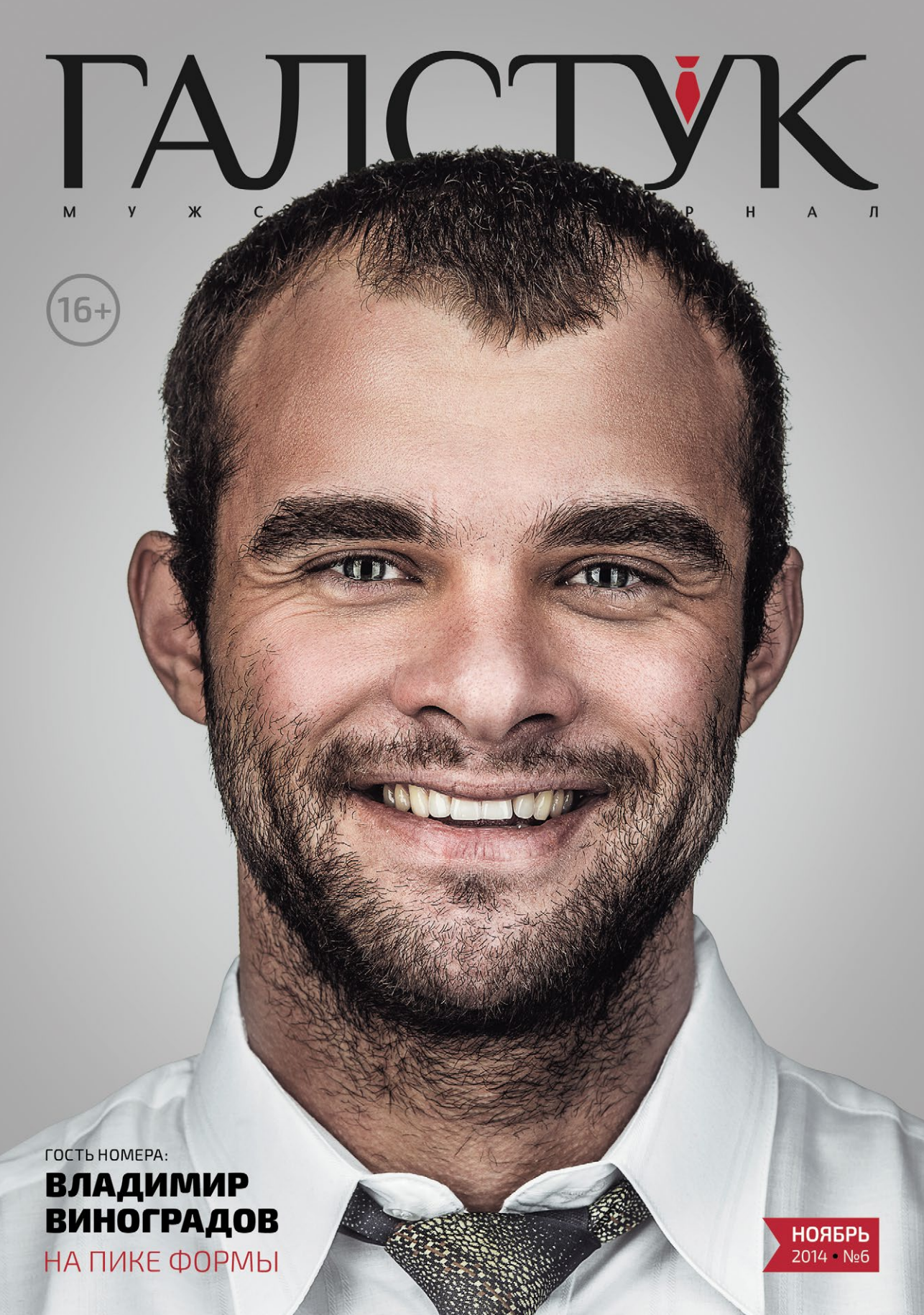
ГАЛСТУК

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ

16+



ГОСТЬ НОМЕРА:

ВЛАДИМИР ВИНОГРАДОВ

НА ПИКЕ ФОРМЫ

НОЯБРЬ
2014 • №6

ГАЛСТУК

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ

МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

БИЗНЕС ЦЕНТРЫ:

БИЗНЕС ЦЕНТР «ONEGO PALACE»
ДЕЛОВОЙ ЦЕНТР «ЯМКА»

РЕСТОРАНЫ, КЛУБЫ:

РЕСТОРАН «САЦИВИ»
РЕСТОРАН «FUSION»
РЕСТОРАН «БЕГЕМОТ»
ГРАНД-КАФЕ «ВИНОГРАД»
ПИВНЫЕ РЕСТОРАНЫ «БАВАРИУС»
КАФЕ «СКВОРЕЧНИК»
КАФЕ «OTTOLINA»
БИЛЬЯРД-ХОЛЛ

БАНКИ:

