «Корсары» - «Факел»

22.00 - «Трактор» - «Фаворит»

23.15 - «СКА» - «Сахалин»

8 ЯНВАРЯ

19.30 - «СКА Ветераны» -

«Сахалин»

20.45 - «Корсары» -

«Морские львы»

22.00 - «Факел» - «Мираж»

23.15 - «Сахалинские Акулы» -«Авангард»

14 ЯНВАРЯ

19.30 - «Сахалинские Акулы» -«Морские львы»

20.45 - «Факел» - «Авангард»

21.45 - «Трактор» - «Корсары»

WWW.ARENA-CITY65.RU

МОЛЧИ ГРУСТЬ, МОЛЧИ



вать fashion-образ от именитого

дизайнера.

осень-зима 2013-2014

«Летали».

Варежки, 1350 р.,



ВСЕМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ

ПЕШЕХОДАМ И ВОДИТЕЛЯМ, МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ, СТУДЕНТАМ И ТЕМ, КТО ДАВНО ВЫШЕЛ ИЗ ЭТОГО ВОЗРАСТА, - НРАВЯТСЯ БОТИНКИ КАК ИДЕАЛЬНАЯ ОБУВЬ ГОРОДСКОГО СТИЛЯ.

СКАНДИНАВСКИЕ мотивы

Темно-синие ботинки с белой отделкой и белые джинсы – успешный тандем для снежной зимы. В унисон с природой позитивные оттенки красного и скандинавский орнамент в аксессуарах.

«Eskimo»; шапка, 349 p., «O'stin»; брюки, 1790 «Colin's»; перчатки, 490 р. «Coun's», перчатка, 430 р., «Colin's»; джемпер, 1099 р., «Concept Club»; очки, 129 р., «Kari».

Ботинки,

1499 p., «Kari»;

куртка, 4990 р.,

КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ

Зимой надо выглядеть броско. А что может быть сочнее красного? К нему наилучший контраст глубокий ный. Аксессуары, ботинки - все черное.

Ботинки. 1499 «Kari»; очки, 500 р., «Hot Line»; клатч, 649 р., «Incity»; пальто, 2899 р., «Incity»; шарф, 549 p., «Incity».





ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Для мужчины удобство превыше всего, поэтому в зимнем кэжуалобразе логичны высокие ботинки. А цвет - это веление вкуса, кстати, апельсиновый оттенок здесь в полной гармонии с синим и серым.

Ботинки, 4990 р., «Adidas»; толстовка, 4390 р., «Мехх»; жилет, 6500 р., «Мехх»; джинсы, 1990 р., «Adidas»; очки, 5500 р.,



Женственное платье и короткая дубленка уравновешивают мужской образ рыжих ботинок. Хороший выбор - плотные черные колготки и сумка той же гаммы.

Ботинки, 1399 р., «Kari»; платье, 2800 р., «Кира Пластинина»; дубленка, 4800 р., «House»; шапка, 600 р., «House»; сумка, 2350 р., «House»; перчатки, 350 р., «House».

свободной походкой Легкий хлопок и трикотаж городского стиля удачно дополнены непринужденными полуспортивными ботинками при-

коричневой глушенной

Ботинки, 4690 р.,«Adidas»; брюки, 2399 р., «Тот Farr»; рубашка, 1290 р., «Colin's»; кардиган, 2690 р., «Colin's»; куртка, 4490 р., «Colin's»; шапка, 499 р., «Спортмастер».



ПО СРЕДСТВАМ

ЭТИМ ВОПРОСОМ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ОЗАДАЧИВАЮТСЯ МНОГИЕ, И ОЧЕНЬ ЧАСТО ОН ЗАГОНЯЕТ В ТУПИК – ЧТО ПОДАРИТЬ? ПОДРУГЕ ДЕТСТВА, ПРИЯТЕЛЮ-СТУДЕНТУ, КОЛЛЕГЕ ПО РАБОТЕ, МАМЕ НА НОВЫЙ ГОД...



ТОНКИЙ РАСЧЕТ





КАРДИГАН ВСЕГДА В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ, ПОТОМУ ЧТО ТЕПЛЫЙ, НЕ ОБЪЕМНЫЙ И УДОБНЫЙ В НОСКЕ. НО ГЛАВНОЕ ДОСТОИНСТВО - ОН ХОРОШ В РАЗНЫХ СТИЛЯХ.





умочка из меха – исгинно зимний аксессуар, выглядит всегда интересно и стильно.

> Сумка, 890 р., «Hot Line».

8 ВЕЩЕЙ, О НАЛИЧИИ КОТОРЫХ

Сапоги, 11500 р., «Basconi».



Белые ботфорты с меховой отделкой – модное решение и хорошее дополнение к короткой шубке или дубленке.

Пропитка, 199 р щётка, 49 р.,

Замшевых вещей в зимний период, как правило, много. Сохранить их изысканность и элегантность помогает водоотталкивающая пропитка и специальная щеточка.

при случае «откопаться» из сугроба.

РУССКИЙ РАЗМЕР

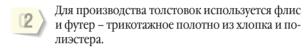
ТОЛСТОВКА – УДОБНЫЙ И НЕ СЛИШКОМ «КАПРИЗНЫЙ» В СОЧЕТАНИИ ВИД ОДЕЖДЫ. ЕСЛИ ВЫ В ЭТОМ ЕЩЕ НЕ УБЕДИЛИСЬ, ЗНАКОМЬТЕСЬ ПОБЛИЖЕ И ВСТУПАЙТЕ В ЧИСЛО ЕЕ ФАНАТОВ.

ботинки, 4990 р., брюки, 2020 р., «Oodji»

толстовки с ЯРКИМИ ПРИН-ТАМИ, НАДПИСЯМИ, ЛОГОТИПАМИ И СИМволикой должны ОСТАВАТЬСЯ ПРЕИМУЩЕ-СТВЕННО ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ.

7 ΦΑΚΤΟΒ Ο ΤΟΛΙΟΤΟΒΚΑΧ

Прямая связь между романом «Анна Каренина» и современной модой в том, что Лев Толстой, автор великого литературного наследия, «подарил» имя популярнейшей сегодня толстовке. Любимая русским писателем рубашка навыпуск вдохновила европейских дизайнеров на создание нового предмета мужского гардероба, который именуется в англ. Tolstoy blouse, Tolstoy shirt или франц. blouse a` la Tolstoï.



В 1920-х годах у американских спортсменов появилась хлопковая рубашка для впитывания пота и разогрева тела. По-нашему – просто фуфайка, по-«ихнему» - свитшот - толстовка без капюшона и карманов.

На груди свитшота под линией воротника - треугольник из двух перекрещенных швов. Когдато здесь были плотные вставки для впитывания пота с шеи, такой же треугольник был сзади, в верхней части спины.

С конца 1970-х в моду вошла новая интерпретация толстовки - худи (от англ. hood - «капюшон»). Она, разумеется, с капюшоном и накладными карманами типа «кенгуру».

Классическое пальто и толстовка с капюшоном в одном образе считается безвкусицей. Стилисты не рекомендуют в этом случае соединять спортивный стиль и классику.

Мужская мода сезона зима 2013-2014 продемонстрировала возможность сочетать серый свитшот с черными брюками из костюмной ткани, при условии, что крой брюк должен быть далеким от классики, а обувь балансировать между спортом и casual.



3990 p., «Adidas».



1790 р., «Снежная Королева».



2290 p., «Colin's».



2990 p., «Adidas».



2250 p., «House».



2100 р., маг. «House».







1. Сумочка для документов, 2500 р., «Dress Code». 2. Антибликовые очки, 1300 р., «Сахалин Оптик». 3. Обложка для автодокументов, 2290 р., «Francesco Marconi». 4. Перчатки, 4290 р., «Снежная Королева». 5. Навигатор, 3590 р., «Позитроника».

УЗКИЙ ФАСОН



НЕКОГДА ПОДАРЕННАЯ ЖЕНСКОЙ МОДЕ КРИСТИАНОМ ДИОРОМ ЮБКА-КАРАНДАШ В НАШЕ ВРЕМЯ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ЭЛЕМЕНТОМ ДЕЛОВОГО ГАРДЕРОБА. С НЕЙ МОЖНО ПУСКАТЬСЯ НА СМЕЛЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ.







HA BCE BPEMEHA

Thambe \$

Туфли, 5300 р., «Ваѕсопі»; Перчатки, 245 р., «Marmalato»; болеро, 12500 р., «The One».

НЕЗАБВЕННАЯ КОКО ШАНЕЛЬ В 1926 ГОДУ В ПАМЯТЬ О ПОГИБШЕМ ВОЗЛЮБЛЕННОМ «ВЫВЕЛА В СВЕТ» МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ, КОТОРОЕ БЕЗ МАЛОГО 90 ЛЕТ НОСИТ ТИТУЛ главного предмета женской одежды.



Платье, 5900 р., маг. «Миллиоре».

Куртка, 15500 р., сумка, 8000 p., «Lady First»; сапоги, 10500 p., «Paolo Conte»; шапка, 2950 р., варежки, 2550 р., «Летали».

Куртка, 35990 р., «Снежная Королева»; шапка, 1550 р., перчатки, 1350 р., очки, 3550 р., «Детали»; сумка, 5000 р., «Dress Code»; ботинки, 1599 р., «Kari».



СЕГОДНЯ ТЕМНО-СИНИЙ БЛЕЙЗЕР В МУЖСКОМ ГАРДЕРОБЕ ОБЯЗАТЕЛЕН ТАК ЖЕ, КАК В ЖЕНСКОМ - МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ. ОНИ УНИКАЛЬНЫ И УНИВЕРСАЛЬНЫ.

Пальто, 25542 р., рубашка, 6682 р., «Calvin Klein»; брюки, 2970 р., «Donatto»; ремень, 2000 р., «Men's Style»; ботинки, 6800 р., «Basconi»; сумка, 13750 p., «Francesco Marconi»; очки, 2500 р., «Мехх»; перчатки, 2290 р., «Снежная Королева».

Пальто, 10490 р., «Мехх»; рубашка, 3500 р., галстук, 350 р., брока, 3500 р., ре-мень, 3500 р., «Men's Style»; туфли, 5800 р., «Basconi»; портфель, 12160 р., «Francesco Marconi»; часы, 12540 р., «Золотое время».



Блейзер, 2786 р., маг. «Oodji».

Куртка, 5990 р., «Снежная Королева»; джинсы, 5500 р., «Men's Style»; ботинки, 6300 р., «Paolo Conte»; сумка, 3990 р., очки, 2500 р., «Мехх»; шапка, 700 р., шарф, 950 р., «House»; футболка, 349 р., перчатки, 169 р., «Твоё».

С 1825 ГОДА ЧЛЕНЫ ЛОДОЧНОГО КЛУБА ЛЕДИ МАРГАРЕТ (КОЛЛЕДЖ СВ. иоанна, кембридж) ПОБЕДНО БЛИСТАЛИ ЯРКО КРАСНЫМИ ПИДЖАКАМИ, ЧЕМ ПРОИЗВОДИЛИ СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ПУБЛИКУ. ТАК НАЧАЛ СВОЕ ТРИУМФАЛЬНОЕ ШЕСТВИЕ по модным подмосткам БЛЕЙЗЕР (С АНГЛИЙСКОГО -СИЯЮЩЕЕ, СВЕРКАЮЩЕЕ).

ПРАВИЛО ХОРОШЕГО **TOHA**

КОЛЛЕКЦИЯМИ ТЕКУЩЕГО СЕЗОНА ДОКАЗАНО: ОДЕВАТЬСЯ В ВЕЩИ ОДНОЙ ЦВЕТОВОЙ ГАММЫ МОЖНО. ВЫБИРАЙ, К ПРИМЕРУ, МОДНЫЙ ОТТЕНОК «ТУРБУЛЕНТНОСТЬ». С НИМ ТЫ НИКОГДА НЕ ПРОСЛЫВЕШЬ «СЕРОЙ МЫШЬЮ», ЕСЛИ СУМЕЕШЬ ДОБАВИТЬ К ОБРАЗУ ЯРКОЕ «ПЯТНО».



Базовый цвет: пальто, 15500 р., «Аллегра»; сапоги, 10800 р., «Basconi»; кофта, 1800 р «Аллегра»; 10бка, 4200 р., «Say»; сумка, 2190 р., «Marmalato»; колье, 390 р. маг. «Marmalato»; кольцо, 290 р., маг. «Marmalato».

Акцент: палантин, 1550 р., маг. «Детали».

КОНТРАСТНЫЙ АКСЕССУАР мажорная нота К НЕЙТРАЛЬНОМУ СЕРОМУ

Колье, 800 р., «Lady First».

Перчатки, 2090 р., «Снежная Королева»

Сапоги, 11000 р

«Hot Line».

ЛЕДОВОЕ ШОУ

A OUTERWARD ВЫБИРАЕШЬ, ГДЕ ЛУЧШЕ ПООБЩАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ ПРОВЕСТИ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ВЕЧЕР С ЛЮБИМЫМ? КРЫТЫЙ КАТОК – ПОДХОДЯЩЕЕ МЕСТО. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ МИНУС ЛИШНИЕ КАЛОРИИ И ВДОБАВОК ШАНС БЛЕСНУТЬ В НОВОМ ОБРАЗЕ. А МОЖЕТ БЫТЬ, ТЕБЯ ЖДЕТ НОВОЕ ЗНАКОМСТВО? СТОИТ ПОДГОТОВИТЬСЯ КО ВСЕМ ПОВОРОТАМ СУДЬБЫ.



Думаю, что на катке надо быть готовой к падениям и к тому, что лед все-таки холодный. Мой выбор - тепло и мягкость: брюки, кофта, жилет. Из основных аксессуаров – рюкзак: он есть, и в то же время - не мешает катанию.

