

#NEW JET



16+

БОРТОВОЙ НОМЕР



Ваш персональный
экземпляр

3



НОВЕЙШАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ **ROOTT**

Полное восстановление жевательной функции
за 2 дня

Москва, ул.Руставели, д.14, стр.9
+7(495) 287-60-34

Москва, Волгоградский пр-т, 4А
8 (800) 775-26-37



Приветствую, друзья!

Уверен, что этот номер журнала сподвигнет на путешествие даже самого отъявленного домоседа. Восхитительная Барселона, романтический Париж, залитые солнцем пляжи Бали, тропические леса Таиланда, – все это вы найдете на страницах рубрики «География».

В этом номере вы можете прочитать интервью с легендарной группой «Дисотека Авария», узнать о новинках кино и главных фестивалях и концертах весны. Для модников и модниц знаменитый модельер Вячеслав Зайцев подготовил статью о фольклорном стиле в нарядах, а для любителей готовить в журнале есть рецепты от итальянского шеф-повара Сальваторе Бурго.

Желаю вам отличного полета и хорошего настроения в компании журнала #NEW JET.

Всеволод Шапошников,
Главный редактор журнала #NEW JET

#NEW JET, АПРЕЛЬ 2017

Генеральный директор <i>ata@newjet.ru</i>	Анастасия Удалова
Главный редактор <i>vs@newjet.ru</i>	Всеволод Шапошников
Выпускающий редактор <i>korr@newjet.ru</i>	Юлия Гончарова
Коммерческий директор <i>abr@newjet.ru</i>	Екатерина Абрамочкина
Менеджер по работе с VIP-клиентами <i>ds@newjet.ru</i>	Дмитрий Скорняков
PR-специалист <i>pr@newjet.ru</i>	Ксения Лебедева
PR-менеджер <i>prbrand@newjet.ru</i>	Анастасия Грицко
Менеджер по рекламным проектам <i>press@newjet.ru</i>	Анна Битюкова
Арт-директор	Валентина Валова
Автор обложки	Саша Крамар

Kramar

Главный редактор - Шапошников В.А.

Адрес редакции и издателя: 150502, Ярославская область, Ярославский р-н, п. Туношна-городок, 26, здание Аэровокзала, офис 47.

Журнал создан командой #NEW JET group.
По вопросам рекламы в издании: magazine@newjet.ru

Учредитель: ООО «ДЖЕТ»

Средство массовой информации журнал «NEW JET». Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59427 от 08.10.2014. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций («Роскомнадзор»).

Отпечатано в ЗАО «Линия График Кострома», г. Кострома, ул. П. Щербины, 9а.

Тираж: 10000 экз.

Периодичность: ежемесячно

Распространяется бесплатно.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможна только с письменного согласия редакции. За содержание и стилистику рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Дата выхода в свет: 2 апреля 2017 года.

Официальный бортовой журнал авиакомпании «РусЛайн»





Надежно.



PAJERO SPORT

СОМНЕНИЙ НЕТ! ПРЕГРАД НЕТ!

С ДИЗЕЛЬНЫМ ДВИГАТЕЛЕМ
УЖЕ В РОССИИ



ОТ 2 399 000 ₽

4N15 С РАБОЧИМ ОБЪЕМОМ **2,4 ЛИТРА**
И МОЩНОСТЬЮ **181 Л. С.**, С ЦЕПНЫМ
ПРИВОДОМ ГРМ И СИСТЕМОЙ ИЗМЕНЕНИЯ
ФАЗ ГАЗОРАСПРЕДЕЛЕНИЯ **MIVEC**

Реклама. ООО «ММС Рус». Комплектация и цвет демонстрируемого автомобиля отлична от базовой комплектации.
Подробности на mitsubishi-motors.ru, предложение ограничено.

СОДЕРЖАНИЕ

СТР. 46

СТР. 86



СТР. 36



СТР. 94



СТР. 40

Слово главного редактора 2
Содержание 4

ПРО АВИАЦИЮ

Новости авиации 6
Разбор полетов 8
Пропажа в воздухе 10

КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

В мире 12
В России 14

ГЕОГРАФИЯ

Барселона – сердце Каталонии 16
Флоренция – звезда Тосканы 20
Неизведанный Париж 24
Занзибар – острова мечты 28
Восхитительный Бали 32
Краби – земля безмятежности 36

ЕДА

Рецепты от шефа 40

Что внутри: Гуава 42

МОДА

В стиле фолк 46
7 готовых луков в офис 50

ДЕТИ

Как работать из дома, если дома дети 52

MUST HAVE

Лучшее из мира одежды, косметики и техники 54

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Уход за волосами 64
Best mood box 68
Chenot Palace: здоровый отдых 70
Аккумуляция силы 74
Гинекология высшего уровня 76

СПОРТ

Теннис – игра для всех 78
Бачата 82

Кила 84

ТРАНСПОРТ

Genesis GV80 86

ТЕХНОЛОГИИ

Умное колесо UrbanX 88
Приложения месяца 90

НАУКА

Луна 2018 92

ИСКУССТВО

Дисотека Авария 94
Кинопремьеры 98

БИЗНЕС

Клиенты из соцсетей 100
IT-аутсорсинг 104

Информация о рейсах РусЛайн 108
Гороскоп 112

Вечная красота

Все биологические процессы цветов
остановлены, поэтому они сохраняют
превосходный вид от 3 до 5 лет и выглядят
так, будто только что срезаны. Не требуют
полива и ухода.



Телеведущая Дарина Грибослова

FOREVER  ROSES
MOSCOW

www.foreverroses.ru

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

Промокод на бесплатную доставку
NEWJET2017



Хулиганы остаются дома

В АВИАЦИОННОМ СООБЩЕСТВЕ АКТИВНО ОБСУЖДАЮТСЯ МЕРЫ БОРЬБЫ С АВИАДЕБОШИРАМИ.

Поведение этих пассажиров несет серьезную угрозу не только экипажу, но и всем, кто находится в самолете. Сейчас меры воздействия на нарушителей порядка в самолетах – такие же, как в любом другом общественном месте, несмотря на гораздо более высокую опасность совершаемых ими преступлений.

Эксперты уверены: необходимо ввести черные списки, значительно увеличить штрафы, а также вооружить членов экипажей спецсредствами для сдерживания агрессии особо буйных пассажиров.



Полеты станут еще безопаснее

В КАБИНАХ ПИЛОТОВ ПОЯВЯТСЯ ВИДЕОРЕГИСТРАТОРЫ – ЭТО НОВЫЙ МИРОВОЙ СТАНДАРТ, УТВЕРЖДЕННЫЙ СОВЕТОМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ.

Регистраторы начнут появляться в самолетах ориентировочно с 2019 года, в первую очередь это коснется самолетов для международных полетов. На данный момент ни в одной авиакомпании мира еще не внедрена эта практика.

Камеры будут фиксировать действия пилотов, отображаемые на приборах данные, положение пультов управления и даже условия видимости за окном – всего их будет 3. При этом в целях уважения неприкосновенности личной жизни членов экипажа обзор кабины будет организован так, чтобы не были видны головы и плечи пилотов, когда они сидят на рабочих местах.



Комфортные путешествия для всех

АЭРОПОРТЫ ОБЯЖУТ ЗАКУПАТЬ ПОДЪЕМНИКИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ.

Резонансный инцидент с параолимпийцем Замиром Шкаховым, вынужденным спускаться по трапу на руках, привел к необходимости пересмотреть действующие правила. В Росавиации заявили, что уже готовят изменения в Воздушный кодекс, касающиеся обслуживания инвалидов.

Амбулифт стоит очень дорого, и не всякий небольшой аэропорт сможет его себе позволить, поэтому будет допустимо и использовать более простые подходящие по требованиям безопасности подъемные механизмы.



ПОЛЕТЫ НА ЧЕРНОМОРСКИЕ КУРОРТЫ

НА ВЕСНУ И ЛЕТО АВИАКОМПАНИЯ «РУСЛАЙН» ОТКРЫВАЕТ СРАЗУ 8 СЕЗОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

- Москва – Сочи по субботам
- Москва – Геленджик по субботам
- Санкт-Петербург – Геленджик по субботам
- Курск – Анапа по субботам
- Курск – Сочи по субботам
- Тамбов – Анапа по четвергам
- Тамбов – Сочи по средам и субботам
- Минеральные Воды – Сочи по субботам и воскресеньям

Полеты по этим направлениям будут выполняться до конца лета, а рейсы Липецк – Сочи – круглогодично по вторникам, четвергам и субботам.



НА БАЛТИЙСКОЕ МОРЕ ИЗ МОСКВЫ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРЕКРАСНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТЛИЧНО ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЙ ОТПУСК – ОТПРАВИТЬСЯ В ПАЛАНГУ!

По этому направлению с июня «РусЛайн» открывает новые рейсы из Пулково и запускает традиционные сезонные из Домодедово. Полеты будут осуществляться раз в неделю из Санкт-Петербурга по субботам, из Москвы по воскресеньям.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕЙСЫ МЕЖДУ САНКТ-ПЕТЕРБУРГОМ И ВОРОНЕЖЕМ

С 22 МАЯ АВИАКОМПАНИЯ УВЕЛИЧИВАЕТ ЧАСТОТУ ПОЛЕТОВ МЕЖДУ САНКТ-ПЕТЕРБУРГОМ И ВОРОНЕЖЕМ ДО 2 РАЗ В ДЕНЬ!

Стоимость авиабилетов от 5 000 рублей в одну сторону (без учета агентских сервисных сборов). Утренние рейсы из Воронежа с вечерним возвращением из Пулково по-прежнему будут выполняться ежедневно.



ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ПОЛЕТОВ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

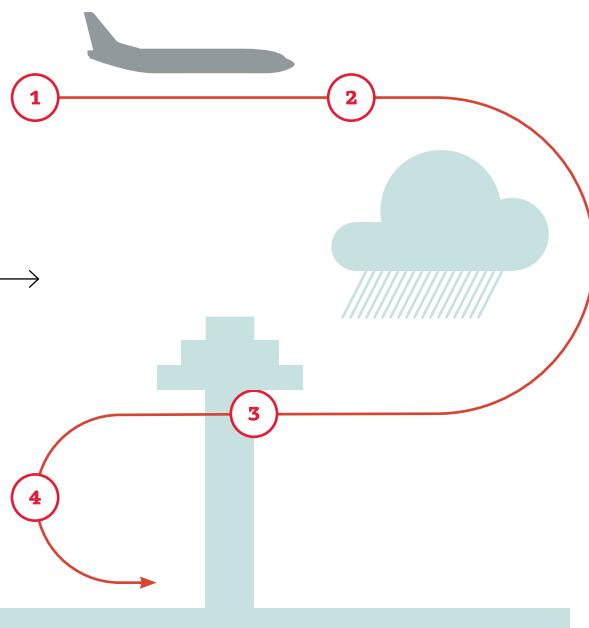
С МАЯ «РУСЛАЙН» ВОЗОБНОВЛЯЕТ АВИАСООБЩЕНИЕ КИРОВА, НИЖНЕГО НОВГОРОДА, УЛЬЯНОВСКА И ЧЕБОКСАР С СЕВЕРНОЙ СТОЛИЦЕЙ.

Маршрутная сеть из Пулково в летний сезон включает в себя также Палангу (Литва), Пензу, Берген (Норвегия), Вильнюс (Литва), Воронеж, Геленджик, Иваново, Курск, Липецк, Осло (Норвегия), Таллин (Эстония) и Тамбов.



ПОЧЕМУ САМОЛЕТ ПРИ ПОСАДКЕ ТРЯСЕТ?

На самом деле в этой тряске нет ничего страшного, она предсказуема и не может нанести самолету вред. Дело в том, что для посадки самолету необходимо замедлиться и маневрировать на малых скоростях, для этого в воздухе приходится изменять форму крыла – выпускать предкрылки и закрылки. Площадь крыла заметно увеличивается, режим обтекания крыла встречным воздухом становится совершенно другим. Отсюда возникает тряска. Также ее причина – турбулентные потоки воздуха, возникающие на малых высотах.



МОЖНО ЛИ ПОПАСТЬ В КАБИНУ ПИЛОТА?

Можно, но только если вы сам – пилот этого самолета. Пассажирам во время полета вход в кокпит строго запрещен, и все истории, которые можно найти в интернете («Я попросил бортпроводника, и меня просто отвели в кабину»), – это случаи, когда пилоты грубо нарушили требования безопасности. По итогу подобной экскурсии они могут быть оштрафованы или даже уволены.

Лучше не подвергать пилотов, себя и других пассажиров опасности, и удовлетворить любопытство, просто найдя в Сети видео из копитта самолета. Существуют даже панорамные видео с обзором на 360°.



НАСКОЛЬКО САМОЛЕТУ НУЖНО РАЗОГНАТЬСЯ, ЧТОБЫ ВЗЛЕТЕТЬ?

Ответ будет зависеть от типа самолета и от погодных условий. Небольшому спортивному самолету, чтобы оторваться от полосы, нужна намного меньшая скорость, чем авиалайнеру. Вот очень примерно подсчитанные скорости отрыва для разных моделей самолетов:

- Як-40 – 180 км/ч.
- Ту-154М – 210 км/ч.
- Boeing-737 – 220 км/ч.
- Ил-96 – 250 км/ч.
- Airbus-A380 – 268 км/ч.
- Boeing-747 – 270 км/ч.

Если говорить о погоде, самый главный фактор – это направление и сила ветра при взлете. Встречный ветер помогает самолетам оторваться от полосы значительно быстрее, поскольку придает дополнительную подъемную силу. А вот повышенная влажность воздуха и осадки осложняют разгон машины.





ЭТОТ ЖУРНАЛ НАПЕЧАТАЛИ МЫ.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ЛинияГрафик
КОСТРОМА

«ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«ЛИНИЯ ГРАФИК КОСТРОМА»

ТЕЛ.: 8 (4942) 43-09-02,
8 (4942) 42-14-24

На правах рекламы

ПЕЧАТЬ ЖУРНАЛОВ, ГАЗЕТ, КАТАЛОГОВ И УПАКОВКИ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА



«А ГДЕ ШТУРМАН И ТЕХНИК?»

7 новых красивых машин ТБ-3 заходили на посадку в Хабаровске после длительного перелета. Лишь на земле обнаружилось, что одно воздушное судно каким-то фантастическим образом потеряло в полете двоих членов экипажа.

Елена Комолова



ТБ-3, или АНТ-6, был сложным тяжелым бомбардировщиком, и не каждый летчик мог запросто разобраться со всеми его системами. Поэтому к пилотам предъявляли очень высокие требования: они обязательно должны были налетать значительное количество часов на Р-5 и ТБ-1, причем на последнем – на правом и левом сиденьях. Затем полагалось 18 полетов с инструктором на ТБ-3. Кроме этого, командирам самолетов предписывали длительные тренировки на правом сиденье ТБ-3 в качестве вторых пилотов.

Подготовка осложнялась тем, что на первых парах машина была очень «сырой». В самой первой «Временной полетно-эксплуатационной инструкции» по ТБ-3 перечень наиболее распространенных производственных дефектов занимал 6 страниц мелким шрифтом. Но внедрять ТБ-3 в эксплуатацию было нужно и, разумеется, довольно срочно.

Самолеты нужно было перегнать на Дальний Восток. Все шло по плану, и летчикам оставалось преодолеть последний этап: Домна – Хабаровск. Выполняла это задание 26-я тяжелая бомбардировочная авиационная бригада (ТБАБ), прошедшая переподготовку в Москве.

Корабль командира увяз уже на взлете, и всем членам группы пришлось летать над аэродромом в ожидании лидера. Спусти

полчаса летчики продолжили движение под руководством заместителя – командир взлетел только спустя полчаса. 15 ТБ-3 шли на высоте 5600 метров по заданному маршруту, но оказались в очень протяженном облачном фронте.

Экипажи «разбрелись»: выяснилось, что не все командиры хорошо умели летать «по приборам». В итоге 4 самолета сели в Бочкареве, 7 – в Хабаровске. История была бы абсолютно не выдающейся, если бы не забавный факт: один из экипажей прилетел не полным составом – по дороге «потерялись» штурман и техник.

Подробности происшествия сейчас уже не восстановить, известно лишь, что первым самолет покинул штурман, так как у него «не выдержали нервы» на шестом часу полета «в молоке». Он выпрыгнул с парашютом. Техник же последовал за ним, решив, что самолет терпит бедствие. Так или иначе, история закончилась благополучно, летчиков нашли в тайге, оба выжили.

ТБ-3 в дальнейшем использовали как тяжелый бомбардировщик и транспортный самолет большую часть Второй мировой войны, применяли во время советско-финской войны в 1939–1940 гг., в ходе боевых действий на Халхин-Голе, а также в качестве грузового и десантного самолета. Всего построено 818 экземпляров ТБ-3, но до нашего времени не сохранилось ни одной машины. ■

Самолет ТБ-3 позже назвали **летающей крепостью**. В 1932 году он впечатлял своими размерами и возможностями, считался вершиной конструкторской мысли.

Командующий ВВС РККА и член Реввоенсовета СССР Яков Алкснис в декабре 1931 года разослал циркуляр: «В 1932 году к нам в ВВС поступит большое количество ТБ-3 на вооружение и в эксплуатацию. С такими большими и сложными машинами столкнемся впервые... Если мы немедленно не начнем готовить личный состав и, главное, приспособления и оборудование... то встретим чрезвычайно большие затруднения ...»



ФЕСТИВАЛЬ СОАСНЕЛЛА

США, Калифорния

14–16

и 21–23 АПРЕЛЯ

«Коачелла» – самый большой музыкальный фестиваль во всех Соединенных штатах. Впервые он прошел в 1999 году, а с 2001 проводится ежегодно в 2 апрельских уикенда. На главных сценах будут непрерывно выступать известнейшие исполнители – здесь звучит музыка самых разных жанров и направлений. Хэдлайнерами фестиваля в разные годы становились Мадонна, Red Hot Chilli Peppers, Jay-Z. Список выступающих в этом году впечатляет – на «Коачелле» можно будет увидеть Radiohead, Beyoncé, The XX, Bonobo, Трэвиса Скотта и многих других артистов.

ВСЕМИРНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ОВСЯНКИ

США, Сент-Джордж

14 АПРЕЛЯ

Фестиваль устраивают с 1985 года, и он напоминает о том, что иногда можно отказаться от фаст-фуда в пользу здоровой пищи. На фестивале проходят конкурсы, дегустации и соревнования, в этот день с кашей можно делать все – даже поваряться в ней.

ФЕСТИВАЛЬ ТЮЛЬПАНОВ

Турция, Стамбул

1–30 АПРЕЛЯ

На один месяц в году Стамбул становится цветочной столицей мира. Этот фестиваль привлекает сотни тысяч туристов яркостью и масштабностью, на улицах города бесплатно раздают луковицы тюльпанов. Для местных жителей этот праздник имеет особое значение, так как тюльпан – национальный символ Стамбула.

ФЕСТИВАЛЬ ВОЗДУШНЫХ ЗМЕЕВ

Китай, Вэйфань

15 АПРЕЛЯ

В китайской мифологии драконы занимают центральное место, так что церемония открытия этого фестиваля по зрелищности сравнима с Олимпийскими играми. Множество бумажных змеев взмывает в небо и радует зрителей, а на земле проводятся различные увеселительные мероприятия.

РЕГАТА «КАБЕСТАН»

29 АПРЕЛЯ – 6 МАЯ



Более 500 русскоязычных яхтсменов из 25 стран мира примут участие в регате «Кабестан–Хорватия 2017». Регата «Кабестан» – это международный русскоязычный проект, который развивает парусный спорт. Также это платформа для обмена опытом среди любителей и профессионалов этого вида спорта с насыщенной культурной программой активного отдыха. В рамках программы регаты – ежедневные адреналиновые маршрутные гонки и гонки по знакам, мастер-классы и семинары, занятия йогой и танцами, а также обширная деловая программа.

КАННСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ

Канны, Франция

17–28 МАЯ



Каннский кинофестиваль – наиболее престижное и широко освещаемое весеннее событие в мире кинематографа. На 10 дней в Каннах собираются звезды, профессионалы кино и любители большого экрана со всего мира. В этом году фестиваль пройдет в 70-й раз! Одно из главных отличий фестиваля в этом году – полное отсутствие крупных проектов голливудских студий в программе. В основном конкурсе фестиваля покажут 18 фильмов, среди которых работы Михаэля Ханеке, Франсуа Озона, Пон Чжун-Хо и Тодда Хейнса. Кстати, в рамках фестиваля пройдет премьера первых двух эпизодов нового сезона сериала «Твин Пикс» Дэвида Линча.

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ
МОРСКОЙ ФЕСТИВАЛЬ**

Турция, Мармарис

29 АПРЕЛЯ

Мармарис пользуется славой одного из самых популярных центров морского туризма, ежегодно сюда съезжаются десятки судов из разных стран мира. Программа фестиваля включает в себя состязания в «морских» видах спорта – гонках на шлюпках, плавании, дайвинге. А на набережной Мармариса и городских площадях проходят концерты.

ФЕСТИВАЛЬ TELUS

Канада, Уистлер

7–16 АПРЕЛЯ

TELUS – всемирный фестиваль лыжного спорта. Это 10-дневный праздник спорта, музыки и искусства, вход на который абсолютно бесплатен для зрителей. Парад собак, скейт-зоны, различные выставки – все это ждет гостей мероприятия.

ФЕСТИВАЛЬ ВИСКИ

Великобритания,

Спейсанд

27 АПРЕЛЯ – 1 МАЯ

Посвященный виски, еде, музыке и культуре Спейсанда, фестиваль предлагает широкий спектр различных мероприятий. Для любителей напитка есть специальная школа, а для всех остальных – многочисленные конкурсы, мастер-классы и выступления.



ФЕСТИВАЛЬ КАМЕРНОЙ ОПЕРЫ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
«САНКТЪ-ПЕТЕРБУРГЪ
ОПЕРА»

7–23 АПРЕЛЯ

Уже во второй раз камерные оперные коллективы из Европы и России соберутся в Санкт-Петербурге. Фестиваль, который привлекает к себе внимание критиков, знатоков и любителей оперного искусства, откроет романтическая оперетта «Корневильские колокола». Далее гости из Польши, Франции и Италии покажут свои творения, также будут и московские театры – «Геликон-Опера» и Камерный музыкальный театр имени Бориса Покровского. Всего будет представлено 7 произведений.

Широкий жанровый диапазон задаст особый тон фестивальной программе, в которой именитые оперные коллективы представляют предельное разнообразие стилей и режиссерских трактовок.

ФЕСТИВАЛЬ БАЛЕТА DANCE OPEN

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, АЛЕКСАНДРИНСКИЙ ТЕАТР
13–24 АПРЕЛЯ

Этот фестиваль – крупнейший балетный фестиваль в России. Ведущие коллективы со всего мира будут объединены темой «Познай себя» и представят лучшие работы. Кстати, в этом году впервые за всю историю фестиваля будет показан балет для детей.

КОНЦЕРТ KISS

МОСКВА, СК
«ОЛИМПИЙСКИЙ»
1 МАЯ

Легенды рока вновь посетят Россию. Концерт в Москве откроет европейское турне группы и обещает стать грандиозным, как и любое выступление команды. Драйв, пиротехника и неповторимые образы – вот что ждет зрителей! Все в лучших традициях KISS.

ФЕСТИВАЛЬ СОВРЕ- МЕННОЙ ФОТОГРАФИИ «ФИКСАЖ»

МОСКВА, ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ДОМ ХУДОЖНИКА
21 АПРЕЛЯ – 9 МАЯ

«Фиксаж» объединяет современных фотографов, работающих в различных техниках искусства фотографии. Событие пройдет в режиме демократичного фотофорума, где кроме выставки будут лекции и мастер-классы.