«РОСБАНК»
«ПРОБИЗНЕСБАНК»

АВТОСАЛОНЫ:

«СЕВЕРНАЯ БАВАРИЯ»
«К-МОТОРС»
VOLKSWAGEN «НОРДЕН»
«ПЕТРОЗАВОДСК-ЛАДА»

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 коммуникаций по Республике Карелия

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

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

Учредитель и издатель: Кочетков Петр Андреевич

Директор журнала: Лобанов Денис Михайлович

Главный редактор: Жемойтелите Яна Леонардовна

Дизайн и верстка: Пекшуева Люся, Наконечный Даниил

Фотограф: Давидюк Виктор

E-mail: press@ptztv.ru

Группа Вконтакте: vk.com/gulstook

Отдел рекламы: 8 (911) 423 69 09
8 (963) 741 76 77

Ноябрь 2014 №6
Номер подписан и сдан в печать 10.11.2014
Дата выхода журнала в свет: 20.11.2014
Распространение: бесплатно
Отпечатано в типографии ООО «ПринтЭкспресс»,
640014, г. Курган, ул. Промышленная, 33,
тел. (3522) 63-02-02.
Тираж 10 000 экз. Заказ №14437

16+

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.

12 ГОСТЬ НОМЕРА
ВЛАДИМИР ВИНОГРАДОВ
НА ПИКЕ ФОРМЫ

6 ОТ РЕДАКТОРА
Зачем нужны стихи?

8 ГОСТЬ НОМЕРА
Владимир Виноградов На пике формы

12 АВТО
К зиме готовьсь!

16 ЭТО СМЕШНО
Краткий полутолковый словарик

19 СТРОЙКА
Простой материал — доска

22 МУЖСКИЕ АРОМАТЫ
Мужчины любят сладкое

24 СПОРТ
Нет звуков, кроме сердцебиения

ГАЛСТУК

32 IT-HELP
Введите код, пожалуйста

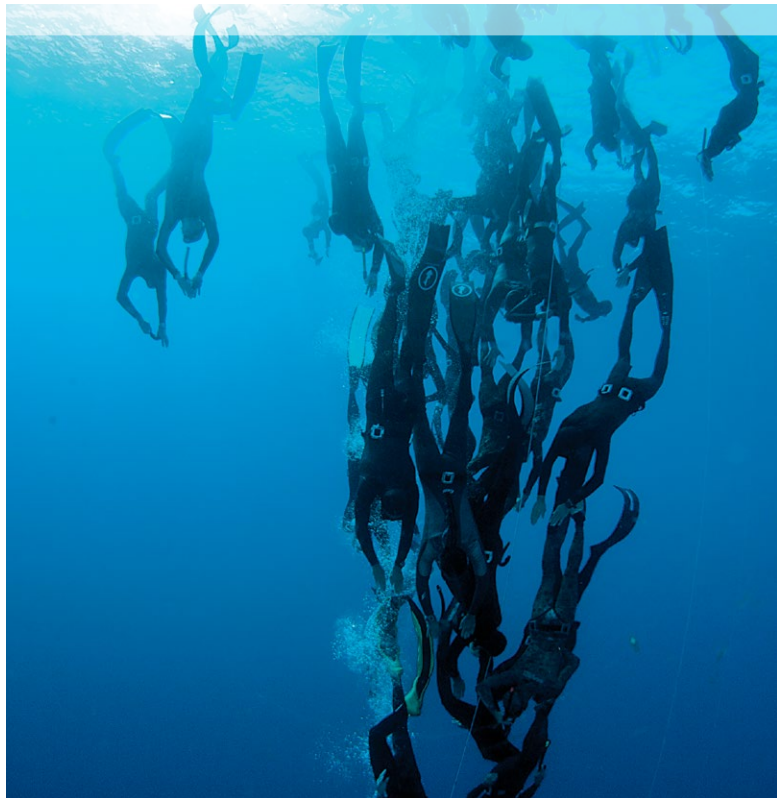
34 ЗДОРОВЬЕ
Депрессия

35 ЗДОРОВЬЕ
BURN-OUT, или синдром эмоционального выгорания

42 СОБЫТИЕ
Годовщина студии CATS

46 КИНО
Кина не будет

54 ЭТО ВКУСНО
Кулинария



ТЕКСТ: ЯНА ЖЕМОЙТЕЛИТЕ

*** ЗАЧЕМ НУЖНЫ СТИХИ?

А то еще задают более расширенный вопрос: «Зачем писать стихи, если за них ничего не платят?» Предполагается, что и читать стихи тоже не нужно, пустое это занятие.

Я долго размышляла, можно ли найти стихотворчеству вразумительное объяснение и какой от него прок. Ну, если старик Гегель не наврал, и «все действительное разумно», значит, зачем-то стихи да нужны. Равно как и прочее «искуйство», а также гуманитарные науки, которые ой как не любит наше правительство. Толку, мол, от них никакого. Дурь одна.

