

ГАЛСТУК

М У Ж С К О Й Р Н А Л

ГОСТЬ НОМЕРА:

**Евгений
Ефремов:**

РЕФОРМА ЖКХ —
ЭТО РЕФОРМА
СОЗНАНИЯ.

АПРЕЛЬ
2015 • №10

16+

ГАЛСТУК

М У Ж С К О Й Ж У Р Н А Л

МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

БИЗНЕС ЦЕНТРЫ:

БИЗНЕС ЦЕНТР «ONEGO PALACE»
ДЕЛОВОЙ ЦЕНТР «ЯМКА»

РЕСТОРАНЫ, КЛУБЫ:

РЕСТОРАН «САЦИВИ»

РЕСТОРАН «FUSION»

РЕСТОРАН «БЕГЕМОТ»

РЕСТОРАН «ДОДО»

ПИВНЫЕ РЕСТОРАНЫ «БАВАРИУС»

КАФЕ «СКВОРЕЧНИК»

КАФЕ «OTTO LINA»

БИЛЬЯРД-ХОЛЛ

БАНКИ:

«РОСБАНК»

«ПРОБИЗНЕСБАНК»

АВТОСАЛОНЫ:

«СЕВЕРНАЯ БАВАРИЯ»

«К-МОТОРС»

VOLKSWAGEN «НОРДЕН»

«ПЕТРОЗАВОДСК-ЛАДА»

АВТОШКОЛА «БЭСТ»

ФИТНЕС-КЛУБЫ:

«АТЛЕТИКА»

«ATHLETIC CLUB»

«ФИТНЕС ИМПЕРИЯ»

«ИМПУЛЬС»

ГОСТИНИЦЫ:

«ONEGO PALACE»

ЗАГОРОДНЫЙ КЛУБ «МАЛАЯ МЕДВЕЖКА»

МАГАЗИНЫ/БУТИКИ:

МЕБЕЛЬНЫЙ БУТИК «ARNARIO»

«СУШИМАНИЯ»

МАГАЗИН «KANZLER»

ЖУРНАЛ «ГАЛСТУК»

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуни-
каций по Республике Карелия

Свидетельство ПИ № ТУ10-00290
о регистрации: от 21 апреля 2014 г.

Адрес редакции/ 186323, Республика Карелия, Мед-
издателя: вежьегорский район, п. Пиндуши,
ул. Повенецкая, д. 7А, кв. 54

Учредитель и издатель: Кочетков Петр Андреевич,
Лобанов Денис Михайлович

Директор журнала: Смирнов Светислав Вячеславович

Главный редактор: Жемойтелите Яна Леонардовна

Дизайн и верстка: Пекшуева Люся,
Наконечный Даниил

Фотограф: Илья Соснин

E-mail: press@ptztv.ru

Группа Вконтакте: vk.com/gulstook

Отдел рекламы: +7 (921) 011-41-15
+7 (921) 726-42-64

Апрель 2015 №10

Номер подписан и сдан в печать 23.04.2015

Дата выхода журнала в свет: 27.04.2015

Распространение: бесплатно

Отпечатано в типографии «Премиум-пресс»,

г. Санкт-Петербург, ул. Оптиков, д. 4,

Тел.: (812) 324-18-15

Тираж 5 000 экз.



Редакция не предоставляет справочной информации. Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале «Галстук», возможна только с письменного разрешения редакции. Все рекламируемые в журнале товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях, несет рекламодатель. Все цены, указанные в рекламных объявлениях, действительны на момент подписания журнала в печать.



ОКТАБРЬСКИЙ, 13

Бавариус

77-13-23



ДОСТАВКА ГОТОВЫХ БЛЮД ДОМОЙ ИЛИ В ОФИС. ЕВРОПЕЙСКАЯ, ЯПОНСКАЯ КУХНИ

Время есть мясо!



☎ 8 (8142) 28-28-53

8 (8142) 28-28-34

🏠 г. Петрозаводск, Куйбышева, 26
(БЦ «Онего Палас»), оф. 312

ПРОДАЖА ЖИЛЬЯ В НОВЫХ ДОМАХ С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ЗАЧЕТА ВАШЕЙ НЕДВИЖИМОСТИ



Жилой комплекс «Каскад» в микрорайоне «Древлянка-9»

Однокомнатные квартиры,
от 37,9 м², цена от **2320** т.р.

Двухкомнатные квартиры,
от 48,8 м², цена от **2810** т.р.

Трехкомнатные квартиры,
от 56,1 м², цена от **3226** т.р.



Жилой комплекс «Северные просторы» в 8 км от г. Петрозаводска

Общая площадь секции 93 м²,
высота потолков 2,75 м
цена **3420** т.р.

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ИПОТЕЧНОМУ КРЕДИТОВАНИЮ



Генеральная лицензия №1481 на осуществление
банковских операций от 8 августа 2012 года



ВТБ 24 (ПАО) оказывает исключительно
банковские услуги и не участвует в строитель-
стве объектов или продаже недвижимости.
ВТБ 24 (ПАО). Генеральная лицензия
Банка России № 1623.



Лицензия 3349 от 24.04.2000 г.



Покупка и продажа
квартир



Коммерческая
недвижимость



Земельные участки



Подготовка документов
для сделок с
недвижимостью



Консультации юриста

10

ГОСТЬ НОМЕРА
**ЕВГЕНИЙ
ЕФРЕМОВ**

РЕФОРМА ЖКХ —
ЭТО РЕФОРМА
СОЗНАНИЯ.



8 ОТ РЕДАКТОРА
**Мерчендайзер
и пустота**

10 ГОСТЬ НОМЕРА
**Евгений Ефремов
Реформа ЖКХ —
это реформа сознания.**

18 ЭТО ЛЕС
Как собираться в лес

22 ИНТЕРВЬЮ
**Мужчину кормить
вдвойне приятно!**

26 ПУТЕШЕСТВИЕ
**Тайланд
Камбоджа**



22



26



52



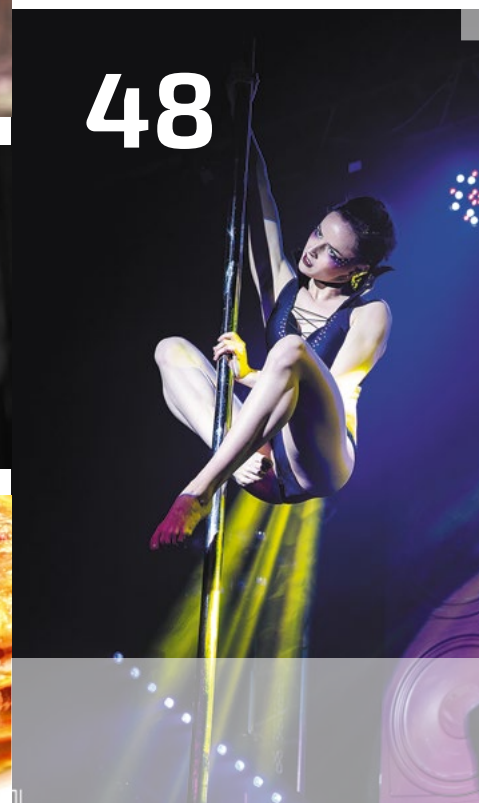
18



42



26



48

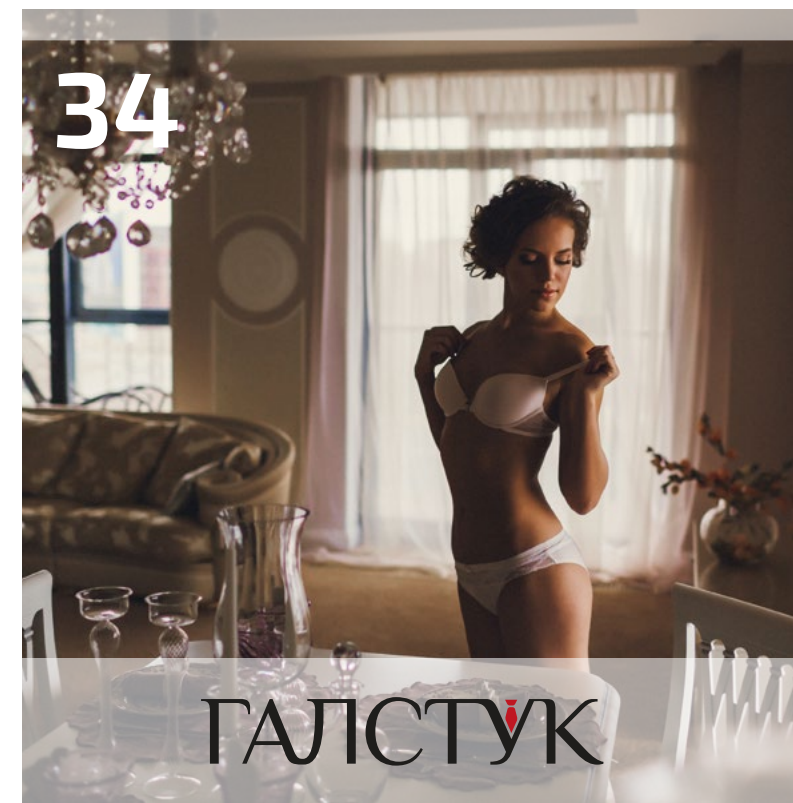
34 ЭТО КРАСИВО
Ню-статус.

42 ИНТЕРВЬЮ
Байкер и Зимняя война

48 СОБЫТИЕ
**Шоу Pole Dance
студии «Cats»**

52 ЭТО ВКУСНО
Кулинария
Блюда из макаронных изделий

57 ИСТОРИЯ
Контакт



34

МЕРЧЕНДАЙЗЕР И ПУСТОТА

На днях зашла в магазин «Все по 43 рубля», в котором продается известная ерунда для очень бедных людей. Но, поскольку бюджетники постепенно скатываются в эту категорию, иного выхода порой попросту нет.

На кассе девушка с бейджем «старший мерчендайзер» обслуживала покупателей с корзинами, полными китайской продукции и дешевыми консервами — две банки по цене одной. С консервами, в общем-то, все было ясно, но вот что за профессия такая «мерчендайзер» и что специалист с таким красивым названием делает в дешевом магазине — оставалось непонятным. Когда дома я залезла в Google, выяснилось, что мерчендайзер — это попросту товаровед. Товаром ведает та самая девушка на кассе. Значит, прекрасно понимает что продает, но делает вид, что все в порядке. Как, впрочем, и бедные люди в очереди.

Заодно я посмотрела, как переводятся на человеческий язык «менеджер» и «маркетолог» — то есть те самые должности, которые я в последние годы занимала. Потому что по крайней мере в сфере культуры других должностей почти не осталось. На запросе «специалист по связям с общественностью» выскочила плашка «что-то пошло не так», и этот компьютерный сбой можно расценить как совершенно фрейдистскую оговорку, поскольку я давно подозревала именно это: что-то пошло не так. Не только в названиях профессий, а в профессиональной деятельности вообще.

Например, можно преспокойно работать менеджером или маркетологом в культурном учреждении. То есть выводить на рынок некий культурный продукт для того, что люди как можно чаще посещали это самое учреждение культуры. И получать за свой труд фиксированную зарплату с накруткой за выслугу лет и т.д. Это справедливо. Но вот если ты возьмешься непосредственно производить этот самый культурный продукт, то есть сочинять рассказы, стихи или (того хуже) пьесы, ты за это получишь дырку от бублика — в лучшем случае. В худшем, затратив еще энную сумму на выпуск этого продукта в переплете или мягкой обложке, заслужишь презрительные гримаски обывателей типа: «Это чё, книжка? А подарить не хочешь?» Поэтому самого культурного продукта год от года становится меньше, а менеджеров и маркетологов все больше и больше.

Ведь если существует некое учреждение, там по идее должно что-то происходить. Для этого



Фото Михаила Никитина

в нем работают менеджеры и маркетологи, основные усилия которых часто затрачиваются на обычное пустозвонство. Потому что в информационную эпоху так принято, чтобы о тебе, то есть об учреждении, в котором ты работаешь, услышало как можно больше народу. Иначе получается, что ты вроде бы не работаешь. То есть теперь существует даже не конкретная деятельность, а информация об этой деятельности. И этого достаточно. Даже если за информацией — пустота.

Вообще, пустозвонства хватает даже при наличии этого самого культурного продукта. Например, я каждую неделю просматриваю выставку новых поступлений в Национальной библиотеке РК. И с грустью убеждаюсь, что 70 процентов книг, на обложке которых написано, что это бестселлер, читать невозможно. Ну, не читается оно ни справа налево, ни слева направо, ни с середины. А это означает, что над имиджем «бестселлера» хорошо поработали менеджеры и маркетологи, создав из ничего продаваемый продукт.

Кстати, рано или поздно многие «бестселлеры» попадают на полки магазина «Все по 43 рубля». Впрочем, там же оказываются и вполне достойные художественные альбомы, например. Потому что покупатель за пустозвонством уже разучился понимать самостоятельно качественный продукт от суррогата.

Яна Жемойтедите,
главный редактор

ТЫ



63-15-44, 67-19-44

Ленинградская, 8А
Березовая аллея, 31

www.auto-ptz.ru
vk.com/club42347774

СДАЛ НА ПРАВА?