Жилет, 3899 р., «Тот Farr»; кофта 2300 р., «Миллиоре»; брюки, 4000 р., «Миллиоре»; рюкзак, 1790 р., «Marmalato»; подвеска, 290 р., «Marmalato»

Знаю, что девушки предпочитают брюки, потому что это удобно. Но на крытом катке тепло и рядом со мной ей не придется падать, поэтому я «за» романтический вариант с платьем, кофтой и ярким шарфом.

Платье, 4999 р., «Dress Code»; шарф 349 р., «Concept Club»; болеро 1099 р., «Concept Club»; браслет 99 р., «Concept Club»; сумка 3300 р., «Миллиоре»; сережки 250 р., «Marmalato».

Представь, что ты настоящая фигуристка, и задай тон своему настроению. Яркая розовая юбка с пестрым принтом и джемпер цвета экрю тебе в этом помогут.

Джемпер, 1499 р., «O'Stin»; шарф, 699 р., «O'Stin»; шапка, 399 р., «O'Stin»; варежки, 399 р., «O'Stin»; сумка, 1590 р., «Marmalato»; коньки, 1899 р., «Спортмастер»; 10бка, 2400 р., «Миллиоре».

ТЕПЛО ЛИ ТЕБЕ?

НАЗЛО ВСЕМ ВЕТРАМ И ПРОЧЕЙ ОСТРОВНОЙ НЕПОГОДЕ -ШУБКИ И ДУБЛЕНКИ. БЕЗ НИХ НЕ ОБОЙТИСЬ!

ЯРКИЙ ОКРАС

Однотонные модели черного, коричневого, серого, палевого и белого цветов - это традиция, и чтобы завоевать расположение покупательниц, шубы и дубленки таких оттенков должны выигрывать фасоном и силуэтом, деталями, в общем, изюминкой. Но наиболее востребованы в среде модниц – изделия анималистических окрасов: звериные принты и им подобные. А самыми креативными считаются яркие цвета – изумрудный, малиновый, глубокий фиолетовый.



ВСЕ ВЫШЕ И ВЫШЕ

Очень длинные шубы и дубленки сегодня практически не актуальны. Ну, разве что чуть ниже колена. В основном модные модели длиной до середины бедра или до колена, особенно популярны укороченные варианты.



НОВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

В дубленках основной тенденцией становится мужской крой и целый арсенал декоративных элементов - карманы, большие лацканы, контрастное сочетание верха дубленки и подкладки, а также меховые вставки, манжеты, воротники и оторочка краев мехом норки, лисы, песца, белки.



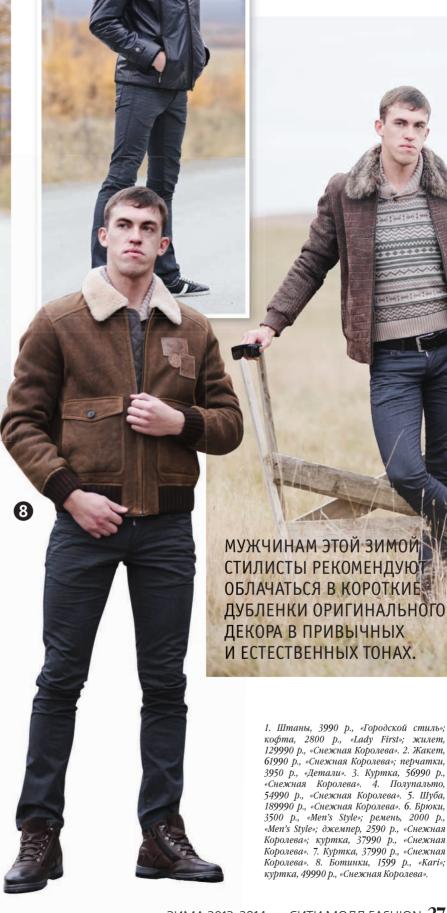


НЕ ПРОСТО ЦЕННЫЙ МЕХ

На модных показах этого сезона были представлены шубки из песца, чернобурки, соболя, ламы, каракуля, бобра, шиншиллы. В меховые тренды выбился каракуль. Но сердца модниц по-прежнему расположены к норке. Тем более что дизайнерами предложено много полушубков с удачно скомбинированным мехом, оригинальной отделкой интересных фасонов. Не сдают своих позиций модели из поперечной норки, которая шикарно смотрится, украшая воротник и рукава шуб.

УСПЕШНАЯ КОМБИНАЦИЯ

Одна из основных зимних тенденций сочетание в одной шубке двух или нескольких видов меха. Классические тенденции при этом разбавляются игрой фактур, разнообразных комбинаций мехов разной длины и объема.



1. Штаны, 3990 р., «Городской стиль»; кофта, 2800 р., «Lady First»; жилет, 129990 р., «Снежная Королева». 2. Жакет, 61990 р., «Снежная Королева»; перчатки, 3950 р., «Детали». 3. Куртка, 56990 р., «Снежная Королева». 4. Полупальто, 54990 р., «Снежная Королева». 5. Шуба, 189990 р., «Снежная Королева». 6. Брюки, 3500 р., «Men's Style»; ремень, 2000 р., «Men's Style»; джемпер, 2590 р., «Снежная Королева»; куртка, 37990 р., «Снежная Королева». 7. Куртка, 37990 р., «Снежная Королева». 8. Ботинки, 1599 р., «Kari»; куртка, 49990 р., «Снежная Королева».

BOT 9TO TEMA

долой пресные ПИЖАМНЫЕ ВЕЧЕРИНКИ, РЕЙТУЗЫ С ВЫТЯНУТЫМИ КОЛЕНКАМИ И СПОРТИВНЫЕ КОСТЮМЫ НА СЕЙШЕНЕ «НАЗАД В СССР» - ТОСКЛИВЫЕ попытки поднять НАСТРОЕНИЕ. СКОРО ЯРКИЙ НОВЫЙ ГОД – ПРЕДЛАГАЕМ NEW ДРЕСС-КОД ЖУРНАЛ «СИТИ МО<mark>ЛЛ</mark> FASHION» НАКАНУНЕ долгожданного СОБЫТИЯ ДЕМОНСТРИРУЕТ В РУБРИКЕ «СТОРИ» ПЯТЬ ПРАЗДНИЧНЫХ ОБРАЗОВ для новогодней ВЕЧЕРИНКИ. ВЫБИРАЙ ЛЮБОЙ И СОЗДАВАЙ свою историю.

















НОВЫЙ ЗАБЕГ

2014 ГОД ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ОБЕЩАЕТ БЫТЬ БЛАГОПРИЯТНЫМ, ПОСКОЛЬКУ ЛОШАДЬ – СУЩЕСТВО ДОБРОЕ, ТРУДОЛЮБИВОЕ И ВЫНОСЛИВОЕ.







OBEH 21 МАРТА — 20 АПРЕЛЯ

Основная задача на первую половину года - повышение материального достатка. С ней справятся серьезные и деятельные Овны. Удачу стоит ожидать уже весной. Звезды сулят много встреч и новых знакомств, может появиться человек, который сыграет значительную роль в судьбе. В конце года могут стать перспективными дальние поездки. Заметные продвижения будут как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

ТЕЛЕЦ 21 АПРЕЛЯ — 20 МАЯ

Для Вас - это год продвижения, событий, исполнения желаний. При этом ожидается поддержка со стороны новых и старых знакомых на пути к успеху. Благоприятными для финансовых вопросов окажутся начало весны и лето. Возрастут и расходы. Возможна новая волна романтизма в личных отношениях. Потребуют внимания семья и дети, особенно осенью. Стоит быть терпимей, внимательней, заботливей по отношению к близким.

БЛИЗНЕЦЫ 21 МАЯ — 20 ИЮНЯ

Основной девиз 2014 года - всё в дом: деньги, ремонт, покупки, хорошее настроение. Начиная с весны, у вас благоприятный период для творчества, встреч с интересными людьми. Любовь, процветание, стабильность, в т.ч. финансовая, - в летний период. Возможны трудности на работе к концу года и даже смена места работы, но любовь близких вам поможет. И позитивный настрой в веселой компании - гарантированы.



РАК 21 ИЮНЯ — 22 ИЮЛЯ

В первой половине года успех обеспечит работа в команде. Деловые поездки позволят реализовать намеченные планы. Возможно влияние высокопоставленных покровителей (в начале лета). Приложенные ранее усилия вернутся ожидаемой отдачей. Осенью стоит вложить всю свою любовь в семейные отношения. Конец года подарит хорошее настроение и оптимизм, несмотря на трудности, которые вы сможете достойно преодолеть.



ЛЕВ 21 ИЮНЯ — 22 ИЮЛЯ

Год пройдет в окружении друзей: развлечения, путешествия окажутся увлекательными и полезными. В середине зимы может измениться личная жизнь, потянет к творчеству, эзотерике. Задуманное, скорее всего, исполнится весной. Ожидается финансовый достаток. Новые друзья в конце лета - это возможные перемены будущих планов. Осенью прогнозируются успехи, особенно в недвижимости. Позаботьтесь о здоровье родителей.



5020 p., «Конфетти».

ДЕВА 23 АВГУСТА — 22 СЕНТЯБРЯ

В начале года стоит сосредоточиться на работе. Победы не будут легкими, придется много трудиться. Не позволяйте себе опускать руки это может закончиться денежными проблемами. Весной есть большие шансы добиться результатов, на которые рассчитывали. Летом возможны сложности на личном фронте, но ситуация улучшится к началу осени. Ожидается успех во всех делах. Декабрьские дни посвятите семье и дому.

ДЖЕНИФЕР энистон: «НЕ СТРОЙТЕ ЖЕЛЕЗОБЕТОННЫЕ ПЛАНЫ. ВСЕГДА ПРЕДПОЛАГАЙТЕ, ЧТО ОБСТОЯТЕЛЬСТВА могут измениться».









ВЕСЫ 23 СЕНТЯБРЯ — 23 ОКТЯБРЯ

Для вас - время перемен в делах и личной жизни. Вас будут окружать авторитетные, успешные люди. Зимой может встретиться человек, который изменит личную жизнь. Весной - перемены в деловой сфере, возможна неожиданная финансовая помощь. Летом проблемы отступят, придет период успеха, который продлится всю осень. Придет и финансовая удача. В конце осени могут вернуться трудности, к зиме дела улучшатся.

СКОРПИОН 23 ОКТЯБРЯ— 22 НОЯБРЯ

Вами овладеют меркантильные интересы. Зарабатывать, вкладывать деньги, покупать - основные заботы. Подвижки в деловой сфере придутся на первую половину года, возможны перемены в личных отношениях – лучше быть терпимей и идти на уступки. Второе полугодие «грозит» кардинальными, порой сложными, переменами. Помогут словом и делом близкие и друзья. Осень - период работы над собой. Зима - появление прибыли.

СТРЕЛЕЦ 23 НОЯБРЯ — 21 ДЕКАБРЯ

В 2014 году Вы в поиске - себя и своего пути. Зимой - удачный период для бизнеса, творчества, любви, прибыли. Весной вероятность финансовых трудностей. Стоит остерегаться служебных романов. Лучше заняться творчеством, и вернется удача - в любви и в работе. Летом возможны трудности в семье, но и это пройдет. Осень будет продуктивной в профессиональном плане - все будет удаваться легко. Берегите здоровье.

> 350 р., «Детали интерьера».

5650 р., «Детали интерьера».



1350 b. «Летали интерьерая

КОЗЕРОГ 22 ДЕКАБРЯ — 20 ЯНВАРЯ

В первой половине года - акцент на личной жизни и детях. Второе полугодие посвятите карьере. Зима - время встреч, отдыха и спорта. Весной благоприятный период для всех сфер вашей жизни. Лето чревато денежными затруднениями в связи с большими расходами. А осень подойдет для реализации творческих планов. Перед новогодними праздниками лучше не шиковать. Стоит задуматься над новыми целями на будущий год.

водолей 21 ЯНВАРЯ — 20 ФЕВРАЛЯ

Судьба может послать многое - нужно принять это с пользой. Деньги в 2014 году - вещь переменная. Зимой возможна перспективная любовь и творческий прорыв. Весной - успех в делах и финансах. Лето - забота о детях, личной жизни, есть вероятность нового источника доходов. Реализация новых планов придется на осень: смелее, если что, помогут близкие люди. А в конце года потребуется терпение и мудрость.

РЫБЫ

21 ФЕВРАЛЯ — 20 МАРТА

Готовьтесь к деловым поездкам. Зимой откроются перспективы для реализации ваших талантов, если есть вредные привычки - время от них избавиться. Весна - хороший период для учебы и карьерного роста. Летом будут заботить финансовые дела, которые могут решиться положительно. Осень благоприятствует дальним поездкам и перспективным знакомствам. В конце года возможны неприятности, но ситуация изменится к лучшему.

РАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

ЧТОБЫ ПЛАТЬЕ, ТУФЛИ И АКСЕССУАРЫ, ПОДОБРАННЫЕ К ГЛАВНОМУ ПРАЗДНИКУ, СМОТРЕЛИСЬ ВЫИГРЫШНО, ПРОДУМАЙ ЗАРАНЕЕ МАКИЯЖ. СИМВОЛ ЭТОГО ГОДА ЛЮБИТ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРИРОДНЫЕ ОТТЕНКИ – СИНИЙ, ЗЕЛЕНЫЙ КОРИЧНЕВЫЙ, ОСТАВАЯСЬ ЛОЯЛЬНЫМ И К ДРУГИМ ЦВЕТАМ.





Тональный крем, Christian Dior,2375 р. Подводка для глаз, Guerlain, 1549 р. Пудра, Givenchy, 2399 р. Пудра-румяна с бронзовым оттенком «Солнечный эффект» , Collistar, 1349 р. Помада, Shiseido, 1349 р. Тушь для ресниц, Chanel, 1649 р. Карандаши для глаз, Collistar, 659 р. Тени для век, Maquillage Yeux, 629 р. Тени, Christian Dior, 2122 р. Лак, Revlon, 390 р.