Между тем ларчик открывается очень просто. Возьмем смартфоны и прочие гаджеты, с которыми мы так носимся. Обычно через пару лет они целехонькими отправляются на свалку, и мы тянем ручонки за новыми: «О-о, это последняя модель!», и чувствуем себя чрезвычайно крутыми, сунув в карман очередную электронную игрушку. В такой же почти священный трепет некогда приводили народ паровозы, автоматические зажигалки, телефоны, пылесосы и прочие новинки техники, которые нынче кажутся нам старомодными и смешными.

Есть взять медицину, античные познания выглядят наивными, а средневековые — вообще мракобесием. От чумы избавлялись, читая над больным Священное писание или устраивая массовое сожжение ведьм, отравивших колодцы. Представляете, уже в Новое время считали полезным чистить зубы сахаром, а хандру лечили, вдувая табачный дым в прямую кишку, после чего хандра, естественно, моментально проходила.

Вроде бы совсем недавно индейцев жестоко истребляли, так как считалось, будто у них нет души. Подозревали, что у женщин тоже, поэтому и с ними не церемонились. Варвары! А в Дании, например, отсекали руку и вспарывали живот только за пропаганду идей Вольтера.

Однако сами сочинения Вольтера от этого ничуть не пострадали и по сей день выпускаются массовым тиражом.

Фото Михаила Никитина

Как не померкли сочинения Платона, Гомера и Аристотеля. Строчки античной поэтессы Сапфо:

«Зашла Луна и Плеяды.
Полночь. Проходит время,
а я одна засыпаю в своей
постели»

актуальны по прошествии тысячелетий, холодная игла одиночества так же пронзает человеческое сердце, как и во времена безусловной веры в кентавров. А разве устарел Шекспир? Да ничуть. Хотя, похоже, он так ничему и не научил человечество, и каждое новое поколение наступает на те же грабли, но с его поэтическими текстами ровным счетом ничего не случилось! Напротив, они настоялись, как старое вино. И древние поэты и философы кажутся нам гораздо мудрее нынешних.

Из всего сказанного напрашивается весьма интересный вывод, что фундаментальным образованием может считаться только образование гуманитарное в широком смысле этого слова. Остальное — технические навыки, которые требуют переподготовки каждые три-пять лет.

Так что читайте стихи.

Или у кого-то остались возражения по существу?

Яна Жемойтелите,
главный редактор

СБЕРБАНК
Всегда рядом

Полный дом подарков!

С 10 ноября по 16 января оформите ипотеку и получите подарки от партнеров банка и возможность стать обладателем сертификата на покупку товаров для дома и ремонта на 100 000 рублей.

8 800 555 55 50
(звонки по России – бесплатно)
www.sberbank.ru

Акция проводится в период с 10.11.2014г. по 31.01.2015г. включительно во всех кредитующих подразделениях ОАО «Сбербанк России» на территории Республики Карелия. Организатор акции - ОАО «Сбербанк России». Для участия в акции необходимо в период с 10.11.2014г. по 16.01.2015г. включительно получить жилищный кредит ОАО «Сбербанк России» в любом офисе Банка на территории Республики Карелия. Каждому клиенту, выполнившему данное условие, вручается сертификат, предоставляющий право воспользоваться скидками при совершении покупок в торговых точках партнеров Банка. Главный приз - сертификат, предоставляющий право на единовременную покупку товаров в гипермаркете и интерьер-студии "КОДИ" по адресу г. Петрозаводск, ул. Путейская, д. 5, а также в интернет-магазине www.kodi-market.ru, стоимостью до 100 000 руб. включительно со скидкой 99%. Сертификат действителен до 31.12.2015. ООО "Коди-маркет", 185001, г. Петрозаводск, ул. Путейская, д.5. Источник информации об организаторе Акции, Правилах Акции, партнерах Банка, размере предоставляемых скидок, адресах торговых точках партнеров Банка, количестве призов (призовом фонде), сроках, месте и порядке их получения – сайт www.sberbank.ru и офисы Банка. Скидки предоставляются партнерами Банка, распространяются на ограниченный ассортимент и не суммируются с текущими акциями и специальными предложениями. Предложение не является публичной офертой. ОАО «Сбербанк России». Генеральная лицензия Банка России № 1481 от 08.08.2012. Реклама. Ноябрь 2014г.

КОДИ

ТЕКСТ И ФОТО: ВИКТОР ДАВИДЮК

ВЛАДИМИР ВИНОГРАДОВ

НА ПИКЕ ФОРМЫ

Совсем немного не хватило нашему атлету, чтобы попасть в финал конкурса бодибилдеров «Arnold Classic Europe 2014», второго по престижности в мире после «Mister Olimpia». По доброй традиции мы не будем грузить тебя информацией, которую ты сам сможешь найти в Интернете, поэтому без лишних предисловий:

— Как получилось, что на вторых по престижности соревнованиях в мире ты занимаешь седьмое место, а на региональных северо-западных по России только четвертое? Удивился?