ОБУЧЕНИЕ НА КАТЕГОРИИ «А» И «В»

ЛИЦЕНЗИЯ: №2386 от 04.02.2015 г. выдана Министерством образования Республики Карелия.

РЕФОРМА ЖКХ —

это реформа сознания.

И мы видим, что оно меняется с каждым днем.

Евгений Ефремов — директор одной из первых в Карелии частных управляющих организаций ООО «ОнегоСтройСервис». Сейчас ему 32 года. В 2005 году окончил университет по специальности «юриспруденция».

Для многих тема ЖКХ — тема неоднозначная. Евгений Ефремов подробно рассказывает нам о данной сфере. С первого взгляда ясно, что у него много интересных идей и конкретных предложений, выработанных на основе десятилетней практики работы в ЖКХ.

Как вы пришли в ЖКХ?

Получилось так, что в 2002 году в доме, где я жил, меня выбрали председателем ТСЖ. Мне выдали две коробки документов и сказали: «Занимайся, студент!». С директором обслуживающей организации Сергеем Александровичем Лукиным у меня сложились хорошие деловые отношения. От него я узнал особенности и частности этого направления деятельности. Я ему очень благодарен и по сей день. За два года работы в ТСЖ у меня сложилось четкое представление о том, как все это устроено. Позже в 2004 году я решил создать частную компанию по обслуживанию домов. В Петрозаводске на тот момент работали 14 ЖЭУ.

Каким образом появился жилищный фонд, который вы обслуживаете?

Когда организация создавалась, я понимал, что начинать придется с нуля. Мы пришли на общее собрание дольщиков в жилом доме на ул. Ригачина и предложили услуги по обслуживанию. Собрание было непростым. Мы честно сказали людям, что они будут первыми, с кем мы заключим договор, и они дали нам шанс. Этот дом мы обслуживаем уже более 10 лет. Потом мы стали обслуживать еще один дом, потом третий, четвертый... Сейчас у нас 57 домов общей площадью 220 000 квадратных метров.

Сколько домов вы планируете обслуживать в будущем?

Количественный результат — это не наша цель. Мы взвешенно подходим к вопросу заключения договора на управление каждым домом. Последовательная работа позволяет быть уверенным, что при приемке дома выполнены все необходимые мероприятия: обследование инженерных сетей, формирование базы лицевого счета, фиксация показаний приборов учета, передача технической документации и заключение договоров

с ресурсоснабжающими организациями. Кроме этого мы занимались повседневной работой;

Наш расчетный центр ежемесячно обрабатывает более 5000 лицевых счетов собственников.

Количественный результат — это не наша цель.

выполняем заявки собственников, убираем подъезды и территорию, а также обеспечиваем собственников качественными жилищно-коммунальными услугами.

Есть ли конкуренция с другими управляющими организациями?

Конечно. Сейчас люди интересуются качеством и стоимостью услуг. Есть официальные рейтинги, на основании которых можно выбирать управляющую организацию. Собственники выбирают не просто управляющую организацию, а надежного партнера, чтобы через несколько лет не пришлось, как конструктор, собирать заново и ремонтировать дорогостоящее оборудование, например, автоматизированный тепловой узел или насосную станцию повышения давления воды.

Реформа ЖКХ — это реформа сознания. И мы видим, что оно меняется с каждым днем.

Что бы вы хотели отметить из основных достижений за длительный период работы?

Ну, во-первых, это коллектив. Самое главное правило, которое мы развиваем в сотрудниках, — это умение принимать рациональные решения и нести за них ответственность. А все остальные достижения — это уже результат их работы. Собственный участок обслуживания инженерных сетей и аварийная служба выполняют несколько тысяч заявок собственников в год.

При этом все начисления производятся в одной квитанции, и собственники в итоге получают один платежный документ, в который входят плата за воду, свет, отопление, вывоз мусора и иные платежи. Жильцам необходимо оплачивать всего одну квитанцию, а не три или четыре. Прямые договоры с ресурсоснабжающими организациями позволяют нам оказывать собственникам данную услугу и являются нашим конкурентным преимуществом.

Как вы оцениваете изменения в отрасли ЖКХ за последние 10 лет?

В целом положительно. С вступлением в силу Жилищного кодекса РФ в 2005 году появились хоть какие-то «правила игры». Требования к управляющим организациям постоянно ужесточаются, но они направлены на то, чтобы информация о деятельности компаний стала более прозрачной и доступной, а собственники понимали, кому и за что они платят. До 1 мая 2015 года все управляющие организации должны получить лицензии. Требования законодательства, которые нужно выполнить для ее получения, я считаю абсолютно справедливыми и своевременными. В отрасли нужно наводить порядок.

Вы работаете только в Петрозаводске?

Мы обслуживаем все дошкольные образовательные учреждения и школы в Сегеже и Надвоицах.



В 2007 году выиграли конкурс на право установки автоматизированных тепловых узлов во всех бюджетных заведениях этих населенных пунктов. С тех

чемпионат по онлайн-игре «Жэка». В итоге полторы тысячи семиклассников приняли участие в чемпионате, победитель получил приз — семейную по-

С вступлением в силу Жилищного кодекса РФ в 2005 году появились хоть какие-то «правила игры».

пор бюджет города экономит колоссальные деньги по оплате за тепловую энергию.

Как это происходит?

Бывает такая ситуация, когда осенью и весной в помещениях становится жарко из-за завышенных параметров теплоносителя в радиаторах отопления и нужно открывать окна для проветривания. Так вот, автоматика, которую мы установили, ограничивает температуру теплоносителя настолько, чтобы в помещении всегда было комфортно. Например, 22 градуса. Все дошкольные образовательные учреждения и школы платят только за потребленное тепло, а не за то, что улетает в окна.

А что за проект, связанный с онлайн-игрой в энергосбережение «Жэка» для семиклассников?

На Ассамблее ЖКХ в Ярославле мы познакомились с представителями государственной корпорации «Фонд содействия реформированию ЖКХ» и узнали о том, что в некоторых школах в регионах РФ они проводят онлайн-игру «Жэка». Мы решили не отставать и организовали в Петрозаводске чемпионат по этой игре. Это стало возможным благодаря поддержке общественных организаций, нескольких министерств и лично Главы Республики Карелия, с которым у нас подписано соглашения о сотрудничестве. В России это первый крупный

ездку в Крым. Мы надеемся, что дети, которые хотя бы раз в нее сыграли, экономят воду и свет в своей квартире, как главный герой игры.

А продолжение будет?

В следующем году мы проведем чемпионат по всей Карелии. Это будет уже следующий уровень игры. Он называется «Дом», главный герой домовенок Жэка стал Евгением — председателем ТСЖ. Главный приз — семейная поездка в Сочи.

Скоро появится третья часть игры. В ней Евгений — директор управляющей организации и обслуживает целый квартал. А все остальное на данный момент — это большой секрет или сюрприз...

Как вы проводите свободное время?

Я часто бываю за городом с женой и детьми. Прежде много занимался спортом, сейчас играю в мини-футбол дважды в неделю. Много путешествую.

Что у вас вызывает уважение?

Я уважаю людей, которые посвящают любимому делу всю свою жизнь и от этого получают удовольствие.

Что не изменилось за 10 лет?

Привычки. Люблю теплую удобную обувь.

Благодарим гостиничный комплекс «Онего-Палас» за предоставленное помещение.

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

ДОСТУПЕН В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ИНТЕРНЕТ

О возможностях и преимуществах электронного сервиса ФНС России «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц» уже известно многим. Количество пользователей данного сервиса увеличивается с каждым днем. Уже сейчас в нем зарегистрировано более 63 тысяч жителей Карелии.



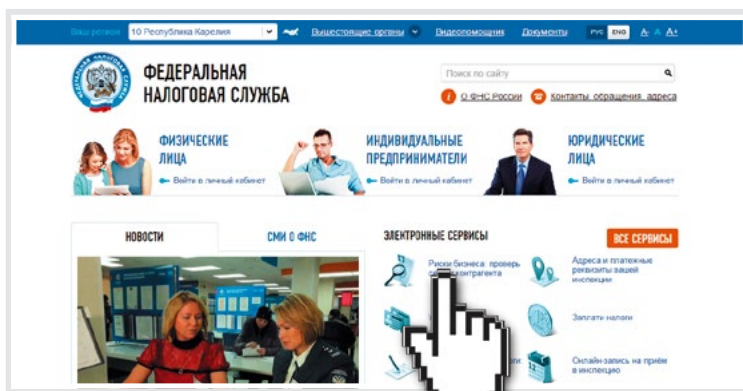
Сервис позволяет пользователю совершать множество операций, не обращаясь в налоговый орган: получать актуальную информацию о суммах начисленных и уплаченных налоговых платежей, об объектах налогообложения, контролировать состояние расчетов с бюджетом, самостоятельно формировать и распечатывать налоговые уведомления и квитанции на уплату налоговых платежей, получать налоговые уведомления, оплачивать налоги, отслеживатьхождение камеральной проверки декларации о доходах.

Еще одно несомненное преимущество сервиса — возможность скачивать программы для заполнения декларации по налогу на доходы физических лиц по форме 3-НДФЛ, заполнять декларации по форме 3-НДФЛ в режиме онлайн и отслеживать статус камеральной проверки налоговых деклараций по форме 3-НДФЛ. При наличии у налогоплательщика электронной подписи, декларацию по форме 3-НДФЛ можно направить в налоговую инспекцию прямо из «Личного кабинета» в электронном виде.

Помимо этого, «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц» позволяет проконтролировать сумму полученного дохода и удержанного с него налога. Поиск сведений о доходах физических лиц осуществляется автоматически при входе в соответствующий подраздел без предварительного запроса пользователя.

Для того, чтобы самостоятельно контролировать состояние расчетов с бюджетом, необходимо получить доступ к сервису. Если вы еще не являетесь пользователем «Личного кабинета», обратитесь в любую налоговую инспекцию за получением пароля. При обращении в инспекцию по месту жительства при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, при обращении в другие инспекции — документ, удостоверяющий личность, и оригинал или копию свидетельства о постановке физического лица на учет.

Напоминаем, что сгенерированный программой первичный пароль действителен в течение месяца. В указанный срок его необходимо самостоятельно заменить на новый. В противном случае, доступ к учетной записи заблокируется и придется снова посетить инспекцию для получения нового временного пароля.



Зарегистрироваться в «Личном кабинете» также можно с помощью квалифицированной электронной подписи и универсальной электронной карты, без посещения налоговой инспекции.

Если логин и пароль были получены вами ранее, но вы их утратили, вы также можете обратиться в любую налоговую инспекцию с документом, удостоверяющим личность, и (при обращении в инспекцию не по месту жительства) оригиналом или копией свидетельства о постановке физического лица на учет.

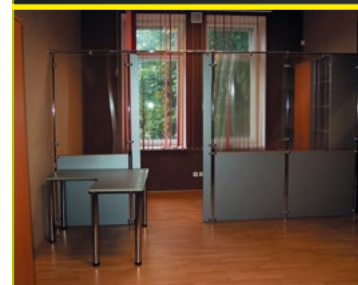
Ознакомиться с функциональными возможностями сервиса можно с помощью демонстрационной версии. Для этого перейдите в раздел сайта ФНС России (www.nalog.ru) «Электронные услуги», выберите сервис «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц», введите логин — 000000000000 (двенадцать нулей) и произвольный пароль.

Кстати, президент Российской Федерации подписал Федеральный закон от 04.11.2014 № 347-ФЗ «О внесении изменений в части первую и вторую Налогового кодекса Российской Федерации». Таким образом установлен официальный статус «Личного кабинета» и законодательно определены основные правила его использования. Изменения вступают в силу с 1 июля 2015 года.



Культурно-деловой центр приглашает арендаторов!

Сочетание удобного расположения и функциональности делает Культурно-деловой центр предпочтительным при выборе места для проведения деловых и праздничных мероприятий.



Мы предлагаем:

- офисные помещения разного уровня: от мини-офиса до большого, занимающего несколько комнат, соединённых общим коридором, или состоящем из смежных помещений
- помещения большой площади для проведения массовых мероприятий
- помощь в организации тематических мероприятий (выставки, семинары, тренинги, презентации, конференции, корпоративные мероприятия, деловые переговоры) с возможностью обеспечения полного цикла работ или отдельных этапов.

С нами выгодно!