Шоу-показ VIKTORIA VORONA

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, СКК

26 ФЕВРАЛЯ



Фестиваль красоты «Невские берега 2017» состоялся 26 февраля в Санкт-Петербурге. На главной сцене выставки при поддержке журнала «Стильные прически» прошел показ модных причесок с наращенными и накладными волосами Viktoria VORONA для японской компании I Love My Hair.

Работы Виктории и ее команды были достойно оценены, шоу-показ произвел настоящий фурор. Все прически были выполнены с наращенными волосами собственного производства – бренда VORONA Hair Extension.

CRAFT WEEKEND

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, «ЛЕНЭКСПО»

29–30 АПРЕЛЯ



Большой фестиваль крафтового пивоварения соберет свыше 60 пивоварен из России и Европы. В этом году программе уделено еще больше внимания, разделив ее на несколько частей: Craft Drink, Craft Food, Craft Music, Craft Art, Craft Market и Craft Business. На фестивале вы сможете насладиться едой из лучших заведений города и запить ее отменным пивом под звуки музыки. Гостей фестиваля также будут ждать круглые столы, лекции, маркет и современное искусство. Посетители фестиваля смогут проголосовать за лучший сорт пива из тех, что представлены на фестивале. Будет весело, сытно и разгульно!

ФЕСТИВАЛЬ «ПАСХАЛЬНЫЙ ДАР»

Вся Россия

12–23 АПРЕЛЯ

Светлый праздник Пасхи в этом году празднуют с 12 по 23 апреля. Гостей будут ждать ароматные и красивые куличи, ярмарки с сувенирами и мастер-классами, концерты, благотворительные проекты, постные лакомства и солнечные арт-объекты.

КОНКУРС «РУССКИЙ БАЛЕТ»

МОСКВА, БОЛЬШОЙ ТЕАТР
(НОВАЯ СЦЕНА)

28 АПРЕЛЯ

Участниками конкурса станут студенты последних курсов российских балетных училищ. Им предстоит показать свои навыки и умения на сцене Большого театра. А победители пройдут стажировку в одной из ведущих балетных трупп Москвы и Петербурга.

БОЛЬШОЕ ШОУ ИЛЛЮЗИЙ

МОСКВА, «ЦИРК ЧУДЕС»

1, 8, 16, 26, 30 АПРЕЛЯ

Сильнейшие фокусники мира, финалисты международных фестивалей и звезды телевизионных шоу откроют для гостей двери в мир, наполненный магией и чудесами. Красочные трюки покорят сердце каждого, а яркое шоу заставит поверить в невозможное.

ГЕОГРАФИЯ

БАРСЕЛОНА – СЕРДЦЕ КАТАЛОНИИ

Этот живописный город на берегу Средиземного моря пронизан духом творчества и свободы. Основанный на месте небольшого кельтского поселения, он был столицей могущественного государства Каталония-Арагон, чьи владения в XV веке простирались до Неаполя и Афин. И хотя сегодня эта область всего лишь часть огромной страны, местные традиции и культура в Барселоне совершенно самобытны.



ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ГОТИЧЕСКОМ РАЙОНЕ ГОРОДА, ТО ПРОГУЛКУ СТОИТ НАЧАТЬ С ПЛОЩАДИ ПЛАСА НОВА.

Как только не называют Барселону – «город выставок», «город модерна», «город Гауди». Из-за огромного количества торговых центров Барселона носит титул «самого большого магазина Европы». Туристов здесь не покидает ощущение, что они находятся за пределами Испании.



Все районы города уникальны, каждый из них имеет неповторимый стиль и облик. Готический квартал окунает в атмосферу Средневековья, на Рамблас атмосфера праздничная, веселая, непринужденная, а район Эшампле с домами в стиле модерн и шедеврами Гауди переносит в волшебный мир красок и форм. Не каждый город Европы может похвастаться таким обилием памятников и достопримечательностей.

Если вы оказались в Готическом районе города, то прогулку стоит начать с площади Пласа Нова. Здесь сохранились остат-

ки римских и средневековых крепостных городских стен, которые защищают фасад Кафедрального Собора – сердца средневекового города.

Общественным и политическим центром Барселоны во все времена считалась площадь Сант Жаума. Не менее красива и достойна посещения Площадь дель Рей, здесь находится красивейшая часовня Санта Агенда, а рядом с площадью расположился музей Истории Города.

В районе старого города вы увидите Дворец Мойшо, самый старинный фон-

тан Барселоны, а также шедевр каталонской готики – Храм Санта Мария дель Мар. В давние времена здесь жили моряки, торговцы и ремесленники. И по сей день этот район сохранил первоначальную структуру и дух. Обязательны к просмотру шедевры Антонио Гауди – их по всей Барселоне великое множество – это и дом Касса Мила, и Храм Святого Семейства, и Парк Гуэль.

Стоит посетить еврейский квартал средневековой Барселоны, где улочки заполнены магазинчиками, лавками антиквариата и художественными галереями.

ГЕОГРАФИЯ

БАРСЕЛОНА



ОДНО ИЗ САМЫХ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫХ МЕСТ
В ОТЕЛЕ НАХОДИТСЯ НА
10 ЭТАЖЕ – ОНО НОСИТ
НАЗВАНИЕ TUNIVERSAL ИЛИ
LOUNGE-ТЕРРАСА.

Ну а если вы хотите по-настоящему узнать душу Барселоны, посетите улицу ля Рамбла. Как сказал Сомерсет Моэм, «это самая красивая улица в мире». По ней вы можете спуститься до самого моря, до Порт де ля Пау, над которым возвышается памятник Христофору Колумбу. В древние времена по этому месту с гор к морю стекали потоки воды, и здесь же находилась вторая крепостная стена древней Барселоны.

Если вы решите остановиться где-то поблизости, рекомендуем выбрать четырехзвездочный отель Barcelona Universal.

Этот отель предлагает все необходимые удобства и услуги для того, чтобы ваше проживание в нем было особенно прият-

ным. Бесплатный Wi-Fi, бесплатные бизнес-центры, солярий, фитнес и многое другое. Кстати, фитнес-центр предлагает бесплатные водные процедуры.

Обязательно загляните в The Wolf Tavern на первом этаже отеля, вас ждут закуски тапас, напитки, коктейли и приятная атмосфера. Также одно из самых привлекательных мест в отеле находится на 10 этаже – оно носит название TUniversal или lounge-терраса. Здесь находится роскошный бассейн, окруженный двумя террасами и изумительными видами на Барселону с высоты птичьего полета. Отсюда открываются панорамы горы Монжуик, барселонского порта и всего проспекта Параллел до пло-

щади Испании. Великолепно видны отсюда также башня Агбар, собор Святого семейства, площадь Каталонии, башни в Олимпийском порту и памятник Колумбу. На террасе можно продегустировать традиционные тапас со средиземноморским ароматом в сопровождении широкого выбора коктейлей.

Все это в уютной и современной атмосфере, идеально подходящей для отдыха парой или с друзьями. Побывав здесь, вы останетесь под впечатлением! 🇪🇸

HOTEL
**BARCELONA
UNIVERSAL**

Забронируйте отпуск в Германии с Hotels.com



Великолепные скидки к Пасхе

Hotels.com[™]
Очевидный выбор[™]

Скидки в Берлине до 40%



Дрезден – до 20%



Гамбург – до 35%



Бавария – до 20%



Hotels.com[™] Rewards

Наберите 10 суток и получите 1 бесплатно*

*Вы не платите ничего, кроме налогов и сборов



ФЛОРЕНЦИЯ – ЗВЕЗДА ТОСКАНЫ

Флоренция – один из тех городов, которые подобны машине времени: они перенесут вас на 5–6 столетий назад. Хотите увидеть эпоху Возрождения своими глазами? Город буквально живет и дышит искусством этого периода.

Здесь можно прогуляться по улицам, названия, а часто и вид, которых не изменились со времен Данте и Донателло, мимо дворца Медичи и церкви Сан-Марко, откуда сотрясали город сокручитель-

ные проповеди Савонаролы в начале XVI века. По старинной брусчатке вдоль реки Арно, своеобразный нрав которой веками не дает горожанам покоя и уже принес в город несколько разрушительных навод-

нений, дойдите до живописного Старого моста, на котором сохранились средневековые лавочки, когда-то принадлежавшие мясникам и ремесленникам. Пройдя по мосту, вы окажетесь перед величественным



Палаццо Питти, позади которого раскинулись великолепные сады Боболи.

Флоренция стала практически синонимом эпохи Возрождения. Помимо блистательных коллекций в галерее Уффици, Палаццо Питти и Музее Барджелло, почти каждая из многочисленных городских церквей может похвастать ценными картинами, фресками или скульптурами этой богатой эпохи европейской культуры. Палаццо Веккьо, являющийся административным центром Флоренции на протяжении уже семи столетий, видел в своих стенах не только знаменитого политика и философа Никколо Макиавелли, но и двух титанов эпохи Возрождения – Леонардо да Винчи и Микеланджело, одновременно работавших над фресками на противоположных стенах



ГЕОГРАФИЯ

ФЛОРЕНЦИЯ



В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА,
НЕДАЛЕКО ОТ ПОНТЕ-
ВЕКЬО, РАСПОЛОЖИЛСЯ
РОСКОШНЫЙ И СТИЛЬНЫЙ
ОТЕЛЬ PORTRAIT FIRENZE

одной и той же парадной залы дворца. Напротив центрального фасада к тому времени уже был установлен великолепный мраморный Давид работы Микеланджело, а грандиозный купол собора Санта-Мария-дель-Фьоре возвышался над городом, приводя в изумление всех, кому посчастливилось увидеть это чудо архитектуры.

Что делать, если от этих замысловатых переплетений истории и искусства голова пошла кругом и уже не вмещает все громкие имена, памятные события и яркие образы? Вспомнить, что вы находитесь в Тоскане, одной из самых красивых, самых ярких и гастрономически богатых провинций Италии! Расслабиться на солнечной террасе с бокалом отменного местного вина или попробовать свежие деликатесы на местном центральном рынке, ко-

торому всего лишь 100 с лишним лет – ничто по флорентийским меркам. Если аппетит разыгрался не на шутку, значит, настало время для одного из главных сокровищ тосканской кухни – флорентийского бифштекса. После обеда можно неспешно прогуляться по небольшим магазинчикам и лавочкам в поисках одежды, изделий из кожи, антиквариата или просто милых безделушек на память.

В самом центре города, недалеко от Понте-Веккьо, расположился роскошный и стильный отель Portrait Firenze, входящий в принадлежащую семье Феррагамо сеть отелей Lungarno Collection, девиз которой – современная интерпретация зарождения итальянской высокой моды. 36 изысканно оформленных апартаментов, студий и люксов, включая великолепный

Portrait Penthouse Floor площадью более 270 м², порадуют вас волшебными видами на реку Арно. Благодаря круглосуточному ресторану Caffè dell'Oro с видом на Понте-Веккьо, услугам массажа прямо в номере и профессиональному лайфстайл-менеджеру ваш визит во Флоренцию из приятной экскурсии превратится в уникальный и незабываемый опыт. 



PORTRAIT
FIRENZE

Летим
вместе!



Москва – Рига с 29 мая

Москва – Паланга с 18 июня

Санкт-Петербург – Таллин с 22 мая

Санкт-Петербург – Вильнюс с 29 мая

Санкт-Петербург – Паланга с 17 июня

Информация рекламная. Возможны изменения.
АО АК «РусЛайн», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 29, ОГРН 1027739314162

www.rusline.aero

Контактный центр: 8 800 5555 800

НЕИЗВЕДАННЫЙ ПАРИЖ

На всем свете не найдется, пожалуй, ни одного города, окутанного таким количеством легенд и мифов, блистательных имен и драматических событий, ставшего предметом стольких грез и воплотившего в себе столько идеалов европейской культуры и искусства, как Париж.



Какие только образы не всплывают в воображении при одном его упоминании: великолепные королевские дворцы, ночные прогулки по набережным Сены, самые изысканные в мире рестораны и дома высокой моды, готические башни Собора Парижской Богоматери, мощные улочки Монмартра и конечно, сияющая в ночи Эйфелева башня – все

эти картины проносятся в голове в считанные секунды, сливаясь в одно живое впечатление, как на полотнах импрессионистов. И приезжая в первый, а может сотый, раз в Париж, мы неизменно ждем от него так много, что остается загадкой, как ему удается всякий раз оправдывать эти ожидания.

Возможно, все дело в его многоликости и необъятности: кем бы вы ни были, вы всегда найдете то, ради чего стоит хоть раз приехать в этот город, будь то шедевры Лувра и Версаля, всемирно известные бутики моды и парфюмерии на Елисейских полях, трехзвездочные мишленовские рестораны или изысканная архитектура парижских площадей и бульваров. Вычеркните пару пунктов из обязательной туристической программы, которая непременно включает шоу в Мулен-Руж, смотровую площадку Эйфелевой башни и прогулку на речном трамвайчике по Сене, и потратьте освободившееся время на то, чтобы найти «свой» Париж, бесцельно гуляя по Булонскому лесу или отправившись на поиск неизведанных сокровищ на один из блошиных рынков, исследуя запутанные лабиринты кладбища Пер-Лашез или спустившись в таинственные парижские катакомбы.

В погожие дни Париж просто создан для прогулок: сад Тюильри, Марсово поле, набережные с лотками букинистов и извилистые улочки Монмартра, где на площади Тертр, как и много лет назад, собираются уличные художники. Расстояния нешуточные, одни только Елисейские поля протянулись на 2 километра, так что ваши ноги вам будут



В ПОГОЖИЕ ДНИ ПАРИЖ ПРОСТО СОЗДАН ДЛЯ ПРОГУЛОК: САД ТЮИЛЬРИ, МАРСОВО ПОЛЕ, НАБЕРЕЖНЫЕ С ЛОТКАМИ БУКИНИСТОВ И ИЗВИЛИСТЫЕ УЛОЧКИ МОНМАТРА, ГДЕ НА ПЛОЩАДИ ТЕРТР, КАК И МНОГО ЛЕТ НАЗАД, СОБИРАЮТСЯ УЛИЧНЫЕ ХУДОЖНИКИ.



ЭТОТ 5-ЗВЕЗДОЧНЫЙ ОТЕЛЬ В САМОМ СЕРДЦЕ ГОРОДА, НЕДАЛЕКО ОТ ТРИУМФАЛЬНОЙ АРКИ, ДОСТИГ ВЕРШИН СТИЛЯ И РОСКОШИ, КОТОРЫЕ ПРОИЗВЕДУТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА САМЫХ ИСКУШЕННЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ.



благодарны за самую удобную обувь, какую только сможете найти. Никакого «золотого» сезона в Париже нет. Подумаешь, плохая погода! Лувр или музей Орсе с легкостью вас примут на несколько часов, после чего свои двери радушно распахнут элегантные магазины и знаменитые исторические кафе Парижа, где можно побаловать себя горячим шоколадом и, кто знает, случайно оказаться за любимым столиком Пикассо или Хемингуэя.

Визит в Париж будет незабываемым всегда. А чтобы сделать его поистине особенным, существуют отели, подобные The Peninsula. Этот 5-звездочный отель в самом сердце города, недалеко от Триумфальной арки, достиг вершин стиля и роскоши, которые произведут впечатление

на самых искушенных путешественников. Среди 200 великолепных номеров 86 люксов, которые с уверенностью можно назвать одними из самых просторных и самых эксклюзивных во всем Париже. Их дизайн вдохновлен французскими традициями высокой моды и отражает не только богатое культурное наследие и мастерство, но и то особенное «искусство жить», которым славятся французы. 

THE PENINSULA
HOTELS

Летим
вместе!



Санкт-Петербург – Осло

✈ 3 рейса в неделю с 27 марта

Санкт-Петербург – Берген

✈ 2 рейса в неделю с 1 июня

www.rusline.aero

Информация рекламная. Возможны изменения.
АО АК «РусЛайн», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 29, ОГРН 1027739314162

Контактный центр: 8 800 5555 800

ЗАНЗИБАР – ОСТРОВА МЕЧТЫ

На архипелаге Занзибар у побережья Танзании есть все составляющие тропической идиллии: чистейшие пляжи, роскошные пальмы, сгибающиеся над изумрудными водами Индийского океана, в которых, среди коралловых рифов, плавают морские черепахи.



Свой маленький рай здесь найдут и серферы, и дайверы, и просто те, кто хочет отдохнуть от цивилизации, понежиться на солнце. Не удивительно, что Занзибар с его сказочной атмосферой становится все более популярным местом для медового месяца и романтических путешествий.

Архипелаг Занзибар состоит из множества мелких островов и двух крупных: Унгуджи, который часто называют островом Занзибар, и Пембы. На острове Унгуджа находится столица архипелага, которая, чтобы уж совсем не запутаться, также называется Занзибар. Ее исторический центр, Каменный город, внесен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО и счита-



Hotels.com

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР РУБРИКИ

СВОЙ МАЛЕНЬКИЙ РАЙ ЗДЕСЬ НАЙДУТ И СЕРФЕРЫ, И ДАЙВЕРЫ, И ПРОСТО ТЕ, КТО ХОЧЕТ ОТДОХНУТЬ ОТ ЦИВИЛИЗАЦИИ, ПОНЕЖИТЬСЯ НА СОЛНЦЕ.

есть одной из самых интересных достопримечательностей африканского континента. Здесь причудливо переплетаются исторические, культурные и архитектурные влияния Индии, арабского мира, континентальной Африки и Европы. По лабиринтам извилистых улочек можно бродить часами, рассматривая традиционные дома, ремесленные лавки и мечети. На



ГЕОГРАФИЯ

ЗАНЗИБАР



НА ОДНОМ ИЗ БЕЛОСНЕЖНЫХ ПЛЯЖЕЙ, ПОД СЕНЬЮ КОКОСОВЫХ ПАЛЬМ РАСПОЛОЖИЛИСЬ 66 ВИЛЛ ЭКСКЛЮЗИВНОГО ОТЕЛЯ THE RESIDENCE ZANZIBAR.

одной из таких улиц в 1946 году в семье парсов появился на свет мальчик, при рождении получивший имя Фаррух Булсара и впоследствии прославившийся на весь мир как Фредди Меркьюри.

Там не менее, главное, ради чего туристы со всего мира приезжают на Занзибар — это его потрясающие песчаные пляжи, протяженные и уединенные. Богатые кораллами прибрежные лагуны так и манят любителей понырять с маской или аквалангом, а во время отлива в прибрежных деревушках можно наблюдать, как местные женщины собирают морские водоросли. Если у вас хватит решимости удалиться от этого прекрасного побережья, совершите дневную экскурсию вглубь острова и посетите ароматные плантации специй, благодаря которым остров получил свое второе название Остров специй,

и где вы сможете своими глазами увидеть, как выращивается большинство приправ, которыми вы пользуетесь каждый день, от корицы до черного перца. Еще одним источником кулинарного вдохновения станет рынок в саду Фородхани, где по вечерам можно попробовать деликатесы суахильской и занзибарской кухни, любуясь заходом солнца над океаном.

На одном из белоснежных пляжей, под сенью кокосовых пальм расположились 66 вилл эксклюзивного отеля The Residence Zanzibar. Здесь есть все, о чем можно только мечтать во время отпуска: спа-салон, где лучшие традиции восточной и западной медицины объединяются, чтобы принести вам наибольшую пользу и релаксацию, изысканный ресторан, преподносящий лучшие традиции местной кухни в новом свете и с использова-

нием самых свежих ингредиентов, а также исключительно предупредительный и эффективный персонал, который возьмет все ваши заботы на себя. У отеля также есть собственное традиционное парусное судно дау, на котором можно совершить уникальную экскурсию в заповедную бухту Менай, чтобы полюбоваться дельфинами, гигантскими черепахами, коралловыми рифами и мангровыми рощами Занзибара. <#>

THE RESIDENCE
ZANZIBAR

by *Cenizaro*



ВАШЕ ИДЕАЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ В AZIMUT ОТЕЛЬ ОЛИМПИК МОСКВА

К Вашим услугам:

- 12 конференц-залов различной вместимости для мероприятия любого формата от совещания до выставки или банкета
- 492 номера для комфортного размещения Ваших гостей
- широкий выбор аудио- и видео-оборудования
- возможность организации синхронного перевода
- большой ассортимент блюд и напитков
- удобная транспортная доступность
- просторная парковка на территории отеля

Конференц-пакет от **2800 рублей** на человека!

Узнайте больше: +7 495 931 90 00
www.azimuthotels.com

Олимпийский проспект, 18/1
AZIMUT Отель Олимпик Москва



Восхитительный Бали

Одно только упоминание Бали вызывает в воображении яркий образ тропического острова, покрытого рисовыми полями и такой сочной зеленью, что режет глаз. Холмистый рельеф с вулканами постепенно спускается к пологому песчаному побережью, которое омывают изумрудные воды Индийского океана. Великолепная природа, чистейшие пляжи, отличные условия для серфинга, экзотическая еда, богатая духовная культура и традиции, а также красочная ночная жизнь – каждый найдет для себя повод побывать на Бали.

Атмосфера внутренней гармонии и духовного совершенства, искреннее гостеприимство местных жителей выделяют этот индонезийский остров среди других тропических курортов. Кута, расположенная к югу от столицы Денпасара, – один из самых популярных курортов, а также один из самых многолюдных и космополитичных: здесь вы найдете магазины европейского типа, рестораны мировой кухни и самую развитую туристическую инфраструктуру. Кроме того, Кута, вместе с близлежащим Легианом, является центром ночной жизни острова: здесь беспрестанно проходят всевозможные ночные гулянья и фестивали и находятся некоторые из лучших

клубов во всей Юго-Восточной Азии.

Самым стильным курортом на всем острове считается Семиньяк, куда стекаются большинство экспатов на Бали: они открывают здесь бутики, трендовые рестораны в стиле «азиатский фьюжн» и модные галереи. Вдоль огромного, чистого и не такого многолюдного, как в Куте, пляжа расположились 5-звездочные гостиницы всемирно известных сетей и небольшие, эксклюзивные бутик-отели. Жизнь здесь бьет ключом и днем, и ночью: кажется, что туристы и местные жители вовсе не спят, а лишь перемещаются с пляжей в уютные бары и рестораны и обратно. Сразу к северу от Семиньяка начинается Кербокан

с его элегантными виллами, гурманскими ресторанами и, конечно, пляжами.

Здесь не составит особого труда провести на пляже буквально весь отпуск. Тем не менее, забраться вглубь острова стоит непременно. Затянутые дымкой таинственные вершины вулканов и сверкающие высокогорные озера захватывают дух. На склонах холмов, среди пышной зеленой растительности скрываются традиционные индуистские храмы, полные величия и гармонии с окружающей природой. Высочайшая вершина острова, гора Гунунг-Агунг, сама по себе является духовным центром Бали. Лучше всего уникальная, красочная культура Бали раскрывается в Убуде,



САМЫМ СТИЛЬНЫМ КУРОРТОМ
НА ВСЕМ ОСТРОВЕ СЧИТАЕТСЯ СЕМИНЬЯК,
КУДА СТЕКАЮТСЯ БОЛЬШИНСТВО
ЭКСПАТОВ НА БАЛИ



ГЕОГРАФИЯ

Бали



который ассоциируется с духовным очищением и перерождением, настолько сильно здесь ощущается чувство гармонии и умиротворения.

На южной оконечности острова, в Савангане, расположился роскошный отель Ритц-Карлтон. Он занимает 12,7 гектара невероятно красивой территории с белым пляжем и скалами. Из прекрасно обставленных номеров открывается вид на Индийский океан и святую гору Агунг Бали. Курорт находится всего в 30 минутах езды от международного аэропорта Нгурах-Рай.