— Да, я был очень удивлен. Думал, в тройку точно попаду. Подхожу к судьям после, смотрю, по протоколам я шел вторым, спрашиваю, как так? Те говорят, мол, формируем сборную Питера на общероссийские соревнования, и участник из Петрозаводска здесь не нужен. Так судьи — тренеры тех спортсменов, что выступают, естественно, они хотят своих учеников на чемпионат России. Нередки ситуации, когда фитнесс-залы, официальные спонсоры соревнований, проплачивают победу своих спортсменов, потому что для них это отличная реклама и возможность потом заработать большие деньги. Бывают махинации с весом, когда в твоей категории «до ста кг» оказывается спортсмен, весящий сто два, например. Конечно, он будет выделяться.

К таким ситуациям я уже привык, здесь надо быть на десять голов выше, чтобы одержать безоговорочную победу. Поэтому и поехал на «Арнольд»: захотелось адекватной оценки своих достижений.

— Там судейство было справедливое?

— Да, там было самое справедливое судейство из всех соревнований, где я участвовал.

— Сам Арнольд был?

— Был. Когда он появился на выставке, все десять тысяч посетителей побежали смотреть на этого Шварценеггера. Мне не хотелось толкаться среди всех людей, я посмотрел, в каком направлении выстраивается кордон из охранников, и занял удачную позицию с краю от сцены, где еще никого не было. И как раз после какого-то награждения Арнольд спустился со сцены прямо в моем направлении, так что удалось пожать ему руку и сделать селфи.

— Он до сих пор авторитет среди атлетов? Или появились новые кумиры?

— Арнольд — единственный человек, кто при помощи бодибилдинга пробился наверх. Конечно, сейчас много известных актеров и спортсменов, поддерживающих хорошую форму, занимающихся в зале. Но если говорить о спортивном соревновательном бодибилдинге, то Арнольд в актерской и политической сфере добился больше всех. Есть спортсмены, которые превосходят его по физической форме, но они просто спортсмены, максимум, что они могут, — выпустить линейку спортивного питания, так что до Арнольда им пахать и пахать.

Сейчас мода на гипертрофию, в погоне за массой атлеты становятся все больше и больше, фигуры по форме икса (X), когда бедра такие же огромные, как плечи. Это нравится далеко не всем. Арнольд же остается эталоном классической мужской фигуры Y — широкие плечи, узкие бедра.

— Что дает бодибилдинг сегодня, во времена, когда все меньше профессий требуют от человека повышенной физической силы?

— Ну, раза три в год сила может и пригодиться: грубо говоря, воды натаскать, дров наколоть, машину толкнуть. Ты выглядишь более привлекательно, на тебе хорошо сидят рубашки-футболки, ничто не болтается. Кровь разгоняется по мышцам: тренируется сердце. Делаешь последние повторения через не могу: закаляется характер. Появляется уверенность в себе.

У меня черный пояс по карате, но до того как я стал заниматься бодибилдингом, я попадал

в драки гораздо чаще. По мне ведь не было видно, что я представляю угрозу, и, только получив в нос, человек понимал, что со мной лучше не связываться. Теперь же по мне сразу видно, каким спортом я занимаюсь, и лучше не трогать меня и моих близких.

— Каков график твоих тренировок?

— Чем ближе к соревнованиям, тем тренировок больше. Сейчас на пике у меня три силовые тренировки, потом день отдыха, и снова три. Плюс каждый день два раза кардиотренировки по сорок пять минут, утром и вечером.

Когда соревнования закончатся, месяц-два не буду тренироваться, чтобы обмен веществ пришел в норму, связки-суставы восстановились. Потом начну потихоньку входить в режим: по три тренировки в неделю.

— Что произойдет с твоим телом, если ты внезапно бросишь заниматься?

— Многие думают, что потолстею. Но это только в том случае, если буду продолжать питаться как сейчас. Но в такой диете отпадет необходимость без серьезных физических нагрузок. Так что мое тело со временем просто вернется к своему комфортному состоянию.

— Кстати, сколько мяса ты съедаешь за день?

— Необязательно есть только мясо, главное — набрать суточную норму белка. В сутки я съедаю килограмм филе курицы или индейки, десять-пятнадцать яиц, около килограмма творога, граммов триста рыбы и пару протеиновых шейков. И получается моя норма: четыреста граммов белка в день.

— Не велика ли нагрузка на поджелудочную?

— Нагрузка больше на почки. Поэтому надо пить много воды, чтобы вымывать все продукты распада белка. Пить надо от трех до шести литров в день.

— К чему ты стремишься?