- гибкая ценовая политика и взвешенные расценки: КДЦ предлагает решения для реализации как высокобюджетных мероприятий, так и мероприятий с ограниченным бюджетом
- квалифицированный персонал
- собственная ресурсная база (организационная, информационная и техническая)
- опыт обеспечения мероприятий федерального и международного уровня
- комплексный подход в предоставлении услуг
- все помещения имеют высокую степень безопасности
- в здании находится место коллективного питания и отдыха (зона свободного Wi-Fi-доступа в Интернет)
- удобное расположение – в историческом центре города, в 10 минутах от железнодорожного вокзала
- большая постоянно функционирующая парковка для автотранспорта



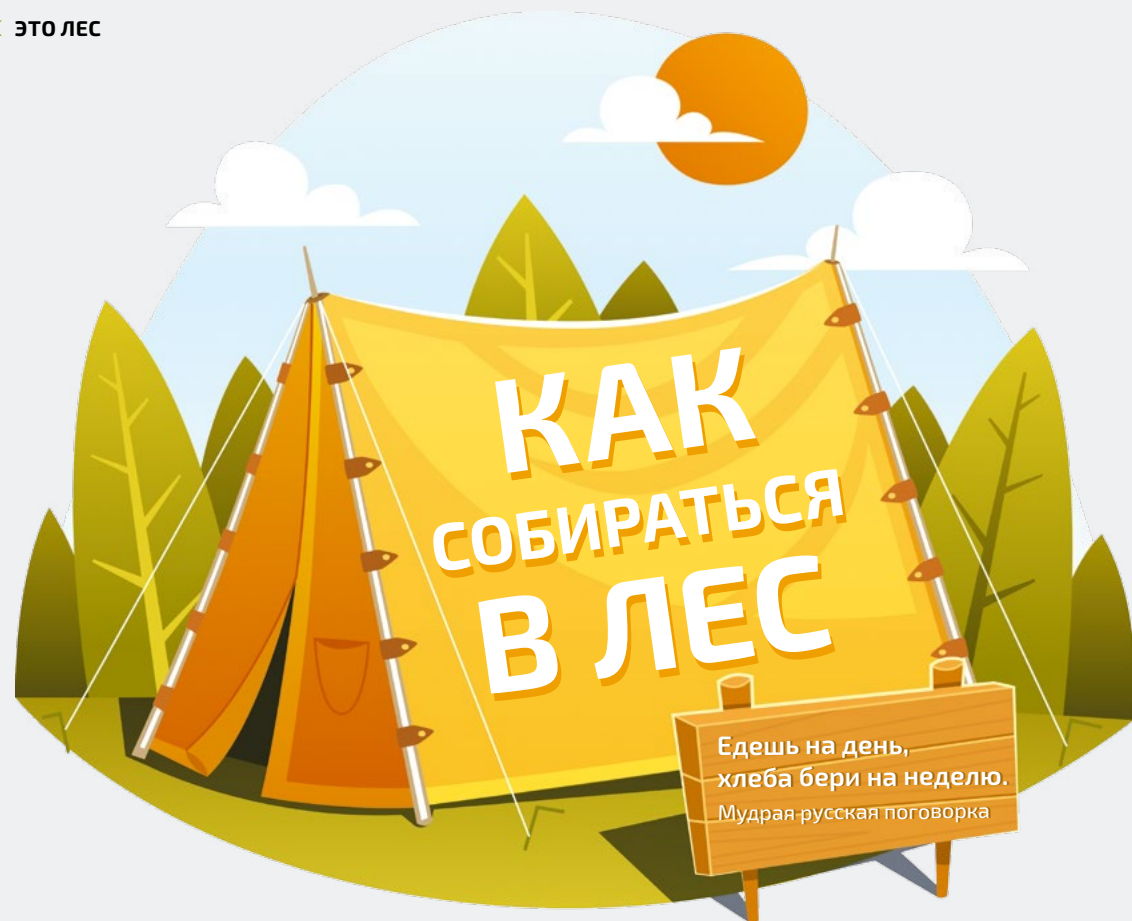
Вы можете выбрать:

- VIP-зал площадью 40 кв.м., для проведения деловых встреч и переговоров, семинаров и совещаний (вместимость до 25 человек)
- Большой актовый зал – просторное помещение с большой сценой, площадью 284 кв.м. Оптимально подходит для проведения конференций, конгрессов, выставок и корпоративных вечеров (вместимость до 300 человек)
- Фойе большого зала – может использоваться как вместе с большим залом, так и отдельно (площадь 187 кв.м.)



Приглашаем к взаимовыгодному сотрудничеству!

Адрес: г. Петрозаводск, ул. Гоголя, 1
Контактные телефоны: 8 (8142) 76-60-73, +7 (921) 016-77-15. E-mail: ooo_kdc@mail.ru



Для привычной поездки за город на несколько часов не нужно больших затрат времени и сил на сложную подготовку. Поэтому часто возникает стойкое заблуждение, будто серьезных сборов не нужно вообще. Но неподготовленный человек очень уязвим в лесу. Достаточно под вечер отстать от компании, не услышать заботливого «Ау!», и могут возникнуть угрозы здоровью и жизни. Такую передышку зовут «экстремальная или чрезвычайная ситуация в условиях вынужденной автономии». В этом случае лучший инструмент — комбинация знаний и предусмотрительности. «Профилактика...» — согласится с нами врач. «Профилактические меры!» — рубанет генерал. «К чему бы это жизнь нас закаляет?» — философски задумается поэт.

Итак, самое простое и важное. ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ В ЛЕС ЭТО НАДО ДЕЛАТЬ ВСЕГДА.

1 Сообщите ответственному человеку (родственнику, соседям, друзьям, сослуживцам) район, куда собрались и время (дату) возвращения. А когда без происшествий вернетесь, скажите, что все в порядке. В таком случае, если однажды вы не придете обратно в срок, вызванные этими людьми спасатели вовремя и в нужном месте начнут вас искать. Это очень облегчает задачу спасателям и ускоряет ваше возвращение домой. Подобная предусмотрительность снимает с вас тяжкое бремя выбираться из защи са-

мостоятельно, рискуя забрести в куда более дремучие дебри, надеть от усталости новых ошибок, пораниться и т. д. Блуждая в лесной глуши, легко выйти из района, где вас (вслепую, не сразу!) начали искать спасатели, друзья и сослуживцы.

2 Всегда берите с собой аварийный запас (набор необходимых вещей на случай задержки) и личную аптечку.

За исключением самых экстремальных ситуаций, эти два правила помогут вам дождаться помощи без ущерба для здоровья при потере ориентировки и невозможности вернуться самостоятельно. Если вы не возвратитесь и не сообщите о себе в назначенное время, помощь выйдет не позднее чем через 12 часов.

Когда люди знают и используют эти правила, спасатели в большинстве случаев находят потерявшихся или раненых за 72 часа или раньше (данные Национальной ассоциации поиска и спасения, США). Будьте уверены, вы сможете сохранить здоровье и жизнь до прихода помощи в течение трех-четырех дней. Вы способны продержаться намного дольше даже при крайне неблагоприятных условиях.

Самый простой и быстрый способ вызвать спасателей — позвонить 01 или 112 с мобильного телефона.

Эти правила важны и в маленьких поселках, где профессиональных спасателей нет.

В затруднительной ситуации вам могут помочь соседи, родственники. Обсудите с ними возможные действия на крайний случай: что будет делать любой из вас, заблудившись; кто сможет выйти на поиски и как это делать.

И еще несколько простых ржанных сухарей наших советов. Запивайте их чистой свежей водой собственного опыта!

Подумайте о том, на какое время собираетесь в лес, сколько планируете пройти километров. Выделите достаточно времени для неторопливой ходьбы. Выберите яркую, удобную одежду. Узнайте прогноз погоды, но подготовьтесь к худшей (ибо, шутят остряки, синоптики, как с саперы, ошибаются один раз... но каждый день). Модный нынче камуфляж не надевайте: невоенному человеку глупо таскать его и в лесу летом, и в городе зимой.

НЕ ПРОПАСТЬ В ТАЙГЕ И ТУНДРЕ

Научитесь оказывать первую помощь и возьмите аптечку. Ответственно относитесь к своему здоровью. Берите аварийный запас (НАЗ). Захватите с собой дополнительную одежду и еду даже на время короткого выхода в лес.

Подумайте, достаточно ли у вас знаний и снаряжения для предотвращения экстремальной ситуации и выхода из нее? Будьте готовы к неожиданностям.

В группе учитывайте возможности самых слабых и неопытных. Не совершайте одиночных экскурсий на природу, не отстаивайте от компании и не уходите слишком далеко вперед.

Не переоценивайте свои силы, не выходите за пределы своих возможностей.

В лесу чувство направления теряется очень легко. Всегда берите с собой карту и компас и постоянно сверяйтесь с ними. Всегда держите при себе спички

и зажигалку, надежно упакованные от влаги. Если заблудились и устали, не уверены в своем местонахождении или потеряли нужное направление, — остановитесь и устройте удобный привал. Ищите укрытие вовремя, — уютную добротную стоянку будет трудно обустроить, если замерзли и физически «выложились».

Оставьте родственникам, соседям или друзьям запись о ваших планах. Письменную информацию о районе и сроках вашей поездки в лес не искажают неточный пересказ, забывчивость и тревога из-за вашего отсутствия. В случае необходимости помощь придет быстрее.

ВСЕ СВОЕ НОШУ С СОБОЙ, ИЛИ О НЕПРИКОСНОВЕННОМ ЗАПАСЕ

«Самое важное в походе — уметь предохранять спички от сырости. Самое лучшее средство — укупорить спички в деревянную коробку с хорошо пригнанной крышкой. От сырости дерево разбухает, и крышка еще плотнее прижимается к краям коробки. Кроме того, на всякий случай мы захватили с собой целлулоид, кремний, огниво, трут и жженую тряпку».

В. К. Арсеньев. «Дерсу Узала»

В древнегреческом предании говорится: когда персидский царь Кир занял полис Приену в Ионии, жители покинули город, унося с собой все самое ценное из своего имущества. Один Биант уходил с пустыми руками, а на недоуменные вопросы сограждан философ отвечал: «Все свое ношу с собой». Считается, что один из «семи мудрецов» имел в виду духовные ценности. А может, в суматохе горожане просто не заметили мешочек с аварийным запасом под его тогой?

Неприкосновенный запас (НЗ) профессионалы также называют НАЗ (носимый аварийный запас). Это набор необходимых вещей для встречи экстремальной ситуации. Вот список предметов, без которых мы не ходим в лес никогда, даже на час, насобирать грибов:

- Нож в надежных ножнах на поясе.
- Компас на крепком шнуре на шее под одеждой.
- НАЗ в кармане (иногда карман бывает зашит, чтобы наверняка не выронить).

Рекомендуем еще несколько очень полезных вещей, не ленитесь их брать, когда соберетесь в лес на целый день и есть вероятность задержки:

- часы, лучше водонепроницаемые, со стрелками;
- карта;
- репеллент (средство от комаров и клещей);
- шерстяной свитерок в крепком полиэтиленовом пакете;
- свисток (приманить спасателей);
- фонарик с новыми батарейками;
- тент из водонепроницаемой ткани или полиэтилена (квадрат не меньше 2×2 метров с веревочками по углам).

Теперь описание НАЗа. Он включает в себя:

1. коробок охотничьих спичек, вложен в два пакетика;
2. одноразовую зажигалку;
3. инструкция «Заблудился в лесу»;
4. швейный набор (три иголки и нитки: черная, серая и крепкая капроновая);
5. две английские булавки;
6. пять рыболовных крючков, три грузила, шесть метров лески и поплавков;
7. блокнотик и карандаш;

8. таблетку сухого горючего и кусочек оргстекла;
9. маленькую свечку в жестяном стаканчике;
10. полметра мягкой медной проволоки;
11. три разовых пакетика чая;
12. два пакетика супа;
13. соль;
14. четыре крупных куска крепкого, старорежимного русского сахара;
15. пакетик кофе капучино.

Все это по отдельности упакуйте в полиэтиленовые мешочки с пластиковыми «замками» и плотно уложите в прямоугольную жестяную коробку, например из-под чая, размером примерно 6×8×12 сантиметров. В коробке шилом сделайте две дырочки: в критической ситуации останется переложить содержимое в карманы, вставить в эти дырочки ручку из проволоки, входящей в набор, и можно будет кипятить воду. Закрытую коробку оклейте скотчем, чтобы не попала влага. Она удобно помещается в карман. А можно сшить чехол из крепкого яркого материала и носить свой НАЗ на поясе.

Заметим, что продукты из НАЗа не заменяют обычных «бутербродов в лес», шоколадки и спичек в кармане для повседневного пользования. НАЗ — запас на крайний случай. Кстати, для собственного аварий-



ного запаса мы выбрали капучино не случайно. У нас связаны с ним хорошие воспоминания. И ассоциация этого вкуса с домашним уютом поможет быстрее справиться со стрессом. Сладкое, как известно, — мягкий антидепрессант. После кружки сладкого напитка жизнь всегда кажется лучше. Возьмите свой «уютный» напиток. Всей семьей или с друзьями обсудите и соберите такие аварийные запасы для каждого. Это хороший повод собраться вместе. Сходите потренироваться в лес перед сезоном сбора грибов и ягод. Кстати, даже в тех странах, где в магазинах продается несколько видов готовых наборов, специалисты советуют людям: лучший НАЗ — тот, который соберете сами. Компактный, полный, удобный, собственный. Советуем изготовить два НАЗа: один для реальной ситуации, а другой для тренировок.