Тональный крем, Chanel, 2399 р. Жидкая подводка для глаз, Lancome, 1049 р. Лак, Sally Hansen, 319 р. Тени для век, Christian Dior, 2750 р. Помада, Christian Dior, 1657 p. Тушь, Christian Dior, 1605 p. Румяна с эффектом сияния, Sbiseido, 1949 р. Пудра, Collistar, 1349 р. Монотени, Clarins, 1049 р.

Как отголоски 60-х прозвучит пастельный макияж в легкой розовой гамме. Замечательно в этом контексте выглядят накладные ресницы и стрелки в стиле Мишель Мерсье. Непременный набор - тени и румяна цвета утренней зари.





ПРОТИВ ХОЛОДА

Как только природа начала демонстрировать свой характер, насылая пронизывающие ветры, морозы, перепады температур и прочее, стоит вспомнить правила по уходу за собой в холодный период и заменить ухаживающие средства на зимний бьюти-арсенал.

волосы

Постоянное ношение шапок ускоряет образование жира, а теплый воздух помещений иссушает волосы. Если ходить без шапки, негативом будет низкая температура. Последствия – тусклые выпадающие волосы.

Защита: увлажняющие маски для волос, шампунь и кондиционер в соответствии с типом волос. Благотворно скажется поход к трихологу – специалисту по лечению и уходу за волосами. И лучше все-таки ходить в головном уборе, чем без него.

КОЖА ЛИЦА

3 COLLISTAR

PAYOT

Лицо не защищено от холода, поэтому страдает больше всего. В частности, поры на коже то сужаются на морозе, то расширяются в тепле, а это очень плохо. Последствия – покраснение кожи и шелушение.

Защита: нежное скрабирование, питательные маски, питательный дневной крем и увлажняющий ночной.

РУКИ

Несмотря на варежки и перчатки, при низких температурах страдают руки, а именно кожа и ногти, из-за плохого увлажнения кожи и отсутствия витаминов в организме. Поэтому сухие покрасневшие руки с расслоившимися ногтями и заусенцами – обычная картина для зимы.

Защита: кремы для рук с витамином Е и полезными маслами.

ТУБЫ

Нежная кожа губ зимой подвергается всем возможным негативным природным явлениям, от чего пересыхает и трескается.

Защита: питание и увлажнение специализированными кремами и бальзамами, гигенической губной помадой, косметической помадой с жирной текстурой.

1. Шампунь, кондиционер, Tsubaki, 849 р. 2. Скраб для тела омолаживающие соли, Collistar, 2549 р. 3. Ночной крем «Комфорт», Sisley, 7599 р. 4. Питательный крем, Payot, 2399 р. 5. Крем для рук, Shiseido, 1149 р. 6. Крем для рук, Sisley, 6549 р. 7. Бальзам для губ, Sisley, 2799 р. 8. Бальзам для губ, Payot, 799 р.





Подводка, Chanel, 2149 р. Тени, Givenchy, 1349 р. Блеск для губ, Lancome, 1499 р. Пудра, Shiseido, 2199 р. Лак, Revlon, 249 р. Лак, Maquillage Ongles, 249 р.



ЛЮБОЙ КАПРИЗ

СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ИЗБАЛОВАН ВО МНОГОМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И В ЕДЕ. ПОЭТОМУ СЕГОДНЯ ЧАЩЕ ВСЕГО МЕЖДУ ГОТОВЫМ СОКОМ И СВЕЖЕВЫЖАТЫМ ДЕЛАЮТ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ВТОРОГО. ОБЫЧНЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ СЧИТАЮТ ЗАВТРАКОМ ВЧЕРАШНЕГО ДНЯ, ЗАМЕНЯЯ ЕГО ГОРЯЧИМ СЭНДВИЧЕМ. И ПОД НАШИ ВКУСОВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ УЖЕ ПОДСТРОИЛАСЬ КУХОННАЯ ТЕХНИКА, ГОТОВАЯ ВЫПОЛНИТЬ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ЗАПРОСЫ БЫСТРО И ВКУСНО.



ЭЛЕКТРОГРИЛЬ **TEFAL CB 2100**

Шашлык прямо на кухне - пожалуйста. Ну, или стейк, или сладкий перец, баклажаны, хрустящий картофель...



ЭЛЕКТОМЯСОРУБКА **MOULINEX ME 2051**



Думаешь, электромясорубка это всего лишь фарш и вкусные котлетки? Это еще и натертые, нашинкованные овощи и полезный салат.

БЛЕНДЕР PHILIPS HR 2160



Экономя время, в блендере ты приготовишь витаминный смузи, молочный коктейль, питательный суп-пюре, подливки, соусы, коктейли - меню для гурманов.

КОФЕВАРКА **DELONGHI EC 152 CD**



Пока ты собираешься, твой кофе уже готов: душистый, бодрящий эспрессо - хорошее начало дня.

МИКСЕР **TEFAL HT 3001**



Мгновенно перемешиваются миксером нужные ингредиенты и получается оригинальный коктейль, крем или мороженое. А взбитые в пену яйца превращаются во вкуснейший омлет.

TOCTEP TEFAL 5396,58



Золотистые кусочки хлеба с хрустящей корочкой - аппетитное дополнение к утреннему кофе.





г. Южно-Сахалинск, ул. 2-я Центральная, д. 1 «б». Тел.: (4242) 70-80-29, 70-81-73.





ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Утренняя зарядка - польза или вред? Ответ кроется в значении слова. Зарядка – заряжает. А чем как не энергией? Зарядка настраивает организм на переход от состояния покоя к активной деятельности и приносит неоценимую пользу:

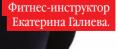
- активизирует потоки нервных импульсов
- обогащает организм кислородом
- запускает в работу желудочно-кишечный тракт
- ускоряет метаболизм (обмен веществ)
- улучшает цвет лица и упругость кожи
- способствует выбросу в кровь эндорфинов гормонов радости, которые повышают настроение
 - помогает убрать лишние килограммы.

Утром фитнес призван разбудить тело и душу, поэтому комплекс упражнений должен быть простой и не слишком интенсивный. Не более двух подходов по 8-10 повторов - достаточная нагрузка.

НАКЛОНЫ НАЗАД

Вытянитесь за руками вверх, выпрямив ноги в коленях и подтянув брюшную стенку. На выдохе прогнитесь назад, продолжая вытягиваться за руками.





наклоны в стороны

В исходном положении (И.П.) стопы шире, руки согнуты в локтях пальцы у висков. На выдохе выполните наклон в сторону, вернувшись в И.П., повторите наклон в другую сторону.









СКРУЧИВАНИЯ

И.П. - корпус в наклоне параллельно полу, руки прямые в сторону. На выдохе выполните скручивание в сторону, направляя одну руку вверх, другую вниз в пол, сохраняйте прямую спину. Вернитесь в И.П. и выполните скручивание в другую сторону.

КАК ЛЕГКО ПРОСНУТЬСЯ УТРОМ

ЧАЩЕ ВСЕГО НА ВОПРОС «ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ДЕЛАЕТЕ УТРОМ ЗАРЯДКУ?» ЗВУЧИТ ОТВЕТ - «НЕТ ВРЕМЕНИ». НА САМОМ ДЕЛЕ В 99% СЛУЧАЕВ ПОД ЭТИМ СКРЫВАЕТСЯ БАНАЛЬНАЯ ЛЕНЬ, ПОБОРОТЬ КОТОРУЮ, ОТВОЕВАВ МИНУТ 15-20 У СНА, СОВСЕМ ПРОСТО.

Если каждое утро начинать с одних и тех же пробуждающих ритуалов, то совсем скоро легкое пробуждение станет делом привычным, а утренняя гимнастика - обязательным.

1. Диалог с самим собой. Когда сигнал будильника отключен, не стоит заставлять себя открывать глаза. Для начала можно мысленно сказать себе «доброе утро».

- 2. Тянушки-потянушки. Затем надо сладко-сладко потянуться, как это только возможно, и зевнуть от всей души (при этом в организм «хлынет» большой поток кислорода). Хорошо еще «подышать» животом.
- 3. Включи голову. Отличный прием - массаж головы по разным точкам, а также массаж лица и шеи.
- 4. «Золотая рыбка». Разогнать кровь по всему телу помогут вибрационные упражнения для рук и ног, называемые «золотая рыбка». Если лежа на спине поднять руки и ноги вверх перпендикулярно телу и потрясти ими 1-2 минуты, это разбудит позвоночник.

5. Мысли о хорошем. Не стоит бояться реальности грядущего дня. Нужно найти в череде предстоящих событий приятные и подумать о них, как о подарке судьбы. А если эти моменты еще не запланированы, то мысль о чашке душистого кофе или о вкусном завтраке тоже относится к разряду позитивных.

На все про все должно уйти минут 5-7. Теперь можно открывать глаза, если до сего момента на это не было сил, и бодро вставать.

Да, и еще очень важный момент. Чтобы утром легче вставать, перед сном не помешает прогулка минут на 30. Ложиться спать лучше до полуночи, и «закладывать» на сон часов 7-8, не меньше.

4 приседания

назад, вытягивая руки перед собой, переносите вес на пятки, не выдавая колени вперед.





выпады

В И.П. расстановка стоп широкая. Выполните выпад, перенося вес тела на бедро, зажимая ягодицы. Вернитесь в И. П. и выполните выпад в другую сторону.



15 повторов каждого УПРАЖНЕНИЯ СТОИТ ВЫПОЛНЯТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПРОБЛЕМНЫХ 30Н





ПОЯСНИЧНЫЕ ПРОГИБАНИЯ



И.П. - лежа на коврике, ноги прямые расслаблены, взгляд перед собой в пол, руки согнуты в локтях, ладони на коврике на уровне грудной клетки. Выполните вдох и на выдохе, выпрямляя руки в локтях, приподнимите корпус, вытягиваясь за макушкой вверх.



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Наклонитесь вперед, переведите руки на пол и толкните вес тела назад на пятки. Прогнитесь в спине и почувствуйте вытяжение в позвоночнике, направляя грудную клетку как можно глубже в пол.





НАТАЛЬЯ ЗЕМЦОВА:

В КИНО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СКУЧНО

НИ МИНУТЫ СВОБОДНОЙ, НИ ДНЯ БЕЗ СЪЕМКИ – ТАКОВЫ БУДНИ НАТАЛЬИ ЗЕМЦОВОЙ. ВОТ И ДЛЯ ИНТЕРВЬЮ НАШЛОСЬ СОВСЕМ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ ПОСРЕДИ СЪЕМОЧНОГО ПРОЦЕССА.

О ЖИЗНИ И О СЕБЕ

СМ: Наталья, если бы Вас попросили представиться одной фразой, что бы Вы о себе сказали?

Н3: Обычно я говорю так: «Меня зовут Наташа Земцова, я из Омска». Может быть, сочетание «из Омска» - меня как-то характеризует? И еще, мне кажется, я упрямая, что в моем случае даже хорошо, иначе я не была бы сейчас здесь.

СМ: Что цените в жизни?

НЗ: Правду. Честность. И еще, когда люди не вруг себе и проживают свою жизнь, полную, не загоняют себя в рамки, чтобы стать несчастны-

СМ: Какие качества для Вас важны в близком человеке?

НЗ: Умение понимать другого. Мне очень хочется, чтобы меня понимали и принимали такой, какая я есть, при этом направляли в нужное русло, корректировали мои пути и старались помочь. Потому что на самом деле я очень мало кого слушаю в жизни.

И если чего-то хочу, очень сложно меня переубедить, остановить, только если мне это действительно не надо.

СМ: За что Вас любят окружаюшие?

НЗ: А они меня любят? Ну, раз так, наверное, за то, что я не переношу скуку и стараюсь создавать вокруг себя праздник, чтобы всё было позитивно. А в последнее время к этому добавилось желание быть внимательней к окружающим меня людям. Не так, чтобы формально спросить «как дела» и побежать дальше, а интересуюсь понастоящему.

СМ: Можете припомнить момент, когда Вы проснулись и поняли, что обрели популярность?

Н3: Да я до сих пор не поняла, есть она или нет. Я все жду, когда же я проснусь и подумаю, «о Боже, я такая известная»!

Скорее всего, в российском кинематографе такого, как в Голливуде, быть не может, когда никому не известная актриса после успешного блокбастера в одночасье становится знаменитой. У нас актеров начинают узнавать постепенно.

Со временем появляются поклонники, тебя любят, начинают узнавать на улице. Помню один эпизод на московском вокзале, в 6 утра: я возвращалась со съемок, и проходящий мимо парень закричал «О, это Катя Пылинкина, «Любовь на районе» 2, можно с вами сфотографироваться?». В принципе могу сказать, что меня часто стали узнавать после сериала «Восьмидесятые».

СМ: Как родственники и друзья относятся к Вашей известности?

НЗ: Все радуются. Папа собирает журналы с моими интервью и фотографиями, мама вообще моя давняя поклонница. Бабушка смотрит все фильмы. Сестра в школе всем хвастает...И я стараюсь их не разочаровывать.









ВСЕНАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ И ПОПУЛЯРНОСТЬ НАТАЛЬЕ ЗЕМЦОВОЙ ПРИНЕС СЕРИАЛ «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» И ВЕЛИКОЛЕПНО ИСПОЛНЕННАЯ РОЛЬ ИНГИ БОРОДИНОЙ. УЖЕ В НАЧАЛЕ ТВОРЧЕСКОГО ПУТИ МОЛОДОЙ РОССИЙСКОЙ АКТРИСЕ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ.



О КИНО И ТЕАТРЕ

СМ: В начале разговора Вы охарактеризовали себя «я из Омска». А, как известно, из популярных актеров как минимум 10 родом из Омска. Чем-то особо благодатна ваша земля, что рождает такие таланты, или молодое поколение движимо желанием преумножить славу известных земляков?