— Да вроде есть все, что нужно: любимая жена, ребенок, родители живы-здоровы. Хорошо бы открыть свой зал. И если бы при этом мой заработок не так зависел от количества клиентов, которых нужно тренировать лично, я мог бы посвящать свободное время детям. Они хотят заниматься, но не имеют финансовой возможности.

— Расскажи о последних днях подготовки к соревнованиям.

— Последняя неделя самая тяжелая. Идет жесткое ограничение по углеводам, они даже вообще могут сниматься: так называемая «углеводная яма». Три-четыре дня ты сидишь без углеводов, но продолжаешь усиленно тренироваться, освобождаешь мышцы от гликогена, все из них вытряхиваешь, а на пятый день активно этими углеводами нагружаешься. Истощенные мышцы впитывают их как губки и выглядят сочными. До этого ты активно пьешь, бывает, до восьми литров воды. А с четвертого дня в неделю перед соревнованиями идет ограничение по воде: за день до соревнований — литр, в день — вообще без воды. Но «разогнанные» почки продолжают работать в том же режиме и выводят много жидкости из организма. Все это время никакой соли, чтобы вода не задерживалась, вся еда пресная

и невкусная. Самочувствие в этот период, конечно, не ахти.

Три дня активно тренируешься, четвертый-пятый — отдыхаешь, приходишь в норму, лежишь ногами кверху, чтобы вода не застоялась и не испортила форму, максимум — позируешь.

Сейчас домой приду, лишние волосы сбрею, обезжирю кожу «Fairy» и нанесу первый слой грима. Грим — это вообще отдельная наука. Главное — угадать со сценическим светом и правильно подобрать тон, иначе твои мышцы не будут видны как следует, и старания пропадут даром.

— Бывало, что при тебе люди на соревнованиях в обморок падали?

— На пике формы это происходит довольно часто. Организм за четыре месяца подготовки доведен до ручки, тут еще обезвоживание.

— И вот такие шутки с организмом неужели не отражаются на здоровье?

— Если делать все грамотно, по инструкции, то все нормально. В истории есть несколько случаев, когда спортсмены переусердствовали с мочегонными, а на следующий день после соревнований у них отказывали почки.

— Хочешь, чтобы твой сын в будущем занимался бодибилдингом?

ГОСТЬ НОМЕРА
ТЕКСТ И ФОТО: ВИКТОР ДАВИДЮК

— Я бы для начала отправил его на плавание, чтобы развил грудную клетку и плечевой пояс, потом на какие-нибудь единоборства. А там пусть сам решает. В любом случае походить в зал будет полезно. Но я не хотел бы, чтобы мой ребенок занимался бодибилдингом профессионально.

— Напомни, с какого возраста ты занимаешься сам?

— Я пошел в зал в восьмом классе, это был 1999 год. А серьезно уже стал заниматься с 2002-го. К соревнованиям стал готовиться в конце 2006-го.

— Долго ли еще планируешь заниматься? Участвовать в соревнованиях?

— Это мое хобби и работа, так что еще долго. А соревнования... Каждое соревнование — это новый опыт, узнаешь новые методики тренировок, узнаешь о новинках спортивного питания. В общем, каждый выезд — это как повышение квалификации, которое отражается на моей работе.

— Завтра чемпионат Карелии по бодибилдингу. Представляешь, и там не займешь первое место.

— А я и не стараюсь уже. Я был на пике формы месяц назад. У меня задача — просто выйти.

— Что сделаешь первым делом, как закончатся соревнования?

— О, это будет праздник живота. Буду есть все, что не приколочено. Я очень люблю пельмени с маслом, кетчупом и сметаной, мармеладные мишки, холодный зеленый чай в бутылках и батон с маслом. Но по традиции, особенно по питерским соревнованиям, когда все заканчивается, идешь к метро, заворачиваешь в «Макдоналдс» и набираешь себе гору всякой ерунды. Это такая символическая точка в диете. Так что если увидишь спортсмена в гриме и с гамбургером, значит, у него только что закончились соревнования.

Топ стереотипов и заблуждений о бодибилдинге

по версии Владимира Виноградова

1 Когда культуристов называют качками. Качок — это некий недалекий товарищ, который сначала жмет железо в подвале, а затем отжимает телефоны в подворотне. Есть же много обозначений для людей, которые профессионально занимаются бодибилдингом: атлет, спортсмен, культурист. Если бы чемпиона мира по танцам назвали плясуном, ему, наверно, тоже не очень-то было бы приятно.

2 Девочки, которые насмотрятся на мужеподобных культуристок, боятся идти в зал, чтобы не превратиться в нечто такое же. Ты объясняешь, что это невозможно. Что женщинам необходимо принимать мужские гормоны, чтобы добиться таких результатов.

Или подходит к тебе клиент, маленький субтильный товарищ, ты объясняешь, как надо питаться, расписываешь режим тренировок, а он вдруг заявляет: «Ты не понял, я не хочу быть таким, как ты». Приходится объяснять, что моя форма — это результат пятнадцатилетнего труда, и не факт, что так получится у каждого.