АПТЕЧКА

Соберите СВОЮ индивидуальную аптечку. Обязательно дополните наш минимальный список медикаментами, исходя из особенностей своего здоровья и специфики деятельности на природе. Упакуйте медикаменты удобно и надежно, чтобы можно было быстро открыть; желательна водонепроницаемость. Например, в каждую из наших индивидуальных аптечек входят:

- инструкция по оказанию первой помощи;
- парацетамол, 6 табл., при головной боли, болях в суставах, радикулите (1 табл. 3 раза в день);
- анальгин, 6 табл., болеутоляющее при травмах;
- аспирин, 6 табл., болеутоляющее, противовоспалительное, жаропонижающее, противоревматическое средство (1 табл. 3 раза в день);

- супрастин, 6 табл., противоаллергическое;
- нитроглицерин, 20 табл., при сильных болях в сердце, которые не проходят после приема валидола (1 табл. под язык);
- кофеин, 6 табл., возбуждает дыхательный и сосудодвигательный центры, усиливает работу сердечной мышцы. При шоке, слабости сердечной деятельности, при отравлении, при спазмах сосудов головного мозга (1 табл. на прием);
- сульфацил натрия, глазные капли. При воспалении или попадании в глаз инородного тела;
- уголь активированный, 6 табл., при поносе, пищевых отравлениях (по 1–2 табл.);
- марганцовка (порошок), бледный раствор для промывания желудка, розовый — для обработки ран, темно-вишневый раствор — для обработки краев ран, ссадин;
- бинт стерильный 10 м × 5 см, 2 шт., для перевязок при ранениях;
- лейкопластырь бактерицидный, 4×10 см, 2 шт., при потертостях, мелких ранах и мозолях;
- лейкопластырь рулонный, для предотвращения потертостей и мозолей;
- английская булавка, 2 шт.;
- маленькие тупоконечные ножницы, 1 шт.;
- пинцет, для удаления присосавшегося клеща;
- кусочек антибактериального мыла 2×3×4 см;
- стерильные медицинские перчатки;
- блокнотик и карандаш, написать записку для врача.

Все разложено по полиэтиленовым пакетикам с «замками» и упаковано в ярко-желтый мешочек из плащовки с пришитой веревочкой: его можно повесить через плечо или держать в кармане.

Сергей Филенко, гид по труднодоступным местам

Мужчину кормить вдвойне приятно!

Светлана Воробьева — известный в городе ресторатор, хозяйка культовых и популярных заведений, смелая творческая личность, делится мыслями о сложностях своего дела, ресторанной культуре и карельской альтернативе фаст-фудам.

Ни о какой карьере ресторатора я и не помышляла. В детстве хотела стать продавцом овощного магазина: мы жили в деревне, и в те времена лакомств было не так много, а фрукты нам завозили раз в неделю. И вот когда это случилось, в магазин выстраивалась очередь: никто не хотел ждать следующего дня, всем хотелось заполучить фрукты прямо сегодня. Моя мама работала продавцом, и нередко ей приходилось порядочно задерживаться, чтобы отоварить всех жаждающих. А поскольку я очень часто «работала» с мамой, я была чрезвычайно горда за нее — так все ее благодарили, и таким значимым казалось ее дело! Когда я — отличница и секретарь комитета комсомола — поделилась с директором школы своими планами на будущее, она заметила: «Способов доставить людям радость множество...» Но мысль дарить людям радость через красивую и полезную еду мне была очень близка и остается близкой. Мне нравится кормить. И вдвойне приятно кормить мужчину — потому что ему можно положить много, сытно, есть он «вкусно», с аппетитом.

Образование у меня высшее медицинское — так хотелось папе, и я, в несколько этапов одолев эту науку, стала врачом. Как раз тогда, когда в нашей стране грянул очередной кризис. Молодой специ-

алист с дипломом врача и двумя годовалыми близнецами на руках не мог себе позволить работать по специальности, рискуя умереть голодной смертью. Я пошла работать на рынок, и так как продавать продукты в моем понимании было уж совсем за гранью добра и зла, решила продавать книги. Это занятие повлекло за собой идею первого собственного бизнеса: книжного магазина. Мне удалось накопить достаточную сумму — тысячу долларов, помещение на пр. Карла Маркса я уже тоже присмотрела. Но тут мне предложили совершенно другое направление бизнеса, бывшее в Петрозаводске в те времена в новинку — дистрибьютерство.

Это было не разовое дело — обернулся, получил прибыль — и все, а полное погружение в процесс: от «А» до «Я». Успех пивоварни Москва—Эфес стал закономерным результатом упорного и планомерного труда. Не только по Карелии, но и по России в целом у нас были наивысшие показатели по дистрибьюции. На протяжении трех лет мы были главным спонсором рок-фестиваля «Воздух». В общем, дело пошло.

В определенный момент — и сейчас я нахожу подтверждение этой тенденции в статьях по экономике — любой человек, у которого по-

явился лишний миллион, хочет открыть свой собственный ресторан или кафе. Не для прибыли — для души. Чтобы было место, где можно отдохнуть, куда можно привести друзей, съесть то, что именно ты хочешь, чтобы подали это так, как именно ты хочешь, чтобы именно на тебя было направлено все внимание. И тут есть два пути: можно открыть «для себя» и не заботиться о его окупаемости — вроде как «мне нравится, и это главное. Если понравится кому-то еще, буду рад». И второй путь — это, открыв такой ресторан «для себя», заставить его работать, превратив в бизнес. У меня все началось с первого, а закончилось вторым (улыбается), мы взяли здание бывшего кинотеатра в аварийном состоянии, капитально отремонтировали, привели в порядок. Поскольку я многодетная мама — у меня трое детей — мне хотелось, чтобы в Петрозаводске появился семейный ресторан, где будет комфортно и мне, и мужу, и детям. Интерьер, кухня, мероприятия — все соотносилось с этой концепцией. Это был мой первый опыт — с высоты своих нынешних знаний могу сказать, что входить в ресторанное дело нужно, имея четкий бизнес-план, зная все его подводные камни и законы и не имея иллюзий.

Мне казалось, что вот сейчас я открою приятное место с вкус-

ной, здоровой кухней, интересной программой — и оно заполнится людьми. Однако мечта столкнулась с реальностью: в скором времени я поняла, что ресторанный бизнес существует по своим законам, мне пришлось развернуться, оценить ситуацию и выработать стратегию выхода на уровень рентабельности. Отсюда еще одно важное наблюдение — для того, чтобы дело работало на все сто, нужно погрузиться в него с головой, надо знать все до мелочей и все жестко контролировать. Конечно, идеально, если есть человек, которому можно делегировать полномочия, но опыт показывает: расслабляться нельзя, хочешь отличный результат — делай сам.

Все остальные заведения приходили в руки сами, между делом. У всех абсолютно разная направленность. Я по знаку Зодиака Близнецы — мне присуща многозадачность и многоплановость. Это беда моя на самом деле, мне хочется освоить все и сразу. В моем любимом клубе-ресторане самое большое в городе меню, уж если человек к нам пришел, хочется его угостить всеми мыслимыми и немыслимыми вкусностями. Сейчас модно соединять кофейню с бутиком, кафе с салоном красоты и так далее. А мы в нашем клубе самыми первыми в Петрозаводске соединили общепит

с библиотекой — настолько меня в свое время очаровал Петербургский проект «Книги и кофе».

Получается, ресторатором я стала как-то исподволь, набив шишек — материальных, моральных, эмоциональных. С моей точки зрения все проекты были красивыми и самодостаточными. Но в какой-то момент я поняла, что истощаюсь. Не хватает ресурсов — моих собственных, кадровых, финансовых, чтобы вести все заведения на уровне, в полную силу. Не хватает людей, одержимых и преданных делу, не хватает средств, чтобы запустить красивые идеи. Поэтому, скрутив свою близнецовую сущность, я приняла решение оставить несколько проектов и заниматься только наиболее перспективными.

«...чтобы дело работало на все сто, нужно погрузиться в него с головой, надо знать все до мелочей и все жестко контролировать».

Ритм и темп жизни меняются, основными определяющими пунктами для общественного питания являются «недорого» и «быстро». И многие заведения стараются соответствовать массовому спросу. Однако не у всех получается, потому что настоящую еду из натуральных продуктов «из-под ножа»

быстро не приготовить, и дешево она не будет стоить. Сложно уравновесить спрос и предложение.

Есть, кстати, в нашем деле еще один бич — это кадры. В той же Европе — династии официантов в противовес нашей текучке. У меня летом было открыто более сорока вакансий — и я не могла найти людей, которые хотели бы работать! Хорошие повара наперечет, и каждый ресторатор держится за своих любой ценой. Остальная масса сотрудников, ничего толком не умея, курсирует от ресторана к ресторану, пользуясь тем, что заведение заведению конкурент. Сейчас у нас получилось собрать сильные команды, это вдохновляет.

Поразмыслив, можно объяснить любовь народа к фаст-фуду. Знают, что вредно, но тем не менее идут и детей ведут. Люди идут за эмоцией. Либо вследствие зависимости. Рецепторы привыкают к усилителям вкуса — и без них уже натуральная еда кажется пресной. Руки чешутся эту ситуацию перевернуть хотя бы в рамках Петрозаводска. У нас должна появиться альтернатива, только правильная.

Отмечаю, что по ресторанам у нас ходят в основном женщины, потому что в целом в обществе наблю-

дается перекося: женщин больше. Несмотря на это, меню в большинстве ресторанов ориентировано все равно на мужчин. Наверное, потому, что сильное меньшинство хочется холить и беречь, накормить повкуснее, посытнее и побольше! Помните? Мужчину кормить вдвойне приятно!



ГАЛСТУК

МУЖСКОЕ ЖУРНАЛ

ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА

Хотите разместить свою рекламу в солидном мужском издании, которое читают тысячи жителей Петрозаводска?

Звоните: **+7 (921) 011-41-15**

- Выгодные цены
- Внимание тысяч читателей
- Презентабельность издания
- Индивидуальный подход к созданию вашего макета
- Возможность длительного сотрудничества на еще более выгодных условиях
- Распространение в популярных ресторанах, бизнес-центрах, гостиницах и пр.



КОСМЕТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

ZAMIRA

LPG массаж для тех мужчин, кому важен РЕЗУЛЬТАТ

- * красивый торс;
- * подтянутый живот;
- * прекрасное состояние кожи.



Косметологическая клиника «Замира», г. Петрозаводск, ул. Куйбышева, 16

Ежедневно 09:00–21:00

☎ 8 (8142) 63-34-43, 78-08-07

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ТАЙЛАНД КАМБОДЖА

Это было феерично! Каждый день — новые впечатления, яркие эмоции, море ничем не убиваемого позитива. Веселье началось уже в поезде, дальше долгий перелет до Бангкока, переезд в Паттайю, мы в отеле. Разбегаемся, купаемся, знакомимся с окрестностями, утром второго дня выезжаем в дайв-центр, подбираем все необходимое, ныряем на островах Паттайи.

Видимость не идеальна, но это абсолютно не портит удовольствия от погружений, наслаждаюсь возможностью побыть в тишине, рассматриваю рифы, попадаются скаты, мурены (некоторые, кстати, ведут себя забавно — не убегают, выходят осторожно из норки, трутся о палец). В один из дайвов попадаем в мощное течение, боремся с ним, цепляемся за кораллы. Кого-то уже сдуло, мы еще пытаемся

пройти. Сил не хватает, принимаем решение вернуться на корабль. Ждем остальных уже на судне. Скоро появляются решившие дойти до конца, Дима говорит, что даже он собирался развернуться обратно, но через 5 минут за поворотом направление течения сменилось и они бодро долетели до корабля. Обсуждаем, вспоминаем со смехом, рассматриваем разодранные о кораллы пальцы, на следующих дайвах предусмотрительно интересуемся силой течения, не забываем просить планировать погружения так,



чтобы идти по ветру, а не против, берем с собой перчатки. Вечерами отдыхаем на Walking Street. Очень своеобразное место. Замечаю четкую половую диспропорцию: в основной массе — конечно, мужчины. Прогуливаясь, видим заманчивую рекламу — всего за 150 бат предлагают «рыбный» пилинг и кружку пива в придачу. Уже потом узнаю, что это новое веяние в Европе и Америке, пользующееся популярностью в спа-салонах, к тому же еще и полезное — рыбки Гарра Руфа семейства карповых удаляют отмершие частички кожи с поверхности тела и «лечат» кожу: в их слюне, оказывается, содержатся вещества, обладающие

противовоспалительным действием. Интересно, идем пробовать. Это очень, просто очень-очень щекотно! Снова смеемся (вообще, мы много смеемся в этой поездке, наверное, сказывается климат и атмосфера Азии). Отдохнувшие, довольные, идем дальше.

Вспоминаем, что мы еще не пробовали жареных наземных гадов. Подходим к лоточнику, указываем пальцем на понравившихся членистоногих (скорпионы, тараканы, кузнечики), всё это при нас готовят (быстро жарят во фритюре, посыпают приправами), объясняют, что и у кого едят. Думаем, где будем дегустировать. Выбираем самое симпатичное место — напротив ювелирного салона у небольшого прудика на бордюре устраиваемся с комфортом. Дру-

гие отказываются от трапезы, вся вкусняшка достается нам с Димой. Первым берем скорпиона и делим пополам. Из всего разнообразия тварей оценили опарышей — сладковатые на вкус, приятные тактильно. Да! Я съела таракана (скорее всего это был какой-то жук, но очень похожий на большого рыжего таракана)!