НЗ: Не знаю, как это получается, но любовь к театральному искусству в моем родном городе прививается с детства. У нас очень хороший драмтеатр, и посещение его - настоящий праздник, к которому серьезно готовятся, наряжаются. Билеты приобретаются заранее перед спектаклем их уже не достать. А желающие - школьники, студенты могут попробовать свои силы на сцене в молодежном театре, куда не так сложно поступить. Возможно, это побуждает интерес к актерской профессии, и многие мечтают о ней как о деле всей своей жизни.

СМ: В вашем случае произошло так же?

НЗ: Нет. Я, к слову сказать, в детстве никогда не занималась театральным искусством, за исключением школьных конкурсов чтецов. Выбор произошел случайно. Однажды мы сидели с мамой и думали, куда мне лучше поступать. Вспомнились советы друзей поступать в театральный вуз. И я решила попытать счастья. Но на этом разговоре тогда всё и закончилось. Потом вдруг появилась женщина, бывший преподаватель ГИТИСА, которая стала меня готовить к экзаменам. К сожалению, я не поступила. Но с этого момента у меня появилась уверенность в том, что я хочу быть актрисой. Это как влюбиться. И тогда я начала свое движение к цели с Омско-

СМ: А что привлекательного в Вашей работе?

НЗ: В кино не может быть скучно. Всегда какой-то накал страстей и обязательно что-то происходит. За время работы ты можешь прожить большое количество жизней. А потом приходишь домой уставшая, и уже не хочется ничего переживать. И мне весь этот процесс очень нравится.

СМ: Вы говорите, что в кино можно прожить жизни других героинь. Из них Вам кого комфортнее было бы сыграть: пай-девочку или женщину-вамп?

НЗ: Пай-девочки - это не мой вариант. Во-первых, они всегда немногословны - и в жизни, и в кино. А мне очень трудно мало говорить. Наоборот, все время хочется что-то сказать. Во-вторых, такие героини спокойны, а я по своей психофизике подвижный человек. Поэтому мне интереснее играть каких-нибудь динамичных «плохих» героев, на которых всегда можно посмотреть с другой стороны и оправдать.

СМ: И есть роли, от которых Вы ни за что не отказались бы даже при условии скромного гонорара?

НЗ: Я готова сыграть что-то интересное даже без гонорара. Много чего, например, Жанну Д'Арк. И вообще я задумываюсь сейчас о том, чтобы уже начать делать что-то свое.

СМ: Своё, в каком смысле?

Н3: Снять кино, найти «своих» режиссеров, попасть в какую-то историю, где ты сможешь сильно проявить себя.

СМ: Но Вам ведь уже удалось проявить себя. Какая из киноработ на сегодняшний день более всего дорога, что дал этот проект в целом как для актрисы и человека?

НЗ: Мне все нравятся, и эпизоды тоже очень люблю. Но все-таки больше всего пока дал проект «Восьмидесятые». Он был долгим - практически два года с промежутками, и в нем я встретила людей, которые некоторым образом изменили мои взгляды на жизнь и оставили в ней заметный след. А так, чтобы какая-то роль была особо дорога? Наверное, она еще впереди.

СМ: Есть режиссер, у которого хотелось бы сниматься?

НЗ: Пожалуй, Ларс Фон Триер. Да. Хочу у него сниматься. А из российских... Очень хотелось поработать у Алексея Балабанова, но... уже не судьба. В настоящий момент, мне нравится режиссер, у которого я сейчас сни-

маюсь, Роман Трофимов. Мне кажется, он достигнет больших успехов. А вообще у каждого режиссера, с кем сталкивает судьба, стараюсь что-то взять для повышения профессионального уровня.

СМ: С каким актером хотелось бы поработать в тандеме?

НЗ: С Константином Хабенским сыграла бы какую-нибудь потрясающую любовную историю. Даже не знаю, почему я про него сейчас сказала, но на самом деле хорошо со всеми работать, с разными людьми. И если вдруг сначала ты не находишь с партнером по фильму общий язык, интересно разобраться в ситуации, в себе и всё изменить, потому что ты на площадке вместе с этим человеком. Это своеобразная школа мастерства.

СМ: Стремление к пику совершенства? Для актера, с Вашей точки зрения, что является творческой вершиной?



НЗ: Я думаю, что для актера нет вершины, так же как нельзя научиться чему-то до конца. Каждый день приносит что-то новое. Нельзя остановиться. К примеру, я все время говорю, что получу «Оскар». А это уже определенная вершина. Но уверена, что на следующее угро я начну думать о том, что теперь нужно работать вдвое больше, чем до этого, и поставлю новую цель, определю новую вершину.

СМ: Это движение к цели предопределено свыше или всё заранее расписано и спланировано Вами?

НЗ: Я верю, что у нас есть дорога, по которой мы идем, и на ней есть развилки, из которых ты сам выбираешь, в какую сторону идти. При этом какие-то силы сверху точно существуют. И если ты не попал в тот или иной проект, значит, он точно не твой. Где-то Сверху все-таки пишут, какую киногероиню ты должна сыграть.

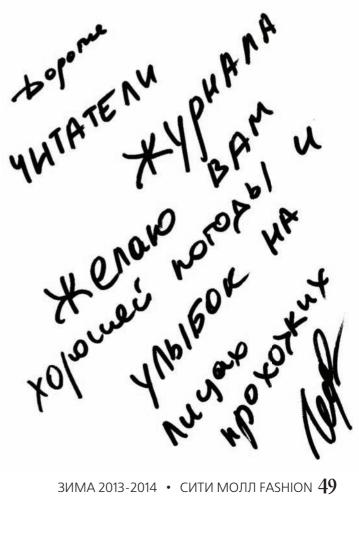
СМ: Вы окончательно выбрали для себя кино?

НЗ: Не совсем так. Думаю, что я более предпочтительна для кино, нежели для театра, так повелось. Оно более динамично. Связано с новыми местами съемок, переездами. Например, сегодня ты в Доминикане, завтра в Минске и т.д. Мне это очень нравится, больше подходит по темпераменту. При этом я очень хочу сыграть в театре.

СМ: У Вас уже был опыт театральной работы?

НЗ: Только в институте. Правда, сейчас я репетирую в театре Джигарханяна - буду показываться в спектакле «Ромео и Джульетта» и надеюсь, что удастся сыграть этот спектакль.

Хотя, беря во внимание мой свободолюбивый характер, мне не хотелось бы оказаться постоянно привязанной к театральным подмосткам, с опять же постоянным местом, жестким графиком. Для меня это



СМ: Помимо кино и театра, какие еще медийные проекты интересны, в которых бы Вы охотно поучаствова-

НЗ: В «Ледниковый период» я бы не пошла. Зато очень хочу в «Танцы со звездами». И как я уже говорила, мне нравится создавать свои проекты. Замыслов много. Хочу написать книгу, снять «короткий метр» с моей идеей, в последнее время задумалась о своей линии одежды...

О КРАСОТЕ И МОДЕ

СМ: Заметно, что Вы уделяете себе достаточно внимания. Так должна выглядеть каждая актриса или каждая женщина?

НЗ: Думаю, это свойственно женщине. Каждая из нас должна найти свою изюминку, свой неповторимый образ. В этом плане мне нравятся француженки - они все очень интересны.

СМ: В каждой фотосессии Вы модно и стильно выглядите. Вы просматриваeme fashion-журналы, пользуетесь услугами стилиста или одеваетесь по настроению?

НЗ: Никаких стилистов, за исключением фотосессий для журналов. В обычной жизни я продумываю свой образ сама. Нахожу время полистать модный глянец. Настроение тоже играет свою роль. Порой хочется надеть спортивный костюм и чувствовать себя в нем свободно, а иногда почему-то выбираешь платье. А вообще-то мне ближе мужской стиль, что-то такое многослойное, гранжевое, непринужденное. Брюки, комбинезоны, футболки из серии «здесь рваный ворот, тут какая-нибудь дырка, одна вещь из-под другой вылезает». Или люблю вещи-трансформеры, где можно, например, отстегнуть рукава. Часто сама переделываю одежду под себя, чтобы было удобно. Честно говоря, люблю ходить по магазинам.

СМ: Какие еще женские слабости вас преследуют? SPA-салон, маникюр, педикюр, массаж, фитнес...

Н3: Маникюр-педикюр, конечно. Все женщины должны за собой следить. Обожаю активный образ жизни и занятия в фитнес-клубе - побегать, попла-

О ВЗАИМООТНОШЕНИИ ПОЛОВ

СМ: С кем комфортнее дружить и работать - с мужчиной или женщи-

Н3: С женщинами почему-то сложнее. Кажется, будто они меня недолюбливают и почти никогда не беруг в свое кино, когда я прихожу на пробы. Поэтому мне проще с мужчинами. Может быть, потому что я в душе пацанка?

СМ: Значит, у Вас была возможность изучить тонкости мужской психологии. И какой типаж является идеалом?

НЗ: Не могу выделить черты его характера. Для меня идеальный мужчина - это твой человек, на уровне подсознания, запаха, а раз так, то ты будешь мириться со всеми его качествами. Ведь с разными мужчинами, которые встречаются в процессе работы, складываются разные отношения. С кем-то просто «привет-пока», а с кем-то хочется общаться и дружить. Как и почему это про-

СМ: А может Ваше общение на съемочной площадке перейти во влюблен-

СМ: При этом Вы актриса, в которую невозможно не влюбиться. Наверняка после сериала «Восьмидесятые» испытываете повышенное мужское внимание, возможно, были предложения руки и сердца. А как в реальности

много. Но о крутых переменах в личной жизни я пока не думаю: хочу реализовать профессиональные замыслы. А доверить свое сердце и руку я еще успею. Придет моё время.

> Фото из личного архива Натальи Земцовой.

исходит, ты никогда не поймешь. ность? НЗ: Нет. Вообще никогда. обстоят дела со спутником жизни? Н3: Да, внимания сейчас достаточно ПОРОЙ ХОЧЕТСЯ НАДЕТЬ СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В НЕМ СВОБОДНО, А ИНОГДА ПОЧЕМУ-ТО ВЫБИРАЕШЬ ПЛАТЬЕ. **50** СИТИ МОЛЛ FASHION • ЗИМА 2013-2014



four seasons BPEMEHA ΓΟΔΑ

Всегда хорошая погода!

Насладиться эксклюзивными блюдами русской, европейской, итальянской, мексиканской и японской кухни, погрузиться в уютную атмосферу внутреннего интерьера, увидеть меняющиеся картины природы через панорамные окна приглашает Вас Кафе-бар «Времена года».

ТРК «Сити Молл», 4 этаж, Тел.: 708 577, 708 578.















НЕЗАМУЖНИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН...

ИДЕАЛЬНОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ НЕ БЫВАЕТ. ТО НАГРЯНУТ ФИНАНСОВЫЕ ТРУДНОСТИ, ТО ЖИЛИЩНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АУКНУТСЯ, СЛУЧАЕТСЯ, РОДИТЕЛИ МАСЛА В ОГОНЬ ПОДОЛЬЮТ... НО ИНОГДА ПРИХОДИТ БЕДА, ОТКУДА НЕ ЖДАЛИ: «ХОЛОСТАЯ» ПОДРУЖКА МОЖЕТ ВСТАТЬ НА ПУТИ ВАШЕГО СЧАСТЬЯ.

СЕ ЛЯ ВИ

Учились в институте две подруги -А. и Т. Вместе на лекции ходили, почти в одно время вышли замуж, в один год родили детей. Дальше тоже всё весело и дружно - совместный отдых на море, детские дни рождения, взрослые посиделки... Только Т. к тому времени находилась в глубоком разводе и, как барышня одинокая, время от времени нуждалась в мужской помощи кран починить, мебель передвинуть... Сердобольная А. в этом случае всегда

предлагала в качестве помощника своего мужа - надо же поддержать одинокую подругу. И мужу нетрудно вечером Т. после дружеской вечеринки домой проводить, при случае в магазин свозить, при необходимости шторы повесить - она же лучшая подруга жены. Только однажды муж А. остался ночевать у этой подруги, а потом совсем к ней переехал. Се ля ви, как говорят

Думаете, такие ситуации редкость? Совсем нет. Например, известно, что певица Татьяна Овсиенко увела у своей подружки Ирины Аллегровой мужа продюсера Владимира Дубовицкого, звезда мюзикла «Метро» Катя Масловская лишилась супруга Павла Майкова «благодаря» своей приятельнице актрисе Маше Сафо, «усилиями» подруги осталась без любимого человека и юмористка Елена Воробей ...(www.kp.ru). Что уж говорить о «незвездных» персонажах - с ними такое тоже случается, и, к сожалению, от подобных «дружеских жестов» многие не застрахованы.

КОВАРСТВО И ЛЮБОВЬ

Почему подруга, с которой не один пуд соли съеден, решается вдруг посягнуть на «святое» - на твоего мужа? По какой причине «верный» муж оказывается за пределами семейного очага? Психологи предлагают рассмотреть несколько причин, приводящих к измене «близких» тебе люлей.

Основной инстинкт

Свободная подруга не обременена семейными заботами, поэтому у нее много времени, она, чаще всего, живет интересной активной жизнью. Ее сердце не занято, поэтому природное женское кокетство - привычная для нее форма поведения. И твой муж для нее - всего лишь существо мужского пола, с которым во время визитов в вашу семью может реализоваться ее потребность в общении. А большинству мужчин такие собеседницы как отдушина и перемена «картинки». При этом ты доверяещь обоим. Тогда как невинные посиделки могут привести к печальным последствиям.

Цель оправдывает средства

.: Если подруга еще не замужем, но при этом в поисках «принца», твой муж может оказаться в зоне ее внимания. Вопервых, о его положительных сторонах ты постоянно рассказываешь ей сама. Вовторых, она как подруга - частый гость вашей семьи, и у нее есть время присмотреться к твоему мужчине и оценить его достоинства. А поскольку она хочет такого же женского счастья, то решает его испытать с человеком, которого уже неплохо с твоей помощью изучила.