Отель включает в себя 313 новых, стильных номеров – «люксов» и вилл, оформленных в теплых простых тонах с элементами местной культуры, а в спа-центре при отеле можно как следует отдохнуть, зарядиться энергией и заметно улучшить здоровье. Здесь используют главную целебную силу острова – сокровища океана, способные значительно омолодить и оздоровить организм. Различные процедуры с использованием морских водорослей, богатых витаминами и минералами, и жемчуга, который традиционно использовали в королевских семьях для сияния кожи, дают

намного лучший эффект, чем посещение спа-центра дома. К услугам гостей также бассейн с гидромассажем, акваэриальная зона и салон красоты.

Новейшие технологии в сочетании со всемирно известными высокими стандартами обслуживания Ritz-Carlton подарят вам незабываемый отпуск на Бали. 



THE RITZ - CARLTON

Coffee of three continents
LEBO[®]
COFFEE

Желаем вам
приятного
отдыха!



КРАБИ

ЗЕМЛЯ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

Провинция Краби занимает среди курортов Таиланда третье место по популярности после Пхукета и Самуи. И хотя она пока не может похвастаться такой развитой туристической инфраструктурой, как первые два, многие путешественники видят в этом неоспоримое достоинство: живописная природа и подлинное очарование Краби все еще напоминают Таиланд, каким он был до того, как его захлестнула мощная волна туризма. Если вы едете в Таиланд, чтобы отдохнуть от суеты рабочих будней и полюбоваться великолепной природой, Краби вас точно не разочарует.



Самый популярное и оживленное место во всей провинции – Ао-Нанг. Здесь есть и яркая ночная жизнь, и возможности для шоппинга, и широкий выбор отелей на любой вкус и бюджет, а также

огромное количество ресторанов традиционной тайской кухни и стиля «азиатский фьюжн». Однако здесь уже гораздо меньше, чем в других районах провинции, ощущается традиционная тайская атмосфера. Кроме того, будьте готовы к интенсивному дорожному движению.

Если же, наоборот, вам захотелось буквально скрыться от целого света, отправляйтесь на кристально чистые пляжи полуострова Рейли. Отделенный от материка известняковыми скалами, он по-прежнему доступен только по воде, но если такие транспортные ограничения вас не пугают, и вы не против пройти пешком между пляжами, отелями и ресторанами, то смело отправляйтесь туда и почувствуйте, как останавливается время.

Между провинциями Пхукет и Краби притаился небольшой архипелаг Пхи-Пхи, состоящий из семи островов. Обрывистые известняковые скалы, белые песчаные пляжи и изумрудные бухты, богатая растительность и захватывающие подводные коралловые рифы превращают это место в тот райский уголок, о котором вы всегда мечтали, разглядывая глянцевые туристические брошюры. Только один из островов, Ко-Пхи-Пхи-Дон, обитаемый: здесь находятся бары, рестораны, магазины и отели, причем некоторые расположились на узком мысе в северной оконечности острова, в отдалении от малейших следов цивилизации.



ФОТО: PIMALAI RESORT & SPA

ЕСЛИ ВАМ ЗАХОТЕЛОСЬ БУКВАЛЬНО СКРЫТЬСЯ ОТ ЦЕЛОГО СВЕТА, ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ НА КРИСТАЛЬНО ЧИСТЫЕ ПЛЯЖИ ПОЛУОСТРОВА РЕЙЛИ. ОТДЕЛЕННЫЙ ОТ МАТЕРИКА ИЗВЕСТНЯКОВЫМИ СКАЛАМИ, ОН ПО-ПРЕЖНЕМУ ДОСТУПЕН ТОЛЬКО ПО ВОДЕ, НО ЕСЛИ ТАКИЕ ТРАНСПОРТНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ВАС НЕ ПУГАЮТ, ТО СМЕЛО ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ ТУДА И ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ ВРЕМЯ.



В ЮЖНОЙ ЧАСТИ КО-ЛАНТА РАСПОЛОЖИЛСЯ НЕВЕРОЯТНЫЙ КУРОРТНЫЙ ОТЕЛЬ PIMALAI. ОДИН ИЗ РЕДЧАЙШИХ ПРИМЕРОВ ТОГО, КАК АРХИТЕКТУРА ЦЕЛИКОМ ПОДЧИНЯЕТСЯ ПРИРОДНОМУ ЛАНДШАФТУ.

Между Пхи-Пхи и материком находится другой гостеприимный остров – Ко-Ланта. Он олицетворяет все то, за что любят отдых в Таиланде: километры безлюдных песчаных пляжей, густые тропические леса с поразительной флорой и фауной и традиционные прибрежные деревушки, где кажется, что уклад жизни не меняется столетиями.

В южной части Ко-Ланта расположился невероятный курортный отель Pimalai, один из редчайших примеров того, как

архитектура целиком подчиняется природному ландшафту. Курорт состоит из просторных элегантных вилл, утопающих в зелени, откуда открываются виды на первозданную природу острова. Ничем не нарушаемое спокойствие, богатая растительность, захватывающие пейзажи и пылающие закаты создают ощущение поистине райского места – недаром название курорта, Pimalai, переводится как «божественный». Во всех виллах есть терраса и собственный бассейн. Все здесь сделано

для того, чтобы вы наслаждались жизнью, любовью, отдыхом и увезли с собой воспоминания, которые еще долго будут вызывать улыбку. <#>



Российский бренд одежды и аксессуаров
для романтиков и путешественников

Captain's Mate

ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
365 ДНЕЙ В ГОДУ!



www.captainsmate.ru

[instagram.ru/captainsmate](https://www.instagram.com/captainsmate)

vk.com/captainsmate

facebook.com/captainsmate

8 (499)3947729

ЕДА

РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФА

Салат с моцареллой и овощами

Салат с моцареллой и овощами – для тех, кто ценит неординарность в простом исполнении. Поделюсь небольшим секретом: чтобы сделать икру из бальзамического соуса, добавьте в него немного желатина и выложите каплями на холодную поверхность, а затем поставьте на несколько часов в холодильник.

- Моцарелла классическая Unagrande – 125 гр.
- Помидоры красные – 2 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Кресс-салат – 15 гр.
- Чеснок свежий – 1 шт.
- Тимьян – 5 гр.
- Булка для бургера – 1 шт.
- Оливковое масло – 15 мл
- Бальзамический соус – 10 мл
- Перец черный молотый – 2 гр.
- Соль – 2 гр.

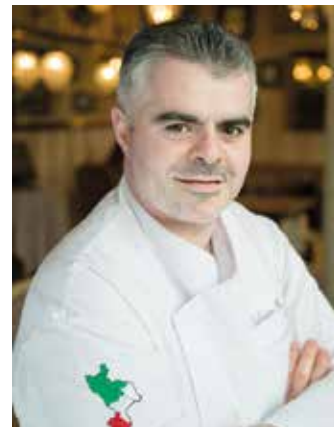
1. Свеклу заворачиваем в фольгу с чесноком и тимьяном и запекаем в духовке 1,5 часа.

2. Болгарский перец режем на кубики и обжариваем на оливковом масле вместе с луком. Затем измельчаем в блендере до однородной массы и ставим на 2 часа в холодильник.

3. Помидоры режем, выкладываем на пергамент и запекаем в духовке 30 минут.

4. На дно тарелки выкладываем соус из болгарского перца, а сверху, чередуя, раскладываем порезанную на несколько частей свеклу и запеченные помидоры. Разделяем руками моцареллу и мякоть булочки (*желательно использовать булочку со шпинатом*) и добавляем в салат.

5. Украшаем кресс-салатом и капельками бальзамического соуса.



Сальваторе Бурго

Шеф-повар московского ресторана «Итальянец». Эксперт итальянской кухни и сыров Unagrande.



Равиоли с рикоттой и моцареллой

Все мои блюда приготовлены с любовью и приятными воспоминаниями о родном доме. Поэтому рецепты просты в приготовлении, сочетают в себе пропорциональную эквилибристику цвета и вкуса и максимальную пользу для людей, которые следят за своим здоровьем. Один из них – равиоли с рикоттой и моцареллой Unagrande.

Тесто

- Мука – 100 гр.
- Куриные желтки – 3 шт.

Соус «Песто»

- Базилик – 100 гр.
- Оливковое масло – 50 гр.
- Сыр Пекорино – 20 гр.
- Кедровые орехи – 20 гр.
- Соль – по вкусу

Фарш для равиоли

- Рикотта Unagrande – 50 гр.
- Соус «Песто» – 20 гр.
- Соль, молотый перец – по вкусу

Томатный соус

- Оливковое масло – 20 мл
- Розовые томаты – 200 гр.
- Базилик – 5 гр.
- Чеснок – 4 гр.

Для украшения

- Сыр Качокавалло Unagrande – 30 гр.
- Моцарелла Unagrande – 50 гр.
- Салат фризе – 5 гр.

1. Замесить ингредиенты для теста руками и держать в холодильнике 30 минут.

2. Украшение из Пекорино: на раскаленную сковороду круглыми формами засыпаем натертый сыр Пекорино. Обжариваем только с одной стороны около 10–15 секунд и выкладываем на доску, пока не остынет.

3. Готовить соус «Песто» очень просто: все компоненты взбиваем блендером. Готово!

4. Для приготовления фарша необходимо смешать рикотту с «Песто», добавить соль и перец.

5. Далее приступаем к приготовлению томатного соуса. В сотейнике разогреваем оливковое масло, добав-

ляем мелко рубленый чеснок и мелко нарезанные розовые томаты, рвем руками базилик. Пассеруем на медленном огне до густой консистенции.

6. Рубим моцареллу до состояния фарша.

7. Лепим равиоли: тонко раскатываем тесто и вырезаем квадраты, примерно 6×6 см.

8. В центре выкладываем чайную ложку фарша. Плотно заклеиваем края.

9. Отвариваем равиоли в слегка подсоленной воде 4–6 минут.

10. Пока варятся равиоли, мы составляем композицию из соусов на тарелке.

11. Готовые равиоли выкладываем на тарелку, украшаем салатом фризе и сыром Качокавалло.

ГУАВА

Psidium

Семейство: Миртовые
Ареал распространения: Тропики
Родина: Америка
Высота дерева: 3–4 м
Калорийность: 68 кКал



Из одной порции гуавы человек получает 62% от дневной дозы витамина С.

Что это

Гуава – вечнозеленое древесное растение. На нем растут фрукты ярко-зеленого цвета размером с яблоко, с бугристой поверхностью, как у авокадо. Мякоть спелой гуавы ярко-розовая, как у арбуза, либо белая – зависит от сорта. На вкус она сладкая, с кислинкой. Различают около 100 видов гуавы.

Полезные свойства

Гуаву полезно употреблять для общего тонуса организма и для укрепления лимфоузлов, а следовательно, иммунитета. Эти мясистые фрукты содержат клетчатку, белки и жиры, необходимые нашему организму. По мнению многих специалистов, гуаву стоит внести в ежедневный рацион детей, а также будущих мам. Иногда вместо плодов можно использовать листья дерева – чай, настоянный на листьях гуавы, полезен при головокружениях, расстройствах ЖКТ и дисфункции менструальных циклов у женщин. Листья гуавы также считаются природным антисептиком и их рекомендуют жевать при зубной боли. А отвары из листьев гуавы помогут от кашля, инфекций ротовой полости, понизят температуру.

Под микроскопом

В гуаве содержится много полезных веществ и микроэлементов, таких как кальций, фосфор, натрий, калий, магний и железо. Этот фрукт богат витаминами С, В1, В2, А, РР.

Гуава в разных странах

В Бразилии гуаву используют от диареи, на Филиппинах – при сердечно-сосудистых заболеваниях. В Панаме фрукт употребляют для профилактики легочных и бронхиальных заболеваний, а также при воспалении дыхательных путей. На Карибах и Багамских островах гуаву считают средством от эпилепсии или судорог, а израильтяне просто считают этот фрукт одним из самых вкусных.



SWEETCONFESSION
СЛАДКИЕ ПРИЗНАНИЯ



Лучший способ
передать свою
нежность

ВОЗДУШНОЕ УГОЩЕНИЕ
всего **180 ккал**

Суфле на йогурте и свежая малина
в мармеладной прослойке

Дарите чувства красиво — MMM.SWEETCONFESSION.RU



**ДАРИМ 2 ПИРОЖНЫХ
ЗА 2 ПОСТА**

(ОДИН В FB И ОДИН В INSTAGRAM)
С ФОТОГРАФИЕЙ ЭТОЙ
ЖУРНАЛЬНОЙ СТРАНИЧКИ
С ПОСАДОЧНЫМ ТАЛОНОМ.

УСЛОВИЯ ВЫДАЧИ ПО ТЕЛЕФОНУ
+ 7 495 769 50 93

МОРОЖЕНОЕ-СУФЛЕ

«Небеса»



MMM.SWEETCONFESSION.RU

150 Р

RESTAURANTS

by Crocus Group



МУЗЫКАЛЬНЫЙ РЕСТОРАН
У ДЯДИ МАКСА

КРУТО! ОТ ЕДЫ ДО ЗВЕЗДЫ!
Семейный музыкальный ресторан
с собственной студией звукозаписи

ТРК VEGAS Крокус Сити, 4 этаж
тел.: +7 (495) 236 13 58

www.udiadimaxa.ru



**РЕСТОРАН И ЯХТ-КЛУБ
С ЗЕЛЁНОЙ ВЕРАНДОЙ,
БАССЕЙНАМИ И ПЛЯЖЕМ**

Крокус Сити Молл, 66-й км МКАД
тел.: +7 (495) 727 26 78

www.shore-house.ru



ШОУ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ
Домашняя русская
и европейская кухня

ТРК VEGAS Крокус Сити,
Vegas City Hall, 3 этаж
тел.: +7 (495) 646 35 35



**ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА
ИТАЛЬЯНСКОЙ СЕМЬИ**
Итальянский семейный ресторан

ТРК VEGAS Крокус Сити
тел.: +7 (495) 236 10 72
ТЦ Авиапарк, 4 этаж ^{soon}

www.fortebellorest.ru



МОРЕ РЯДОМ
Ресторан морепродуктов с интерьером,
стилизованным под палубу яхты
ул. Большая Дмитровка, д. 20/1
тел.: +7 (926) 099 03 99
Крокус Сити Молл, 66-й км МКАД
тел.: +7 (916) 656 87 90

www.rosebar.ru



**ДОСТУПНО. ВКУСНО.
ПО-ЯПОНСКИ.**

Японская кухня

ТРК VEGAS Каширское шоссе, 2 этаж
тел.: +7 (495) 120 40 04
ТРК VEGAS Крокус Сити, 4 этаж
тел.: +7 (495) 236 10 12

ТЦ Авиапарк, 4 этаж ^{soon}
www.edoko.ru



ЕВРОПЕЙСКАЯ КУХНЯ

Crocus City Hall, 4 этаж
тел.: +7 (495) 727 16 36

www.backstagerest.ru



ТРАДИЦИИ БАКИНСКОЙ КУХНИ

ТРК VEGAS Каширское шоссе, 2 этаж
тел.: +7 (495) 984 65 92
ТРК VEGAS Крокус Сити, 4 этаж
тел.: +7 (495) 236 10 11

ТЦ Авиапарк, 4 этаж ^{soon}
www.zafferanorest.ru



БАНКЕТНАЯ СЛУЖБА

тел.: +7 (925) 771 16 17

www.backstagecatering.ru



НАСТОЯЩИЕ БУРГЕРЫ

ТРК Vegas Крокус Сити, 4 этаж
(рядом с кинотеатром)
тел.: +7 (985) 411-63-62

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОСЕТИТЬ НАШИ РЕСТОРАНЫ

www.crocusrest.ru



Rose Bar — ресторан морепродуктов с интерьером, стилизованным под палубу яхты, и огромной летней террасой с бассейном под открытым небом. Камчатские крабы, мидии, креветки, разные сорта устриц в меню и атмосфера морского побережья в каждой детали.

МОРЕ РЯДОМ

РЕКЛАМА

В РЕСТОРАНАХ ROSE BAR

ROSEBAR.RU



+7 495 236 11 85 / +7 916 656 87 90
ТЦ КРОКУС СИТИ МОЛЛ, ВХОД ЧЕРЕЗ РЕСТОРАН НОВУ ИЛИ ТРК VEGAS, 3-Й ЭТАЖ



+7 (926) 099-03-99 / БОЛЬШАЯ ДМИТРОВКА, 20/1

RESTAURANTS

МОДА



В СТИЛЕ ФОЛК

Мода – это ограниченный набор уже сложившихся направлений, которые с минимальными вариациями повторяются вновь и вновь: фолк, классика, спортивный стиль и другие. Ничего радикально нового уже не придумашь, но даже оставаясь в рамках сложившихся стилей, можно придумывать оригинальные образы. Лично меня увлекают классика и традиции русского национального костюма – это неисчерпаемая бездна возможностей и вдохновения.



**Вячеслав
Зайцев**

Советский и
российский
художник-
модельер,
живописец и
график, Народный
художник России

Русский народный костюм многослоен, в нем есть какая-то особая, притягательная тайна. Я очень люблю его и считаю, что самобытность художника в мире моды проявляется благодаря глубочайшему изучению истории своего Отечества, любовью к культуре и народному искусству и умелым привнесением отдельных элементов кроя, декора, цвета в современную одежду. Не этнография в чистом виде должны доминировать в костюмах нового времени, а стремление на базе традиций заложить фундамент новой эстетики, эстетики 3-го тысячелетия – одежды, в которой чувствовалась бы ментальность, многоцветная, многообразная душа русского народа.

Взять, к примеру, телогрейку и павловопосадские платки – эти вещи самобытны и просты. Классика и нарядная одежда из платков с вышивкой получается очень выразительной, многоцветной и доступной для восприятия, что очень важно.

Мир, и Франция в частности, обращаются к русской теме постоянно. Сколько раз возвращали папахи, шапки-ушанки, вышивки, стиль павловопосадских платков... В 1976–1977 годах Ив Сен Лоран выпустил коллекцию «Русские оперы и балеты», из которой все узнали об удивительном наследии русского фольклора, о глубине русского национального колорита. С легкой руки британского дизайнера Лоры Эшли в 70-е годы в моду вошли «крестьянские блузы». И это вполне закономерно: русский стиль был и остается одним из самых ярких и креативных. Он невероятно притягателен, уютен и гармоничен, а главное – его элементы можно адаптировать под себя.



Мода

В стиле фолк



ФАСОН

Русский наряд характеризует в первую очередь форма. Покрой – стилизованный крой исторического национального костюма, построенный на простоте и удобстве. Виды одежды – на примере русского фольклора – сарафаны, рубахи, душегреи, юбки в сборку, жилеты, овчинные полушубки.

ДЕТАЛИ КОСТЮМА

Воротники используют преимущественно округлой формы, отложные. Рукава узкие прямые или короткие пышные. Нередко используется баска, пояса-шнуровки, тесемки в виде застежек.

ЦВЕТА

Наиболее эффектно выглядит сочетание белого с красным и всеми его оттенками. Актуальны также зеленые, черные, желтые, золотистые краски.

ОТДЕЛКА

Кружева, тесьма, мережка, вышивка. Предпочтительна отделка ручной работы. Затейливый и сложный узор отличает русский стиль от прочих этнических направлений, делает его уникальным и самобытным.

Несмотря на то, что в современной моде популярна эклектика, следует опираться на несколько правил касательно этнического стиля. Во-первых, лучше избегать смешения в одном «луке» элементов различных культур, особенно разных по духу. Проще и интереснее сделать акцент на одной народной культуре. Во-вторых, следует учитывать, куда именно вы собираетесь надевать такие наряды. Однако если не перебарщивать с декором, то одежда с элементами фольклорного стиля подойдет даже для офиса со строгим официальным дресс-кодом.

Московский Дом моды Вячеслава Зайцева приглашает вас на экскурсию! Вы увидите и узнаете многое из того, что создает тайну создания модели «от кутюр», вы сможете пообщаться с самим маэстро моды, увидеть эскизы, которые были им созданы, начиная с 60-х годов. Также вам удастся попасть в запасники, где хранятся картины Вячеслава Михайловича, и прикоснуться к его творчеству как живописца. Завершает экскурсию небольшой мастер-класс по стилю.

Регистрируйтесь
на сайте www.psyevents.ru

Летим
вместе!



Москва ✈️ Лейпциг



понедельник, среда, пятница

с 19 апреля

www.rusline.aero

Информация рекламная. Возможны изменения.
АО АК «РусЛайн», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 29, ОГРН 1027739314162

Контактный центр: 8 800 5555 800

7 ГОТОВЫХ ЛУКОВ В ОФИС

Многие женщины пользуются услугами стилистов, потому что при всем богатстве выбора, не каждая умеет сочетать одну вещь с другой и составлять модные и актуальные комплекты. Я решила отобрать самые интересные миксы, которые далеко не так очевидны, когда вещи просто висят на вешалках в разных углах магазина или отдельно представлены в интернет-каталоге.



Катерина Волконская

Арт-директор брендов LO и JN, создатель #ЯБРЕНД



LOOK#1

Это один из моих любимых с прошлой съемки, поэтому я решила с него начать. Обратите внимание на сетку под струщимся атласным кимоно цвета спелой вишни! Умение сочетать контрастные вещи – строгость с нежностью, романтику с casual – это современная интерпретация стиля. В этом луке закрытая сетка под сексуальным кимоно и спокойный низ придают образу элегантную сдержанность. В таком луке вы даже можете пойти в офис, если у вас нет строгого дресс-кода и, возможно, творческая профессия.



LOOK#2

Пятничный лук для офисов, где костюм обязателен всегда, а вот в пятницу можно позволить себе сделать акцент на модных тенденциях, – джинсовые кюлоты с майкой, которая транслирует целую философию (Vita Est Speciosa – «Жизнь прекрасна») будут уравновешены классическим строгим серым жакетом.



LOOK#3

Стильно. Модно. Дорого. Причем дорого не в прямом значении. Хотите подкрепить свой авторитет внешним видом? Просто наденьте хороший костюм идеальной посадки – он всегда смотрится эффектно! Обратите внимание на монохромность. Не стоит думать, что составить модный монохромный образ легко, здесь действуют другие правила игры. Нужно грамотно подбирать фактуры, формы и оттенки. Широкие брюки со стрелками из классической костюмной ткани сочетаются с жакетом из более плотной модной ткани – вареной шерсти. Под жакетом – блуза из трикотажного кружева. Получилась практически целая симфония – я так называю монохромные луки, составленные из разных форм и фактур, которые вместе выглядят еще более роскошно!



LOOK#4

Женщины сегодня не готовы жертвовать комфортом, поэтому все чаще переходят на классические трикотажные топы под элегантный костюм вместо рубашек. Выбирайте цвет топа и меняйте его хоть каждый день! Контраст тандема костюма и простого топа – самая актуальная тенденция в мире моды.



LOOK#5

А как вам сочетание «игривой» белой футболки с сетчатым воланом и строгого черного костюма? Для тех, кому нужно соблюдать строгий дресс-код, но душа требует креатива! Крупное украшение на шее из кожаных лепестков завершит лук и переведет его в категорию более изощренных и усовершенствованных.



LOOK#6

Готовый и нескучный образ для офиса, где в рамках дресс-кода разрешают маневрировать. У данного жакета есть «родные» брюки и юбка, однако в сочетании с брюками другого цвета, но одной цветовой тематики, жакет делает лук более интересным. Принтованная легкая блуза без рукава под жакетом объединяет в себе сразу всю цветовую палитру этого образа.