Утром 30.03 выдвигаемся на остров Ко Чанг. Машина, паром, снова машина. По дороге пробуем дуриан — фрукт, как говорят, с отвратительным запахом канализации, чеснока и тухлой рыбы, уникальный по своим целебным свойствам и набору микроэлементов, запрещенный к вывозу из страны. Его не едят в помещении, нельзя перевозить в общественном транспорте — штраф, а в отелях — надписи: вход с дурианом запрещен. Да, обещанный душок есть. По кон-

систенции фрукт похож на мягкий сыр, а по вкусу на ливерные пирожки. Незаметно забираю с собой косточку дуриана (попробую дома прорастить), увидев которую, друзья потом выскажут на эту тему — всю дорогу молчали и удивлялись, что или кто мог так сильно испортить воздух в машине?

Добрались. Невероятно! Мы живем на берегу моря. Вспоминаю любимого художника Кагайю, его картины побережья с белоснежным песком, казавшиеся сказочными и удивительными. Он точно был здесь! Или где-то в очень похожем месте. Бросаю вещи в бунгало, делаю несколько шагов и снова — ух ты! Море горячее. Долго плаваем, общаемся, выходить совсем не хочется.

На следующий день знакомимся с инструкторами местного русского дайв-центра — обаятельнейшими Ириной, Олегом и их той-терьером Мишель. Подбираем снаряжение, выходим в море, ныряем. Видимость луч-

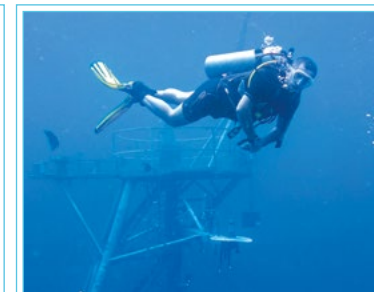
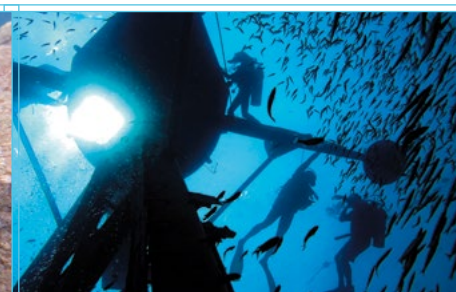
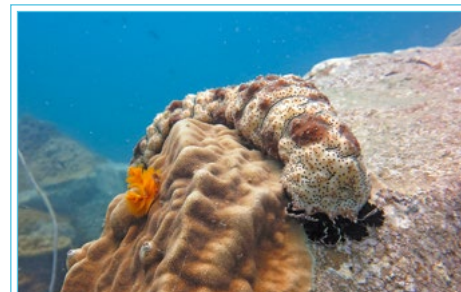
ше, чем у островов Паттайи, и нет сумасшедшего течения. Кстати, Мишель тоже ныряет! Ей не терпится, когда Ирина соберется в воду, суетится у трапа, а прыгнув в море, радостно повизгивает и крутится рядом с хозяйкой.

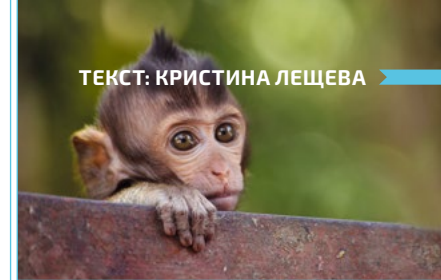
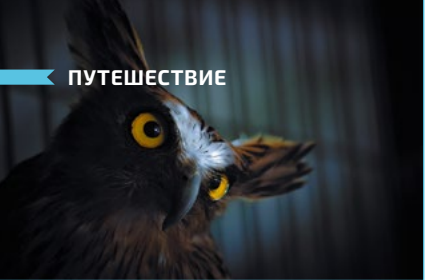
Один из дайвов — недавно затопленный корабль. Спускаемся по борту корабля до самого дна, касаюсь рукой дна — 29,6 м. Видимость, и правда, не очень. Идем по кораблю, заглядываем в каюты. Находим довольно большой открытый люк, можно зайти внутрь, переглядываемся, решаем, хотим мы туда или нет — тьма, фонарик не высвечивает, что там — непонятно. Постепенно поднимаемся выше, на 5-10 метрах отличная видимость, стаи рыб, солнечные лучи сквозь толщу прозрачной воды.

После дайвов останавливаемся у необитаемого острова, издали завораживает его вид — дикий пляж, ветви пальм клонятся к воде. Надеваем ласты, маску, плывем до острова — мы хотим кокосов! Доплыли, выходим на берег. Кокосы есть. А в чем об-

ратно их нести? В руках не очень удобно. Находим какую-то сетку, делаем связку, возвращаемся с добычей на корабль. Конечно, кокосы жестковаты (за «правильными» нужно было бы лезть на пальму), но самостоятельно добытые и от этого особенно ценные и вкусные.

2.04 выдвигаемся в Камбоджу. Впереди долгая дорога, переход через границу. Едем весь день, едем весело. К вечеру накапливается усталость, кто-то начинает ворчать. Остается последний этап — мы уже на трассе и, кажется, осталось ехать час-два, но тут навигатор выдает информацию о незнакомой, но более короткой дороге, которая должна вывести нас к необходимой точке. Авантюра! Решаемся. Едем. Бездорожье полное. Начинаются волнения в коллективе, Макс (наш водитель-специалист и просто приятный человек) каким-то чудом терпит многочисленные советы и рекомендации. Пейзаж тревожный, чахлые кхмерские домики, из которых выходят местные жители, лают собаки. Пытаемся спросить, можно ли проехать дальше, на что получаем лаконичный, но непереводимый ответ: «Аюр!», догадываемся, что значение сказанного





близко к русскому «конец», предполагаем, что впереди тупик, решаем возвращаться. И именно в этот момент Макс произносит сакраментальное: «Главное — не унывать!», ставшее девизом всей поездки. И я не сомневаюсь, что доберемся до места.

Вскоре нас встречают новые знакомые — Настя и Сергей, ребята-дауншифтеры живут в Сиануквиле, везут нас на ужин — и снова невероятно вкусная еда, приятная беседа и непередаваемая атмосфера этого места. Сложно объяснить ощущения, как будто всё окружающее пространство обнимает тебя, закрываешь глаза и чувствуешь себя единым целым с миром. Шанти! Настя говорит, что мы обязательно должны пойти купаться ночью. Зачем? Весь следующий день — релакс (мы снова живем в бунгало прямо на берегу моря), берем тук-тук, едем вдоль побережья, любим пейзажами, заезжаем в Snake House — рассматриваем змей, крокодилов. Я очарована попугайхой Пеночкой, которая показывает, что просто необходимо почесать ей спинку, а когда убираешь руку, начинает ругаться. Заезжаем на местный рынок — жара неимоверная, в тени компьютер

показывает 36. На рынке есть всё, особенно много морепродуктов, развалы рыбы, моллюсков, среди кусков мяса сидят местные, кто-то спит, кто-то обедает. Очень колоритно. Возвращаемся домой. Узнаем, что четверо всё же уехали обратно в Паттайю — что ж, путешествие не для каждого, сложности ожидаемы, неожиданно, когда так легко сдаются сильные мужчины, но мы-то не унываем, наше путешествие в самом разгаре! Ужинаем на закате, солнце лениво катится за горизонт. Вспоминаем указание обязательно искупаться ночью, идем. Ласковое море, шелковый песок. Уходим подальше от берега. Оно светится! От каждого движения под водой разбегаются яркие искорки. Уплываю еще дальше, голоса друзей чуть слышны. В небе пульсируют созвездия, а я ловлю в ладони огоньки. Не хочется думать о научных объяснениях сверкающих светлячков, это волшебство.

На следующий день 5.04 уходим в мини-сафари. Здешний хозяин — Павел, обаятельный и знающий много любопытного

инструктор. У него сегодня день рождения. Празднуем, ныряем, снова празднуем. Как же хорошо в море! Вечером, когда стемнело, останавливаемся у какого-то островка, нужно пополнить запас пресной воды. По длинному деревянному пирсу (как будто тоже из нереального мира) идем на берег, выходим к пруду с пресной водой, никого, кроме нас, нет. Звуки (птицы, цикады), окружающий пейзаж (пальмы, незнакомые мне деревья), сверкающие эмпиреи — как жаль, что нельзя на бумаге передать всю магию этого места. На обратном пути на пирсе находим небольшую площадку, ложимся и тонем в черном бархате неба, очарованные мириадами звёзд.

Следующий день особенный вдвойне. 6.04 — у меня день рождения. Мы в открытом море. Вода кристально чиста, пейзажи сменились, каменные глыбы, разломы, лазы, покрытые красочными кораллами. На 3-м дайве распиваем (Громко сказано! Из-за

давления с трудом удастся сделать по несколько глотков!) под водой шампанское — «бум» открытой бутылки оглушает в подводной тишине. Возможно, это лучший день рождения! Пока ждем ночного дайва, замечаем небольшой островок, с которого за нами наблюдает бабуин. Уговариваем отвезти нас ненадолго туда — белоснежная полоска пляжа и старый пирс — очень заманчиво. Соглашаются, бежим к лодке, в последний момент вспоминаю о бабуине, беру с собой несколько бананов. Обезьяна перебегает с валуна на валун и встречает нас на берегу. Поначалу осторожно подходит, берет банан и убегает, постепенно становится смелее и вот уже сидит рядом со мной, находя и счищая катышки с рубашки, щекоча руки.

И наконец ночной дайв — снова волшебство! Договариваемся

выключить все фонари и летим. От каждого движения разбегаются светящиеся голубоватые огоньки, они повсюду, ты как будто находишься в другом мире, не земном.

Следующий день — заключительный в нашем мини-сафари. Оба дайва — в режиме лайт, неторопливо гуляем среди кораллов, развлекаемся игрой в мяч (я отловила рыбу-шар), когда все уже поднялись на борт. Во второй дайв, борясь какое-то время с течением, попадаем в коралловый сад, чрезвычайно живописный, на глубине 5-6 метров, с множеством изысканных деталей, тут можно гулять бесконечно, выходим на 97 минуте и по поверхности добираемся до корабля. Вечером переезд в Пномпень —

столицу Камбоджи. По дороге — шикарное световое шоу: никогда не встречала такой грозы, на секунды становится светло как днем, видны четкие разорванные линии молний, и длится это все не один час. В город попадаем уже поздно вечером, идем прогуляться по набережной реки Меконг, ужинаем. Утром выезжаем на осмотр достопримечательностей — музей геноцида Туол Сленг (жуткое место), королевский дворец (шедеврально), Ват Пном (здесь мне особенно понравилось — снова острое чувство умиротворения). Столица дивно хороша — уютные бульвары, колониальный стиль, множество кафешек и ресторан-





чиков, живописная набережная, и всё это приправлено местным своеобразием, колоритом. День следующий — снова переезд, направляемся в Сиамреап. Приходит мысль — а почему бы не зайти в местный дом, посмотреть, как живут аборигены. Останавливаемся, люди выглядят доброжелательными, улыбаются, но не понимают, чего мы от них хотим — на английском знает пару фраз только одна девочка, здесь вообще очень много детей. Пожилой мужчина, кивая на неспелые плоды манго, всей мимикой показывает, что не стоит пробовать фрукт — мы в общем-то и не собирались. Делаем коллективное фото с детьми, едем дальше.

Наконец добираемся до основной цели всего нашего вояжа — Сиамреапа — быстро развивающегося центра международного туризма. Сюда приезжают путешественники со всего мира посетить Ангкор — древнюю столицу хмерской империи, расположенную на берегах озера Тонлесап, самого большого водоёма Индокитайского полуострова (название переводится как «чистая вода», что сомнительно, так как местные жители используют озеро абсолютно для всего). Сначала едем именно к озе-

ру — туземцы всю свою жизнь проводят на воде, дома на сваях или лодки, готовые в любой момент сменить своё расположение. В сухой период глубины всего 1 метр, в сезон дождей озеро разливается и увеличивается по площади в 5-6 раз (глубина его в это время достигает 9-10 метров). Ходим на небольшой лодке по озеру, между плавучих домов (в некоторых, кажется, живет по 10-15 человек), смотрим местную школу (вы когда-нибудь видели школу на воде?), угощаем ребятишек сладостями. Жизнь кипит вокруг.

Возвращаемся, берем тук-тук и едем в Ангкор. Сначала посещаем известнейший храм Ангкор-Ват. Ангкор-Ват считается самым большим сакральным зданием в мире. Гуляем по древним руинам, в исполинских размерах монолитах ощущается дух времени. Жарко, очень, но мы должны это видеть. Переезжаем к крепости Ангкор-Тхом с центральным храмом Байон и его пятьюдесятью четырьмя огромными башнями, каждую из которых украшают четыре обличья Будды. Двигаемся к храму Та-Прум, сил почти не осталось, но, проходя по территории храма, понимаем — это стоило любых усилий: весь храм окутывают джунгли, невероятные, мифические огромные корни деревьев охватывают развалины, создавая непе-

редаваемые образы из древних легенд и фантастических сказаний. Кстати, именно здесь снималась кинокартина «Лара Крофт...».