3 Многие девочки воспринимают диету как голодание. Если диета, то ты ничего не ешь. Но это в корне неправильно. Я в период тренировок питаюсь по восемь раз в день, но понемногу и сбрасываю по двадцать килограммов. А у кого-то полноценная еда приходится только на ужин, но он обжирается, и те же двадцать набирает.

4 Похудеть в животе. Организм худеет в целом, нельзя похудеть только в определенном месте. А живот убирается в последнюю очередь, это так называемое «жировое депо». Грудь, кстати, худеет наравне с остальными частями тела, потому что это не мышца, а жировая ткань. Поэтому, если вы увидели у культуристки объемную грудь, скорее всего, это силикон.

5 Спортивное питание. Мол, это все химия, от него отваливается печень, почки и все остальное. Купить его можно в аптеках или специализированных магазинах. А в Европе оно продается чуть ли не на каждом углу: пусть лучше человек съест протеиновый батончик, если внезапно проголодался, чем тот же гамбургер. А спортпит — всего лишь концентрат питательных веществ, как, допустим, еда в тюбиках для космонавтов.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ЦЕЛЕБРОВСКИЙ

АВТО

ТЕКСТ: ОЛЕГ ЦЕЛЕБРОВСКИЙ

К ЗИМЕ **ГОТОВЬСЬ!**

Чем хороша зима? Веселое время! Особенно для автомобилистов.

Как только ударил более-менее серьезный мороз и прошел нормальный снегопад, сердце радуется при виде бодро суетящихся водителей. Одни размашисто орудуют лопатой, выкапывая свое авто из-под снега и пристают ко всем прохожим с просьбой подтолкнуть, другие с видом террористов-подрывников жгут дверные замки своих машин зажигалками, третьи снуют то в подъезд, то обратно, согнувшись под весом аккумуляторов...

А на заснеженных дорогах тут и там стоят «поцеловавшиеся» (чаще всего новенькие) автомобили, и так и хочется сказать им: «А теперь, молодые, поздравьте друг друга!».

А ведь многих зимних проблем можно избежать, если приложить немного усилий и подготовить свою машину к зиме.

Главное — понять, что зима — это надолго. Ну а теперь, как говорят в армии: «К машине!».

ОТМОРОЗКИ ВАМ В ПОМОЩЬ

Сначала совсем простые, элементарные советы.

Купите силиконовую смазку и смажьте заранее все уплотнительные резинки на дверях и крышке багажника. Это очень просто и полезно. А то ведь как обидно бывает — замки открылись, а двери нет! И хрен зажигалкой отогреешь. Кстати, еще один совет, выполнить который легко, но неприятно. Это если нет силиконовой смазки. В мороз, подъезжая к парковке, откройте все окна. А если уж очень боитесь простудиться, откройте все двери уже на парковке хотя бы минут на пять. Уверяю, что утром, открывая машину, вы сами себя вспомните с благодарностью: и замки с дверями легче открываются, и стекла меньше покрываются изморозью. А если и покрываются, то намного проще очищаются.

А силиконовой смазкой и замки можно обработать. Хотя сейчас продается масса всякой «химии» для «незамораживания» и «размораживания» замков. Правда, размораживаются они всегда крайне неохотно.

ОГОНЬ, БАТАРЕЯ!

Еще одна стандартная зимняя ситуация. Утром, в бодрящий морозец, вы прыгаете в свой автомобиль, поворачиваете ключ зажигания, стартер издает пару предсмертных хрипов и замолкает. Еще поворот — и вы слушаете стук втягивающего реле, напоминающий стук гробовщика, заколачивающего крышку гроба...

А ведь вчера вечером все было хорошо — машина выключилась без приключений!

Ну, во-первых, перед пуском не лишним будет включить на минуту-другую фары. Это немного разогреет аккумулятор и, возможно, ему хватит сил запустить машину. А во-вторых, давайте разберемся, каким вообще должен быть аккумулятор для обеспечения стабильного запуска двигателя. Особенно при низких температурах.

Не вдаваясь в тонкости, остановимся на нескольких важных параметрах.

Первое: емкость. Это те самые амперчасы, которые для большинства автомобилистов являются определяющим показателем батареи. Итак, если на аккумуляторе написано 60 а/ч это означает, что ток, скажем, в 3 ампера батарея может выдавать в течение 20 часов. Допустим, обычная лампа в фаре мощностью 55 ватт при напряжении в 12 вольт будет потреблять ток 55/12= 4.6 А. Соответственно, батарея с одной такой включенной лампой проработает 60/4.6 = 13 часов. С двумя — 6.5.