Спортивный интерес

Есть определенный тип женщин, для которых завоевание мужчины - это смысл жизни. Такая «спринтерша», как правило, привлекательна, а если еще и свободна, то в каждом новом знакомстве старается продемонстрировать свою исключительность. При этом, завоевав очередное мужское сердце, теряет к предмету «охоты» всякий интерес. Взяв одну высоту, ищет следующую. Не исключено, что твоя подруга именно такой типаж, и твой муж не станет для нее моральным табу.

Отольются кошке і мышкины слезки

Женская дружба - явление сложное. Иногда в ее основе лежит жажда мести одной из сторон, о чем другая, безусловно, не догадывается. Например, возможен сценарий, в котором ты лет в 12 «отбила» у своей подруги «парня», на что она затаила злобу. И вот ты удачно вышла замуж за красавца, а подруга засиделась «в девках». Чем не случай отомстить тебе за подростковые обидки, «положив глаз» на твоего суженого?

СВОИМИ РУКАМИ

Часто в ситуацию, когда муж уходит к подруге, вовлекла его именно ты: своей доверчивостью и неосмотрительностью разметала в прах семейный очаг.

Ситуация первая. Ты вышла замуж и ввела супруга в круг своих знакомых, среди которых дорогая сердцу подруга. Она еще не замужем, но не рушить же дружбу из-за твоего нового статуса. Ты любишь ее за многие положительные качества и хочешь, чтобы муж оценил их. Устраиваешь совместные посиделки втроем, рассказываешь, как лестно отзываются о твоей подруге окружающие. Таким образом, хочешь поднять свой рейтинг (мол, если моя подруга так хороша, значит, я такая же), а выходит, подогреваешь интерес мужа к другой.

Ситуация вторая. Она противоположна первой. Подруга, как и до твоего замужества, - частый гость. И в какой-то момент тебе кажется, что супруг проявляет к ней интерес. Желая не допустить

ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЕ ЖЕНСКИЕ ТИПАЖИ

Стерва. Имеет яркую внешность, надменный, насмешливый взгляд на жизнь. Всегда стремится быть в центре внимания. Внешне кажется самодостаточной и сильной. Выбирает в подруги женщину слабее себя. В компании мужчин старается язвительными замечаниями унизить подругу, выдавая свое поведение за шутку. Как только заполучит чужого мужа, обычно сразу же дает ему отставку.

«Жилетка». Вы активная и деятельная, а ваша подруга мягкая, неуверенная в себе женщина. Мужу частенько от вас «перепадает на орехи». А подруга-«жилетка» не упускает возможность поддержать его и призвать смириться с судьбой, в результате чего мужчина начинает думать, что выбрал не ту женщину, что сильная ему не по плечу, а беззащитная - как раз то, что нужно.

Расчетливая. Это редкий, но самый опасный случай, когда в основе дружбы двух женщин лежит интерес одной из них к мужу соперницы. Расчетливая женщина мила, обходительна, умна. Легко становится другом дома. Жене рассказывает о своих любовниках, чтобы отвести от себя подозрения. А мужу льстит, восхищаясь его достоинствами, которых якобы не способна оценить его жена. Расчет ее прост – рассорить супругов, для чего все средства пускаются в ход. С такой «подругой» нужно быть всегда начеку и принимать радикальные меры, чтобы оградить от нее любимого мужчину

СИТИ-МОЛЛ FASHION-ОПРОС



ЕЁ МНЕНИЕ

С кем стоит «устраивать разборки» - с любимым или своей подругой, если вы увидели между ними легкий флирт? А надо ли вообще обращать на это внимание?



КАТЕНЬКА ЯЩЕРКА

Легкий флирт - понятие для всех относительное! Просмотры фото красивых девушек в журна-

лах или повороты головы в их сторону, я считаю, можно оставлять безнаказанным:) Но когда супруг откровенно заигрывает, да еще и с моей подругой, то это уже слишком! Разбираться надо, и непременно с мужем! Ему можно, как говорится, «втык» дать, объяснить популярно, к чему это может привести! А с подругой... такая ли она подруга, раз позволила покуситься на моего мужа!!! С ней и разговаривать не стоит, никогда.



RN9AM

Предательство самых близких людей, таких как муж и подруга, – это самое обидное и больное. Когда муж изменит с незнакомой женши-

ной, так сказать схолит «налево», перенести, я думаю, намного легче (часто женщины умудряются даже прощать такое, извините, свинство!). Когда же измена – с вашей подругой, по моему мнению, необходимо вычеркнуть из жизни этих людей и постараться не держать на них зла. Жизнь сама их накажет за всё, а возможно. и уже наказала, т.к. влечение между подругой и мужем носит скрытый характер психологических и психических расстройств - что у мужа, что у подруги. Эмоционально зрелый, уверенный в себе и своих силах, счастливый человек, никогда не прибегнет к подобным деяниям. Так что, если произонна такая ситуания в жизни, значит Бог оградил вас от скверных людей! И устраивать «разборки» в такой ситуации абсолютно бессмысленное занятие! Что касательно легкого флирта, это сложнее... Все это индивидуально, и оставлять без внимания ни в коем случае нельзя! Люди стали слишком завистливыми, и... в любой момент жизнь может преподнести сюрприз не самый приятный! Главное, ни в коем случае не унывать и помнить: всё, что ни делается, это к лучшему!!!



RHAT

В жизни мы зачастую хорошие манеры, вежливость, обаяние и просто хорошее отношение со стороны мужчин к девушкам принимаем за

флирт:) Лично я бы не обратила на такой флирт никакого внимания, потому что со мной мужчина, который из нескольких миллионов девушек решил связать свою жизнь именно со мной, так как очень любит. Тут ещё очень важно понимать, что, находясь в отношениях, мы всё-таки остаёмся живыми людьми. И как мужчинам могут нравиться лоугие левушки, так и левушкам — парни. Это естественно. Тут дело в доверии :)

СИТИ-МОЛЛ FASHION-ОПРОС

ЕГО МНЕНИЕ

Что делать, если лучшая подруга вашей любимой строит вам глазки?



ИЛЬЯ **ЗМЕЙСКИЙ** Женшины наделены другой ло-ГИКОЙ нежели мужчины! Форсировать ситуацию

глупо и безрассудно: тебя либо выставят параноиком и идиотом, либо получишь врага в лице очень близкого твоей пюбимой человека (тут последствия могут быть необратимы), да и игнор с агрессией в адрес подруги окончится тем же! Самое разумное - это флирт, переходящий в игру и юмор. Когда все это будет шуткой, то можно подключать свою ненаглядную! Когда это прикол – проще и игнорировать интелес полоуги и отвечать на него если конечно хочешь



КИРИЛЛ ПЕРЕГУДОВ Надо сказать любимой, что v нее нет лучшей под-DVLN:)



ПАША Пожалуй, отвечу так: то, что я точно не буду делать, так это строить глазки

в ответ:)



АНДРЕЙ Лать такой полруге «пинка под зад». Но тут одна заковырка - раз-

рушать ли дружбу

жены с подругой?



МАКСИМ

Еспи девушка строит глазки, это еще не значит, что она желает увести мужа. Половина людей, и девушек

в частности, по своей натуре ведут себя в обществе таким образом, что их манеры похожи на флирт. И если в данной ситуации мужчина проявляет слабость к данному типу людей, то это уже проблема самого мужчины. Вывод: для чего девушке такой ненадежный муж?

«беды», ты начинаешь очернять подругу в глазах мужа. Она и такая, и сякая, и мужиков у нее разных куча, никем девушка не гнушается. И может случиться, что муж захочет проверить, что же в твоей подруге так привлекает других самцов.

Ситуация третья. На одной из дружеских вечеринок ты заметила неоднозначные взгляды супруга в сторону твоей подруги (а она еще нет). И наполовину в шутку, наполовину с досады, говоришь ей: «Мойто, смотри, никак на тебя глаз положил?» И она начинает смотреть... Так их интерес становится взаимным.

Ситуация четвертая. В отношениях с мужем произошел разлад. Ты не знаешь, как помириться, и призываешь в помощники свою подругу. Та, выполняя миссию третейского судьи, ищет встречи с твоей половинкой, вступает с обиженным супругом в диалог, демонстрируя свою рассудительность и дипломатию...А также обаяние, красоту и прочие достоинства. Финал подобных переговоров может быть для тебя трагичным.

А ЧТО ЖЕ ОН

В рассматриваемых случаях часто звучат фразы - «подруга «отбила мужа» или «увела мужа», как будто он существо неодушевленное или бессловесное. Тогда как мужчина тут третья сторона, не менее активная, чем подруга-разлучница. Исходя из психологической практики, причин мужского грехопадения в данном любовном треугольнике, как минимум две.

Чаще всего, супруг становится жертвой, попадая в ловко расставленные незамужней подругой сети: «клюет» на ее невольные касания рукой, взгляды, сочувствие, внимание к его рассказам и т.д. В общении с коварной обольстительницей он тоже по-своему реализуется, если ему это не удается с женой: выступает в роли речистого собеседника, понятого другой стороной; доказывает свое умение быть заботливым, хозяйственным...

Хотя нередки случаи, когда мужчина, сам, находясь в поиске новых ощущений, заводит роман с хорошо знакомой ему подругой жены, чтобы далеко не ходить.

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЛЮБИМОГО

Разбитый семейный союз - это трагедия, причем двойная, если виновники происшедшего муж и твоя подруга. Пережить такое можно, имея недюжинный запас душевных сил. Но в вашей власти, милые дамы, избежать подобной ситуации.

Можно ликвидировать всех подруг по примеру Людмилы Калугиной из «Служебного романа» - но это самый радикальный способ. Есть и другие - не такие жесткие, но не менее действенные. Вот что советуют специалисты:

- 1. Стройте отношения с мужем так, чтобы у него не возникло ни малейшего желания «быть уведенным» - предоставьте ему возможность в союзе с вами реализоваться как мужчине во всех отношениях.
- 2. Не расхваливайте подруге достоинства своего мужчины, не сетуйте на его недостатки и не обсуждайте никаких подробностей своей интимной жизни.
- 3. Все зарождающиеся в семье конфликты «проговаривайте» с супругом, чтобы не было двусмысленностей и недопонимания.
- 4. Старайтесь не создавать ситуаций, когда ваша подруга будет заботиться о муже больше, чем вы.
- 5. Не допускайте совместной деятельности мужа и вашей подруги: бизнес, спорт, хобби и т.п.
- 6. Не восхищайтесь при муже своей подругой и не унижайте намеренно ее достоинства.
- 7. Не привлекайте мужа к каким-либо делам в адрес своей незамужней подруги (подвезти с работы, проводить до дома, помочь в быту и т.д.).
- 8. Если внешность и умение вести диалог у вашей подруги весьма впечатляют, лучше встречаться с ней на нейтральной территории - в кафе, на выставке, в клубе или провести время в походах по магазинам.

Ваше счастье зависит только от вас.

МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ СВОЕЙ ПОДРУГЕ

- 1. Ваша подруга хоть иногда занижает вашу самооценку? 2. Не отличается тактом и не сразу понимает, если причиняет вам лискомфорт?
- 3. Она может в работе поступиться чувствами других людей ради прибыли?
- 4. Вступает с вами в негласное соревнование, кто лучше одет, накрашен и т. д.?
- 5. Часто меняет мужчин или у нее меняются любовники, которых она легко бросает?
- 6. Может встречаться с женатым мужчиной, пусть даже только для секса и один раз?
- 7. Считает, что у нее мужская логика и что с мужчинами ей проще?

- 8. Она часто умеет заставить вас сделать то, что ей нужно, а вам не хочется, вроде: «Ты должна, мы же подруги»?
- 9. В ее прошлом много каких-то коварных «врагов» и «прелателей»?
- 10. Она может иногда вести себя как ребенок и обижаться на пустяки?

Если на 5 из 10 вопросов вы дали ответ «да», значит, есть опасность доверия

Если на 8 вопросов ответ «да», общайтесь с ней вне лона

www.kp.ru



ТРК "Сити Молл", западный вход, 5 этаж. Тел.: 73-05-05

ПХУКЕТ. ЛУЧШИЕ ПЛЯЖИ 2013 ГОДА

ПО ДАННЫМ ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО НА РЕСУРСЕ TRIPADVISOR В 2013 ГОДУ, ОПРЕДЕЛИЛСЯ ТОП-10 ЛУЧШИХ ПЛЯЖЕЙ В ТАИЛАНДЕ, СРЕДИ КОТОРЫХ ПЯТЬ — ЭТО ПЛЯЖИ ПХУКЕТА, А NAI HARN BEACH ИЗ ЭТОЙ ПЯТЕРКИ ПРИЗНАН САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ В АЗИИ.





ОСТРОВ ПХУКЕТ — САМЫИ БОЛЬШОЙ СРЕДИ ОСТРОВОВ ТАИЛАНДА, РАСПОЛОЖЕННЫЙ ВБЛИЗИ ЗАПАДНОГО БЕРЕГА ТАИЛАНДА В АНДАМАНСКОМ МОРЕ. ОН СВЯЗАН С МАТЕРИКОМ ПРИ ПОМОЩИ МОСТА. РЕГИОН ИМЕЕТ ПЛОЩАДЬ ОКОЛО 543 КВ. КМ И ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ОДИН БОЛЬШОЙ И 39 МАЛЕНЬКИХ ОСТРОВОВ. ПХУКЕТ НА МАЛАЙСКОМ ЗНАЧИТ «ХОЛМ».









Бухту Nai Harn Beach называют живописнейшим местом на острове, золотой серединой между западным и восточным побережьями Пхукета. Немноголюдный белоснежный пляж с прозрачной водой особенно подходит любителям подводного плавания. За пляжем есть озеро, сообщаюшееся с морем небольшой речкой, в заливе которой приливы образовали песчаный бассейн - отличное местечко для родителей с маленькими детьми. Тротуар вдоль озера прекрасно подходит для пробежек.

В глубине пляжа несколько маленьких ресторанов. В бухте расположились яхт-клуб и пятизвездочный отель Le Meridien Yacht Club.