Вернувшись домой, поднимаемся на крышу отеля (наш отель здесь — особый пункт, спрятавшийся где-то в трубах, он неповторимо аутентичен, уютен, в буддийском стиле, всё из дерева, в номерах лепнина, тапочки приятно снимать на улице), на крыше — бассейн. Проводим еще один приятнейший вечер. А завтра — обратная дорога, переход через границу не без приключений, чуть не оставляем одного из пассажиров в Кампучии — у него нет въездного штампа в страну, всё решается как и всегда — бакшиш. Вернувшись в Паттайю, прощаемся с морем (оно здесь совсем не такое, урбанизированное, наше Камбоджийское было лучше, но все же море), последний вечер на Walking Street, прощание с новыми друзьями, снова долгий перелет, всё складывается удачно — быстро добираемся до вокзала, удачно берем билеты, мы дома. Неожиданно в день возвращения вечером иду на презентацию нового альбома друзей — завораживающая музыка погружает в еще яркие и живые воспоминания о путешествии.

Rescue diver PADI.
Петрозаводский дайвинг-клуб «Онего».
Полный текст на onogodive.ru
Фото — Дмитрий Беленихин.

Медвежьегорск

ЗАГОРОВОДНЫЙ КЛУБ

МАЛАЯ МЕДВЕЖКА



КОТТЕДЖИ
ОТЕЛИ
РЕСТОРАНЫ

медвежка.рф +7 921 22 000 99

НЮ-СТАТУС.





Белье для съемки
любезно предоставлено
магазином «Indiva».



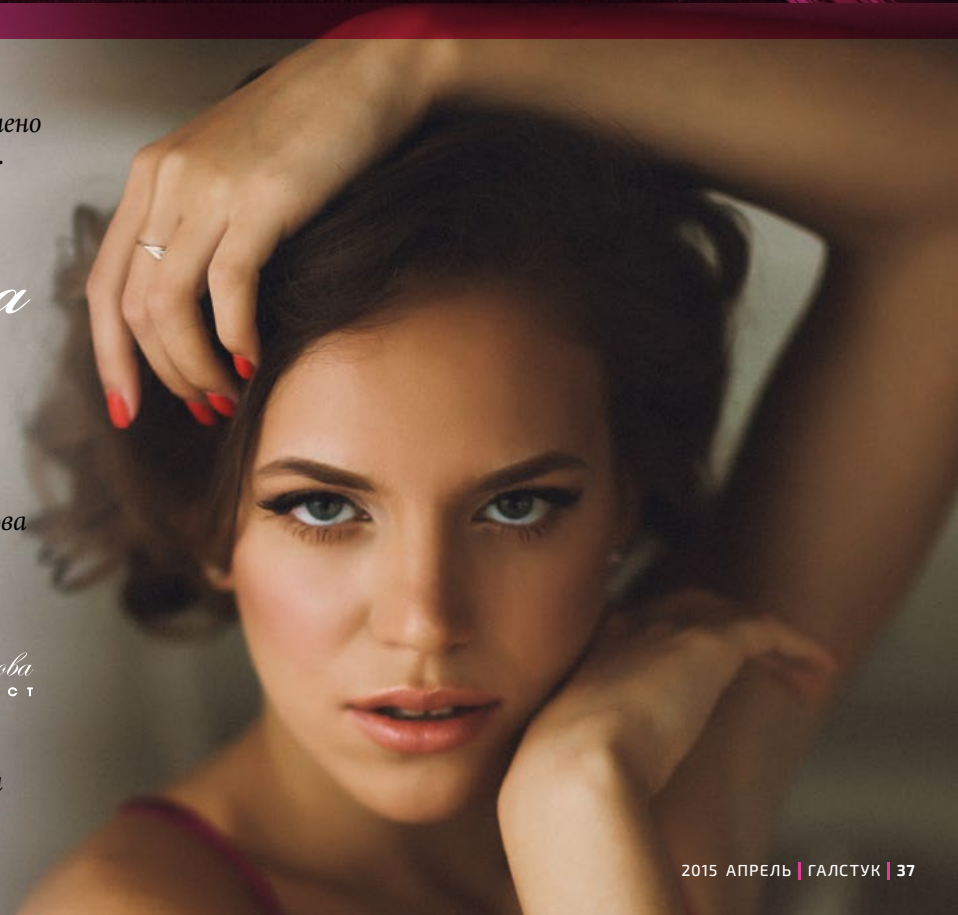
indiva
магазины белья

На фото — модель
Полина Малахова.

Визажист —
Евгения Феоктистова
8 (953) 528-43-28

Евгения
Феоктистова
Визажист

Парикмахер —
Александра Левина
8 (911) 407-76-71



СТАРК

9 ЛЕТ С ВАМИ

ОКНА • ЛОДЖИИ И БАЛКОНЫ • ДВЕРИ



🏠 Дзержинского, 24
☎ 59-39-81

🏠 Горького, 24
☎ 76-19-81

www.oknaptz.ru

ОТДЕЛКА «ПОД КЛЮЧ» в подарок



5 КВАРТИР В МАЕ

г. Петрозаводск, пересечение
наб. Варкауса и ул. Мелентьевой.
Проектная декларация на сайте: www.cityptz.ru
Застройщик ООО «Некст»

Подробности акции по тел.: 59-40-00



55-55-15
59-44-00

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КОНДИЦИОНЕР?



Грамотный выбор кондиционера — залог вашего комфорта в жаркий сезон. Внезапно вышедший из строя кондиционер — серьезная и порой дорогостоящая проблема, которой можно избежать, если правильно выбрать параметры, квалифицированно осуществить монтаж и соблюдать правила эксплуатации. Выбор дешевой модели кондиционера не всегда оправдан, поскольку стоимость владения для нее может оказаться выше, чем для дорогой модели.

Современный рынок предлагает потребителю самые разнообразные кондиционеры. Как выбрать, вопрос не самый простой — даже в рамках одного бренда очень легко запутаться. С чего же начать?

ВЫБИРАЕМ КОНДИЦИОНЕР В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОМЕЩЕНИЯ И ТРЕБУЕМОЙ МОЩНОСТИ

Для каждого помещения мощность кондиционера должна рассчитываться индивидуально. Мощность (хладопроизводительность) кондиционера рассчитывается на основании данных о суммарной мощности от всех источников тепла — таких, как освещение, прямые солнечные лучи, электрооборудование.

Отдельные комнаты и небольшие помещения

Небольшими считаются отдельные

комнаты и помещения площадью до 35 кв. м. Для них используются кондиционеры следующих типов:

Мобильный. Моноблок на колесиках, специального монтажа не требует. Включается в розетку и ставится в любом удобном месте, которое по желанию можно менять. Конструкция мобильного кондиционера предусматривает наличие специального воздуховода, который соединяется с оконным проемом. Недостатки: высокая стоимость при небольшой мощности (до 4 кВт), необходимость периодически сливать конденсат, что крайне неудобно при работе кондиционера в ночное время. Мобильные кондиционеры работают крайне нестабильно, их работа может нивелироваться сквозняками, возвращающими теплый воздух обратно в помещение.

Сплит-система. Современный маломощный кондиционер, состоящий из наружного и внутреннего блоков. Как правило снабжен системой очистки воздуха, может работать на обогрев, имеет ряд автоматических режимов.



Многокомнатная квартира

Чтобы выбрать кондиционер для квартиры, надо хорошо себе представить распределение блоков по комнатам. Существует несколько подходящих вариантов климатического оборудования, которые помогут сэкономить пространство и электроэнергию.

Мульти сплит-система. Этот кондиционер состоит из одного внешнего блока и нескольких внутренних. Внешний блок устанавливается на фасаде в неприглядном месте или закрывается декоративной решеткой, что позволяет сохранить внешний вид здания. Внутренние блоки настраиваются отдельно для каждой комнаты, однако все они должны работать либо на охлаждение, либо на обогрев.

Канальная сплит-система. Канальная сплит-система — это разновидность кондиционеров, которая была специально разработана для скрытой установки. Как правило канальные кондиционеры работают на одно помещение, но существует и гостиничный вариант канальной сплит-системы, предназначенный для обслуживания нескольких номеров. Распределение воздуха осуществляется с помощью воздуховодов. Внутренний блок монтируется за специальной решеткой.

Частные дома и коттеджи

Для частных домов и коттеджей применимы те же виды кондиционеров, что и для многокомнатных квартир. Разница состоит только в параметрах помещений — может потребоваться большая мощность. Также можно рекомендовать для установки в частном доме или коттедже кассетную сплит-систему, которая идеально подходит для помещений с подвесными потолками. В некоторых вариантах установки она может удачно замещать одну из потолочных панелей. Из кассеты раздача охлажденного воздуха идет по четырем направлениям.

На что обратить внимание при выборе кондиционера

Определившись с типом кондиционера, который вы собираетесь установить, можно перейти к детальному выбору. Обратить внимание следует на следующие параметры:



Фирма-производитель. Конечно, лучше выбирать фирму с именем, но гоняться за модными брендами не стоит. Выбирать лучше не из тройки лидеров, а из десятки.

Удобство обслуживания. Обязательно узнайте, как часто следует чистить и менять фильтры кондиционера, надо ли сливать конденсат. Если вы устанавливаете кондиционер с помощью промышленных альпинистов, обслуживание и ремонт скорее всего тоже потребуют их участия.

Стоимость владения. Оценка этого параметра зачастую приводит к выбору более дорогого кондиционера, поскольку с учетом монтажа, обслуживания, необходимости в ремонте, расхода электроэнергии и срока эксплуатации владение им обходится дешевле. Если перед вами встал психологический барьер в отношении стоимости покупки кондиционера, оценивайте стоимость владения.



Дополнительные функции. Современный кондиционер как правило multifunctional. Обогрев помещения, ионизация и очистка воздуха, работа в спящем режиме, специальные функции управления — все это может сделать пребывание в помещении более комфортным для вас или пройти замеченным только в отношении стоимости кондиционера. Многие функции на практике могут вам не пригодиться, поэтому стоит реально оценивать их необходимость.

Более подробную информацию вы можете получить:

В группе ВКонтакте:

vk.com/tekhnodom

На сайте: www.tekhno-climat.ru

По телефону: (8142) 27-23-26



Быстрый переход в группу ВК:



Технодом
Умные решения для вашего дома

БАЙКЕР



Я отхлебываю из пол-литровой кружки «живое» нефilterованное пиво и сквозь шум уютного кафе слушаю своего собеседника, пьющего из такой же кружки квас.

Мой визави рассказывает о Зимней войне.

Эта война между СССР и Финляндией — война, о которой многие слышали, но мало кто знает что-то конкретное.

У моего собеседника свой взгляд на события. Он прекрасно оперирует историческими фактами, делает порой неожиданные выводы и открывает мне много нового и интересного.

Парадоксальность ситуации состоит в том, что мой собеседник Геннадий Мазов вовсе не историк, а... байкер. Президент мотоклуба «Nord Nation» и, кстати, имеет почетное звание лауреата 2013 года Республики Карелия.

Неожиданно, да? Ведь если следовать сложившемуся в народе мнению о байкерах, президент байкер-клуба должен носиться по городу на своем байке, возглавляя банду отпетых волосатых мотобандитов, заполняющих воздух запахом мотоциклетного выхлопа и перегара и оглушающих ревом моторов законопослушных граждан, мешая их спокойной размеренной жизни...

А тут — лауреат года, Зимняя война...

Но об этом кажущемся несовпадении чуть ниже, а пока с байкером все-таки хочется в первую очередь поговорить именно о байкерстве. Мы ведь очень мало об этом знаем. Там же целая субкультура — клубы МС, МСС, какие-то «однопроцентники» и т.п.

Наша встреча с Мазовым уже не первая, но я прошу его еще раз рассказать о байкерстве как о явлении.

— Байкеры — не просто люди, севшие на мотоцикл, — рассказывает Геннадий. — Сразу надо определиться — мы говорим о некоей субкультуре, в которой есть свои неписанные законы, правила, традиции. Допустим, дедушка в деревне, перевозящий в коляске своего «Урала» навоз и сено — не байкер, но если дедуля натянёт бандану и ломанется на какой-нибудь байкер-фестиваль, тогда он практически станет фрирайдером (эдаким свободным байкером вне каких-либо клубов и т.п.). В общем, с определением, кто такие байкеры, а кто нет, есть некоторые сложности.

Поэтому придется рассказать предысторию.

Байкеры как явление, как некое объединение людей, возникли в США в 50-х годах прошлого века. Людей изначально объединила любовь к мотоциклам, а впоследствии выработались определенные правила и традиции, байкеры объединились в клубы, которые с точки зрения обывателей скорее были бандами со своей строгой внутренней иерархией.

Эти клубы могли серьезно враждовать друг с другом, вплоть до вооруженных конфликтов. В то время в Штатах существовала Американская Мотоциклетная Ассоциация, и её глава, видя неоднозначное отношение общества к мотоциклистам, заявил, что вообще-то они — мотоциклисты — порядочные законопослушные люди, ну разве что за исключением в один процент.

норм ставит традиции и правила своего клуба. А дальше стали возникать клубы с разной иерархией, одни с очень строгими, можно сказать, жесткими правилами, такие как МС клубы, более демократичные МСС и так далее.

Сейчас, конечно, времена изменились, и российские байкеры даже с нашивкой «1%» стараются с законом не конфликтовать.

Впрочем, по большому счету в России американская модель байкерства не прижилась. Например, наши байкеры, в отличие от многих зарубежных, назовем их ортодоксальными, вполне могут взаимодействовать с властью, если это помогает решать

какие-то важные задачи.