Конечно, какой идиот включит на неработающей машине фару на 6.5 часов? Другое дело — прокрутка стартера. Ведь чем ниже температура, тем больший ток «заберет» стартер, и здесь важен еще один параметр аккумулятора — ток холодной прокрутки. Стартер, чтобы прокрутить холодный двигатель, должен развить очень приличную мощность и, следовательно, потребить очень большой ток. Так вот, этот показатель и определяет, какой ток может отдавать аккумуляторная батарея при температуре — 18 °С в течение 30 секунд. Если ток холодной прокрутки небольшой, стартер будет крутиться медленно, а для запуска бензиновому двигателю нужно 40-50 оборотов в минуту, а дизелю — 100-250! Не будет

хватать оборотов — двигатель не запустится. Так что выбирайте батареи с большим током холодной прокрутки. Он, как и ряд других параметров (емкость, напряжение...), указан на корпусе аккумулятора.

Об остальных показателях батарей в рамках этой статьи мы говорить не будем. Но еще один важный момент — если хотите, чтобы батарея работала исправно, подзаряжайте ее с помощью зарядного устройства хотя бы раз в месяц. Это продлит ее ресурс. И еще: если аккумулятор не справился с запуском, — отнесите его домой и отогрейте. Пусковой ток сильно зависит от температуры батареи. Если у вас нет зарядного устройства и вы не можете срочно подзарядить аккумулятор, — то это даст вам шанс запустить двигатель.

Но бывает и так — стартер крутится, а машина не заводится. Особенно это было характерно для отечественной карбюраторной автопродукции, которую мы некогда тоже называли автомобилями. Там было так — одно неловкое движение педалью «газа», и свечи залиты бензином...

Совет прост (исключим стандартные рекомендации по уходу за топливной системой и системой зажигания) — перед зимой поставьте новые свечи зажигания. Даже если те, которые у вас стояли летом, еще кажутся вполне пригодными. Это бывает очень полезно!

И если стартер крутит, топливо поступает, а свечи вовремя искрят — у машины все причины для запуска!

НЕ СПИ НА ШИПАХ!

Главное для автомобилиста — безопасность! Конечно, отказ автомобиля запускаться морозным утром с точки зрения безопасности — лучший вариант. Но вдруг он все-таки запустился?

Теперь надо постараться более-менее безопасно двигаться. И в этом вам поможет зимняя резина.

Напомним самые простые вещи, связанные с зимними шинами.

Зимняя резина мягче летней. Летняя, даже если на дороге нет снега, но температура уже отрицательная, очень здорово «дубеет», что влияет и на управляемость, и на торможение автомобиля.

Нередко протектор современной летней резины напоминает слик «Формулы-1» — несколько прорезей вдоль колеса и вялые водоотводящие канавки. По снегу и льду на такой резине ездить практически невозможно. Но — даже и при наличии достаточного количества ламелей и блоков в протекторе летней шины — зимой надо использовать зимние. Мы же не ходим зимой в сандалиях на босу ногу!

Зимние шины бывают шипованные и нешипованные. Какие лучше? Давайте рассмотрим плюсы и минусы шипованной резины «шершавым языком плаката».

Шипованные зимние шины

ПЛЮСЫ:

- Отлично ведут себя на заснеженных и обледенелых дорогах.
- Хорошо работают в паре с АБС.

МИНУСЫ:

- Теряют шипы, что меняет не только характер сцепления с дорожным покрытием, но и балансировку колеса (ездить надо аккуратно, тогда шипы держаться дольше!).
- Шумят и увеличивают расход топлива (правда, зимой он и так увеличивается...).
- Плохо ведут себя (увеличивают тормозной путь) на асфальте (где его у нас зимой найти?).

Нешипованные зимние шины

ПЛЮСЫ:

- Более комфортны, не шумят на асфальте.
- Хорошо ведут себя на бесснежном асфальтовом покрытии — тормозной путь меньше, чем у «шиповки».
- Лучше, чем «шиповки» на шершавом льду и при очень низких (-20 °С — -25 °С) температурах.
- Не теряют шипы, а следовательно, дольше служат!

В общем, если вам предстоит передвигаться большей частью по очищаемым от снега трассам, и если зима ожидается суперморозная, возможно, стоит предпочесть нешипованную зимнюю резину.

Следовательно, если вы живете в Петрозаводске, — выбирайте шипованную! Где ж у нас очищаемые от снега трассы? А зимы в последнее время морозами не балуют.

И еще. В нашем обзоре мы, конечно же, упустили массу нюансов. Например, ничего не сказали о нешипованной резине «скандинавского» и «европейского» типов. А это, как говорят в Одессе, — две большие разницы.

Но зима у нас долгая. Мы еще все обсудим!