LOOK#7

Бывают и «самостоятельные» вещи, которые не требуют сложных миксов. Например, эта яркая контрастная блуза из шифона – еще одна интерпретация модного офисного лука. Она прекрасно смотрится как навыпуск, так и в заправленном виде. Это уже на вкус и цвет! 📌

ДЕТИ



КАК РАБОТАТЬ ИЗ ДОМА, ЕСЛИ ДОМА ДЕТИ

Зарабатывать можно даже дома в декрете, когда на руки так и норовит залезть дочка или сын

В первую очередь, важно, чтобы ребенок понимал, чем именно занимается мама. Не должно складываться мнение, что папа ходит на работу и, к примеру, строит дома, а мама «сидит за компьютером». Ребенок должен понимать, что мама работает удаленно и делает важные полезные вещи, которые имеют вполне реальный результат. Чем больше ребенок понимает процесс, тем больше уважения он проявляет к маминей работе. По возможности, стоит даже привлекать его к своей работе: это могут быть мелкие офисные поручения – что-то сложить или упаковать. Мамина работа должна быть не менее значимой, чем папина, и если кто-то называет ваше занятие ерундой, это следует немедленно пресекать. Ваша работа – это труд, за который платят деньги, и семья должна его ценить. Очень важно, чтобы дети знали, что мама успешна в своем деле и приносит пользу. Допустим, если мама работает турагентом, можно показать ребенку фото счастливой семьи на отдыхе и рассказать, как именно мама это организовала.

Важный момент – определиться, когда и где вы работаете. Хорошо, если это комната или отдельный уголок с рабочим столом, также отличный вариант – выбираться из дома и работать там, где детям интересно: книжный магазин, игровые площадки, детское кафе, парки. Это замечательное решение двух проблем: во-первых, ребенок занят интересным делом, а во-вторых, вас не мучает совесть, что вы работаете, а он «страдает».

Дети должны знать, как себя вести, когда мама работает. Составьте четкий список того, что можно и что нельзя в это время. Если старшие уже самостоятельны, они могут присмотреть за младшими, не стесняйтесь просить об этом. Самая распространенная проблема – ситуация, когда звонит клиент, а дети начинают закатывать истерики, рассчитывая на то, что сейчас вы сделаете что угодно, лишь бы вам дали спокойно поговорить. Не бойтесь быть строгой, ребенок не должен думать, что вами можно манипулировать. Выйдите в другую комнату, а потом объясните, что он своим поведением только вынуждает маму отдалиться.

Еще я рекомендую не забывать активно использовать смартфон для работы. За несколько спонтанно освободившихся минут можно успеть создать пару постов в соцсетях для клиента, пересмотреть список задач на неделю, – словом, разобраться с мелкими простыми задачами. В долгосрочной перспективе это разгрузит вас.

А есть такой интересный вариант – взаимопомощь с другой мамой. Можно найти единомышленницу и смотреть за детьми по очереди, планировать удобный для двоих график. Также очень помогает составление и ведение графика занятости ребенка, чтобы у него было меньше времени бездельничать и «доставать» маму, требуя внимания. Четко разделите время, когда ребенок занят, а мама работает, и когда вы заняты чем-то вместе. Разумеется, в то время, когда вы занимаетесь ребенком, постарайтесь не думать о работе и не трогать телефон. Это должно быть сугубо детское время. Результат – спокойный эффективный рабочий процесс и счастливый ребенок.

В ситуации со сжатыми сроками, когда очень нужно, чтобы дети не мешали работать, можно придумать систему вознаграждения детей за соблюдение правил. Только нужно заранее оговаривать награду, которую получит ребенок за хорошее поведение. Для маленьких детей это могут быть заработанные звездочки, при накоплении определенного количества их можно поменять на подарок. Старшими можно предложить как вознаграждение дополнительное время для компьютерных игр или поход в кино. Можно собирать баллы для семейного похода в аквапарк.

И все-таки, все мы знаем, что иногда нервы бывают на пределе, какой бы продуманной ни была ваша рутина. Работа горит, дети не слушаются и требуют внимания всеми возможными способами, а вам кажется, что вы не имеете права тратить драгоценное мамино время на собственные цели. Что делать? Выдохните. Для своего ребенка вы – самая лучшая. Именно вы, такая, какая есть, со своими сильными сторонами и слабостями. Заварите теплый чай, достаньте печенье, обнимите ребенка, а потом мчитесь достигать поставленных целей. Вы со всем справитесь. 📖



**Агнесса
Учитель**

Бизнес-тренер,
основатель проекта
Dengimamam.com,
мама двоих детей

Ваша работа – это труд, за который платят деньги, и семья должна его ценить.

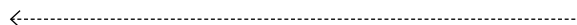
Важный момент –
определиться, когда и где вы работаете. Хорошо, если это комната или отдельный уголок с рабочим столом, также отличный вариант – выбираться из дома и работать там, где детям интересно: книжный магазин, игровые площадки, детское кафе, парки.

MUST HAVE

ЛУЧШЕЕ ИЗ МИРА ВЕЩЕЙ



Для ценителей искусства



Если вы интересуетесь искусством, посещаете выставки, показы или торжественные мероприятия, то пальто от Rudy Dagger – это то, на что стоит обратить внимание. Московский бренд одежды специально разрабатывает изделия, в которых можно выглядеть эффектно и при этом чувствовать себя комфортно в любом помещении. Так, например, это пальто специально разработано для посещения выставочных пространств, в которых даже летом прохладно.

Самое интересное – одежда бренда разрабатывается в экспериментальном пространстве, где дизайнеры и конструкторы работают вместе с современными художниками, обмениваясь удачными идеями и находками. А с мая 2017 года пространство станет открытым для посещения всех желающих – сидя за баром вы сможете понаблюдать за процессом создания изделий. Там же вы можете приобрести одежду и предметы искусства перспективных молодых художников.

Где купить:

facebook.com/rudydagger

Москва, м. Арбатская, Филипповский переулок, 16



PRIMULA

Элегантность и нежность
в гармоничном сочетании - сердце концепции молодого бренда женской одежды PRIMULA.
Каждый наряд уникален, пошит из совершенной ткани
и предназначен для девушки, чувствующей прекрасное.

vk.com/primula_design
instagram.com/primula_design

MUST HAVE

ЛУЧШЕЕ ИЗ МИРА ВЕЩЕЙ



НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ QUEEN

Бренд нижнего белья QUEEN, основанный Маргаритой Васильевой, сочетает в своем стиле дерзость, невинность, сексуальность и удобство. QUEEN – это белье ручной работы, созданное из лучшего кружева и материалов европейских производителей. Многообразие палеток восхитит каждую девушку – вполне возможно, что вы закажете один фасон в нескольких цветовых решениях. Каждая деталь этого нижнего белья продумана до мелочей, ведь для владелицы бренда важно, чтобы девушка чувствовала себя в нем уверенно и в то же время очень комфортно. В России бренд представлен уже в нескольких городах: Кемерово, Новосибирск, Томск, Омск, Екатеринбург и Брянск.

Где купить:

Оформить заказ можно на официальном аккаунте в Instagram: [@queen.lingerie](https://www.instagram.com/queen.lingerie)

Хотите стать представителем бренда QUEEN в вашем городе? Присылайте заявку на почту: margo.rita.vasilyeva@gmail.com

ПАЛЕТКИ i-DIVINE ОТ SLEEK MAKEUP

Эта серия – настоящая легенда. i-Divine объединяет палетки с пудровыми и кремовыми текстурами, в каждой – по 12 качественно пигментированных оттенков. Каждая палетка уникальна, в линейке можно найти палитры как ярких неоновых оттенков, так и нюдовых и глубоких темных с различными финишами, от матовых до сатиновых и шиммерных. Палетка в оттенке Au Naturel сочетает в себе классические цвета с матовым и шиммерным финишем, комбинируя которые можно создать и утонченный дневной, и впечатляющий вечерний макияж.

Где купить:

Сеть магазинов «Подружка»,
интернет-магазин [Pudra.ru](https://pudra.ru),
интернет-магазин [Beautyhome.me](https://beautyhome.me).





ПАЧЕ

минималистичные купальники и
одежда для пляжного отдыха,
производство в России

 pacheswimwear
www.pache.group

+7 925 701 16 81
Москва, Б. Бронная 23

* при покупке назовите код
«летай с ПАЧЕ» и получите скидку 5%

MUST HAVE

ЛУЧШЕЕ ИЗ МИРА ВЕЩЕЙ

ATELIER COLOGNE

Французский парфюмерный дом Atelier Cologne – это плод любви двух парфюмеров, Кристофа Серваселя и Сильви Гантер. Ароматы всегда были их страстью, и стали профессией.

Cologne Absolue – это новая ароматная категория, созданная Кристофом и Сильви. Главное ее достоинство – высокое содержание натуральных масел высшей степени очистки (absolue), что обеспечивает композиции шлейф и стойкость, и, одновременно, нежная свежесть звучания (cologne).



CITRON D'ERABLE



«Они думали, что это будет больше похоже на уединение. Всего пара дней, прожитых другой жизнью, в деревянном домике, затерявшемся в районе Великих озер среди нетронутой природы. Каждый вечер они собирались вместе у костра, пели песни, запивая их горячим лимонным грогом и все лучше и лучше узнавая друг друга. Их тела и души были готовы встретить новый день. День, который возможно, изменит всю их жизнь».

ВЕРХНИЕ НОТЫ: лимон из Сицилии, мандарин из Калабрии, кленовый шипровый аккорд, сычуаньский перец из Китая

НОТЫ СЕРДЦА: кленовый шипровый аккорд, эвкалипт из Калифорнии, черная смородина из Бургундии

БАЗОВЫЕ НОТЫ: кленовая древесина из района Великих озер, секвойя из Канады, кедр из Канады

CLÉMENTINE CALIFORNIA



«Он искал ее много месяцев, устав от идеального типажа актрисы. И вот, он уже хотел сдаться, прекратить свои поиски, но настал момент, и все изменилось. Она стояла за прилавком; женщина, о которой он мечтал. Ее природная красота и отчетливый голос могли бы стать украшением для сцены. Теперь ему предстояло убедить ее полностью изменить свою жизнь...»

ВЕРХНИЕ НОТЫ: клементин из Калифорнии, мандарин из Италии, ягоды можжевельника из Македонии

НОТЫ СЕРДЦА: звездчатый анис из Китая, сычуаньский перец из Китая, базилик из Египта

БАЗОВЫЕ НОТЫ: ветивер из Гаити, сандал из Новой Каледонии, кипарис из Франции



Где купить:

MOLECULE project | +7 (495) 970-55-55 | www.molecule.su

MOLECULE Неглинная
Москва, ул. Неглинная, 14

MOLECULE Патриаршие
Москва, Спиридоньевский пер., 12/9

MOLECULE Крокус Сити Молл
Москва, 65-66 км МКАД

MOLECULE Radisson Украина
Москва, Кутузовский проспект, 2/1, стр. 1

MOLECULE Казанская
Санкт-Петербург, ул. Казанская, 5

MOLECULE Большой
Санкт-Петербург, Большой проспект, 51/9 ПС

MOLECULE Невский
Санкт-Петербург,
Невский проспект, 147, лит. А

MOLECULE Гранд Марина
Сочи, ул. Несебурская, 1а

При покупке аромата Atelier Cologne 100 мл в MOLECULE project вы получаете в подарок дорожный флакон на 30 мл в ножаном чехле, на котором вам сделают гравировку имени или любой фразы.
ateliercologne.online

MOLECULE

проект парфюмерных искусств



MANCERA
PARIS



«Ароматы — это звуки моей души и биение сердца. В этих флаконах заключено всё моё искусство и многолетний опыт, это моё откровение. В коллекциях Mancera я возрождаю старинное парфюмерное искусство, ароматы, в которых стойкость и шлейф будут дополнять истинную красоту...»

Пьер Монталь

Мэтр парфюмерии, создатель бренда Mancera

Проект парфюмерных искусств MOLECULE представляет уникальные ароматы коллекции Mancera — это ароматы без компромиссов. Это — истории страстей, любви, грёз, желаний. Искусные композиции из самых необычных, редких и драгоценных компонентов. Чтобы сберечь хрупкое содержимое флаконов от воздействия света, Пьер Монталь отказался от использования алюминиевых баллончиков и благодаря высоким технологиям создал для Mancera прозрачный флакон в стиле Ар-Деко, не пропускающий тепло и солнечные лучи.

MOLECULE PROJECT

WWW.MOLECULE.SU | +7 (495) 970-55-55

MOLECULE_PROJECT

MUST HAVE

ЛУЧШЕЕ ИЗ МИРА ВЕЩЕЙ



«БЕЛАЯ КОРОЛЕВА» ОТ L'OCCITANE

Таволга – это удивительное растение из Верхнего Прованса, ее лепестки как будто излучают белоснежное сияние. Расцветает таволга желтым цветом, но со временем меняет его, и лепестки становятся ослепительно белыми. Цветок содержит натуральную салициловую кислоту, известную свойством придавать сияние коже и усиливать ее регенерацию. Вдохновившись непорочной белизной и яркостью таволги, L'Occitane создал линию «Белая Королева» – для сияющей кожи с ровным тоном.

Где купить:

loccitane.ru | Москва, ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33

Сумки CODE: UNIK

Искать то, чего нет, или сделать это самостоятельно? CODE: UNIK решили сделать. Так началось производство простых удобных сумок, рюкзаков и холдеров для проводов и наушников под брендом CODE: UNIK.

Основная особенность женских моделей CODE: UNIK – хорошо продуманная система ремней, позволяющая носить сумку совершенно разными способами: через плечо, на талии, на поясе, на двух ремнях одновременно (по принципу военной портупеи) и даже крепить ее на руль велосипеда. Рюкзаки CODE: UNIK выполнены из сверхпрочной ткани российского производства, что, кстати, особенно приятно.

Рюкзаки CODE: UNIK универсальны, они подходят всем – и женщинам, и мужчинам. С CODE: UNIK люди колятся по миру, а возвращаясь из путешествий, продолжают носить их и в городе: они подходят и для деловой встречи, и для вечеринки.

Путешествуйте с CODE: UNIK и вдохновляйтесь эстетикой бренда в Instagram @code_unik.



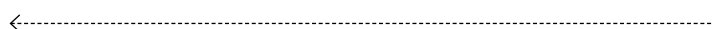
Где купить:

codeunik.ru | С 1 апреля по 1 сентября 2017 года читателей журнала ждет приятная скидка по промокоду NEWJET

Мечтая о лете, не забудьте заглянуть к Anna Gudzenko. У нее вы сможете найти для себя строгие пальто необычного кроя, интересные легкие шелковые платья, платья-смокинги и многое другое. Каждая девушка найдет здесь что-то для себя – то, что сделает ее еще красивее.



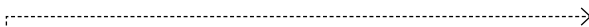
СТРОГОЕ ПАЛЬТО



Строгое пальто необычного кроя от Anna Gudzenko отличается острой актуальностью и, в то же время, настроением благородной традиции. Классическая модель пальто с «изюминкой» – необычным архитектурным воротником – отшивается по предзаказу из высококачественных натуральных материалов по вашим меркам в течение 1,5–2 недель. Вам лишь остается выбрать цвет из богатой палитры.



ПЛАТЬЕ-СМОКИНГ



Это несомненный **must have** любой модницы. Платье-смокинг способно примирить женственность с маскулинностью. Как альтернатива маленькому черному платью, платье-смокинг – это несомненная декларация хорошего вкуса, оно уместно как на собеседовании, так и на светском мероприятии. Строгий силуэт, архитектурный воротник и двубортная застежка с крупными кнопками. Платье-смокинг Anna Gudzenko – модернизированная классика для тех, кто рискует быть замеченной.

Где купить:

Санкт-Петербург: магазин Bolshoi (Большой пр ПС 84); Want store (наб. Обводного канала 60, лофт «Ткачи» | [@annagudzenko](#)

MUST HAVE

ЛУЧШЕЕ ИЗ МИРА ВЕЩЕЙ



Сумки и рюкзаки от ARNY PRAHT

Такие аксессуары должны быть в гардеробе любой девушки. ARNY PRAHT – это бренд из Петербурга, который создает аксессуары и одежду в стиле северного европейского дизайна: функциональные, лаконичные, с четкими простыми формами. Такие вещи прекрасно будут сочетаться с любым настроением и стилем: одна модель сумки подходит и под туфли, и под кеды. Интересные дизайны и множество незаметных, но важных деталей точно не оставят никого равнодушной. Сумки и рюкзаки выпускаются в нескольких размерах – вы сможете выбрать то, что нужно именно вам.

Все изделия ARNY PRAHT сделаны из инновационного технологичного материала – экокожи. Она гипоаллергенна, не имеет запаха и по многим характеристикам превосходит натуральную кожу.

Где купить:

arnypraht.com | 8-800-302-43-32 | [@arnypraht](https://www.instagram.com/arnypraht)

Уход за кожей в удовольствие

Ловим теплые лучи солнца и заодно избавляем кожу от зимней серости, сухости и обезвоженности. С верно выбранной салонной процедурой по уходу за кожей это удивительно просто и приятно. Безыгольная технология Dermadrop TDA™ сравнима по эффекту с классической биоревитализацией, но без каких-либо неприятных ощущений, периода реабилитации и противопоказаний к прямым солнечным лучам. Во время ритуала ухода коктейли-сыворотки на основе гиалуроновой кислоты, витаминов, минералов и аминокислот проникают в глубокие слои кожи за счет высокого давления кислорода и сверхмелкого размера капель эмульсии. Уже после первой процедуры кожа становится увлажненной, напитанной, ровной по тону, сияющей и наполненной жизненной энергией – как будто вы провели уикенд в швейцарских Альпах.



DERMADROP

Где купить:

Адреса ближайшего салона можно посмотреть на сайте: dermadrop.ru | [@dermadrop](https://www.instagram.com/dermadrop) | +7 (499) 400 25 25



BQS-5520 MERCURY

←-----

Новый BQS-5520 Mercury получил емкую батарею объемом в 3650 мАч – это один из самых мощных аккумуляторов в линейке отечественного бренда BQ. Кроме того, это первый смартфон производителя, в котором есть сканер отпечатков пальцев.

Внутри все еще интереснее: четырехъядерный процессор MT6737 с 2 ГБ оперативной памяти позволяет любым приложениям работать без проблем – даже самым требовательным играм.

«Игровой» 5,5-дюймовый HD-дисплей с современной технологией Full Lamination делает изображение ярче и сохраняет его качественным под любым углом обзора.

BQS-5515 WIDE

Еще один «широкоформатный» смартфон в линейке – с разрешением экрана 5,5 дюймов. На нем удобно не только смотреть видео или играть, но и читать.

Эту модель отличает прекрасная основная камера с разрешением 13 Мп, выдающая очень качественные снимки и видео в формате HD. Мощная вспышка позволяет фотографировать в нестандартных условиях, так что смартфон вполне способен заменить любительский фотоаппарат, например, в поездке.

Внутри – четырехъядерный процессор с 1 ГБ оперативной памяти, повышенной производительностью и оптимизированным энергопотреблением.



BQS-5065 SNOICE

←-----

Изюминка этой новинки – фактурное покрытие корпуса, стилизованное под натуральную кожу. Смартфон приятен наощупь и эргономично лежит в руке.

Оптимальная диагональ экрана – 5 дюймов – делает смартфон максимально удобным, при этом качество изображения остается хорошим. Основная камера имеет разрешение 8 Мп, она оснащена автофокусом и светодиодной вспышкой, а мощный процессор позволит использовать большинство современных приложений.



Где купить:

bq-mobile.com

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



ИДЕАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ В ЛЮБОЙ СЕЗОН

Весна – время перемен и перевоплощений, и многие решаются на смену цвета волос или стрижки именно после холодных зимних месяцев. Но чтобы весенний образ удался на 100%, нужно задуматься и о процедурах для здоровья волос.



Валентина Романова

Топ-стилист салона
Шарми
на Чистых прудах

1. МЕЗОТЕРАПИЯ ИЛИ ПЛАЗМОЛИФТИНГ КОЖИ ГОЛОВЫ

Мощный витаминный комплекс, входящий в состав коктейлей мезотерапии поможет «разбудить» спящие волосные фолликулы, активировать рост волос и придать здоровый блеск. Популярная в последние сезоны процедура плазмолифтинга, которая направлена на введение под кожу плазмы, также хорошо стимулирует рост новых волос и создает общий тонус кожи головы, который помогает удерживать фолликулы волоса.

Современная косметология позволяет девушкам выбирать и пробовать новые техники, которые подходят по индивидуальным показа-

телям и помогают поддерживать качество волос. Отмечу, что после курса мезотерапии или плазмолифтинга волосы лучше лежат, легче поддаются окрашиванию, структура волоса уплотняется.

2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ УХОДЫ ОТ COOL ORANGE, LEVEL, JOICO

Хорошо зарекомендовавшая себя на рынке программа, которая работает с кожей головы, глубоко очищая и отшелушивая ороговевший слой кожи, по аналогии с пилингом для лица. Программа Cool Orange стимулирует рост новых волос, предотвращая выпадение. Кроме того, в линейке Cool Orange бренда Level есть

■ ■
ПРОГРАММА
COOL ORANGE
СТИМУЛИРУЕТ
РОСТ НОВЫХ
ВОЛОС,
ПРЕДОТВРАЩАЯ
ВЫПАДЕНИЕ.
■ ■

прекрасная термальная вода для кожи головы, которая отлично освежает и питает. Натуральное спасение в жаркое время года для жителей мегаполисов. Также прекрасно зарекомендовала себя программа «Абсолютное счастье для волос» той же марки Lebel, известная многим обладательницам окрашенных волос. Эта процедура действительно восстанавливает структуру, питает и насыщает волосы влагой, что так необходимо волосам после и во время летнего зноя.

Для девушек с натуральными, неокрашенными волосами я рекомендую обратить внимание на салонный уход «Реконструкция» американского бренда Joico. Сильные стороны этой процедуры – глубокое питание и увлажнение волоса без утяжеления.

3. Салонный и домашний уход OLAPLEX

Olaplex совершили настоящую революцию в салонном окрашивании и уходе за волосами. Всплеск популярности процедуры произошел после того, как голливудская звезда Ким Кардшьян неожиданно из жгучей брюнетки превратилась в пепельную блондинку, не потеряв при этом качества и объема волос. Программа Olaplex действительно предотвращает истончение волос, фиксирует краситель при окрашивании и уплотняет структуру волоса. Особенно приятно, что в дополнение к салонным процедурам Olaplex выпускает домашний уход, который поддерживает состояние волос до следующего посещения мастера.



Лицензия номер ЛО-76-01-001847 от 9 марта 2016 года

ПРИЕМ ВРАЧЕЙ

ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Хирург, травматолог-ортопед, нейрохирург, аллерголог, дерматолог, невролог, офтальмолог, оториноларинголог, евматолог, кардиолог, терапевт, гастроэнтеролог, уролог, гинеколог, проктолог.

Кинезиотерапия • Лечебный массаж • Мануальная терапия

СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Стоматолог-хирург, стоматолог-терапевт, стоматолог-ортопед, гигиенист.

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Педиатр, дерматолог, невролог, хирург, офтальмолог, оториноларинголог, травматолог-ортопед, аллерголог.

ДИАГНОСТИКА

Лабораторные исследования (все виды анализов для детей и взрослых), УЗИ, ЭКГ, спирометрия, эндоскопия (фиброгастроскопия, колоноскопия).

ВАКЦИНАЦИЯ • ПРОГРАММЫ ДИАГНОСТИКИ И НАБЛЮДЕНИЯ

АПТЕКА

Адрес:

Ярославль, ул. Победы, 14

Режим работы:

8:00-20:00 в будни /
10:00-16:00 сб, вс.

Телефоны:

(4852) 77-88-99, 20-88-20

Сайт:

constanta-med.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



На лето стоит отказаться от масел для волос в пользу более легких текстур, таких как молочко, сыворотки, эмульсии.