KATA BEACH

Расположенный примерно в 30 км от аэропорта, Ката Бич самый маленький из трёх главных туристических побережий Пхукета. Пляж широкий и окружен холмами, поросшими диким тропическим лесом, которые начинаются сразу за полосой золотого песка. Отсутствие ночных клубов и девственная природа делают это место особенно привлекательным для людей, любящих природу и тишину. Большинство отелей находятся прямо на пляже, не взирая, на «звездность». В сезон дождей Ката-Яй (западное побережье острова) становится раем для потрясающего серфинга.



KAMALA BEACH

Находится на западном побережье Пхукета, у одноименного населенного пункта, на полуострове, выступающем в Андаманском море. Камала – это чистый и белый песок, прозрачное синее море с довольно пологим дном. На небольшой протяженности пляж располагается в тени тропических деревьев. Минусы - это довольно мутная вода из-за илистой структуры дна. Северная часть пляжа во многом неразвита, в южной части есть буддийский храм.





FREEDOM BEACH

Десять минут путешествия на лодке вокруг южного мыса пляжа Патонг - и вы оказываетесь на пляже Свобода - одном из самых прекрасных и изолированных, протяженностью около 300 метров. Это укромное местечко, доступное только с моря, с чудесным видом на причудливые скалы - частная территория, открытая для публики, при этом владелец может отказать посетителям, прибывающим на больших катерах.

Здесь есть маленький ресторан и несколько лежаков. Вам пригодятся маска и ласты для знакомства с одной из самых интересных на острове морской фауной.



NAI YANG BEACH

12345

Спокойный трехкилометровый пляж Най-Янг - это часть бухты, отгороженной от моря коралловыми рифами. Пляж частично находится на территории национального парка, и здесь можно почувствовать полное единение с природой. Говорят, что лет 25 назад на пляже Най-Янг двухметровые черепахи откладывали яйца, а местная детвора, находя в песке жемчужины, играла ими, как мячиками. У этого райского места один маленький «недочет» - крутой спуск в воду. Для любителей цивилизации тут достаточно гостиниц, ресторанов, магазинов и т.п.



SIAM BEACH

Этот пляж вы не найдете в рейтингах, но он поистине достоин внимания любопытного туриста. Кто бывал в ресторане Sabai Corner, тому прекрасно известна дорога, ведущая от Karon View Point вниз с горы. Более двухсот ступеней разной высоты и под разным углом ведут мимо древних бунгало на маленький пляж, размером не более тридцати метров в квадрате, декорированный огромными валунами. Вода здесь божественно голубого цвета, по прозрачности уступающая лишь воде далеко в море. Мало кто знает о существовании этого места, делая его более уединенным. Но нет-нет, да и заглянет сюда какой-нибудь заблудившийся путешественник.

ПХУКЕТ. ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



О СИМИЛАНСКИЕ ОСТРОВА

Бытует мнение, что будучи на отдыхе на Пхукете, Симиланские острова нужно посетить обязательно. Это группа островов в Андаманском море, в 100 км на северо-запад от Пхукета. Тут Вы увидите всё разнообразие тропического подводного мира и возможно даже поплаваете с черепахой. Дайверы со всего мира приезжают сюда с надеждой поплавать с китовой акулой. Во время экскурсии по Симиланам обычно посещают 2 пляжа (на 4-м и 8-м островах) и делают 2 остановки для ныряния с маской в открытом море, рядом с островами. У туристов есть возможность подняться к знаменитому «парусу», так прозвали камень, стоящий на вершине скалы на 8-м острове. Стоимость однодневной экскурсии начинается от 1800 бат.



МУЗЕЙ МОРСКИХ РАКОВИН

Если с детства «охота» за ракушками на морском берегу стала для Вас частью отдыха, Вам необходимо увидеть коллекцию братьев Патамакантин, которую они начали собирать с 1997 года по всему миру. Их Музей морских раковин открыт с 08:30 до 17:30, плата за вход для взрослыех 200 бат, для детей 100 бат.

Для всеобщего обозрения представлены и огромные причудливые раковины разной окраски, и совсем маленькие ракушки совершенно необычных конфигураций, и колючие ракушки-ёжики. Есть уникальные экземпляры – золотая жемчужина в 140 карат, а также огромная раковина, весом 250 кг.

БЫВАЛЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ СОВЕТУЮТ на пхукете ПРИОБРЕСТИ ТИГРОВЫЙ БАЛЬЗАМ КАК «СКОРУЮ ПОМОЩЬ» ОТ ПРОСТУДЫ И НАСМОРКА. говорят, что по СВОИМ ЛЕЧЕБНЫМ СВОЙСТВАМ ОН СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ «ВЬЕТНАМСКАЯ ЗВЕЗДОЧКА».



ПРИВЕЗИТЕ С ПХУКЕТА КОКОСОВОЕ масло. это может СТАТЬ ХОРОШИМ ПОДАРКОМ СЕБЕ, БЛИЗКИМ И ДРУЗЬЯМ, ИБО ОНО ХОРОШО И В ПИШУ (СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ), И ДЛЯ КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЕЙ, ТАК КАК УЛУЧШАЕТ СТРУКТУРУ ВОЛОС, КОЖУ ЛИЦА И ТЕЛА.





О АКВАРИУМ

Согласно большинству туристических отзывов, это место стоит посетить при наличии у вас свободного времени и особенно, если вы отдыхаете с детьми. Стоимость билета для взрослого – 100 бат, для ребенка с 5 лет (более 108 см) - 50 бат. Работает ежедневно с 08.30-16 ч.

Аквариум небольшой, является частью Морского Биологического Центра Пхукета и находится на мысе Панва. Здесь можно увидеть более чем 150 различных видов морских и пресноводных обитателей, мир кораллов и мангровых рощ. Правда, вся информация предоставляется на тайском и английском языках.

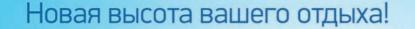
На выходе - небольшое кафе и сувенирный магазин. А рядом с кафе - тропинка в исследовательский центр, в котором вы найдете на территории морского биологического центра, аквариумы, где выращивают морских обитателей, в том числе морских черепах.



• • НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК КХАО ЛАК

С Пхукета можно отправиться в Национальный парк Као Лак (100 км от острова). Первое место, куда обычно привозят экскурсантов, это мини-зоопарк, где можно покормить крокодилов, увидеть несколько видов обезьян, гиббонов, черепах и даже занесенного в красную книгу белоголового орла. Потом можно покататься на слонах, затем позволить себе спокойный сплав по реке на бамбуковом плоту, наслаждаясь видами и фотографируя окрестности. Будет водопад и купание в нем (к слову, на территории парка - несколько впечатляющих водопадов).







Таиланд Вьетнам _{Прямые выде}



Прямые вылеты из Южно-Сахалинска!

ул. 2-я Центральная 1 Б, оф. 418 (4242) 70-88-44, 47-00-33

000 «Айлэнг

Турция · Египет · Мексика · Мальдивы · Индонезия · ОАЭ · Куба · Испания · Кипр · Андорра Индия · Италия · Иордания · Маврикий · Доминикана · Тунис · Греция · Марокко · Израиль









КАМЧАТКА – НЕИЗВЕДАННЫЙ МИР

ПОЛУОСТРОВ КАМЧАТКА ОБЩЕЙ ПЛОЩАДЬЮ ПРИМЕРНО 270 ТЫС. КВ. КМ (РАЗМЕРОМ ПОЧТИ С ФРАНЦИЮ) – ЭТО ВСЕГО ТРИ ГОРОДА, А ОСТАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО – ПОСЕЛЕНИЯ И ОГРОМНЫЕ ТЕРРИТОРИИ ДИКОЙ ПРИРОДЫ, УДИВИТЕЛЬНОЙ И НЕОБЫЧАЙНО КРАСИВОЙ.

Говорят, что здесь свой мир, отличный от большой земли, и особенные люди, живущие в особенном месте, которым управляют море, сопки и вулканы. Еще говорят, что Камчатку надо ВИДЕТЬ и СЛЫШАТЬ, и только тогда придет осознание и постижение её ве-

Здесь не так много солнца, зато остального в избытке. С декабря по май длится горнолыжный сезон, а лето время альпинистов. Тут фьорды, как в Новой Зеландии, тайга, как в Приамурье, бассейны с термальной водой. Одним словом, для заядлого туриста, любителя всего необычного, Камчатка - как Мекка для мусульманина: каждый стремится сюда попасть. Опишем лишь немногое из природного великолепия полуострова.

АВАЧИНСКАЯ БУХТА

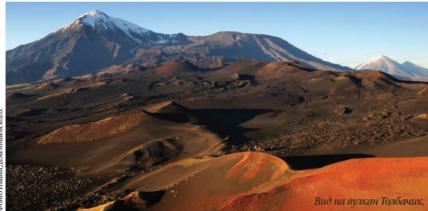
На тихоокеанском побережье полуострова на 20 км вглубь суши врезается одна из самых красивых и удобных морских гаваней в мире - Авачинская бухта. Защищенная от стихийных океанических явлений, она имеет хорошее сообщение с морем.

На входе в нее возвышаются скалы «Три Брата» - официальный памят-











СТОЛИЦА ПОЛУОСТРОВА -Г. ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ. 17 ОКТЯБРЯ 1740 Г. В МЕСТНУЮ ГАВАНЬ ЗАШЛИ СУДА ЭКСПЕДИЦИИ ВИТУСА БЕРИНГА «СВЯТОЙ ПЕТР» И «СВЯТОЙ ПАВЕЛ». В ЧЕСТЬ НИХ МЕСТНАЯ БУХТА И БЫЛА НАЗВАНА – БУХТОЙ ПЕТРА И ПАВЛА. ПЕТРОПАВЛОВСКИЙ ПОРТ В 1822 Г. БЫЛ ОБЪЯВЛЕН ГОРОДОМ, А В ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ ЕГО ПЕРЕИМЕНОВАЛИ В 1924 году.

ник природы и своеобразный символ г. Петропавловска-Камчатского.

С бухты открываются виды на Корякский, Авачинский, Вилючинский вулканы. Местный животный и растительный мир достаточно разнообра-

КУРИЛЬСКОЕ ОЗЕРО

В 1996 году этот уникальный природный объект был включен в Список Всемирного Наследия ЮНЕСКО. Второе по величине пресноводное озеро полуострова входит в Южно-Камчатский Заказник. Площадь зеркала озера 77,1 кв. км, глубина до 316 м, урез воды находится на высоте 104 м над уровнем моря. Обрамляют озеро два вулкана -Камбальный и Ильинский.

Сегодня Курильское - одно из крупнейших нерестилищ лосося на Камчатке - в отдельные годы численность рыб, поднимавшихся на нерест, достигала 6 млн особей. Обилие рыбы создаёт благоприятные условия для появления на берегах бурого медведя. Путешественники-очевидцы рассказывают, что звери совершенно не боятся

людей, а медвежью рыбалку можно увидеть с наблюдательной вышки.

В тихую ясную погоду вулканы, словно в зеркале, отражаются на поверхности озера, создавая фантастические по красоте пейзажи.

ДОЛИНА ГЕЙЗЕРОВ

Гейзер - редкое явление природы, встречающееся за рубежом в Северной Америке, в Исландии и Новой Зеландии. На Камчатке Долина Гейзеров была открыта в 1941 году советским геологом Татьяной Устиновой.

Действие гейзера - необычайное зрелище, проходящее несколько стадий: наполнение грифона водой, излив воды из канала гейзера, выброс пароводяной смеси, парение и стадия покоя. У каждого гейзера своя периодичность. Вокруг гейзеров образуются натечные террасы, конусы, площадки из кремнистого осадка.

В Долине насчитывается более 40 гейзеров. Самый крупный из них «Великан», извергающийся столб воды его взлетает на высоту до 30 м, а клубы пара поднимаются до 300 м. Фонтанирование продолжается 2 минуты. Полный период деятельности гейзера - около 4,5 часа. Каждый из гейзеров извергается в своем ритме, но все они действуют с точностью часового механизма. Температура термопроявлений - до 98 градусов.

КАЛЬДЕРА ВУЛКАНА УЗОН

Это уникальный на Земле район проявления современного вулканизма - «Парящие Земли» - где сформировался симбиоз вулканизма и дикой природы. Узон - огромная впадина размером около 10 км и площадью 150 кв. км, образовавшаяся на месте разрушенного около 8500 лет назад вулкана. Ступая по горячей, словно живой земле кальдеры, где всё хлюпает, чмокает, свистит и пыхтит, путешественник чувствует, какая гигантская энергия сокрыта в подземных кладовых Земли.

Ранним утром с гор, окружающих кальдеру, открывается изумительная панорама жёлтых полей со стоящими над ними сотнями столбов пара, с зелёными рощами, буроватыми тундрами, голубоватыми озёрами.

ДЕСЕРТ. КАК МНОГО В ЭТОМ ЗВУКЕ...

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ НАПИТОК В МИРЕ - КОНЕЧНО, ЧАЙ. ЕГО ПИЛИ ЗАДОЛГО ДО НАШЕЙ ЭРЫ. С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ПЬЮТ И СЕЙЧАС. А ИДЕАЛЬНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ЧАЮ, НЕСОМНЕННО, ДЕСЕРТ. ЭТО НЕОБЫКНОВЕННО ВКУСНО И ОЧЕНЬ ПО-РУССКИ.



ДЕСЕРТ БАЛЕРИНЫ ПАВЛОВОЙ

290 р., кафе «Времена года».

Изящный сливочный десерт, напоминающий виртуозное фуэте великой примы русского балета, оригинальный, как сам танец, и легкий, как его стремительные па.



ЧИЗКЕЙК КЛАССИЧЕСКИЙ

280 р., ресторан «Времена года».

Всего лишь сырно-творожный торт... А сколько в нем нежности, подаренной молоком и самой природой! Сладкоежки всего мира обожают чизкейк, который успел приобрести статус модного десерта.