Я, к слову, сейчас пишу проект некоей общественной инициативы с тем чтобы заручиться поддержкой мэрии в её реализации. В Петрозаводск приезжает из районов молодежь, и часто эти ребята в общегитиях сталкиваются не с самыми лучшими сторонами жизни. Тут и алкоголь, и спайсы... Вот в августе перед мэрией я хочу собрать общественные организации — пусть это будут скутеристы, пейнтболисты, какие-то национальные объединения. Хотелось бы пригласить всех, кто может привлечь молодежь, ну и позвать эту самую молодежь. И ребята увидят, сколько вокруг интересного.



Еще я считаю, что наше байкерское движение — одно из самых миролюбивых.

Вот те — вне закона. Отсюда и возникла эмблема на некоторых байкерских жилетках «1%», что означает, что этот человек превышает принятых обществом



Мне кажется, просто стыдно не знать историю нашего края. Мы же граждане своей страны. То, что происходило, происходило с нашими дедами.

Еще я считаю, что наше байкерское движение — одно из самых миролюбивых. Фактически мы сейчас, общаясь с иностранными байкерами, да и не только байкерами, а часто и представителями власти, занимаемся народной дипломатией. Формируем положительный образ россиянина. Да и Карелию пиарим.

— А вообще сильно отличается байкерство в разных странах?

— Допустим, в Штатах зачастую есть расовые разграничения, в клубе не могут быть вместе белые и черные или латино-

американцы. В Финляндии, например, если тыходишь в МС клуб, то можешь носить цветные нашивки на жилетке, если МСС — только черно-белые. А во Франции законодательно запрещена байкерская атрибутика. У нас практически демократия.

— А когда вы приезжаете в другие государства, как строятся отношения? Есть ощущение какого-то братства?

— Расскажу историю. Были мы в Эстонии. А, кстати, есть стереотип, что если ты говоришь по-русски, то в Эстонии тебя, мяг-

ко говоря, не очень ласково будут принимать... Итак, мы выехали из Нарвы и поехали в Таллинн. Дороги не знаем, языка не знаем. Видим на обочине двух девчонок на «Харлеях». И чуть позже встречаем их на заправке. Заправка автоматическая, аппараты незнакомые, да и пишут не по-нашему, и вот, чтобы не потерять кредитку, мы попросили этих девчонок нам помочь заправиться. Они помогли. Одна по-русски вообще не говорила, другая так, на ломаном могла объясняться. Выяснилось, что они тоже в Таллинн едут. И мы попросили, чтобы они нас проводили. Так они

не только проводили, но и одна из них пригласила к себе в дом в пригороде Таллинна, оставила нас там, а сама уехала в Таллинн, поскольку там у нее еще квартира. Представь — шесть взрослых незнакомых русских мужиков, и вот так вот запросто оставить в доме. А вечером приехала и позвала в замечательный пивной ресторан. Еще и заплатить за нас хотела! Нормально? Вот так и строятся отношения между народами, а не между правительствами, к сожалению.

— Здорово! А представь, посмотрел я фильмов про байкеров,

прочитал статью в «Галстук» и думаю, вот интересная жизнь у людей! Хочу так! Что от меня требуется, чтобы вступить в клуб, и что я могу получить?

— Как минимум у тебя должен быть мотоцикл. Ну и надо понять и принять сам дух байкерства. Придешь в клуб, к тебе сначала будут присматриваться, а потом можешь стать своим. Ведь если ты действительно душой с мотоциклом, тебе будет важно общаться с единомышленниками. И ты получишь это общение. Поверь, это дорогого стоит.

— Окей. В двух словах: как вы брать мотоцикл?

— Если в двух, то надо просто подумать, для чего ты берешь байк. Если для путешествий — это

одно, если для понтов — другое, если на рыбалку ездить — третье. Так же, как выбрать автомобиль. Кому-то внедорожник, а кому-то «пузотерка»...

— А дорого содержать мотоцикл?

— Дороже, чем автомобиль. Я даже не о ремонте. Здесь как повезет — ломается, не ломается. А вот расходники дорогие. Та же резина изнашивается за 15 тысяч километров, а резина дорогая... Свечи дороже, масла дороже. Колодки тормозные быстро изнашиваются.

— А за сколько, скажем, твой байк разгоняется до сотни?

— 2,6 секунды.

— Ой. Ладно, не будем модель рекламировать. А когда сезон открываете?

— 23 мая. Проводим большое мероприятие в Медвежьегорске. Будут бои без правил, концерт, в общем, отличная тусовка.

— Почему Медвежьегорск?

— Кто с севера Карелии — легче попадать. Всем удобнее. И, кроме того, легче организовывать, проще согласования. Так что всех приглашаю.

— Ну давай наконец вернемся к тому, как прожженный байкер стал заниматься общественной работой, да так, что даже стал лауреатом года. Почему такой интерес к Зимней войне?

— Мне кажется, просто стыдно не знать историю нашего края. Мы же граждане своей страны. То, что происходило, происходило с нашими дедами. Я, создав мотоклуб, зарегистрировал его как общественную организацию. Это дает возможность официально обращаться к власти разного уровня, а то, что мы байкеры, дает возможность обращаться к людям. Во-первых, мы привлекаем внимание, а во-вторых, люди верят в нашу искренность. Это народная дипломатия, самая действенная. В этом году 75 лет окончания советско-финской войны, и у нас в ходе совместной акции байкеров Карельского мотоклуба «Северный Народ» и «Общества дружбы Карелии — Финляндия» возникло предложение о совместной работе в экспозициях музея мемориала в Суомссалми, посвященного Зимней войне 1939-1940 годов.

— Хорошо. Как вообще байкеры напутствуют друг друга?

— Ровных дорог!

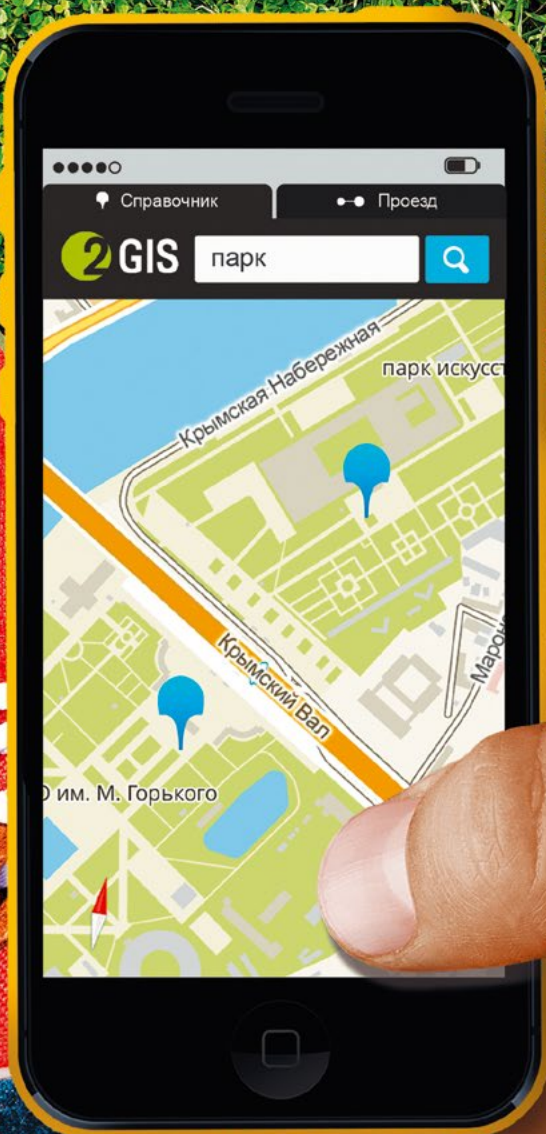
— Ну тогда и клубу «Nord Nation» и всем нам ровных дорог!

Беседовал Олег Целебровский

2GIS Справочник
и карта города www.2gis.ru

Возьми город с собой!

Работает офлайн



18+



ЭКЗЕМПЛЯРОВ
КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

г. Петрозаводск, наб. Ла-Рошель, д. 13
Телефон для справок: 8 (8142) 78-48-48
www.10region.ru

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА
ДЕСЯТЫЙ РЕГИОН

Не успели многие забыть фееричное шоу Pole Dance студии «Cats» в ноябре 2014 года как снова на сцене клуба «Amsterdam» были готовы для зрителя новые номера преподавателей и учениц.



Уже на протяжении четырех лет Pole Dance студия «Cats» в трех городах России (Петрозаводск, Псков, Пыталово) уверенно идет к цели, доказывая, что Pole Dance — это искусство, доступное каждому! Студия «Cats» зарекомендовала себя как студия, имеющая свой индивидуальный подход к каждой ученице и, что немаловажно — коллективный дух! Все больше людей из Петрозаводска и республики находят свои скрытые возможности именно в стенах студии «Cats». При всем при этом в студии «Cats» можно почувствовать себя участником цирка «Du Soleil», попробовав такие направления как «воздушное кольцо» или «полотна». Как раз все это и лицезрели зрители 10 апреля на сцене клуба «Amsterdam».

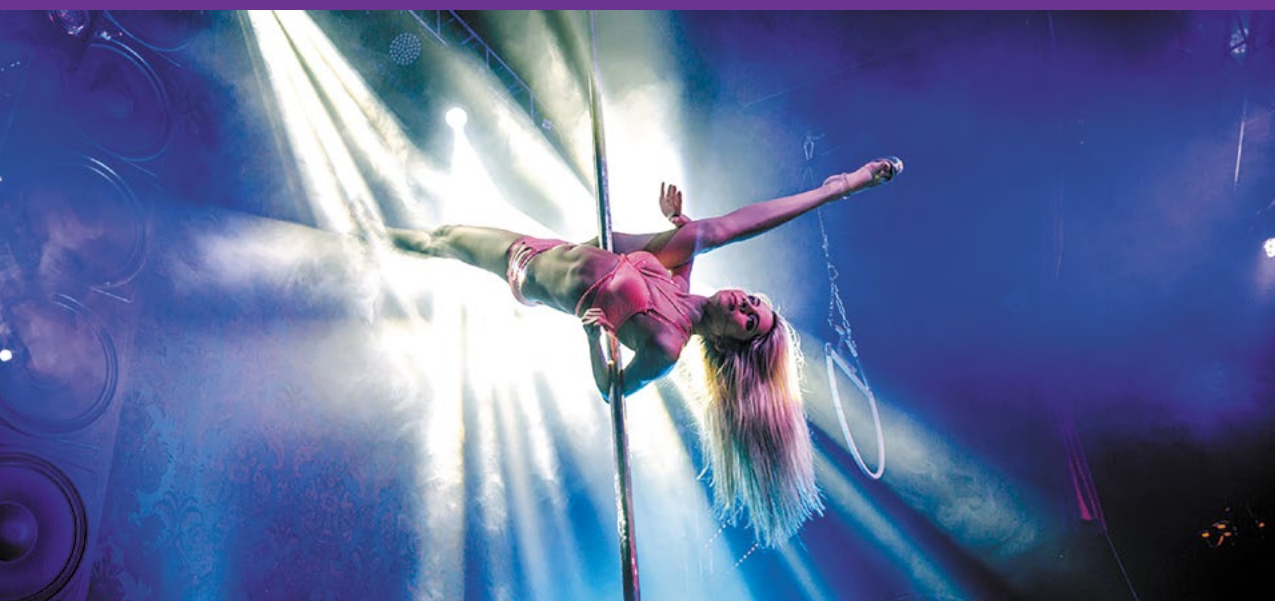
Конечно, это в первую очередь шоу, которое началось выступлением преподавателей Pole Dance студии «Cats», поразивших зрителей сверхчеловеческими возможностями. В студии более 100 учениц, и каждая понимает, что самый строгий судья — это зритель. Поэтому далеко не каждая решается выступать публично. И все-таки 23 ученицы решились. И не напрасно. Их выступления были наполнены идеей, каждая ученица и ее преподаватель творчески подошли к созданию номера, а за образы отвечали партнеры мероприятия. Их, кстати, более 20, и это не предел: все больше организаций и компаний пре-

СОБЫТИЕ

доставляют услуги ученицам студии Pole Dance. Обо всех партнерах и особенностях танца Pole Dance рассказал ведущий мероприятия Алексей Филоненко, и даже зрители стали участниками шоу, заслужив за это подарки от партнеров.

Трехчасовой концерт прошел на одном дыхании. Можно в очередной раз подчеркнуть, что такое направление как Pole Dance все больше закрепляется и как вид танца и как вид спорта, так что, если есть желание одним разом убить двух зайцев, то смело можно сделать шаг в направлении Pole Dance студии «Cats».

Фотограф:
Константин Олейник



↑ КРАСНАЯ, 10
☎ 63-69-65



Бильярд
Холл

Кулинария



Блюда из макаронных изделий давно уже стали привычными в нашей жизни, без макарон, спагетти и вермишели просто невозможно представить питание современного человека. Что родиной макаронных изделий является Италия, знают все, а вот откуда взялось название, известно немногим. Существует легенда, что когда кардиналу впервые подали необычное блюдо из пшеничной муки, он удивленно воскликнул: «О, ма карони», что означало «как мило». С тех пор и пошло гулять по свету слово «макароны», а вместе с ним и вкусные блюда из макарон.