4. ОТКАЗ ОТ МАСЕЛ ДЛЯ ВОЛОС

На лето стоит отказаться от масел для волос в пользу более легких текстур, таких как молочко, сыворотки, эмульсии.

5. ОТКАЗ ОТ ФЕНА, УТЮЖКОВ И СТАЙЛЕРА

Активные УФ-лучи весной-летом негативно влияют на состояние волос, а активный нагрев при сушке и укладке усиливает этот негативный эффект. Поэтому выделите 2-3 дня в неделю, когда волосы будут «отдыхать» от приборов для укладки волос. Результат такого перерыва в использовании фена и утюжков вы увидите уже через 3 недели: волосы станут крепче, появится блеск.

6. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕРМОЗАЩИТУ

При большом выборе термосредств на косметическом рынке всегда можно выбрать эффективную и подходящую именно вам термозащиту, чтобы оградить свои волосы от воздействия высоких температур. Особенно удобно, что многие средства подходят для ежедневного использования.

7. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Если вы планируете посетить жаркие страны в самое ближайшее время или уже знаете даты отпуска в местах с повышенной активностью солнца, подготовьтесь заранее. Существует множество стильных и удобных решений головных уборов: широкополые шляпы, платки, которые не выходят из моды несколько сезонов. Это основа заботы о волосах.

8. ПОПРОБУЙТЕ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Ополаскивание в отваре коры дуба, крапивы или ромашки укрепит структуру волоса и придаст волос здоровый блеск. Я поддерживаю народные рецепты красоты, но всегда обращаю внимание на то, что даже такие уходовые средства нуждаются в индивидуальном подборе: настой из отвара ромашки подходит обладательницам русых и светлых волос, поскольку обладает осветляющим эффектом. А настои дуба лучше использовать шатенкам или брюнеткам, чтобы поддерживать темный цвет волос.



9. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ПОЛИВИТАМИНЫ

Весной наш организм как никогда нуждается в дополнительном питании и поддержке. Я бы рекомендовала девушкам, которые замечают за собой выпадение волос весной, сделать упор на поливитамины, богатые магнием, а также витаминами группы В: В1, В2, В5, В6, В9.

10. ЗДОРОВЫЙ СОН НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ В СУТКИ

Нехватка сна негативно сказывается на всех процессах организма, в том числе, и на состоянии волос. Поэтому старайтесь построить свой график работы и отдыха таким образом, чтобы оставлять на сон не менее 8 часов в день.

Антицеллюлитный комплекс от RICHE
**НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА С ДОСТАВКОЙ
ПО ВСЕМУ МИРУ**

www.riche.me |  [riche.cosmetics](https://www.instagram.com/riche.cosmetics)



BEST MOOD BOX – коробочка хорошего настроения

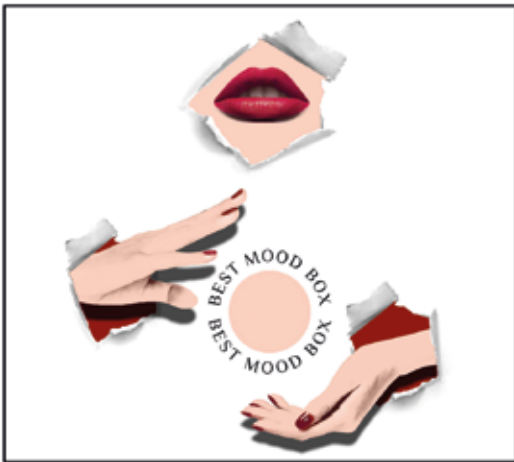
В 2010 году американки Катя Бьюшамп и Хейли Барна вложили \$1 млн в новое дело под названием Birchbox – коробочку с миниатюрами косметики, придуманную для знакомства с новыми косметическими брендами. Сегодня бизнес, начинавшийся с 6 сотрудников, 20 партнеров и 1200 подписчиков, оценивается экспертами в \$70 млн и, по словам владелиц, «представляет собой не просто милые коробочки с легкомысленным наполнением, а крупного розничного партнера и инвестора с мощнейшим каналом приобретения».



С тех пор, как мир узнал о Birchbox и десятках других похожих сервисах, специализирующихся на продаже нарядно упакованных косметических миниатюр и аксессуаров, средства мини-формата перестали ассоциироваться с пробниками, любезно вложенными к покупке в косметическом магазине. Так, основательница знаменитого сервиса Julep Джейн Парк говорит: «Боксы подарили нам возможность экспериментировать с косметикой и выбирать из сотен самых разных средств, на которые мы, возможно, никогда не обратили бы внимание, не попади они в заветный набор».

Сегодня в категорию коробочных сервисов входят не только коробочки красоты с декоративной косметикой, уходовыми средствами и парфюмерией: производители, стремясь максимально разнообразить ассортимент, кладут в свои боксы нижнее белье, продукты питания и многое другое, временами, не самое очевидное. Между тем, спрос именно на косметические коробочки по-прежнему необычайно велик, и на рынке все чаще появляются новые перспективные игроки. В их числе – сервис по подписке Best Mood Box, который позиционируется как коробочка красоты и хорошего настроения.

Мы поговорили с контент-директором Татьяной Соловьевой и пиар-директором Анастасией Аверкиной об особенностях функционирования этого сервиса в России. По их словам, компания Best Mood Box – это команда единомышленников из самых разных профессиональных областей: бизнеса,



“Совместными усилиями они создают полезные и красивые «коробочки красоты», которые включают уходовую и декоративную косметику, lifestyle-аксессуары и приятные подарки.

сферы красоты, журналистики, пиара, рекламы и искусства. Совместными усилиями они создают полезные и красивые «коробочки красоты», которые включают уходовую и декоративную косметику, lifestyle-аксессуары и приятные подарки. Выбор в пользу разнообразного содержимого был сделан не случайно – современные покупатели очень разносторонние и достаточно искушенные люди.

Целью команды было создать особую атмосферу сервиса, который внимательно относится к каждому, кто делает заказ и активен в социальных сетях, – так в коробочке появились милые сюрпризы вроде леденцов и вручную подписанных открыток. Звучит здорово, но создание такого сервиса оказалось непростой задачей начиная от утверждения логотипа и заканчивая коммуникацией с представителями брендов. У команды не было времени на раздумья, многие вещи они делали интуитивно, полагаясь не столько на свои профессиональные навыки, сколько на личные ощущения. Но в результате это только сыграло им на пользу.

С момента продажи первых коробочек прошло чуть больше полугода. За это короткое время Best Mood Box удалось сформировать свою аудиторию, которая очень ждала дебютный тираж. Ребята не поверили глазам, когда увидели, что продажи закрылись через минуту после долгожданного запуска. Это был настоящий прорыв и приятная неожиданность для всей команды. Всего за полгода было выпущено 3 партии: дебютная предновогодняя ко-

робочка, затем лимитированный тираж совместно с российской уходовой маркой и, наконец, базовый весенний бокс.

Наполнение получается очень разнообразным, например, в первой Best Mood Box была и косметика, и расческа, и орехово-фруктовый батончик для полезного перекуса, и даже напиток для хорошего самочувствия после бурной вечеринки. Последний вызвал настоящий резонанс и в результате, судя по отзывам, оказался чуть ли не самым полезным вложением. На самом деле у ребят нет четких правил того, как наполнять

коробочки: «Мы просто стараемся, чтобы бренды «уживались» вместе, чтобы состав был органичным, чтобы было что-то, что зацепит разных покупателей и пригодится в разных жизненных ситуациях».

В будущем компания планирует работать не только с частными заказчиками, но и с корпорациями. Потенциал бокса очень велик, ведь это может быть коробочка в подарок для кого угодно. Только представьте, что вам не нужно думать, что подарить человеку, чтобы произвести на них впечатление: профессионалы сделают это за вас! 🇷🇺





CHENOT PALACE:

здоровый отдых

Плохая экология, хронический недосып, стрессы, вечная занятость, отсутствие физической активности и перекусы набегу уже давно стали частью жизни современных людей. Мы всегда заняты, хотим успеть больше и обращаем мало внимания на то, как себя чувствуем. В результате такого образа жизни в организме накапливаются вредные вещества – токсины. Это ухудшает здоровье, отнимает энергию и радость жизни, приводит к преждевременному старению.



Процесс выведения токсинов из организма называется детокс, в последнее время наука сделала огромный шаг вперед в исследовании токсинов и разработке эффективных методов детокса. Одним из лучших специалистов в этой области по праву считается Анри Шено, который успешно занимается вопросом уже более 45 лет. Он разрабатывает персонализированные программы, которые помогают телу избавиться от токсинов, лучше усваивать питательные вещества, повысить жизненный тонус.

«Люди стали жить дольше, и возникла необходимость поддерживать возможности организма на том же уровне, что и в молодости. Наша задача, наше главное стремление – предоставить инструменты для инвестиций в здоровье, чтобы клетки нашего тела были наполнены жизненной энергией и выполняли свои функции», – говорит Анри Шено.

Методика Шено основывается на принципах традиционной китайской медицины, которые известны человечеству тысячи лет, и новейших научных разработках. Ученый является сторонником целостного подхода к лечению, направленному на достижение гармонии между телом, разумом и эмоциями.

Раньше за оздоровительными детокс-программами по методу Анри Шено приходилось лететь в Италию, где находится главная «резиденция» ученого. Однако все изменилось 1 декабря прошлого года, когда в одном из самых живописных регионов Азербайджана, Габале, открылся Chenot



Palace Health Wellness Hotel, сочетающий в себе роскошный отель и высокочассную медицинскую клинику. Красота и умиротворенность этого места сразу поражает гостей, ведь Chenot Palace находится в окружении соснового леса, у подножья Кавказских гор, на берегу озера Нохур.

Огромное преимущество Chenot Palace – его расположение. Гражданам России для посещения Азербайджана не нужна виза, а рейсы до Баку выполняются каждый день множеством авиакомпаний. Всего пара часов полета – и вы можете расслабиться и отдать себя в надежные руки персонала и докторов Chenot Palace, которые прекрасно говорят по-русски.

Медицинская команда Chenot Palace включает в себя специалистов в области терапии, кардиологии, спортивной медицины, энергетической медицины, акупунктуры, эстетической медицины, питания, остеопатии, физической терапии и фитнеса. Они активно участвуют в научных исследованиях, выступают на известных международных

медицинских конгрессах, поэтому в Chenot Palace применяются самые современные и эффективные технологии.

Пребывание каждого гостя начинается с визита в медицинское отделение, где профессиональные врачи проводят общий осмотр, определяя его биологический возраст, анализируя образ жизни, состояние здоровья и потенциал для его улучшения. С учетом индивидуальных потребностей пациента доктор назначает комплекс медицинских и spa-процедур, физические упражнения, а также специальную диету.

Chenot Palace располагает уникальным медицинским и spa-центром. Он занимает площадь 6000 м² и оборудован по последнему слову техники. Центр включает в себя отделения медицинской диагностики и процедур, возможностей человеческого организма, эстетической медицины, питания, традиционной эстетики, спорта и фитнеса и другие. Chenot Palace Health Wellness Hotel в Габале – это первый отель, предлагающий гостям криосауну, в которой тело подвер-

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

CHENOT PALACE



гается короткому воздействию ультразвуковых температур (-110°C), что помогает восстановить и простимулировать активность жизненных процессов.

Важная часть оздоровительной программы по методике Шено – это диета. Здоровье зависит не только от качества продуктов, не менее важную роль играют калорийность, пищевая ценность, технология приготовления, а также вкус и внешний вид блюда. Сочетание диеты и процедур способствует всестороннему оздоровлению и очищению организма. Гости также получают рекомендации по питанию в повседневной жизни, которые помогают вести здоро-

вый образ жизни и сохранить здоровье на долгие годы.

Таким образом, основная цель Chenot Palace – восстановление организма с помощью специальных методик. Кроме того, отель предлагает эффективные эстетические процедуры с использованием высокотехнологичного медицинского оборудования, которые помогают предотвратить старение, запустить процесс омоложения тела и лица. В спа-центре гости могут заниматься плаванием круглый год в подогреваемом открытом и закрытом бассейнах, а также насладиться уникальными массажами по методике Шено.



С какими бы проблемами здоровья вы ни обратились в Chenot Palace, здесь им найдут решение, предложив на выбор одну из детокс-программ: основную, углубленную, антивозрастную, энергетическую против стресса или программу для эффективной потери лишнего веса.

Chenot Palace Health Wellness Hotel предлагает разные варианты размещения: 72 изысканно обставленных номера и 3 частных виллы. Отель находится в 225 км от аэропорта Баку, откуда отель организует удобные трансферы.

Удивительное сочетание роскошной обстановки, потрясающей природы и кристально чистого воздуха Габалы делают Chenot Palace Health Wellness Hotel идеальным местом для того, чтобы заняться своим здоровьем. Это прекрасная инвестиция в физическое и психологическое обновление. 🇦🇿



Заонежская Карелия

Гостевая деревня Ежезеро – это возможность отдохнуть от городской суеты и окунуться в мир натурального и настоящего. То, что вы окажетесь в экологически чистых и обустроенных домиках с видом на уникальное озеро – само по себе является началом единения с природой. Горожане, приехавшие в гостевую деревеньку, оценили неповторимость отдыха вместе с семьей, возможность дышать полной грудью и радоваться проведенному там времени. Согласитесь, гостевая деревенька – это самая настоящая инновация в сфере агротуризма, обладающая большим количеством преимуществ:

- Здесь нет привычного и надоедливого шума машин, не надоедают звонками начальство и подчиненные, есть только тишина и спокойствие. Оказавшись в деревне на выходных, вы получаете настоящий заряд бодрости на целую неделю.
- Для тех, кто не может жить без благ цивилизации, в гостевой деревеньке предлагаются экскурсии по окрестностям, активный отдых летом и зимой, а также оборудованные всем необходимым номера.
- В гостевой деревеньке вы будете питаться только натуральными продуктами, без вредных добавок – здесь есть своя ферма, которая обеспечивает гостей пищей.
- Деревенский отдых на выходных понравится и вашим детям. Они смогут приобщиться к природе, насладиться свежим воздухом, купанием в теплом озере и сделают на память яркие фото. А главное – проведут каникулы с пользой и без "гаджетов". Мы за настоящий отдых!



Расположение

Вологодская область,
Вытегорский район,
Ежезерский Погост

Номерной фонд:

коттеджи на 2-4-8 человек

Развлечения: организация охоты и рыбалки, экскурсии на озера, контактный зоопарк, зимние и летние активные виды спорта, прокат оборудования, русская баня

Питание:

каждый коттедж оборудован кухней, дополнительно питание в ресторане "Гульбище" -по заказу

Стоимость размещения (коттедж в сутки)

Восьмиместный – 6000 рублей
Четырехместный – 4000 рублей
Двухместный – 3500 рублей

Контакты:

Ejezero.ru,
почта booking@ejozero-cottage.ru



**СКИДКА ПО ПРОМОКОДУ
"NEW JET" 10%**

Номер +7931(505)00-05

Аккумуляция силы

На рынке появилась новая антивозрастная продуктовая линия. Инновационная технология «Аккумуляция силы» создана в Италии группой ученых, которые работали над ней около 25 лет. Ее смысл состоит в вытяжке высокоэффективных природных компонентов из растений, фруктов и ягод.

- **Экстрагирование полезных веществ** происходит с помощью разряда высокочастотного тока, что позволяет выделить наночастицы действующих компонентов трав без клетчатки.

- **При экстрагировании** выделенные частицы обволакиваются таким образом, что образуется наноконтейнер, содержащий комплекс активных веществ.

- **Контейнер имеет отрицательный заряд** и целенаправленно устремляется к патологически измененным клеткам, которые имеют положительный заряд на мембранах субклеточных структур, включая ядро (в силу наличия в них свободных радикалов-окислителей).

- **Препарат выполнен в виде драже**, рассасывается под языком и всасывается тут же, минуя желудочно-кишечный тракт, разносится кровью со скоростью 150 м/с по всему организму, адресно взаимодействуя с поврежденными структурами (клетками, тканями, органами). Благодаря этому коэффициент усвоения клеткой действующих компонентов увеличивается с 3–10% до 95–100%.

- **Драже подходит всем возрастным группам**, начиная с грудничков (растворяется в воде и вводится под язык). Это продукт внутриклеточного восстановления и внутриклеточной и системной регуляции нового поколения. Благодаря всем вышеперечисленным особенностям технологии он обладает высокой биологической доступностью.

Все 15 продуктов APL работают комплексно на очищение, в том числе от паразитов (одно драже содержит 45 трав и действует на 250 видов паразитов), решают как узкие проблемы со здоровьем, так и системные. В частности, очень хорошо подобраны композиции для очистки и восстановления печени, крови, сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, опорно-двигательного аппарата, коррекции женской и мужской половых сфер, для диабетиков, составы для снижения висцерального жира, обезболивающие при всех видах болей, комплексы, обеспечивающие полноценное питание клетки (весь набор аминокислот, минералов и микроэлементов, витаминов). Замечательные антистрессовые (снимают эмоциональный стресс) и энергетические (все витамины группы В + коэнзим Q10) комплексы.

Драже APLGO не являются лекарством. Продукцию APL применяют как дополнительное средство для восполнения недостатка витаминов и минералов, повышения эффективности лечения, укрепления иммунитета, профилактики болезней. Уникальные растительные компоненты способствуют общему оздоровлению организма, повышению качества жизни, сохранению молодости и красоты.

Никаких таблеток, которые надо пить по часам – только сладкие приятные на вкус конфетки! Рассасывайте леденцы несколько раз в день. Драже можно употреблять при приеме традиционных лекарств.



ZDDOM.SU

8 (800) 555-14-03

Москва, ВДНХ,
павильон N5-B6Б



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Комплексные check-up-программы

Высокоточная диагностика и консультации
лучших врачей

- «Ваше здоровье» – базовое обследование (1 уровень)
- «Ваше здоровье» – расширенное обследование (2 уровень)

- «Ваше здоровье» – расширенное обследование (3 уровень)
- «Здоровое сердце»

- «Здоровые легкие»
- «Инсульту – нет!»

- «Гипертонии – нет!»
- «Здоровое пищеварение»

- «Урологическое здоровье
мужчины»

Город Тюмень

Служба сервиса МСЧ «Нефтяник»:

8 (912) 997-92-27

clinica72@mail.ru

Оставить заявку на портале медицинских туристов:

medturism72.ru



ГИНЕКОЛОГИЯ ВЫСШЕГО УРОВНЯ

Великолепные результаты самых сложных оперативных вмешательств в Медсанчасти «Нефтяник» гарантирует не только высокая квалификация врачей. Новейшие методики и оборудование мирового класса позволяют специалистам «Нефтяника» решать самые разнообразные задачи гинекологии.

История жительницы Тюменской области Татьяны Павловой стала медицинской сенсацией в региональной прессе. К хирургам Медсанчасти «Нефтяник» женщина обратилась, почти потеряв надежду на помощь. Удалить гигантскую миому матки, размеры которой соответствовали 8-месячной беременности, отказались врачи многих клиник, в том числе за пределами региона. К счастью, настоящим профессионалам-хирургам

отделения гинекологии одной из лучших российских больниц эта задача оказалась по плечу.

Эффективность лечения женских болезней и отличные прогнозы на выздоровление традиционно подтверждаются на практике. В большинстве случаев пациентки покидают клинику в день операции или на следующий день после выполнения хирургического вмешательства. Каким образом врачам тюменской клини-

ки удастся обеспечить максимально короткий срок реабилитации?

Успех сложнейшей операции по удалению гигантской миомы был обеспечен применением эндоскопической хирургии. Минимальные травматичность и кровопотеря, максимально быстрая реабилитация и не заметные глазу швы – таков профессиональный почерк хирургов-гинекологов Медсанчасти «Нефтяник». Помимо лапароскопии, в арсенале гинекологов целый

спектр малоинвазивных технологий – эндовидеохирургический комплекс, микрохирургический инструментарий, самый современный шовный материал. В конце прошлого года высокотехнологичная практика специалистов по женским болезням пополнилась знаменитой во всем мире роботической технологией. Под руководством опытного врача Александра Пустынникова робот-хирург «Да Винчи» выполнил первую сакрокольпопексию – операцию по коррекции выпавших органов.

По словам Александра Пустынникова, роботическая технология позволяет решить в ходе одного вмешательства сразу несколько клинических задач. Так, в ходе первой гинекологической операции на роботе «Да Винчи» хирурги выполнили пластику шейки матки, провели гистерэктомию, а также коррекцию органов:

– Раньше для хирургического лечения пролапса мы пользовались лапароскопическим способом, который имеет ряд противопоказаний. Например, избыточная масса тела. Именно этот фактор стал определяющим при выборе методики для первой пациентки роботизированной сакрокольпопексии. Операция прошла успешно.

Пролапс – одна из самых распространенных гинекологических проблем. Ежегодно хирургическое лечение пролапса проводится в Медсанчасти «Нефтяник» для тысяч женщин. В настоящий момент операции по коррекции органов с использованием робота поставлены на поток. Пациентки довольны: новая технология не только сокращает болевые ощущения и сроки реабилитации, но и помогает вернуть эстетическую привлекательность. Более того, ювелирная техника почти не оставляет послеоперационных швов. Это по-настоящему деликатная хирургия.

В отделение гинекологии тюменской больницы обращается также множество женщин с диагнозом стрессовое недержание мочи. Это еще один неприятный массовый женский недуг, возникающий не только по причине возрастных изменений, но и



как последствие родов и травм промежности. В ходе 10-минутной sling-операции врачи устанавливают синтетическую петлю через сантиметровый разрез. С помощью малоинвазивного, анатомически обоснованного метода пациентка забывает о кошмаре недержания навсегда.

Хирурги-гинекологи «Нефтяника» успешно решают и другие эстетические проблемы, например, для коррекции формы и размеров интимных органов успешно применяются новейшие методики пластической хирургии, в том числе филлеры. Важным преимуществом всех упомянутых технологий, безусловно, является их стопроцентная эффективность и доступность. Добавим к этому стоимость, гораздо меньшую по сравнению со столичными и зарубежными аналогами, и сделаем вполне логичный вывод. Высокотехнологичное лечение мирового уровня сегодня можно получить без потери времени, средств и качества медицинской помощи, не выезжая за пределы РФ.

■ ■
Если вы заинтересованы в эффективном решении деликатных проблем, свяжитесь со специалистами клиники. Все остальные хлопоты, связанные с организацией лечения в одном из лучших гинекологических отделений страны, служба сервиса возьмет на себя.

■ ■
Служба сервиса Медсанчасти «Нефтяник»
8 (912) 997-92-27
Портал для медицинских туристов
www.medturism72.ru

СПОРТ



ТЕННИС ИГРА ДЛЯ ВСЕХ

*Теннис – это прекрасный способ поддерживать себя в форме с удовольствием,
и начинать им заниматься можно в любом возрасте.*

*Но если говорить о профессиональной игре, начинать нужно в детстве.
Чего ожидать, если ваш ребенок загорелся желанием стать теннисистом,
и как тренироваться «для себя»?*



**Екатерина
Бычкова**

Российская
теннисистка,
победительница
15 турниров ITF

Теннис задействует сразу все группы мышц, дает приличную кардионагрузку, развивает и тренирует концентрацию и внимание. Этот вид спорта идеально подходит как для индивидуальных занятий с тренером, так и для спарринга.

Если вы вдруг почувствовали в себе желание взять в руки ракетку, лучше начать с индивидуальных занятий, и, чтобы процесс обучения шел быстрее, заниматься хотя бы 2 раза в неделю по часу. Можно добавлять занятия в зале. Не старайтесь следовать четким правилам, распределяйте тренировки так, как комфортно именно вам. Кому-то подойдет разброс нагрузок на 4 дня в течение недели, а кому-то будут удобнее две насыщенные тренировки.