ЧИЗКЕЙК ШОКОЛАДНЫЙ

290 р., ресторан «Времена года».

Среди всех разновидностей чизкейков трудно найти лучший, каждый десерт - купаж нежности и легкости. Но среди представленного многообразия стоит обратить пристальное внимание на отменный шоколадный чизкейк с пряной горьковатодушистой шоколадной ноткой.



ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ТОРТ

220 р., ресторан «Времена года».

Бананы и шоколад - гармония вкуса. А нежный десерт с этими ингредиентами - один из самых популярных. В основе его успеха дуэт из воздушной, удивительно душистой банановой партии и яркой темы горького шоколада. Лакомство, перед которым сложно устоять.

1800 калорий

СОДЕРЖИТ ТОРТ **CHERPUMPLE** ИЗ НАЛОЖЕННЫХ ДРУГ НА ДРУГА КЛАССИЧЕСКИХ **АМЕРИКАНСКИХ** яблочного, **ВИШНЕВОГО** И ТЫКВЕННОГО пирогов, ПРОМАЗАННЫХ СЫРНОЙ ГЛАЗУРЬЮ.



ГОРЯЧАЯ БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ и мороженым

180 р., кафе «Времена года».

Мягкая булочка с ароматом корицы, увенчанная шариком ванильного мороженого, - это маленькое чудо. Невероятное соединение, построенное на контрасте, - теплого и холодного, ванили и корицы - волшебные вкусовые ощущения.

5 САМЫХ НЕОБЫЧНЫХ ДЕСЕРТОВ

THE FORTRESS STILT FISHERMAN INDULGENCE (ШРИ-ЛАНКА) Стоимость: \$14500

Кондитеры ресторана Wine3 (отель The Fortress) изобрели лакомство на радость состоятельным туристам. Оно состоит из итальянской кассаты (сладости на основе бисквита) со вкусом ликера Irish Cream, консервированных манго и гра-



ната, а также сабайона (яичного крема, взбитого с вином) на основе шампанского марки Dom Perignon. Украшение – ручной работы шоколадная фигурка рыбака, сидящего верхом на шесте. Важный декоративный элемент десерта – чистейший аквамарин в 80 карат.



GOLDEN OPULENCE SUNDAE (НЬЮ-ЙОРК, США)

Стоимость: \$1000

Легендарное кафе Serendipity III в Верхнем Ист-Сайде, которое часто называют «фастфудом класса люкс», знаменито десертом Golden Opulence Sundae. В основе его сливочное мороженое из бобов таитянской ванили, а наполнен-

ную им изящную креманку украшают съедобным золотым листочком и стружкой самого дорогого в мире шоколада Amedei Porceleana. К десерту подаются засахаренные экзотические фрукты, золотое драже, марципановые вишни и блюдечко с икрой. Готовится 48 часов.

MACAROONS HAUTE COUTURE (ПАРИЖ, ФРАНЦИЯ) Стоимость: от €5750 за фунт

Французский шеф-кондитер Пьер Эрме готовит сладости с 14 лет. В списке его кулинарных изысков особый вид пирожных, называемых Macaroons Haute Couture, и сотни разных рецептов приготовления этой сладости. В воз-



душное тесто на основе яичных белков Эрме может добавить практически любой ингредиент, начиная с арахисовой пасты, карамели и экзотических фруктов и заканчивая розовыми лепестками, шампанским и морской солью.



SULTAN'S GOLDEN CAKE (СТАМБУЛ, ТУРЦИЯ)

Стоимость: \$1000

В турецком Çırağan Palace Kempinski готовят пирожное, в рецепт которого входят вымоченные в ямайском роме абрикосы, инжир, груши и айва, ваниль из Французской Полинезии и французская пшеница, а также трюфе-

ли и карамель. Десерт покрыт слоем съедобного 24-каратного золота и подается в серебряной шкатулке ручной работы, которую можно увезти домой в качестве сувенира. Готовится 72 часа.

FRROZEN HAUTE CHOCOLATE (НЬЮ-ЙОРК, США)

Стоимость: \$25000

Очередной шедевр ресторана Serpendity 3 – десерт из мороженого, в состав которого входит шоколад из 25 стран мира, молоко и 25 граммов 25-каратного съедобного золота. Вкус десерта дополняют взбитые сливки и шоколад-



ная стружка La Madeline au Truffle. Подается в бокале, украшенном золотом и бриллиантами.

ВСЕГДА ОХОТА

ЕЩЕ В ДРЕВНОСТИ ЧЕЛОВЕК ПРИУЧИЛСЯ К ПОЕДАНИЮ **МЯСА, А ОСНОВНЫМ ЗАНЯТИЕМ** ПЕРВОБЫТНЫХ БЫЛА ПОГОНЯ ЗА МАМОНТОМ И ДРУГИМИ ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ С ПИТАТЕЛЬНЫМИ ЦЕЛЯМИ. НЕ НАРУШАЯ ТРАДИЦИИ ПРЕДКОВ, СОВРЕМЕННИКИ СЧИТАЮТ МЯСНЫЕ БЛЮДА ОДНИМИ ИЗ ГЛАВНЫХ НА СТОЛЕ.

МЯСО ПРИСУТСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО В ОБ-ЩЕМ РАЦИОНЕ, НО И В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ, ПОЭТОМУ «ВКУСНЫЕ МЯС-НЫЕ РЕЦЕПТЫ» ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОПОЛ-НЯЮТ СЕМЕЙНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ КНИГИ. СЕГОДНЯ МОЖНО СДЕЛАТЬ В ДОМАШНЕМ БЛОКНОТЕ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ ДВЕ НОВЫЕ ЗАПИСИ И НА ПРАКТИКЕ ОЦЕ-НИТЬ ДОСТОИНСТВА НОВЫХ БЛЮД ВМЕ-СТЕ С ШЕФ-ПОВАРОМ КАФЕ «ВРЕМЕНА ГОДА» СТАНИСЛАВОМ МУСЛИМОВЫМ.



ТАКОЕ БЛЮДО КАК УТКА В ВИШНЕ-ВОМ СОУСЕ ДОЛ-ЖЕН ПОПРОБО-ВАТЬ КАЖДЫЙ, хотя бы раз В ЖИЗНИ. А ПРИ-ГОТОВИТЬ ЕГО ВКУСНО - НЕ ТАК СЛОЖНО. ГЛАВное – желание, А УМЕНИЕ ПРИДЕТ В ПРОЦЕССЕ.

Здесь все основные ингредиенты, которые Вам потребуются для кулинарных шедевров - «Утка под вишневым соусом» и «Свинина в кислосладком соусе на спарже».



СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МЯСА

- Не стоит начинать готовить мясо, если оно окончательно не оттаяло.
- Мясные блюда из разных видов мяса никогда не готовят вместе.
- Отбивные и шницели будут мягче, если за 2 часа до жарки смазать их смесью уксуса с растительным маслом.
- Можно смазать мясо перед запеканием горчицей, обернуть пищевой пленкой и оставить часа на 3, затем промыть и посолить.
- Мясо нужно класть на предварительно сильно разогретую сковородку, так быстрее образуется корочка, и вся жидкость останется внутри.
- Мясо можно жарить на сковороде без масла, для этого нужно предварительно на этой сковородке раскалить соль, затем стряхнуть ее.
- Если в посуду, где готовится мясо, за 5 минут до его готовности положить корочку лимона оно приобретет нежный аромат.



УТКА НА ГРИЛЕ ПОД ВИШНЕВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Утиная грудка, соус «Деми-Глас», вишневый дрессинг, соль, листья салата, апельсин.













ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Утиную грудку вымыть, обсушить бумажным полотенцем и сделать на ней несколько поперечных надрезов.

обжарить Затем на гриле.

Состояние готовности грудки - медиум, с розоватым соком.

Далее «создаем» соус для утки, который делается на основе мясного соуса «Деми-Глас» и вишневого дрессинга. Все это на среднем огне доводим до готовности.

Пропеченую утиную грудку нарезаем поперек на небольшие порционные кусочки.

Заранее готовим основу для блюда микс салатов и несколько долек апель-

Красиво выкладываем кусочки утиной грудки на тарелку и поливаем вишневым соусом.



СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ НА СПАРЖЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кусок свиной вырезки, соус «Сам-Дянг», соль, растительное масло, спаржа, помидоры.











ПРИГОТОВЛЕНИЕ

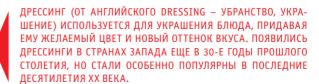
Для приготовления этого блюда нам потребуется свиная вырезка. Из нее нарезаем небольшие кусочки, отбиваем их, солим и маринуем в соусе «Сам-Дянг» (по времени - от 30 минут).

Подготовленные в маринаде медальоны обжариваем на гриле.

Спаржу обжариваем в растительном масле на слабом огне.

Готовую спаржу выкладываем на тарелку.

Завершают композицию свиные медальоны, выложенные по кругу. Украсят блюдо дольки помидора.



ВСЕ НОВОЕ МУЖЧИНУ ПУГАЕТ, а порой доводит и до приступов паники. Старое и устоявшееся, а значит, надежное и спокойное, особенно ценят мужчины. Они не могут так же, как женщина, раз в месяц менять имидж или обстановку квартиры. Эта мужская фобия чревата негативными последствиями. С этим надо что-то делать. Например, настраивать себя на то, что неизменность может обернуться застоем, а спокойствие скукой. А небольшие перемены приятно освежат жизнь.

2 КГ ГУБНОЙ ПОМАДЫ ИСПОЛЬЗУЕТ ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКАЯ ЖЕНЩИНА. ОСНОВНОЙ ОБЪЕМ ПОМАДЫ ОНА СЪЕДАЕТ САМА И НЕБОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ОСТАВЛЯЕТ мужчине.

MHTEPECHO

на 33 см прыгает блоха за один прыжок.

Маленькая, а удаленькая. Если бы люди имели такую же прыгучесть, человек мог бы совершать



ЖЕНЩИНЫ - ИЗ-ВЕСТНЫЕ ШОпоголики.

Хождение по магазинам для них – это и способ прибарахлиться, и средство от уныния. Оказывается, заходя в магазин покупательницыженщины, прежде всего, обращают внимание на полки и вешалки, на которых царит беспорядок. Подсознательно им кажется, что именно там находится все самое интересное. Иногда именно так и



САМАЯ БОЛЬШАЯ В МИРЕ ФОТОКАМЕРА создана американским фотографом Дэннисом Мэнэрчи. В длину она составляет рекордные 10 метров и 66 сантиметров, в ширину – 3 метра и 66 сантиметров - эквивалентно небольшому двухэтажному зданию. Гигантский гаджет копирует классическую камеругармошку и реально функционирует.

До 17 ноября она находилась в чикагском выставочном комплексе города Монро, а потом «отправилась» по Америке, снимать коренные народы материка.

ОЛИМПИАДЫ НЕ ОБХОДЯТСЯ БЕЗ КУРЬЕЗОВ. Не все, но многие. Так, например, на Играх 1900 года в Париже американская гольфистка Маргарет Эббот завоевала золото при весьма странных обстоятельствах.

Вместе с матерью она приехала в Париж на Всемирную выставку, а в это время проходили еще и Олимпийские игры. Девушка приняла участие в турнире по гольфу и одержала победу, искренне считая, что состязание проводилось в рамках выставки. Маргарет отбыла в США, так и не осознав, что стала первой на Играх золотой медалисткой в американской истории.



ЧЕРЕПАХИ ПОНИМАЮТ ДЕЛЬ-ФИНОВ. Приплывая для откладки яиц к побережью Никобарских островов в Индийском океане, большие морские черепахи не сразу выходят на берег, а ждут особого сигнала от дельфинов, которые оценивают обстановку на побережье и, если она благоприятна (нет врагов, хорошая погода и т. п.), с помощью специального звука подают черепахам команду двигаться к берегу. Так, животные нашли общий язык, жаль что это не всегда удается людям.



ЛОВКОСТЬ РУК

СКУЧЕН ДЕНЬ ДО ВЕЧЕРА КОЛИ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО – С ЭТИМ НЕЛЬЗЯ НЕ СОГЛАСИТЬСЯ. А ЕСЛИ ЕСТЬ ЗАХВАТЫВАЮЩЕЕ ХОББИ – ТЕБЕ, ВО-ПЕРВЫХ, НЕ ДО СКУКИ И, ВО-ВТОРЫХ, РЕЗУЛЬТАТАМИ СВОЕГО ТРУДА МОЖНО ПОРАДОВАТЬ ДРУГИХ.



ПУСТЫННЫЕ ЛАНДШАФТЫ ИЗ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ТЕЛ

Креативный британский фотограф Карл Уонер, который не так давно поразил публику аппетитными ландшафтами «Foodscapes», составленными из продуктов питания, теперь удивил зрителя своим новым проектом - «Bodyscapes». Он создал пустынные ландшафты из человеческих тел. Каждый его снимок состоит из форм одной и той же модели, снятой под разными углами и с разных ракурсов. Потом при помощи Fotoshop из всего этого создается иллюзия реальности. Так появляются фантазийные пустынные ландшафты.

КАРТИНЫ «BEVSHOTS»

Американский ученый-химик Лестер Хатт сделал необычные фотографии, которые поражают воображение. «Современное искусство не должно быть недоступным для тех, кто жаждет его. Вот поэтому я создал BevShots, уникальные современные произведения искусства, где ваши любимые напитки в центре внимания. Это яркие работы, образы пива, вина и коктейлей, сделанные под микроскопом», - сказал о своих творениях автор. Причудливые узоры и яркие линии, которые видит зритель, являются на самом деле алкоголем, но только в 1000кратном увеличении. Картины используются для украшения интерьера.



МЕЛОВОЕ ГРАФФИТИ

Парижский художник Филипп Боделок предлагает миру свои творения, выполненные мелом или масляной пастелью на стенах, покрашенных матовой черной акриловой краской. Их можно увидеть на улицах Парижа, Марселя и других городов Европы.