Лазанья с соусом «Бешамель»

Лазанья — традиционное блюдо итальянской кухни. «Правильная» лазанья готовится с соусом «Бешамель», готовить который совсем не страшно, главное — соблюдать все рекомендации по его приготовлению.

Возьмите:

- Фарш (любой) — 1 кг;
- Листы лазаньи — 10 шт. (или 200-250 г);
- Помидоры — 500 г;
- Лук — 1-2 шт.;
- Морковь — 1 шт.;
- Чеснок — 3-4 зубчика;
- Молоко — 1 литр;
- Сливочное масло — 100 г;
- Мука — 100 г;
- Сыр — 350 г;
- Соль, перец;
- Растительное масло.

Лук и чеснок почистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить на растительном масле в глубокой сковороде. Морковь вымыть, почистить, натереть на средней терке, добавить в сковороду к луку и чесноку. Помидоры вымыть, натереть на терке, чтобы получилась однородная масса. Добавить фарш к луку и моркови, посолить, поперчить по вкусу, тушить до готовности (около 15-20 мин). Протертые помидоры добавить к тушеному фаршу, оставить еще на 5 мин.

Соус «Бешамель»: в небольшой кастрюльке растопить сливочное масло, добавить муку, тщательно перемешать, немного обжарить. Понемногу вливать молоко, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки. Довести до кипения. Можно посолить или добавить для вкуса чеснок или мускатный орех. Соус готов!

Сыр натереть на мелкой терке. Листы лазаньи предварительно отварить согласно прилагаемой инструкции. **Внимание! Некоторые листы не требуют варки! Внимательно читайте инструкцию по приготовлению!** Форму для запекания смазать маслом и выложить листы лазаньи, сверху выложить половину мясного соуса, затем — 1/3 соуса «Бешамель», посыпать 1/3 тертого сыра, накрыть листами лазаньи, выложить оставшийся мясной соус, смазать соусом «Бешамель», снова посыпать сыром, закрыть листами лазаньи, выложить соус «Бешамель» и засыпать сыром. Запекать в духовке на верхней полке при температуре 180 °C 20 мин (если листы лазаньи предварительно сваренные) и 50 мин (если листы лазаньи сухие, не отваренные). Мясная лазанья с соусом «Бешамель» готова! Приятного аппетита!



Салат с тунцом и макаронами

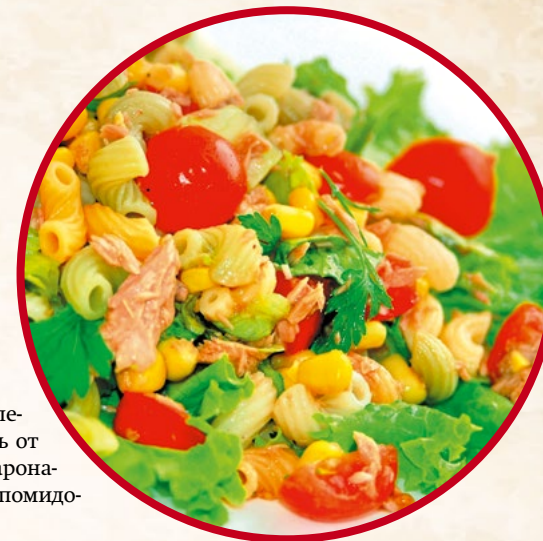
Весьма достойно на обед или на ужин.

Вам потребуется:

- Макароны (лучше цветные) — 300-350 г;
- Тунец (консервированный) — одна стандартная банка;
- Помидоры, лучше черри — 6-8 штук;
- Кукуруза консервированная — 2/3 банки;
- Петрушка свежая — несколько веточек;
- Листья салата — для подачи;
- Оливковое масло — 2,5-3 ст. ложки;
- Бальзамический уксус — 1,5 ст. ложки;
- Горчица зёрнами — 1 полная чайная ложки;
- Соль — щепотка и смесь перцев — по вкусу.

Макароны отварить до полуготовности в воде с добавлением оливкового масла. Слить воду. Тунец освободить от сока и размять вилкой. Аккуратно перемешать с макаронами. Туда же добавить кукурузу и крупно нарезанные помидоры, порвать вымытую петрушку.

Отдельно смешать все компоненты для заправки, заправить. Подавать на листьях салата.



Паста с лососем и креветками

Паста в сливочном соусе с лососем и креветками чертовски фотогенична. Но и в жизни она не менее привлекательна и вкусна. Рецепт приготовления необычайно прост, а готовить ее одно удовольствие. Поехали?

Вам потребуется:

- Паста — 300 г;
- Филе лосося 250 г;
- Креветки небольшие очищенные 250 г;
- Небольшая луковица;
- 2-3 зубчика чеснока;
- Сливки 20% — 200 г;
- Оливковое масло;
- Свежая зелень — базилик, орегано;
- Пармезан;
- Соль, перец по вкусу.

Процесс готовки пасты с лососем и креветками идет очень быстро, поэтому советуем приготовить все ингредиенты — лосось нарежем на средние кубики, креветки (если нет мелких) разрезаем на части, лук мелко шинкуем, чеснок крошим на пластинки. Зелень вымыть и высушить.

Отварим итальянские макароны (никаких «Макф» и иже с ними!). По готовности откинем на дуршлаг, промоем проточной водой и отложим отдохнуть! Сковороду разогреть и смазать оливковым маслом. Лук жарим до золотистого цвета, затем запускаем чеснок, еще через пару минут добавляем лосось. Обжарили один бок, подставляем другой. Минуты 3-4 на каждой стороне. Всыпать креветки. Перемешать. Минут через 5 сюда же сливки, травы, соль и перец. Огонь на минимум, накрыть крышкой, тушить 5-7 минут. Добавляем отваренные макароны в заправку и аккуратно перемешиваем. Через пару минут подаем на стол. Разумеется, посыпем тертым пармезаном, украшаем базиликом. Пармезан при желании всегда можно заменить другим сыром, но если пишем пармезан — добавляем пармезан!



Гостиничный комплекс «Онего Палас» приглашает горожан и гостей города
на весенний комплексный обед в новом формате.



ONEGO PALACE
HOTEL & RESTAURANT

Первое, горячее с гарниром, витаминный салат, бар без ограничений
всего за 290 руб.

Выбор из нескольких блюд, официантское экспресс обслуживание.

*Ждем вас в будние дни в ресторане «Бульвар»
Гостиничного комплекса «Онего Палас» с 12:00 до 16:00.*



Тел.: 270-790

г. Петрозаводск, ул. Куйбышева д. 26. Телефоны: (8142) 790-790, 270-790, 790-856
WWW.ONEGOPALACE.COM



ONEGO PALACE
HOTEL & RESTAURANT

ЧАСА
**ДОСТАВКА
СУШИ
ПИЦЦА**

www.onegopalace.com
ул. Куйбышева д.26

**270-790
790-888**



НУЖНА ПОМОЩЬ!

Здравствуйтесь! Мой ребенок Еремин Захар (род. 06.12.2013) родился в срок, но — вследствие тяжелых родов — с двукратным тугим обвитием пуповины вокруг шеи, тяжелой асфиксией, с оценкой по шкале Апгар 2-4 балла. Из-за несвоевременно и некачественно оказанной помощи ребенок находится в крайне тяжелом состоянии с диагнозом: тяжелое органическое поражение головного мозга, смешанная асимметричная гидроцефалия, вторичная атрофия паренхимы головного мозга с формированием множественных ликворных кист. Осложнения: симптоматическая эпилепсия, бульбарный синдром, частичная атрофия дисков зрительных нервов, грубая задержка пмр. Носитель трахеостомы.

В настоящий момент Захарушка находится в ГБУЗ «Кондопожская ЦРБ» в палате реанимации, ему срочно требуется пройти курс лечения стволовыми клетками для восстановления пораженных отделов головного мозга. У нас в Карелии этот метод считают неперспективным. У Захара каждый день на счету,

чем раньше будет проведено лечение, тем больше шансов спасти ребенка и вернуть ему полноценную жизнь. Единственная возможность помочь Захару — это лечение в Китае, в Генеральном государственном госпитале морских сил Освободительной Армии КНР в Пекине, где неврологи имеют опыт лечения стволовыми клетками и согласны помочь ребенку. Ориентировочная сумма на лечение пациента 20000 долларов США, плюс реабилитация сразу после лечения.

Захар на данный момент кислородозависим, и у него постоянная судорожная готовность, лететь обычным рейсом без сопровождения бригады врачей категорически противопоказано и опасно для жизни, поэтому для прохождения лечения в Китае требуется перелет спецрейсом в сопровождении медицинского персонала. Перевозка ребенка в клинику спецрейсом в сопровождении реаниматолога с аппаратом ИВЛ — около 780000 рублей в одну сторону. Самостоятельно родителям мальчика не собрать эту сумму, такая сумма непосильна. Помогите, пожалуйста, Захару, ведь ребенок хочет жить! Не оставайтесь равнодушными!

Нам очень нужна ваша помощь! Реквизиты для оказания адресной помощи:

Карта Сбербанка номер — 5469250011974239, телефон, к которой она привязана — 89535469653

Номер счета СБЕРБАНК-40817810025860042770 Еремина Юлия Альбертовна

Номер МТС 89114360422 (Просто пополнить баланс)

КОНТАКТ

Карелия по праву является туристической Меккой для многих россиян. Порой и иностранные граждане не брезгают нашим некомфортным сервисом ради общения с первозданной природой. Даже если на такой огромной лесной и озерной территории до цивилизации нужно добираться несколько часов, а то и дней.

Заказав туристическую базу в Медвежьегорском районе, войдя в компьютерную программу «Я турист» и получив СМС-уведомление об успешной регистрации на маршрут «Окунуться в мир путешествий», группа московских велосипедистов, одетая сплошь в черную эластичную облегающую форму, окунулась-таки в таинственную карельскую тайгу. Как говорится, — вперед с песней. Вернее, с верным навигатором. Правда, за сотню километров от базы, на обратном пути после посещения местной достопримечательности — заброшенной деревеньки с сохранившимися избами и деревянной часовенкой — велотуристы в лесу заплутали. Навигаторы сквозь тучи свинцовые к спутнику не пробиваются. Стрелка ком-

пасная ходуном ходит, «розу ветров» магнитной аномалией обдувает. Будто леший тропинки лентами замуравленными путает. А то еще какая-нибудь сверхъестественная ненормальность. Недаром в Карелии то метеорит упадет, то тарелка летающая над озером лучом шархнет. А в августе на белые ночи надежды никакой, темнеет быстро. Тут запросто с валуном замшелым или деревом заваленным в контакт вступить можно. Включили ребята фонарики на шлемах. Выехали на дремучую лесовозную дорогу... Вдруг впереди движение какое-то — дедушка с корзиной из лесу вышел. Видит дед — огоньки круглые да высокие к нему в темноте приближаются. А шагов не слышно. Только шорох и шипение странное тишину таежную нарушают.

Подъехали москвичи к остолбеневшему грибнику и спрашивают: «Куда это мы заехали? Где мы находимся?» Тут разом разверзлись непроходимые тучи, заморгала, завершала навигационная электроника, выпорхнул из-за верхушки ели прожектор луны. Дед такую навороченную технику отродясь не видел, а тут еще в довершение всего пережитого над лесом заскрежетал бесстрастный механический женский голос: «Связь со спутником установлена». Мужичок стянул с головы замусоленную кепчонку и — со словами: «Это планета Земля!» — отвесил путешественникам низкий земной поклон. Торжественно. Соответственно моменту. Не каждый день с инопланетянами в контакт вступать приходится.

Каждый кадр с любовью...



+79114384003



<http://ilyasosnin.ru>

ЖИЛОЙ ДОМ ПРЕМИУМ-КЛАССА В ЦЕНТРЕ ГОРОДА НА БЕРЕГУ ОНЕЖСКОГО ОЗЕРА

ДОМ СДАН
КВАРТИРЫ В СОБСТВЕННОСТИ

AQUAMARINE

LUXURY ESTATE



ПЕРЕУЛОК ОЗЕРНЫЙ, 2
8 (9217) 27-70-70, 78-20-20, 76-54-72
AQUAMARINE-KARELIA.RU

ПОСЛЕДНИЕ КВАРТИРЫ В ПРОДАЖЕ
ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ГАРАНТИРУЕМ
Ипотека. Рассрочка платежа. Индивидуальный подход

KANZLER одежда для мужчин,
принимающих решения

SPRING-SUMMER
— collection —
2015

РЕКЛАМА

Коллекция весна-лето 2015

ТРЦ «МАКСИ», т. 35-24-34

www.kanzler-style.com

Москва, Санкт-Петербург, Архангельск, Астрахань, Балаково, Барнаул, Благовещенск, Белгород, Владивосток, Волгоград, Воронеж, Грозный, Екатеринбург, Иваново, Ижевск, Иркутск, Казань, Кемерово, Киров, Краснодар, Красноярск, Липецк, Мурманск, Набережные Челны, Нальчик, Новокузнецк, Нижний Новгород, Новосибирск, Омск, Оренбург, Пенза, Пермь, Петропавловск, Ростов-на-Дону, Рязань, Самара, Саратов, Сочи, Сургут, Сыктывкар, Ташкент, Томск, Тула, Тюмень, Улан-Удэ, Ульяновск, Уфа, Челябинск, Ярославль.