Для повышения эффективности можно добавить полчасовой бег раз в неделю, это поможет увеличить выносливость сердца и организма в целом.

Ну а когда вы поймете, что уже выросли до спарринг-матчей, занятия станут еще веселее. Тут уже возможны разные варианты игры: и одиночный, и парный, и даже любительский микс, то есть смешанная разнополая пара.

К сожалению, начиная занятия теннисом позже 15 лет, достигнуть каких-то профессиональных высот невозможно. Это не бокс и не легкая атлетика. Но это не значит, что вы будете играть только спарринг-матчи с друзьями и коллегами. Для любителей



тоже есть турниры, общегородские и даже международные, и рейтинговая система, по которой вы можете двигаться вверх и стремиться к первым местам.

Профессиональный теннис должен начинаться с самого детства. И нужно быть готовым, что это почти сразу станет большей частью жизни и ребенка, и его родителей. С самого начала ребенок отправляется в спортивную детскую группу и параллельно начинает оттачивать технические навыки с профессиональным тренером, занятия проходят несколько раз в неделю. Желательно помимо этого приучать ребенка к общефизической подготовке: тренироваться хотя бы один, а лучше два раза в неделю. На самом деле, стоит только начать – очень скоро родители сами понимают, в чем нуждается именно этот будущий спортсмен. Ну а дальше – постепенное развитие и движение к вершинам.

Расскажу о том, как проходили мои будни в профессиональном спорте. Теннис очень отличается от многих других видов: он предполагает чуть более «рваный» ритм, гораздо меньшее количество времени на подготовку между соревнованиями, частую смену континентов, а вместе с этим и часовых поясов, что тоже непросто.



**К СЖАЛОЕНИЮ, НАЧИНАЯ ЗАНЯТИЯ ТЕННИСОМ
ПОЗЖЕ 15 ЛЕТ, ДОСТИГНУТЬ
КАКИХ-ТО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВЫСОТ
НЕВОЗМОЖНО.**



САМОЕ ГЛАВНОЕ –
ПОМНИТЬ, ЧТО ЛЮБОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ –
ЭТО ЦЕЛЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
НО ЕСЛИ РЕБЕНОК ГОРИТ ЖЕЛАНИЕМ
БЫТЬ СПОРТСМЕНОМ,
ТО БУДУЩИЕ УСПЕХИ СТОЯТ
ПОТРАЧЕННЫХ СИЛ.

В межсезонье (в теннисе оно длится не больше месяца – с конца ноября по конец декабря) – стандартные 2 тренировки в день на корте. Продолжительность занятия индивидуальна, но оптимальный минимум – 3 часа в день, и лично мне хватало их. Одна тренировка всегда уходит на корректировку каких-то технических нюансов, а на следующей больше отрабатываются игровые моменты и тактические комбинации. Также проходят тренировки по физической подготовке, где в зависимости от того, на что конкретно направлена основная работа спортсмена, прорабатываются разные группы мышц и развивается выносливость.

Для лучшего эффекта через день я занималась в зале – работала на различных тренажерах, выполняла упражнения со специальными резинками, набивными мячами, тренировала баланс и пресс. Были и обязательные кардиотренировки, которые начинались с кроссов и бега с интервалами, а заканчивались ускорениями. Где-то ближе к концу недели проходил условный спарринговый матч, чтобы посмотреть, как движется работа и на какие ошибки еще стоит обратить внимание на следующих этапах подготовки.

Рабочий день у профессионального теннисиста получается интенсивным и физически сложным, поэтому нужно регулярно посещать физиотерапевтов и массажистов, чтобы давать и телу, и мозгу возможность снять напряжение. В идеале это нужно делать каждый вечер после тренировочного дня. В реальности не всегда так получается, 2 раза в неделю – уже неплохо. Заменить походы к физиотерапевтам и помочь мышцам справляться с тяжелыми нагрузками может профессиональная растяжка. Ее вообще не стоит обходить вниманием в теннисной рутине, но крайне важно делать правильно.



Самое главное – помнить, что любой профессиональный спорт – это целый образ жизни. Но если ребенок горит желанием быть спортсменом, то будущие успехи стоят потраченных сил. Не бойтесь попытаться! То же самое скажу и взрослым, которые хотят впервые попробовать себя на корте. Звоните тренеру, берите ракетку и вставляйте на путь совершенствования. Это действительно очень интересная, азартная и полезная игра! 🎾



2017
ICE HOCKEY
WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY-FRANCE
Cologne - Paris

*Болеем
за Россию!*

Входные билеты игры чемпионата мира по хоккею с шайбой 2017 ИИХФ на кельнской LANXESS arena и парижской AccorHotels Arena можно приобрести:

- онлайн на сайте www.iihfworlds2017.com и www.facebook.com/iihfhockey
- по телефону +49 (0)1806 2017 01 для Кельна и +33 892 69 20 17 для Парижа (стоимость телефонных звонков зависит от страны и телефонной сети вызывающего абонента).



БАЧАТА

Бачата – нежный, романтический и чувственный доминиканский танец, завоевавший огромную популярность по всему миру. Особенность бачаты в том, что ведет всегда мужчина, давая партнерше почувствовать себя хрупкой и женственной.

ИСТОРИЯ ТАНЦА

История происхождения этого танца довольно интересна. Бачата зародилась в Доминиканской Республике в то время, когда в стране была довольно напряженная социальная обстановка. Изначально слово «bachata» означало шумные

сборища людей рабочего класса с песнями, которые повествовали об их житейских проблемах, неразделенной любви и прочих несправедливостях жизни. Музыка исполнялась на традиционных инструментах (бонго, гитара), имела меланхолический характер и умеренный темп. К 80-м годам музыкой бачаты заинтересовались

местные профессиональные музыканты, что помогло ей получить новое развитие. Бачата стала весьма популярна в Доминикане и перестала считаться «музыкой бедняков», появился парный танец с таким же названием. Сейчас бачата – не только самый известный танец в этой стране, он распространился по всему миру.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СТИЛИ

Бачата – это вид социального танца, он отличается особой чувственностью и нежностью. Расстояние между партнерами должно быть минимальным, из-за чего движений не так много. В основе бачаты лежат шаги вперед-назад и боковые, а также повороты с ритмом 4/4. Самый главный акцент в танце – движения бедрами.

Со временем у бачаты появились разновидности:

- **Доминиканская или бачата доминикана** – традиционный вид, на основе которого и появились другие виды. Это тот самый оригинальный стиль бачаты, который отличается динамичными движениями, быстрой работой ног и темпом. Здесь характерно небольшое количество поворотов, множество открытых позиций, движения бедрами и разное обыгрывание ритмов.

- **Классическая (традиционная) бачата** – несколько упрощенный вариант доминиканской. Отличается более спокойным темпом музыки. Здесь пары танцуют в особенно близкой позиции. Характерно большее количество связок, поворотов, различных фигур, однако работы ногами здесь гораздо меньше.



- **Современная или бачата модерн** – стиль, зародившийся в Европе на основе классического вида танца с добавлением в него других видов.

- **Сеншувал бачата (Sensual bachata)** – это самый чувственный стиль бачаты. Здесь танец полностью посвящен пластическому взаимодействию в паре.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК

Как правило, занятия по бачате не подразделяются на возрастные группы. Средняя продолжительность – от часа до двух. Каждая тренировка начинается с разминки и разогрева мышц и суставов с помощью базовых упражнений, после чего начинается повтор ранее изученных и новых шагов, прорабатывание сложных частей. Затем танцоры встают в пары и продолжают занятие, постоянно меняясь партнерами. На занятия нужно прийти в удобной одежде, которая не стесняет движения, и мягкой спортивной обуви.

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Как и все латиноамериканские танцы, бачата самым благоприятным образом влияет на эмоциональный фон и психологическое состояние. Занятия этим видом танцев помогает человеку получить заряд позитивной энергии, раскрепоститься и стать более уверенным в себе.

Бачата позволяет человеку научиться лучше чувствовать свое тело, улучшить координацию движений и пластику, значительно улучшить осанку. Регулярные занятия этими танцами улучшают общее самочувствие, помогают подтянуть тело, придать ему желанный тонус и укрепить различные группы мышц. 🏃‍♂️





ОГНЕМ И МЯЧОМ

Кила — игра с русским характером

Капли пота с лица падают на зелень стадиона. В короткий перерыв я хоть как-то пытаюсь перевести дух. Звук свистка снова режет воздух, и 10 мужиков мигом отправляются на сафари за причудливым кожаным мячом, вес которого 1,5 кг. Я ловлю мяч и тут же ощущаю себя самой лакомой дичью в этих угодьях.

Сергей Шилов

Прорываюсь через двоих «охотников», прижав мяч к телу, но меня сбивают с ног. Все пытаются вырвать у меня мяч. Повернувшись на бок, слышу негромкий голос товарища по ватаге: «Давай мяч, быстро», незаметно передаю его через чьи-то ноги. Слышу топот убегающих кроссовок и крик «Город взят!», а значит, мяч занесли в зачетную зону поля.

Сегодня я играю не в регби, как многим могло сначала показаться, а в килу – традиционную русскую игру с мячом. Отечественные этнографы пи-

сали о ней еще в XIX веке, а находки археологов предполагают уже тысячелетнюю историю этой игры.

Инициатор возрождения килы уже как современного вида спорта – Дмитрий Черняк, крепкий молодой человек с волевым взглядом. Он и команда единомышленников создали межрегиональную общественную организацию «Федерация килы» и развивают эту игру по всей России – организуют чемпионаты с прямыми трансляциями, проводят показательные игры и даже помогают ребя-



там из детского дома, которые также принимают участие в турнирах.

Мяч в киле бросают во всех направлениях. Пока мяч на земле, его разрешено только пинать ногами, а руками можно схватить только в воздухе. Разрешены атака любого соперника и низкоамплитудные броски. Однако запрещены подкаты, захваты за шею, голову, неоправданная жесткость. Организаторы выдвигают строгие требования к безопасности. На стадионе дежурит бригада скорой помощи. Несмотря на всю видимую жесткость на поле, игроки относятся к друг другу по-братски. Это неотъемлемая часть философии килы.

Отдышавшись после матча, беседуем за чаем из термоса с Дмитрием.

– Дмитрий, ты работаешь над возрождением народной игры с мячом, вы пытаетесь пробудить интерес к русским народным традициям. Главный вопрос – зачем?

– Во-первых, мы любим килу! И считаем, что она полностью отражает дух нашего народа, воспитывает в парнях мужские качества и по зрелищности ничуть не уступает иностранным видам спорта. Во-вторых, чем больше ты знаешь о себе, своих корнях, своей истории, тем сложнее запутать тебя ложью и выдумками, которыми наполнено современное информационное пространство.

– А какие цели ты ставишь перед федерацией?

– Главная цель – сделать килу национальным видом спорта. Это комплексная задача. Чтобы этого достичь, нужно, чтобы в килу играли как минимум в половине субъектов РФ, а это 43. Наша задача сегодня работать на то, чтобы о киле узнало как можно больше людей, и формировать свою зрительскую аудиторию, ведь эта игра влюбляет в себя с первого раза.

– Достойная цель. Наверняка на вашем пути встречаются трудности.

– Трудности встречаются (смеется). Для действительно значительного роста нам, конечно, необходима поддержка. Как спонсоров, так и государства. Сейчас наша федерация работает, в основном, за счет собственных средств ее создателей. Так что мы всегда открыты для диалога и готовы к сотрудничеству. А также приглашаем зрителей и новых игроков.

“ Можно сказать, что Дмитрий и его команда берут раскаленную сталь и куют из нее свое «мирное» оружие, направленное на оборону своего «города» – именно так называется зачетная зона в киле.

ТРАНСПОРТ



GENESIS GV80 КРАСОТА И СИЛА



Как только у марки Genesis появились силы полноценно выступить в люксовом сегменте, бренд отделился от Hyundai.

У новой марки уже есть два серийных седана G80 и G90. В Нью-Йорке компания представила концепт кроссовера GV80. Помимо технологий он призван еще и продемонстрировать вектор дизайна нового бренда.

Интерьер автомобиля получил контрастное двухцветное оформление, оригинальный четырехспицевый руль, лаконичную горизонтальную архитектуру передней панели, широкоформатный 22-дюймовый монитор.

Концепт оснащен водородной силовой установкой с топливными ячейками и возможностью подзарядки аккумуляторов от розетки. Но серийная модель, скорее всего, получит привычные бензиновые двигатели, а также дизели. Машина будет готова к выходу только в 2018 году.

Откройте восхитительный
комфорт на скоростных
магистралях и уверенную
управляемость в поворотах
с высокотехнологичными
шинами Toyo Proxes



Движение вызывает восхищение

www.toyotire.ru

TOYO TIRES
driven to perform

ТЕХНОЛОГИИ

УМНОЕ КОЛЕСО

Процесс «смартизации» всевозможных устройств и приспособлений, кажется, необратим. Добрался он и до велосипедов. Но если раньше существовали только целые электровелосипеды, то теперь стали появляться комплекты, которые способны «проапгрейдить» практически любой велосипед.

Один из таких проектов – электроколесо. Видимо, памятуя о том, что «как вы яхту назовете – так она и поплывет», создатели окрестили новинку внушительно – UrbanX. Брутально, загадочно и современно.

Александр Орлов

Обозреватель
Gadgetika.ru



Несмотря на явные плюсы электрических велосипедов перед обычными (ну, кроме того, что классические все же полезнее для здоровья), доля их пока невелика, и ни о какой тенденции вытеснения хайтеком олдскула говорить не приходится. Как минимум, потому что настоящие электровелосипеды просто значительно дороже своих «классических» собратьев.

Конструкторы UrbanX хотят предложить альтернативу – не заменять любимый велосипед на дорожный электрический, а просто доработать его. Теперь, чтобы ощутить все плюсы дополнительной тяги, велосипедисту достаточно приобрести «умное колесо», и потратить всего одну минуту на его установку. Изготовленное из используемого в авиастроении алюминиевого сплава колесо оснащено встроенным 36-вольтовым литий-ионным

аккумулятором Panasonic. Емкости аккумуляторной батареи в 3500 мАч достаточно, чтобы проехать до 48 километров с дополнительной тягой.

Режимов мощности у устройства три – слабый, средний и сильный. Также стоит упомянуть о наличии в блоке аккумуляторов USB-порта, превращающего устройство еще и в Power Bank. Время заряда самого аккумулятора составляет полчаса.



Разработчики планируют выпустить в продажу новинку уже летом этого года. Ориентировочная цена составит \$299 за модель UrbanXEco и \$399 – за UrbanXBooster.

Несмотря на массу устройства менее 7 кг, разработчики гарантируют, что «умное колесо» будет способно выдерживать нагрузку до 136 килограмм, что вполне оправдано, учитывая, что велосипеду часто приходится испытывать динамические нагрузки, значительно превышающие вес хозяина.

Новинка представлена в двух модификациях, различающихся по мощности электродвигателя: UrbanXBooster (350 Вт – максимальная скорость до 32 км/ч) и UrbanXEco (240 Вт – до 24 км/ч).

На этом все, спросите вы? Просто аккумулятор и электродвигатель? Разумеется, нет. Разработчики оснастили модель встроенным процессором и поддержкой Bluetooth, в результате чего UrbanX получил возможность связываться со смартфоном,

на который устанавливается специальное приложение, и передавать на него данные об уровне заряда аккумуляторной батареи, примерном расстоянии, на которое ее хватит, времени и расстоянии в пути. Также в приложении можно настроить режим работы колеса.

Разработчики планируют выпустить в продажу новинку уже летом этого года. Ориентировочная цена составит \$299 за модель UrbanXEco и \$399 – за UrbanXBooster.

К слову, отечественный инженер Игорь Бредихин обещает уже в мае запустить в производство комплект навесного оборудования для велосипеда со схожим функционалом. Отличия есть, и они в основном положительные. Российская

разработка имеет более впечатляющие ТТХ – мощность двигателя в 2 кВт, максимальная скорость велосипеда до 60 км/ч и запас хода до 100 км на одном заряде.

При этом разработчик обещает, что комплект будет подходить для 80% велосипедов, используемых сейчас в России. В наличии также встроенный процессор, возможность управления устройством со смартфона, встроенная противоугонная система с возможностью отслеживания похищенного велосипеда через спутники GPS. Единственное в чем проигрывает отечественная разработка – цена. Комплект будет стоить \$1000, и это вряд ли позволит ему положить UrbanX на лопатки. 🇷🇺

gadgetika.ru

Полезная информация
об «умных» устройствах,
новости из мира мобильной
электроники.



**Для
ЗАБЫВЧИВЫХ**



ANCHOR POINTER

Жители мегаполисов оценили его по достоинству. Anchor Pointer – это приложение для сохранения GPS-координат и поиска их с помощью компаса. Найти припаркованный автомобиль так намного проще. Приложение позволяет ставить «якоря» там, куда вы планируете вернуться – их можно делать и в тех местах, которые для вас интересны, но в которые вы не можете зайти прямо сейчас: случайно замеченные привлекательное кафе, магазин, новый тренажерный зал. Теперь не нужно пытаться объяснить друзьям по телефону, где именно вы ждете их в огромном парке, приложение быстро и точно покажет ваше местоположение на карте и покажет, куда идти.

iOS, ANDROID

149 РУБЛЕЙ



**Для ценителей
ПРЕКРАСНОГО**

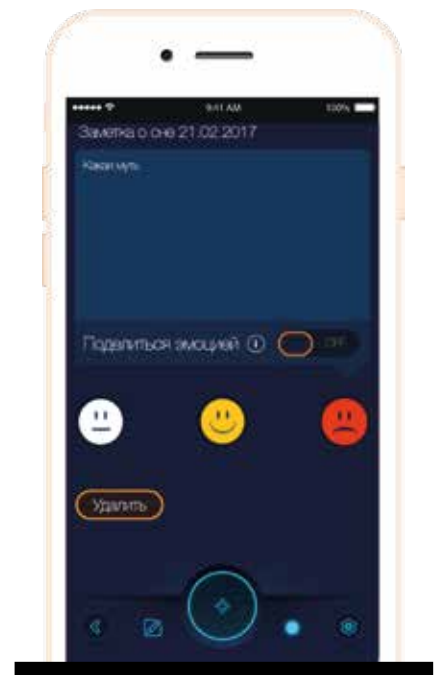


ЛУВР HD

Прекрасный вариант для тех, кто любит изобразительное искусство, но не находит времени посещать галереи. Приложение содержит более 2500 работ известных художников, которые хранятся в Лувре, в высоком разрешении. Есть удобный фильтр, сортирующий произведения по жанрам или художникам. Картины можно посмотреть и скачать, к каждой дано небольшое описание.

iOS, ANDROID

149 РУБЛЕЙ



**Для любителей
ПОСПАТЬ**



Будильник – ЗАМЕТКИ СНОВ

У вас бывало такое, что вы никак не можете вспомнить интересный сон, который утром помнили до мельчайших деталей? Это приложение не только включает в себя будильник, но и позволяет сразу после подъема делать записи о сновидениях, пока они бесследно не исчезли из памяти. К каждой заметке можно прикрепить соответствующий настроению сна смайлик – это для наглядного отображения качества ваших снов с помощью цветной диаграммы. Также в приложение встроен лунный календарь, ведь ученые говорят, что качество нашего сна напрямую связано с лунными циклами.

iOS, ANDROID

БЕСПЛАТНО

MILAN HOTEL

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Скидка **15%** НА ПРОЖИВАНИЕ ДО КОНЦА 2017 ГОДА ПРИ БРОНИРОВАНИИ
НОМЕРА НА САЙТЕ WWW.HOTELMILAN.RU ПО ПРОМОКОДУ **MILANJET**



Москва, М. Домодедовская,
ул. Шипиловская 28А

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
+7 495 648 92 92



Луна 2018

Все мы помним «Незнайку на Луне» и, наверное, каждый из нас в детстве мечтал оказаться на его месте и узнать, что же ТАМ. Знаменитая американская компания SpaceX собирается дать туристам такую возможность.

Ксения Лебедева



Важно подчеркнуть, что это на саму Луну туристов не высадят – капсула только облетит спутник Земли по орбите и вернется назад. Полет будет длиться примерно неделю, и за это время будет преодолено расстояние 500–650 тысяч километров.

Но будущих «лунных» туристов и это вполне устроит – они уже внесли предоплату. Говорить о том, что полет будет стоить очень дорого (точнее, космически дорого), наверное, не стоит. Илон Маск оговорился, что путешествие к Луне обойдется не сильно дороже, чем пилотируемый полет космического корабля Dragon 2 к МКС. А такой полет стоит в общей сложности около 300 миллионов долларов.

Имена будущих туристов строго засекречены, известно лишь, что это не звезды Голливуда. Предполагается, что их будет двое, и туристов в полете никто не будет сопровождать – корабль будет лететь на автопилоте. Туристическую миссию планируется провести на грузовике Dragon 2, а выводить его на орбиту будет ракета-

носитель тяжелого класса Falcon Heavy. Это новые для SpaceX космические аппараты, которые еще даже не испытаны, но будут испытаны в ближайшее время.

Планируется, что до конца 2017 года к МКС стартует корабль Crew Dragon, полет которого будет проходить в автоматическом режиме. Он будет произведен по заказу NASA в рамках программы агентства Commercial Crew. По данным SpaceX, он же станет и подготовительным пуском в рамках лунной миссии. Корабль отправится без пассажиров, но в случае, если миссия пройдет успешно, пилотируемый корабль уже в 2018 году отправится на станцию с пассажирами.

Если задуманное SpaceX осуществится, то это будет первым полетом людей к Луне с 1972 года. Именно тогда состоялся визит на Луну американских астронавтов с миссией «Аполлон», после которого это сверхзатратное направление «космической гонки» пришлось притормозить. ■

Уже в 2018 году компания Илона Маска намерена отправить к Луне двух космических туристов. «Эти люди будут путешествовать в космосе, неся надежды и мечты всего человечества, движимые всеобщим человеческим духом первооткрывательства», – говорится в заявлении компании.

ДИСКОТЕКА АВАРИЯ

Год создания – 1990

Состав: Алексей Рыжов, Алексей Серов, Анна Хохлова

«Дискоотека Авария» по праву могут считаться ветеранами российской поп-сцены. За долгие годы существования с коллективом произошло много изменений, но то, сколько сил и времени наши герои отдадут музыке, остается неизменным. Их песни по-прежнему звучат в эфирах телеканалов и радио, они так же активно колесят по стране. Нам удалось пообщаться с «Аварией» и узнать подробнее обо всех перипетиях и изменениях в истории группы.

О НАЧАЛЕ ПУТИ

Почти все 90-е годы мы жили в Иваново. Слушали забугорный рэп и электро-поп, собственными слабыми силами, с помощью самых верных друзей организовывали дискоотеку, походившую на балаган. Мы (Алексей и Николай) вели молодежную передачу на ивановском радио, рассказывали о музыкальных новинках. Будучи знатоками отечественной и зарубежной музыки, делали ремиксы и пародии на известные песни. С 1995 по 1998 год выпускали сборники под названием «Дискоотека Авария» с последними новинками зарубежной танцевальной музыки. А потом уже все закрутилось – свои песни, популярность в соседних городах и позже – по всей стране. Кстати, Ивановской области посвящена и песня «Малинки». Ее крутили на дискоотеках, по радио, она звучала по всей стране. А на самом деле она про небольшой поселок дачного типа в Ивановской области, где в 90-е проводился нешуточный опен-эйр.