Техника Филиппа напоминает рисование графических узоров, состоящих из простых линий и элементов, ее также сравнивают с лоскутной.

Такие меловые полотна, конечно, недолговечны. Но если покрыть рисунки фиксирующим аэрозолем, то можно хоть как-то продлить их жизнь.

www.worldhobbies.ru





УЛЫБАЙТЕСЬ, ГОСПОДА

В КОНЦЕ ГОДА, ТАК ЖЕ КАК И В ЕГО НАЧАЛЕ, ЧУТЬ МЕНЬШЕ О ДЕЛАХ И НЕМНОГО БОЛЬШЕ ОБ ОТДЫХЕ. СМОТРИТЕ КОМЕДИИ И РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ.



Справедливость восторжествует

АФЕРА ПО-АМЕРИКАНСКИ ДРАМА, КОМЕДИЯ (США)

дливость жествует р-американски премьера 2014 г.

Как известно, рано или поздно, все коррупционные заговоры раскрываются. Подобная реальная история легла в основу остросюжетного фильма. Спецоперация Abscam, проводимая в конце 70-х - начале 80-х ФБР, изначально была призвана изобличить торговцев краденым товаром, для чего спецслужбы собирались внедрить в преступную среду своих агентовпосредников, скупающих краденые шедевры для коллекционеров Ближнего Востока. Однако впоследствии масштабное дело превратилась в изобличение коррупции на разных уровнях.

. Режиссер Дэвид О. Рассел.

В ролях: Кристиан Бэйл, Брэдли Купер, Эми Адамс, Джереми Реннер, Дженнифер Лоуренс, Роберт Де Ниро, и др.

Надо верить чудесам



ПОЛЯРНЫЙ РЕЙС, ИЛИ ВСЁ БУДЕТ ПО-НОВОМУ КОМЕДИЯ (РОССИЯ)

Всегда хочется, чтобы желания исполнялись, особенно под Новый год. В жизни многих людей именно так и происходит. Ведь именно чудесное стечение обстоятельств помогает Игорю, пилоту транспортного самолета, потерпевшему аварию где-то на Севере, оказаться, несмотря на череду приключений, все-таки дома и вернуть расположение жены. Возможно, в решении проблем решающую роль сыграл волшебный шаманский талисман.

Режиссёр Сергей Чекалов.

В ролях: Егор Бероев, Юлия Снигирь, Дмитрий Нагиев, Татьяна Орлова, Анна Семенович, Михаил Тарабукин.

Не зарекайся



премьера 30 ЯНВАРЯ 2014 г. этот неловкий момент мелодрама, комедия (США)

Холостяцкая жизнь отменная штука, пока не пришла настоящая любовь. И что делать, если ты любишь, но связан обязательствами безбрачия? А началось всё с поддержки друга, впавшего в депрессию по случаю расставания с любимой. Трое парней с Манхэттена договариваются максимальное количество времени не жениться в знак поддержки товарища. Но в один прекрасный день они влюбляются по уши. Нарушать ли соглашение?

Режиссер Том Гормикэн. В главных ролях: З.Эфрон, М.Теллер, М.Б.Джордан, И.Путс, Э.Тимлин, Д.Лукас, Л.Глаудини, Э.Миде, Д.Пэйс, М.Дэвис.

В 40 лет жизнь только начинается



ОТЕЛЬ РОМАНТИЧЕСКИХ СВИДАНИЙ КОМЕДИЯ (ФРАНЦИЯ)

Если в сорок тебе кажется, что ты самодостаточна, это может быть не совсем так. Близкие подруги Эллис, главной героини фильма, докажут, что бывает всё иначе. Вроде бы жизнь удалась. Элис динамична, красива, без ума от современного искусства, у нее интересная работа. Но главное, после гибели мужа, она считает, что лучше уже не будет и отверга-

ет навязываемые ей знакомства. Однако две деятельные подруги решают сделать Эллис счастливой и предлагают уикенд в отеле «Нормандия», где героиню поджидает поворот судьбы.

Режиссёр Шарль Немес. В ролях: Э.Элмоснино, Э.Ногуэрра, Э.Абиттан, Ф.Бель, Э.Жирар.

И на старуху бывает проруха



9 МЕСЯЦЕВ СТРОГОГО РЕЖИМА КОМЕДИЯ (ФРАНЦИЯ)

Уж сколько раз твердили миру... Да только всё не в прок. И так случилось, что молодая судья Ариана Фелдер со строгими моральными принципами, никогда не состоявшая в браке, беременна. Но удивительно не это, а то, что по тестам установления отцовства, папашей будущего ребенка является не кто иной, как Боб, преступник, обвиняемый в жестоком нападении! Ариана, которая ничего не помнит, пытается разобраться в том, что произошло.

Режиссер Альбер Дюпонтель. В главных ролях: А.Дюпонтель, С.Киберлэн, Н.Марье, Ф.Юшан, Ф.Дюкен.



ДОЛГОЕ ПАДЕНИЕ ДРАМА, КОМЕДИЯ

Одним под Новый год – счастье, другим – темные мысли и попытки свести

счеты с неудачами. Так в новогоднюю ночь на крышу лондонской многоэтажки с вполне конкретными намерениями вылезает телеведущий Мартин Шарп, чья карьера бесславно закончилась. Он уже почти прыгнул, но тут на крыше возникает 51-летняя Морин. Следующая - Джесс, безбашенная девица, потерявшая бойфренда. В хвост пристраивается Джей-Джей - неудачливый рок-музыкант, а ныне разносчик пиццы. Застигнутые за таким интимным занятием, как самоубийство, они настолько смущаются, что откладывают мероприятие и принимаются «оправдываться».

Режиссер Паскаль Шомель. В главных ролях: Аарон Пол, Имоджен Путс, Розамунд Пайк, Тони Коллетт, Пирс Броснан, Сэм Нил, Таппенс Мидлтон, Джо Коул, Мохаммед Али.

В поисках утраченного



ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ БОЕВИК, ДРАМА, КОМЕДИЯ (США, ГЕРМАНИЯ)

Фильм основан на реальных событиях - величайшей охоте на сокровища в истории.

Во время Второй мировой войны команда из искусствоведов и хранителей музеев объединяется, чтобы спасти известные произведения искусства, похищенные нацистами, прежде чем те успеют их уничтожить.

Режиссер Джордж Клуни. В главных ролях: Джордж Клуни, Мэтт Дэймон, Билл Мюррей, Джон Гудман, Жан Дюжарден, Боб Бэлабан, Хью Бонневилль, Кейт Бланшетт, Сэм Хэзелдайн, Диармэйд Мурта.

1ЛАН ТОРГОВОГО ЦЕНТРА



Kyxnullu Ě (11 Cing Hall 1

5 TAX



4 JTAX



3 JTAX

КОДАК, фототовары ГЕХНИКА

компьютеры и цифровая техника SAMSUNG, цифровая техника позитРоника,

ВАШ, гипермаркет товаров для дома

АННА, мебель

КУХНИ СИТИ

кухнефф

товары для дома

- КРЕПКИЙ СОН, постельное белье НЕПОСЕДА, детская мебель
 - SLEEP SYSTEM, кровати **DЯТЬКОВО,** мебель МЕБЕЛЬ
- ЗОЛОТАЯ РЫБКА, аквариумы ЗОЛОТОЕ РУНО, ковры

МА ВЕLLЕ, одежда больших размеров

MEXX

OGGI

COLIN'S, джинсовая одежда

CALVINE KLAINE

KEHCKAR II MYXCKAR

одеж да

ALLEGRA

САЛОНЫ СОТОВОЙ СВЯЗИ

- МЕГАФОН EBPOCETЬ СВЯЗНОЙ
- сотовый мир цифРоград TEJE 2

UNI WORLD, японская одежда

GLORIA JEANS

BENETON

SUBWAY

ZOLLA

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

UNDERGROUND

AHHA

TOM FARR

O'STIN

- говары для здоровья AUTEKA
 - САХАЛИН ОПТИК **ЛИНЗОЧКИ**, оптика

ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

- GLORIA JEANS, детская одежда GUESS, детская одежда
- МОСН, люксовая детская одежда

HOT LINE FASHION

LADY PINK

INCITY

STEP CITY

SAY

BEAUTIFUL STYLE

AMICA

KEHCKAR

DRESS CODE

ESCIMO

- КОНФЕТТИ, супермаркет для детей UNDERGROUND JUNIOR

поницикл, прокат и продажа игрушек пони

МАМИНА РАДОСТЬ,

ФРАНТИК И ФИФОЧКА,

детская одежда

ТОПА ТОП, детская обувь

МІО КІВЅ, детская одежда

SMILE, детская одежда

- SHOPPING-MAHINS
- THE ONE
 - **VERY & VERY**
- VOUGE, KOJITOTKI МИЛЛИОРЕ
- городской стиль DARKWIN
 - дефиле INDIN
- DONATTO **NYXCKA9**
- MEN'S STYLE KUSS
- **MERCURY KING SIZE**
 - CTATYC KBO

ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, УКРАШЕНИЯ

GULLIVER, детские товары

- **ETALON JENAVI,** бижутерия **МАКМАLATO**, бижутерия **DIVA**, бижутерия
 - **NOMINATION,** бижутерия
- золотые купола,
- МАСТЕР БРИЛЛИАНТ,
- ювелирные изделия **БИЖУТЕРИЯ СЛАВЫ ЗАЙЦЕВА** LADY COLLECTION, akceccyapbi





2 9TA X



УСЛУГИ

- МАНИКЮР-БАР, ПЛЕТЕНИЕ КОС 2С. ПРИНТ, срочная фотография
- INDIVIDUAL, парикмахерская КОДАК, фотоуслуги
 - СБЕРБАНК РФ
- КОНЦЕРТНАЯ КАССА
- ЮВЕЛИРНАЯ МАСТЕРСКАЯ
- АТЕЛЬЕ, РЕМОНТ ОБУВИ PEGAS, турфирма
 - АВТО-РИЭЛТОР
- ТЕЛЕТРЕЙД САХАЛИН

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

- **ВІМ В ВООМ**, всероссийская лотерея планета, боулинг-клуб **ИГРАМІХ**, игровая зона
- ГАЛЕРЕЯ Х.О., ночной клуб СІТУ НАLL, концертный зал
- САМЫЙ ЛУЧШИЙ КИНОТЕАТР ANGRY BIRDS, детский атракцион

ФИТНЕС

WORLD CLASS, фитнес-клуб зал игровых видов спорта WORLD CLASS,

СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ

ZEN CAFE, восточная кухня **FOPSHAS KYKYPY3A**

GRINKOFFE, кофейня CHILLOUT, kade-6ap

- СПОРТМАСТЕР
- ЭКСПЕДИЦИЯ, товары для туризма

BEFREE

МОЛОДЕЖНАЯ

- DOOTA
- KIRA PLASTININA HOUSE
- MIXED

 - TBOE

CONCEPT CLUB

- **ИЖНЕЕ БЕЛЬЕ**
- INCANTO

РВОУОКАЦИЯ

МУЛЕН РУЖ АВОКАДО

JEYBb

- EBPOSHOES INDINI
- PAOLO CONTE **LEHTPOEYB**
- ШИК
 - KARI

BASCONI

KCECCYAPLI

- **SWATCH**, часы BIG BEN, HaChi
- **DIPLOMATOFF,** мужская кожгалантерея
 - FRANCHESCO MARCONI, СУМКИ **I-ТОИСН** аксессуары, товары Aple
 - - LADY COLLECTION
 - LIA MUR, сумки **PRINCESS**
- SAMURA, японские ножи
- ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ, часы АКЦЕНТ

БУХАРИНЪ, пивной ресторан ВРЕМЕНА ГОДА, кафе-бар

КАФЕ И РЕСТОРАНЫ

- PHONEGEAR, аксессуары для сотовых СТИЛЯГА, мужская кожгалантерея
 - **EXCLUSIVE**, ДЕТАЛИ
- **ЧЕХЛЫ,** аксессуары для сотовых
 - METAZA OBEPEL

- CUTU MAPKET, супермаркет
- ТЕТ-А-ТЕТ, кофе и чай

КНИГИ, ПРЕССА, МУЛЬТИМЕДИЯ

- КНИГОЛЮБ, книги и канцтовары ВООК LEE, КНИГИ **ПРЕССА**

 - КОСМЕТИКА И ПАРФЮМЕРИЯ **МАТRIX,** мультимейдийная продукция
- ATTIRANCE, натуральная косметика
- **BOTTEGA VERDE**, натуральная L'OCCITANE EN PROVENCE
 - **МЕGUMI,** японская косметика **YVES ROCHER**
- **Л'ЭТУАЛЬ,** парфюмерия и косметика ЛИРА, косметика НАТУРЕЛЬ
- КЕАПТУ, корейская косметика
- 33 ПИНГВИНА, мороженое **ФУДКОРТ** «СИТИ СТОЛ»
- CARTE D'OR, мороженое
 - CINNABON
- SNOWBERRY, йогурт-бар
 - ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ ИСТАМБУЛ
- кислородные коктейли
- ШАНХАЙ БЛЮЗ, китайская кухня
 - MATPELLIKA
- РАМЕН ИЧИБАН, японская кухня
 - шоколадная лавка японские пончики
- ИРОН КАБИС, осетинская кухня
 - КРЭЙЗИ ЧИКЕН
- БАСКИН РОББИНС, мороженое SWEETS, мармелад

подарки и предметы интерьера **ВЕЅТ ТІМЕ,** интерьерные часы

- GIFT PLANET, подарки и сувениры IZANAMI, японские товары
- **ROYCE,** магазин подарочного шоколада SAKHALIN SUVENIRS детали интерьера
- КРАСНЫЙ КУБ, подарки и сувениры
 - CYBEHINPЫ-C
- БАЛАГАН ПРИКОЛОВ CANDY ROSE, ЦВЕТЫ