ОБ УЧАСТНИКАХ ГРУППЫ

Мы уже 25 лет на сцене, и за это время много всякого происходило, и грустного, и радостного. Теперь все это уже статьи в «Википедии». После выхода альбома «Ма-

няки» из жизни ушел Олег Жуков. Эту потерю невозможно восполнить, поэтому мы не взяли никого вместо Олега. Так нас стало трое. А когда «Дискоотеку Авария» покинул Николай Тимофеев – объявил, что берет тайм-аут, чтобы собраться с мыслями, – мы продолжили концертную деятельность вдвоем. Со временем поняли, что группе все-таки необходим третий участник, и стали активно заниматься его поиском. Наш друг, рэпер Серега, предложил взять в коллектив не парня, а девушку. Он познакомил нас с 26-летней певицей Анной Хохловой, у нее отличный слух и сильный голос, а заметили талантливую девушку на украинском вокальном шоу «Х-фактор – 3». Аня нас очень впечатлила, и мы приняли ее в состав трио. Она разбавила наш мужской коллектив и стала еще одним стимулом не стоять на месте, а двигаться только вперед. Она, бесспорно, привнесла в группу новое звучание, и мы рады этому.

О МУЗЫКЕ И ИМИДЖЕ

Фишка нашей группы – то, что в своих песнях мы рассказываем простые и достаточно понятные истории. Будь они грустные или веселые, пошлые или чуть романтические – они честные. В каждом периоде творчества мы доносим до слушателя



ИНТЕРВЬЮ

ДИСКОТЕКА АВАРИЯ

истории от первого лица. В 25 лет мы излагали тексты с точки зрения молодежи, в 40 лет – с точки зрения уже более взрослых людей. У нас имидж отвяжных ребят, мы смело призываем народ к действию в своих песнях: «Пей пиво, ешь мясо», «Если в жизни случится вдруг какая фигня, скажи: «Как заколебал ты меня», «Иди смелей вперед — труба зовет! Смелей надо двигаться вперед».

Какая жизнь, такие и тексты. Мы поем о том, что происходит вокруг нас, о том, что видим сами, и говорим в песнях на обычном понятном и доступном для всех языке. До этого были песни «Ты кинула», «Некуда деваться», «Давай, Авария», но они не имели такого большого успеха. Они были более молодежные, а вот «Новогодняя» зацепила всех: и молодежь, и мам, и пап.

О СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ

У нас, на самом деле, большой опыт сотрудничества с известными российскими артистами: дуэты с Кристиной Орбакайте и Жанной Фриске, совместные проекты с цирком Эдгарда и Аскольда Запашных, а в клипе на песню «Арам-Зам-Зам» снялись множество звезд – от Нюши до Льва Валериановича Лещенко. И еще мы сняли клип-дуэт с Филиппом Киркоровым, «Яркий я», он по мотивам игры Rocketton GO. Давно мечтали поработать с Филиппом Бедросовичем. Когда только задумали дуэт, он был на гастролях в Америке, но услышав демо песни, сразу ответил согласием, смог выкроить время для работы на студии.

О ГАСТРОЛЯХ

Анна Хохлова: Вначале я вела подсчеты, в каких городах была. Но, так как в большинстве городов мы бываем по несколько раз, стала забывать, сбивалась со счета и перестала записывать. С уверенностью могу сказать, что половину России мы объездили точно, а может, и большую ее часть. Многих городов уже и не помню, как говорится, память у меня девичья. (Смеется) Где самая уютная обстановка – сложно сказать. Есть очень гостеприимные города. Например, недавно выступали в городах Узбекистана – там очень гостеприимный народ, одарили нас подарками: овощами, национальными костюмами, фарфоровыми вазами, книгами о местных краях. Такой





теплый прием очень запомнился. Группа не зря называется «Дискоотека Авария», казусы достаточно часто с нами случаются: звук отключается во время концерта, падает микрофон, спотыкаешься, рвешь колготки. Иногда я даже забывала косметику, но как оказалось, в моей дорожной косметичке более чем достаточно всего, чтобы нанести сценический макияж. Были такие интересные моменты, когда нас вывозили в маленькой ма-трешке на сцену – падая и прижимая друг

друга, нам приходилось уместиться в ней троим. А однажды мы участвовали в концерте «Зимняя Ыбница», это был мой первый опен-эйр зимой. Причем зима была суровая, как в сказке «Морозко». Выступать в шубе было нормально. Прыгали, как могли, на сцене – все замерзло, но мы справились. Если говорить про самый необычный подарок от поклонников, то я припоминаю, что в Санкт-Петербурге меня радовал цветами загадочный «мистер Икс». Подарок не был

столь необычным, сколько сам поклонник. Каждый раз перед концертом меня ждал прекрасный букет из лилий от незнакомца. (Улыбается).

ОБ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ МУЗЫКЕ

Анна Хохлова: Я знаю, насколько сложна специфика работы артиста, и когда выходят новые песни или клипы, понимаю, какая работа была проделана. Отметить могу группу IOWA – за их настроение и особую энергетику, Юлианну Караулову – которая со своим шоу «Чувство Ю» покоряет всех и все. А как можно не следить за творчеством Елки – такой неординарный человек! Также, выделила бы творчество Полины Гагариной и Кети Топурии, и могу дальше многих перечислять. А выросла я на песнях Валерия Меладзе. (Смеется).

Алексей Рыжов: Конечно, я слежу за развитием музыки, в первую очередь электронной. Что касается развития рэп-направления, замечая, что во многом перенял дух рок-н-ролла, позиционируя рэп как «голос улицы». Поддерживаю то, что у рэп-музыкантов принято уважать тех, кто поднимал этот жанр до них. Молодые исполнители создают свою энергетику, придумывают новую манеру речитатива, свои тексты, которые затрагивают все те же темы любви, дружбы, предательства, насилия. Ведь эти темы не стареют, приходят новые поколения слушателей, а темы остаются. Только музыка меняется постоянно, потому мы в нее так влюблены.

О ХОББИ

Анна Хохлова: Все мы врозь и по-разному восстанавливаемся после гастролей. Например, я иногда планирую целые сутки пролежать дома с кошками в обнимку и ничего не делать. Но когда проходит половина дня, понимаю, что мне хочется заниматься делами по дому, убираться. Я знаю, что лучший отдых для меня – отвлечься от ситуации и активно заняться чем-то кардинально не похожим на мою работу.

Алексей Рыжов: Я очень люблю смотреть бильярд. В снукере болею за шотландского профессионального игрока Джона Хиггинса. А еще болею за женскую сборную России по керлингу.

Алексей Серов: А я не скажу. Буду загадочным. ☹

СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР МОСКВЫ «РУССКАЯ ФИЛАРМОНИЯ»



31 мая 2017, 19.00

Государственный Кремлевский Дворец

Грандиозный гала-концерт, посвященный 75-летию Муслима Магомаева!

Симфонический оркестр Москвы «Русская Филармония»

Арт-проект «ТенорА XXI века»

Дирижер Дмитрий Юровский

На протяжении многих десятилетий Муслим Магомаев был и остается кумиром миллионов, а его имя стало своеобразным символом нашего искусства. В специальной программе, посвященной памяти легендарного певца и композитора, прозвучат песни: «Чертовое колесо», «Свадьба», «Королева красоты», «Лучший город Земли», «Верни мне музыку», «Благодарю тебя», «Луч солнца золотого», «Ноктюрн», «Твои следы», «Надежда», «Мелодия», «Элегия», «Bella Ciao» и другие.

17 мая 2017, 19.00

Светлановский зал Дома музыки

Мировые хиты золотой эпохи рока в мощном звучании большого симфонического оркестра! Великолепные музыканты из Италии: рок-певцы, гитарист и дирижер!

Симфонический оркестр Москвы «Русская Филармония»

Даниэла Канова, вокал (Италия), Ремо Зито, вокал (Италия), Паоло Фьорини, гитара (Италия)

Дирижер Роберто Молинели (Италия)

В программе концерта — самые известные и популярные композиции Pink Floyd, Led Zeppelin, Kiss, Bee Gees, Metallica, AC/DC, Duran Duran, Genesis, Earth Wind and Fire, которые обретают неожиданное и впечатляющее звучание.



15 июня 2017, 19.00

Государственный Кремлевский Дворец

Невероятная феерия ошеломляющего звука, головокружительных ритмов и светового шоу в потрясающем концерте!

Симфонический оркестр Москвы «Русская Филармония»

Магнус Баклунд и Йохан Бодинг (Швеция)

Дирижер Ульф Ваденбрандт (Швеция)

Новая жизнь классики рока Deep Purple, Queen, Scorpions, Aerosmith, Rolling Stones, Europe! Драйв рок-вокала, пронзительные соло гитар и восхитительное звучание большого симфонического оркестра! Шведский дирижер Ульф Ваденбрандт уже покорила московскую публику своей необыкновенной энергетикой и неотразимой харизмой, а выступления Магнуса Баклунда и Йохана Бодинга всегда проходят с оглушительным успехом.



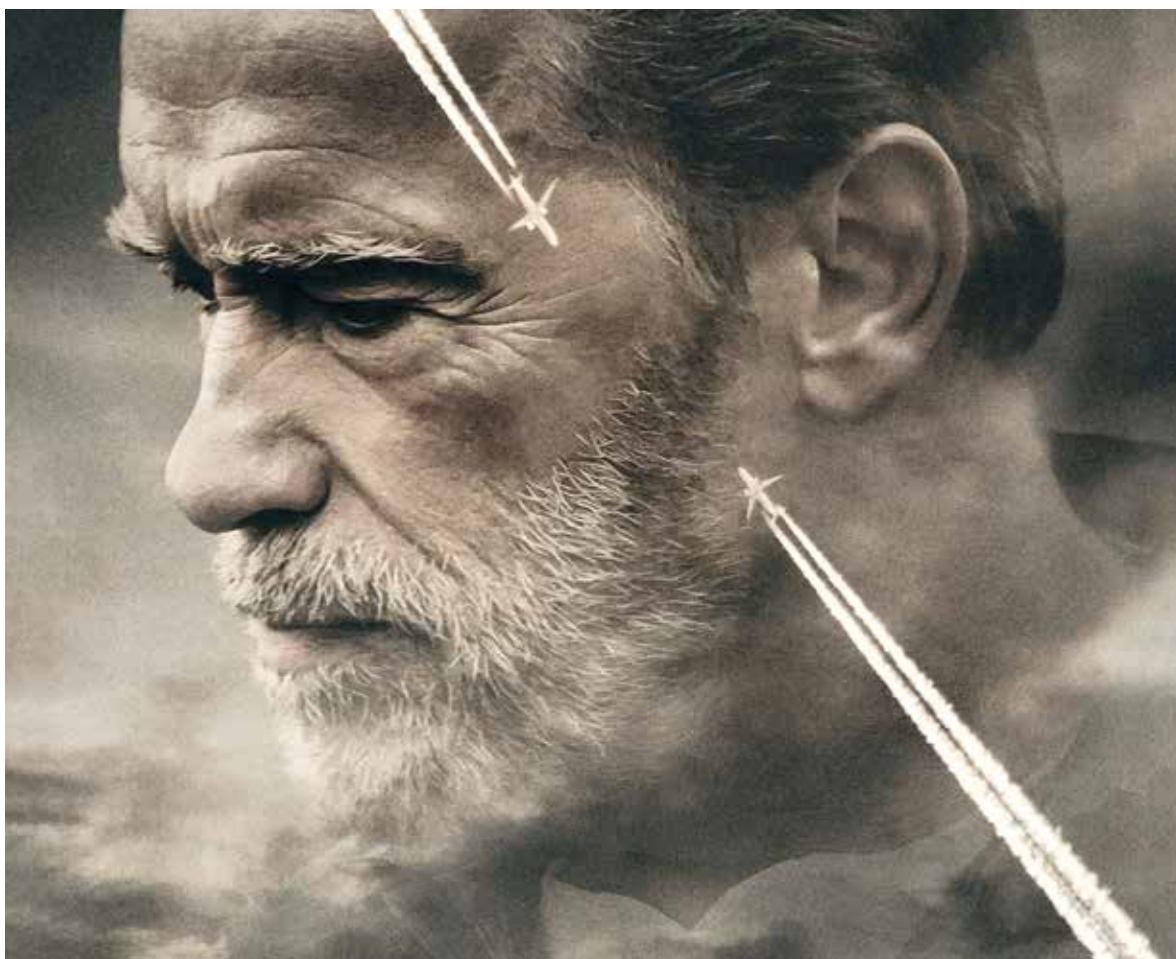
КУПИТЬ БИЛЕТ WWW.ORCHESTRA.RU 8 (495) 151 99 99

495 937-77-37

БИЛЕТЫ БЕЗ НАЛОЖИКА! 644 2222

parter.ru (495) 258 00 00

Артём Беляев



7
АПРЕЛЯ

ПОСЛЕДСТВИЯ

AFTERMATH

В основу фильма легла реальная история Виталия Калоева – советского и российского архитектора, потерявшего жену и детей в авиакатастрофе над Боденским озером.

Согласно сюжету, Роман (Арнольд Шварценеггер), ожидающий в аэропорту супругу и дочь, узнает, что его семья погибла из-за ошибки авиадиспетчера Джейка Бонаноса (Скут МакНэри). Виновника трагедии охраняют от разгневанных родственников: ему помогают сменить имя и переехать в другой штат. Тем не менее, Роман решает во что бы то ни стало найти человека, повинного в гибели семьи, чтобы посмотреть ему в глаза и услышать слова сожаления. Но сможет ли простить человек, который потерял все? Возможно, нас ждет одна из самых драматичных ролей Арнольда Шварценеггера в кино.

- **Жанр:** триллер, драма
- **Страна:** США
- **Режиссер:** Эллиотт Лестер
- **В ролях:** Арнольд Шварценеггер, Мэгги Грэйс, Кевин Зегерс, Ханна Уэр, Скут МакНэри, Ларри Салливан, Гленн Моршauer, Марианна Клавено, Мо, Ким Эванс



13
АПРЕЛЯ

ФОРСАЖ 8

THE FATE OF THE FURIOUS

Любимая многими сага об опасных преступниках и запредельных скоростях вновь врывается на большой экран. В этот раз события будут разворачиваться на фоне колоритных улиц Кубы, на автострадах Берлина и оживленных авеню Нью-Йорка.

После событий «Форсажа 7» герои уже были готовы уйти на покой и наслаждаться жизнью без погонь и столкновений, но внезапное появление королевы киберпреступности в исполнении обворожительной Шарлиз Терон приводит к расколу в команде. Под ее влиянием Доминик Торретто вынужден предать бывших друзей и втянуть их в самую гущу событий. Испытания, которые придется преодолеть, будут для каждого серьезной проверкой.

В актерском составе остались все актеры первой величины. Будет не хватать только звезды франшизы Пола Уокера, погибшего в автокатастрофе еще до премьеры седьмого «Форсажа». По словам Вина Дизеля, новый фильм — это фильм «от Пола», который заверил его перед смертью, что восьмая часть обязательно будет снята.

■ **Жанр:** боевик, триллер, криминал

■ **Страна:** США, Великобритания, Япония, Франция, Канада, Самоа

■ **Режиссер:** Ф. Гэри Грей

В ролях: Дуэйн Джонсон, Шарлиз Терон, Вин Дизель, Джейсон Стэйтэм, Скотт Иствуд, Джордана Брюстер, Курт Рассел, Хелен Миррен, Мишель Родригес, Эльза Патаки

■ КЛИЕНТЫ ИЗ СОЦСЕТЕЙ



**Александр
Воловик**
директор
digital-агентства
Just Content

Однажды, в далеком 2009 году, я пришел на встречу к директору одного очень крупного интернет-магазина электроники и стал рассказывать о том, что социальные сети скоро станут основным каналом привлечения клиентов. Директор громко рассмеялась и сказала: «В социальных сетях у меня сын в игры играет, какие могут быть клиенты оттуда?». Прошло 8 лет. Недавно я узнал, что тот интернет-магазин продали за долги, и невольно вспомнил фразу Билла Гейтса: «В будущем останется два вида компаний: те, кто в Интернете, и те, кто вышел из бизнеса». Сейчас, в 2017 году, можно слегка перефразировать: «...те, кто в соцсетях, и те, кто вышел из бизнеса».

Немного статистики: 85 000 000 россиян пользуются социальными сетями и в среднем проводят там 3–4 часа день. 38% утром первым делом проверяют социальные сети, а потом уже умываются и завтракают (данные TNS), ВКонтакте обогнала по популярности и охвату Первый канал, в мире каждую секунду просматривают 120 000 видеороликов. То, что когда-то называли будущим, уже наступило – кто-то успел запрыгнуть в поезд, а кто-то сейчас бежит за ним и пытается догнать. Но 2016 год стал рекордным на различные изменения в соцсетях и сформировал новую политику по-

ведения для компаний. Сейчас те, кто отставал от конкурентов, могут резко выйти вперед за счет новых инструментов.

Давайте рассмотрим тренды 2017 года в социальных сетях и digital-мире в целом.

- **Чат-боты.** Только ленивый не говорит сейчас о чат-ботах. В 2016 резко выросло количество пользователей мобильного интернета. В крупных городах мобильный трафик уже популярнее классического. Пользователи все больше уделяют времени и внимания мессенджерам, количество



КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, СДЕЛАВШИЙ
ПОСТ С ПОЗИТИВНЫМ
УПОМИНАНИЕМ ВАШЕГО БРЕНДА, –
ЭТО РЕКЛАМНАЯ ПЛОЩАДКА С ОЧЕНЬ
ВЫСОКИМ КОЭФФИЦИЕНТОМ ЛОЯЛЬНОСТИ.

обращений в компании через мессенджеры увеличилось, стали актуальны автоматические продажи и общение с клиентом через чат-ботов. Вы пишете свой вопрос, а чат-бот вам выдает запрограммированный ответ. Удобная система, исключающая человеческий фактор. Чат-бот не может заболеть или быть в плохом настроении. Альфа-банк, Тинькофф-банк, S7 и ряд других крупных и средних компаний уже используют технологию чат-ботов на базе Телеграма. Скоро технология будет во всех популярных соцсетях и мессенджерах.

• **Контент-маркетинг.** До сих пор многие крупные и маленькие компании совершают большую ошибку в формировании контента в соцсетях, производя контент, скажем, для своего аккаунта в Инстаграме, так, будто это отраслевой сайт для хипстеров. Социальные сети – это, прежде всего, платформа для общения людей! Давайте представим на секунду, какие фото и видео из ленты Инстаграма привлекают нас больше всего? Как правило, это фото жизни наших друзей и лидеров мнений, которые нам нравятся. Если мы видим изображение, обработанное профессиональным дизайнером, с текстом «Акция!», «Скидка», «Только сегодня», мы воспринимаем это как рекламу и просто пролистываем. Контент должен быть живым. Сейчас важно быть естественным и настоящим. Представьте, что ваша компания – это человек, и покажите в соцсетях то, что обычно постят обычные люди: утро в компании, друзья компании, посещаемые и проводимые мероприятия, клиенты, сотрудники, поздравления сотрудников с праздником. Жизнь – вот, что сейчас привлекает и продает.

• **Подход H2H (Human to Human).** Так уж исторически повелось, что мы доверяем в соцсетях больше реальным живым людям, нежели сообществам брендов и компаний. Если наш друг сделал великолепное фото в ресторане и выложил пост с рекомендацией, это более ценно для нас как для потребителей, чем супер-креативная реклама этого ресторана. Вовлекайте



своих клиентов в формирование контента, связанного с вашей компанией. Можете начать с самого простого – конкурс на лучшее фото с вашим продуктом, в вашем офисе, ресторане, торговом центре и т.д. Каждый человек, сделавший пост с позитивным упоминанием вашего бренда, – это рекламная площадка с очень высоким коэффициентом лояльности. Также выгодно привлекать к такому распространению контента лидеров мнений: звезд Интернета, кино или телевидения, известных спортсменов и шоуменов. Лидерам мнения доверяют, и такая реклама работает. Многие бренды стартовали именно с рекламы в инстаграмах звезд. Это гораздо дешевле, чем эфирное время на телеканалах, а по охвату не уступает. Помимо аккаунтов звезд, можно использовать Инстаграм-профили целевых авторитетов. Это эксперты, известные конкретной целевой аудитории, например, путешественники, предприниматели, фотографы, экстремалы.

• **Точная реклама по критериям и система Look-alike.** Вы замечаете, что реклама, которая показывается вам в соцсетях, соответствует вашим интересам? Эта способность – доносить информацию о продукте именно представителям целевой аудитории – называется таргетинговой рекламой. Пользователей можно отсортировать по полу, возрасту, сообществам, в которых они состоят, интересам, профессиям и даже по уровню потребления кофе. Но что, если ваш потенциальный клиент ни разу не искал ваш товар в Интернете, не состоит в сообществах по интересам вашей целевой аудитории, и вообще его сложно как-то отсортировать в таргетинговой рекламе? Несколько месяцев назад Facebook, а за ним и все остальные соцсети, запустили систему, которая анализирует вашу целевую аудиторию по списку телефонных номеров либо электронных адресов, выявляет схожие параметры и дает вам еще несколько десятков тысяч людей со схожим поведением в социальной сети для показа вашей рекламы этим людям. Система Look-alike сейчас подходит тем компаниям, у которых есть клиентская база из 1000 контактов. Точность рекламы –



экономия рекламного бюджета и высокая конверсия в заявки. Также таргетинговая реклама дает возможность привлекать клиентов из других стран.

• **YOUTUBE.** Скорость Интернета, в том числе мобильного, растет, а вместе с ней растет и популярность видеоконтента. В России постоянных пользователей YouTube около 40 миллионов. Сейчас для того, чтобы создать популярный видео-блог, который будет приносить вам клиентов, нужно лишь желание, телефон с функцией видеосъемки и доступ в Интернет, чтобы загрузить видео. Съёмочная группа, спецэффекты, селебрити совсем не гарантируют вам популярность. Главное – интересная идея, которая может понравиться людям и разойтись по Сети.

• **ПРЯМЫЕ ЭФИРЫ.** Если раньше для того, чтобы вести прямую трансляцию, нужно было пригнать микроавтобус с антенной и огромной камерой, то сейчас нужен лишь смартфон. ВКонтакте, Фейсбук, Инстаграм, Перископ уже имеют такую опцию. В режиме онлайн можно показать работу вашей компании, пообщаться с подписчиками и ответить на вопросы потенциальных клиентов. Социальные сети и, больше всего, трансляции позволяют на расстоянии стать для клиента понятными, измеримыми, «своими». Ведь деньги проще отдавать «своим», чем «чужим».

**В СОЦСЕТЯХ МНОЖЕСТВО
КАК ПЛАТНЫХ, ТАК И БЕСПЛАТНЫХ
СПОСОБОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ
КЛИЕНТОВ, А САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ЭТИМИ
СПОСОБАМИ МОЖЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАЖДЫЙ,
ОТ МАСТЕРА МАНИКЮРА, ДО КРУПНОЙ
ТРАНСНАЦИОНАЛЬНОЙ КОМПАНИИ.**

Подытожим сказанное. На первый план выходит открытость и естественность компаний, а излишний лоск уходит в прошлое. Вовлечение клиентов в формирование контента повышает лояльность, а точные критерии для рекламы увеличивают конверсию. В соцсетях множество как платных, так и бесплатных способов привлечения клиентов, а самое главное, что этими способами может пользоваться каждый, от мастера маникюра, до крупной транснациональной компании. Начать можно с простого: прямо сейчас сделайте селфи, выложите в Инстаграм компании, пожелайте вашим клиентам хорошего дня. Не забудьте поставить хэштег #JetSmile, чтобы мы смогли на вас подписаться! 📸

Национальная предпринимательская премия «БИЗНЕС-УСПЕХ»



Подайте заявку на участие в конкурсе - bsaward.ru

Открытые межрегиональные этапы премии состоятся:

Май - Рязань
Июнь - Чебоксары

Июль - Иркутск, Урюпинск, Владивосток
Сентябрь - Котовск, Пермь

Октябрь - Ессентуки
Список городов уточняется

■ БИЗНЕС В XXI ВЕКЕ



Автоматизация бизнес-процессов, сокращение расходов на обслуживание ИТ-инфраструктуры... Решение этих и многих других задач напрямую влияет на окупаемость бизнеса. В статье мы рассмотрим ИТ-аутсорсинг как инструмент для снижения расходов компании.

Курс на развитие

Одной из главных задач любого бизнеса является рост прибыли, в том числе за счет снижения капитальных и операционных затрат. Именно необходимость оптимизировать расходы стала стимулом для появления и быстрого развития услуг ИТ-аутсорсинга.

По прогнозам экспертов около 90% владельцев бизнеса в течение ближайших пяти лет полностью откажутся от собственных ИТ-департаментов в пользу удаленных ресурсов. Во многом эта тенденция связана с расширением возможностей ИТ-аутсорсинга. Сегодня компании могут не только арендовать офисную технику вместе с сервисным обслуживанием, но и отдать на аутсорсинг построение и масштабирование ИТ-инфраструктуры, поддержку информационной безопасности, автоматизацию бизнес-процессов.

Ставка на «облака»

Вторая причина массового перехода на удаленные ресурсы – это появление облачных сервисов для бизнеса. Как в случае с традиционным ИТ-аутсорсингом, поставщики облачных услуг быстро разработали удобные сервисы для поддержки всех ключевых бизнес-процессов. Например, большинство компаний уже отказываются от содержания своей серверной и переносят данные на виртуальный сервер оператора. В этом случае виртуальная услуга отдаленно напоминает работу популярного сервиса Google Drive, который мы используем для облачного хранения личных файлов.

Компания Gartner в 2016 году оценила рынок облачных услуг примерно в 200 миллиардов долларов и спрогнозировала его рост в ближайшие годы на 20%. Объем виртуальных услуг в России оценивается в 4 миллиарда долларов. На

ИТ-АУТСОРСИНГ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ АРЕНДОВАТЬ ОБОРУДОВАНИЕ, ПЕРСОНАЛ, КОМПЬЮТЕРНЫЙ СОФТ ИЛИ ЦЕЛИКОМ ОТДАТЬ ОБСЛУЖИВАНИЕ ИТ-ИНФРАСТРУКТУРЫ ПОДРЯДЧИКУ.

отечественном рынке уже работают операторы, предлагающие облачные сервисы на уровне мировых стандартов.

Мир ИТ-аутсорсинга

ИТ-аутсорсинг – это возможность арендовать оборудование, персонал, компьютерный софт или целиком отдать обслуживание ИТ-инфраструктуры подрядчику. К аутсорсингу относится перенос баз данных клиента на внешнюю площадку, а также сервисная поддержка арендованного оборудования одним исполнителем. Используя комплексный ИТ-аутсорсинг, компания может сократить до 30% капитальных и операционных расходов ежемесячно.

Быстрый темп развития услуг аутсорсинга и облачных сервисов в мире показывает, что для работы большинства современных бизнес-процессов достаточно иметь ноутбук и стабильный доступ в Интернет, который тоже может поставлять подрядчик. Например, в России одним из операторов услуг полного цикла для бизнеса является компания «Ростелеком».

Сколько взял – столько и плати

Еще один плюс ИТ-аутсорсинга – это возможность платить только за реально используемые ресурсы. Когда вы запускаете бизнес, чаще всего сразу рассчитываете на его будущий рост и закупаете оборудование «с запасом прочности»: телефонов побольше, серверы помощнее. Таким образом, вы как бы уже переплачиваете за функционал, который будет нужен только завтра. Работа с ИТ-подрядчиком дает возможность увеличить ресурс параллельно с ростом бизнеса, а при необходимости снизить мощности.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Схематично отношения между компанией и провайдером выглядят довольно просто. Подрядчик дает бизнесу свои ресурсы: оборудование, сервисное обслуживание, людей,



экспертизу. При дополнительном подключении облачных услуг оператор поэтапно переносит на свою платформу программы и все данные клиента. В зависимости от объема данных этот процесс обычно занимает от пары часов до нескольких месяцев. Другими словами, подрядчик создает некую виртуальную среду для работы обыкновенного офиса. При такой схеме сотрудники компании могут точно так же пользоваться всеми ресурсами через традиционные каналы связи, вроде интернета.

Польза на практике

Существует много услуг ИТ-аутсорсинга в зависимости от задач бизнеса. Предположим, что компания по продаже цветов ООО «Красные розы» хочет отдать на аутсорсинг корпоративную почту и арендовать аппараты для облачной телефонии. В первую очередь оператор на месте оценит техническую возможность этого решения и предложит подходящие тарифы. Далее компания получит бесплатный тестовый период для оценки эффективности и удобства сервисов. Накануне праздников 14 февраля и 8 марта компания «Красные розы» подключит в настройках виртуальной автоматической телефонной станции (ВАТС) дополнительные телефонные линии, чтобы обслужить всех покупателей. После спада «высокого» сезона поток входящих звонков резко упадет, и компания выключит дополнительные линии на сайте в личном кабинете, чтобы за них не переплачивать.

К кому обращаться?

«Ростелеком» является оператором полного цикла – это значит, что он несет ответственность за работу всего арендованного оборудования и сервисов по единому договору. Такая схема работы называется «Управляемые услуги связи» (УУС). Разобраться в сервисе УУС проще всего на примере. Один из пользователей корпоративного интернета – компания по продаже недвижимости – посчитал, что арендовать сетевое оборудование будет дешевле, чем закупать собственное. К действующему



договору на оказание услуг связи оператор добавил аренду и обслуживание сетевого оборудования: Wi-Fi роутеров, ноутбуков, принтеров и телефонных аппаратов. Оплата услуг по обновленному договору происходит единым счетом, то есть бухгалтерия заказчика не совершает никаких новых операций. Получается, что за счет заказа оборудования и услуг связи у одного провайдера, компания сократила свои капитальные расходы. Более того, теперь за круглосуточный сервис, поддержку всей ИТ-инфраструктуры и работу каналов связи отвечает единственный поставщик услуг в режиме «одного окна».

Кому нужен ИТ-аутсорсинг и облачные сервисы?

Существует заблуждение, что ИТ-аутсорсинг нужен только крупным сетевым компаниям с большим объемом данных и сложными системами. На деле это совсем не так. Например, самая популярная облачная услуга «Ростелекома» – виртуальная автоматическая телефонная станция, которую часто заказывают владельцы малого и среднего бизнеса. Это телефонная станция, которая находится на сервере оператора связи и работает через интернет. Она не занимает место в офисе, поэтому экономит деньги на владение и обслуживание.

ИТ-аутсорсинг на страже безопасности

Особое внимание на услуги ИТ-аутсорсинга стоит обратить бизнесменам, которые хранят и используют персональные

ЗРЕЛОСТЬ РЫНКА ИТ-АУТСОРСИНГА В РОССИИ ГОВОРИТ О ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧИТЬ ЭФФЕКТИВНУЮ ПОДДЕРЖКУ БЕЗ СНИЖЕНИЯ КАЧЕСТВА.

данные. На практике информационная безопасность – это важнейший элемент бизнеса, поэтому операторы сетей тщательно оберегают данные своих клиентов.

По статистике всего через 82 секунды после начала DDoS-атаки в сети появляются первые жертвы хакеров. Отразить угрозу проще всего, если увидеть ее в самом зародыше. Возможность отследить атаку на раннем этапе есть только у операторов связи, которые круглосуточно мониторят состояние своих сетей. Например, в конце 2016 года сотрудники «Ростелекома» успешно отразили масштабную DDoS-атаку на пять федеральных банков. Потенциальный ущерб от этой хакерской атаки мог составить сотни миллионов рублей.

Зрелость рынка ИТ-аутсорсинга в России говорит о возможности получить эффективную поддержку без снижения качества. Грамотно подобранные инструменты помогут предпринимателям сфокусироваться на основном бизнесе и меньше думать о проблемах с его обслуживанием. ■■

ИТ-АУТСОРС

ОБОРУДОВАНИЕ



Ноутбуки



Маршрутизаторы



Принтеры



Центр обработки данных



Телефония



Корпоративные системы
(электронная почта,
сервисы для обмена
файлами)

СЕРВИС



Единая точка
приема обращений



Поддержка
пользователей



Мониторинг



Обучение
персонала



Сопровождение ПО
и оборудования



DDoS-защита



Хранение данных и резервное
копирование

ПРЕИМУЩЕСТВА



Снижение капитальных
и операционных затрат/
CAPEX и OPEX



Прогнозирование
затрат на ИТ



Гарантированное
решение проблем
24/7



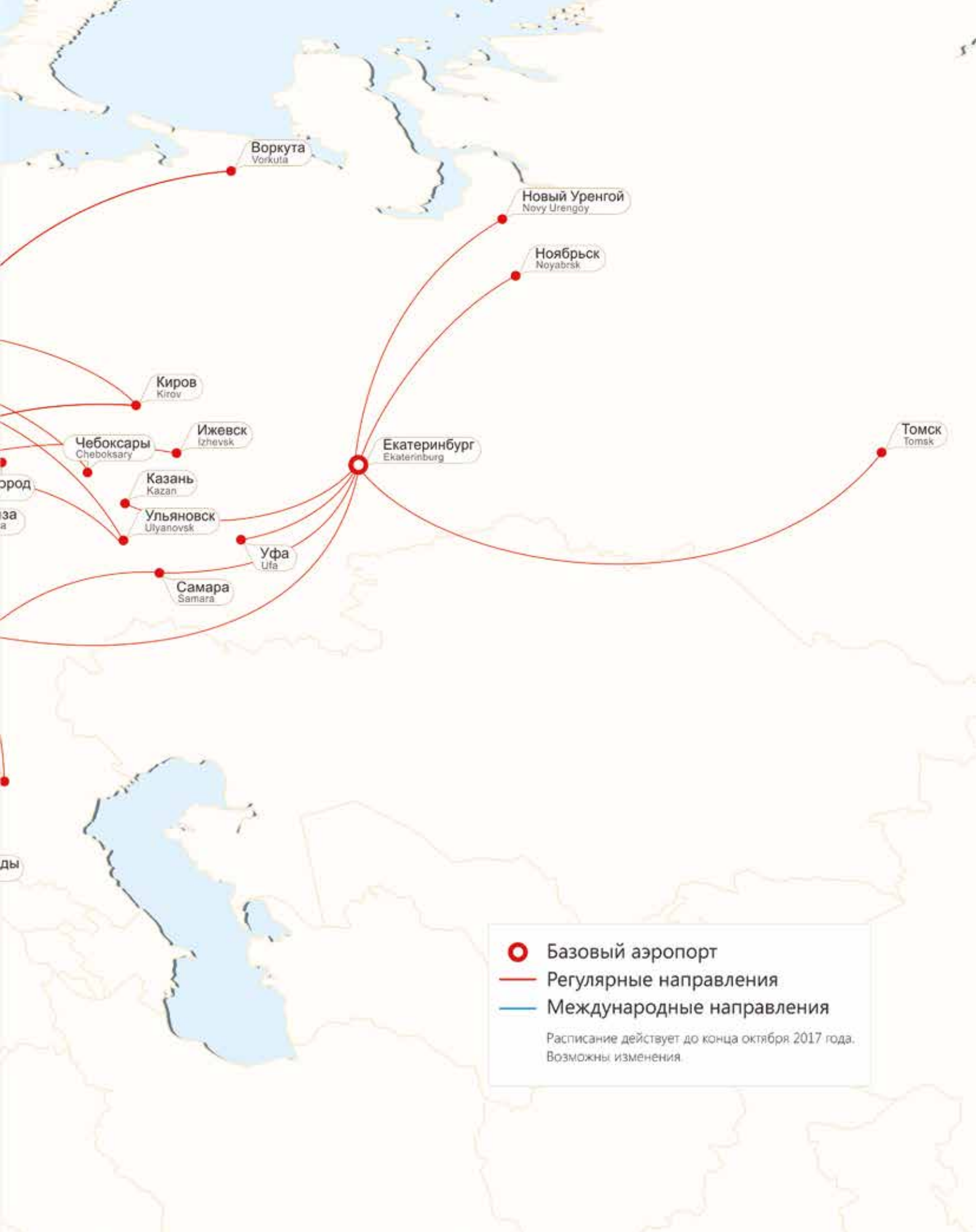
Возможность быстро
расширяться
и сокращаться



Ростелеком

Маршрутная сеть авиакомпании «РусЛайн»





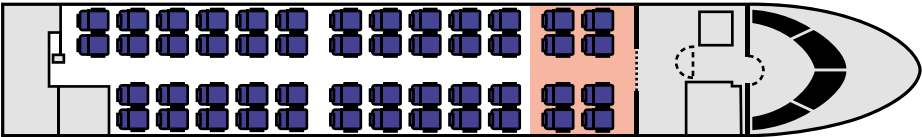
Классы обслуживания авиакомпании «РусЛайн»

Bombardier CRJ-200 LR (Canadian Regional Jet) — 20 ВС

Тип воздушного судна (ВС) - среднемагистральный
Пассажировместимость - 50 человек
Дальность полёта при полной
коммерческойзагрузке - 3 148 км
Максимальная крейсерская скорость - 860 км/ч
Взлётная дистанция - 1 920 м
Посадочная дистанция - 1 480 м
Максимальная коммерческая загрузка - 5 942

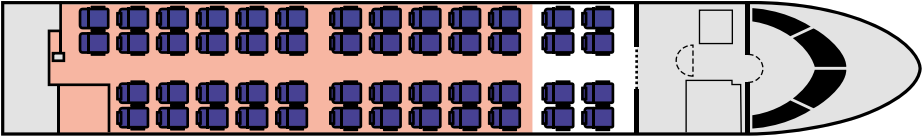


Премиум-эконом



ПЕРЕД ВЫЛЕТОМ	
Регистрация пассажиров на стойках бизнес класса	→
Прохождение досмотра в аэропорту вылета без очереди	→
Обслуживание в бизнес-залах (при наличии таких возможностей в аэропорту вылета)	→
Доставка пассажиров отдельным транспортом до воздушного судна	→
Увеличенная норма провоза бесплатного багажа (в норму провоза бесплатного багажа входит ручная кладь 5 кг)	30 кг
НА БОРТУ	
Рассадка пассажиров в передней части самолета (первые 2 ряда кресел)	→
Предоставление питания бизнес класса, прохладительных напитков на борту самолёта	→
ПОСЛЕ ПРИЛЁТА	
Доставка пассажиров отдельным транспортом до терминала	→

Эконом-класс



ПЕРЕД ВЫЛЕТОМ	
Бесплатная норма провоза багажа	10-20 кг*
Из них максимально допустимый вес ручной клади	5 кг
В ПОЛЁТЕ	
Пресса на борту	→
Прохладительные напитки	→

→ - Услуга включена в стоимость тарифа.
* - В зависимости от тарифа.



Информация / Information

Памятка пассажирам по транспортной безопасности / Transport safety rules

ПАССАЖИРАМ И ПОСЕТИТЕЛЯМ АЭРОПОРТОВ СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ: AT THE AIRPORT PASSENGERS AND VISITORS ARE STRONGLY PROHIBITED FROM:

Пронос (провоз) предметов и/или веществ, которые запрещены или ограничены для перемещения в зону транспортной безопасности и зону свободного доступа аэропорта или воздушного судна, а также предметов и веществ, которые запрещены или ограничены для перемещения.

Carrying (transporting) items or substances that are prohibited or restricted into airport or aircraft security areas and airport free access areas.

Проход (поезд) в зоны транспортной безопасности аэропортов или воздушного судна вне контрольно-пропускных пунктов или без соблюдения условий допуска.

Entering airport or aircraft transportation security areas outside security checkpoints or violating security area access regulations.

Перевозка каких-либо объектов или лиц по поддельным (подложным) и/или недействительным проездным, перевозочным и/или удостоверяющим личность документам.

Travelling under fake documents or documents that are invalid for travel, transportation or identification.

Совершение актов незаконного вмешательства в отношении аэропортов и воздушных судов, а также иных действий, которые могут привести к повреждению устройств и оборудования аэропортов и воздушных судов или использование их не по функциональному назначению, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, материальный ущерб или возможность наступления таких последствий.

Committing acts of unlawful interference or other acts against airports or aircraft that can result in damaging airport facilities or aircraft equipment or misuse of such facilities and equipment leading to human losses, damage to property or potential consequences.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПАССАЖИРОВ / PASSENGER CODE OF CONDUCT

В ЦЕЛЯХ СОБЛЮДЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОЛЁТОВ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГ ПАССАЖИРЫ НА БОРТУ ВОЗДУШНОГО СУДНА ОБЯЗАНЫ: IN ORDER TO COMPLY WITH FLIGHT SAFETY REGULATION AND ENSURE A HIGH STANDARD OF SERVICE PASSENGERS ONBOARD AN AIRCRAFT ARE OBLIGED TO:

Соблюдать порядок и дисциплину.
Maintain order and discipline.

Неукоснительно выполнять требования командира воздушного судна и членов экипажа.
Follow instructions from the captain and flight crew at all times.

ПАССАЖИРАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ / PASSENGERS ARE PROHIBITED TO:

Быть некорректными в отношении других пассажиров и экипажа воздушного судна.
Act disrespectfully towards other passengers and the flight crew.

Курить (в том числе электронные сигареты) в течение всего полёта.
Smoke during the flight (including electronic cigarettes).

Распивать алкогольные напитки, за исключением тех, которые предлагаются на борту воздушного судна в розлив.
Consume alcoholic beverages, except for the ones served onboard.

Употреблять наркотические, психотропные и иные одурманивающие вещества.
Take drugs, psychotropic and other narcotic substances.

Повреждать оборудование воздушного судна либо создавать помехи, препятствующие работе оборудования воздушного судна в штатном режиме.
Damage aircraft equipment or create interference that could potentially prevent aircraft equipment from operating in regular mode.

Совершать какие-либо действия, угрожающие безопасности полёта.
Engage in any sort of activities that might put flight safety at risk.

ПАССАЖИРАМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ / PASSENGERS ARE NOT RECOMMENDED TO:

Препятствовать членам экипажа воздушного судна выполнять свои профессиональные обязанности.
Prevent the crew of an aircraft from carrying out their professional duties.

Создавать условия, не комфортные для остальных пассажиров.
Cause discomfort to other passengers.

Использовать аварийно-спасательное оборудование без указания на то экипажа воздушного судна.
Use any of the rescue equipment without proper instructions from the aircraft's crew.

Пользоваться электронными приборами и любыми средствами мобильной связи во время руления, взлёта и посадки воздушного судна.
Use electronic devices and any other mobile communication appliances during taxiing, take-off and landing of an aircraft.

Допускать в адрес экипажа и пассажиров оскорбления – словесные или физические.
Concede insults towards the crew and passengers – both verbal and physical.



ГРЕЧЕСКИЙ ГОРОСКОП

Древние греки верили, что судьбу каждого человека можно прочесть по звездам. Но созвездия непостоянны – они меняются с ходом времени. Поэтому греки привязали свой гороскоп к богам. Какой бог покровительствует вам – читайте в гороскопе.

АРТЕМИДА

(23 НОЯБРЯ – 21 ДЕКАБРЯ)

Люди, родившиеся под знаком Артемиды, – настоящие альтруисты. Они редко заботятся о себе, мечтают о светлом будущем для своей семьи и всех своих родных, тяжело работают ради этого. Любят природу и предпочитают отдыхать там, где она сохранилась в первозданном виде.

ГЕСТИЯ

(22 ДЕКАБРЯ – 20 ЯНВАРЯ)

В Древней Греции Гестия считалась одной из самых почитаемых богинь. Люди, родившиеся в ее период, все вокруг себя делают лучше. Считают, что любую работу нужно выполнять старательно, внимательны к каждой детали.

ГЕРА

(21 ЯНВАРЯ – 19 ФЕВРАЛЯ)

Люди, рожденные под знаком Геры, чаще всего становятся начальниками или бизнесменами. Они не слушают никого, предпочитают сами принимать все решения – это очень пред-

приимчивые люди, которые легко достигают своих целей и новаторски мыслят.

ПОСЕЙДОН

(20 ФЕВРАЛЯ – 20 МАРТА)

Главная особенность таких людей – интуиция. Они могут предвидеть опасность, а могут подсказать, как лучше поступить. Способны руководить и повести за собой других, не прогибаются под давлением обстоятельств.

АФИНА ПАЛЛАДА

(21 МАРТА – 21 АПРЕЛЯ)

Смелые, выносливые, хитрые – эти три слова характеризуют людей, родившихся под знаком Афины. Они часто достигают заметных успехов, привыкли всего добиваться своими силами, к тому же, очень любят учиться.

АФРОДИТА

(21 АПРЕЛЯ – 20 МАЯ)

Часто эти люди обладают неотразимой внешностью и умеют использовать ее в своих целях. Очень ценят семью и близкие отношения, готовы пожертвовать многим ради любимых.

АПОЛЛОН

(21 МАЯ – 21 ИЮНЯ)

Такие люди с детства увиваются от работы и нередко манипулируют теми, кто их окружает. Обладают яркой внешностью и обаянием – достигать своих целей им не составляет труда. Любят развлечения и стараются прожить жизнь на полную катушку.

ГЕРМЕС

(22 ИЮНЯ – 22 ИЮЛЯ)

Те, кто родился в это время, отличаются скрытностью. Не привыкли обсуждать свои проблемы с кем-либо, очень замкнуты. Часто мечтают о любви, но с трудом сходятся с кем-то. Они старательные работники, живут в достатке, но не всегда счастливы.

ЗЕВС

(23 ИЮЛЯ – 23 АВГУСТА)

Под знаком Зевса рождаются благородные и честные люди. Они стремятся к справедливости, уважают других и готовы защитить того, кто слабее. Всего привыкли добиваться своими си-

лами, пользуются огромным уважением в обществе.

ДЕМЕТРА

(24 АВГУСТА – 23 СЕНТЯБРЯ)

Такие люди очень привязаны к своей семье. Ценят друзей, быстро привязываются к коллегам на работе. Это добрые и мягкие люди. Они хорошие организаторы, но успеха на работе достигают редко.

ГЕФЕСТ

(24 СЕНТЯБРЯ – 23 ОКТЯБРЯ)

Родившиеся в это время много и усердно работают. Успех к ним приходит не сразу, но они не отчаиваются и потихоньку идут к своей цели. Доброжелательны и миролюбивы, находят хорошие связи и много друзей.

АРЕС

(24 ОКТЯБРЯ – 22 НОЯБРЯ)

Такие люди не привыкли скрывать свои чувства, часто становятся «душой компании». В то же время, ни к кому не привязываются и могут предать друга, если это поможет им достигнуть личных целей.

Летим
вместе!



Курск — Москва

Тамбов — Москва

Курск — Санкт-Петербург

Тамбов — Санкт-Петербург

Информация рекламная. Возможны изменения.
ЗАО АК «РусЛайн», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 29, ОГРН 1027739314162

www.rusline.aero

Контактный центр: 8 800 5555 800



Велотур по Швейцарии со «Стилем жизни»

18 июня – 25 июня

Насладитесь пейзажами альпийской природы
и красотами горных высот Швейцарии

- 7 ночей в отеле
- Завтраки
- Транспортировка багажа
- Аренда велооборудования
- Гид по маршруту
- Спортивная страховка

Ярославль, ул. Б. Октябрьская, 30А
Фитнес-клуб «Стиль жизни»
8 (4852) 670-770
fitness-tourism@yandex.ru
фкстильжизни.рф



Путешествуйте, развлекайтесь, развивайтесь, отдыхайте с пользой для фигуры и здоровья вместе с нами!
Интересные туры в режиме «фитнес» по всему миру!