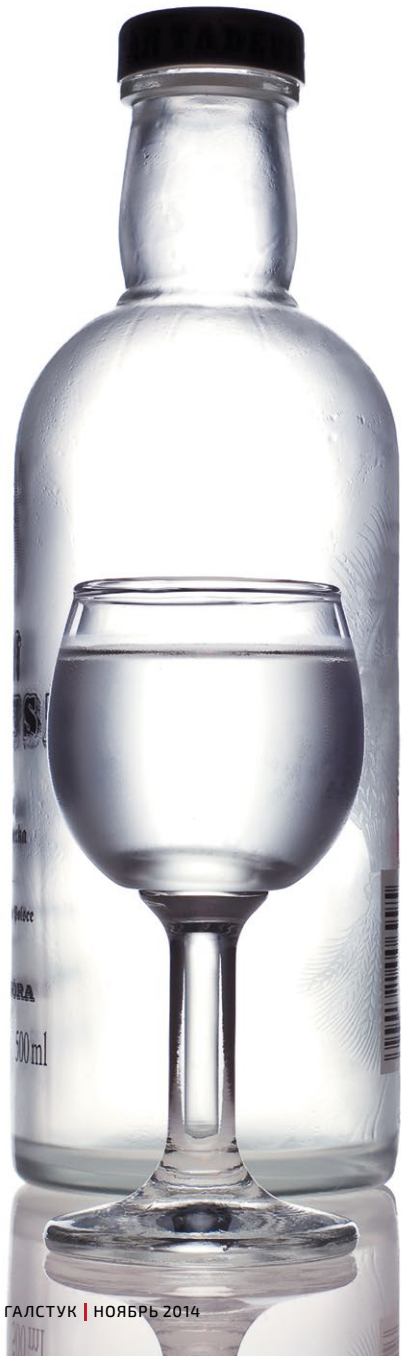
И НАПОСЛЕДОК

Ведь чуть не забыл! Обязательно возите с собой лопату, трос, и очень хорошо, если в багажнике будут лежать антипробуксовочные траки. Поверьте, это может облегчить вам жизнь при езде зимой.

ТЕКСТ: НИКОЛАЙ ЕГОРОВ

КРАТКИЙ ПОЛУТОЛКОВЫЙ СЛОВАРИК

Секса в современном понимании в СССР действительно не было, и все-таки сексом советские люди занимались. А также прикладывались к бутылке и предавались прочим порокам. Однако сегодня мы поговорим о культуре пития в СССР. Итак:



СОВЕТСКИЕ БУТЫЛКИ И ИХ НАРОДНЫЕ НАИМЕНОВАНИЯ:

1. Бутылка в 1 л — литровка.

2. Бутылка в 0, 75 л дешевого фруктового вина низкого качества — «фауст-патрон» за схожесть с немецким фауст-патроном времен Второй мировой войны, также «гитлер», «фугас».

3. Бутылка водки в 0, 5л в двадцатые годы — «партиец», еще — «рыковка» от фамилии А.И.Рыкова, председателя СНК СССР и РСФСР с 02.11.1924, в эпоху которого эта водка и была запущена в производство. «Андроповка» — водка (0б5), выпущенная в эпоху Ю.В.Андропова, Генерального секретаря ЦК КПСС.

   В наше время бытуют названия:

   «Бутылка», «бутельмен», «бутельменец», «банка», «полбанки», «полбанца», «пол-литровка», «банан», «пузырек», «пузырь».

   Пол-литровка с железной крышкой, запечатанной сургучом — «черноголовка», с алюминиевой крышкой с хвостиком — «бескозырка» за схожесть с матросской русской бескозыркой. Открывали ее зубами.

   «Коленвал» — бутылка водки в 0,5 л с неровной, «прыгающей» надписью, напоминающей коленвал.

   Водка плохого качества — «сучок», «паленая», «сивуха».

4. Бутылка водки в 0,25 л — «четвертинка», в двадцатые годы называлась «комсомолец». В наше время — «маленькая», «чекушка», «чекуха».

5. Самую маленькую бутылочку водки (100-125 г) в двадцатые прозвали «пионер». В наше время — «мерзавчик».

ЕМКОСТИ ДЛЯ ПИТИЯ

- Шкалик (косушка) — 50-60 г.
- Чарка (сотка) — 100-150 г.
- Стакан — 200-250 г. Стакан «малиновский» или «маленковский» — граненый, с «пояском» по ободку.
- Рюмка («рюмчинский»), стопка («стопак», «стопарь»), чарка — в зависимости от ситуации и выпивающих могут иметь разную вместимость в диапазоне от 30 до 100 г.

МЕСТА, ГДЕ МОЖНО ВЫПИТЬ

- Питейный дом — дореволюционное.
- Кабак — до революции 1917 г. — официальное название. Затем народное название любого питейного заведения, часто уничижительное.
- Ресторан — не требует особых объяснений.
- Рюмочная — официальное название заведения, где можно (как правило стоя) выпить и закусить.
- Забегаловка, кильдим — просторечное и презрительное наименование любого низкопробного заведения, где можно выпить.
- Шалман — забегаловка (пренебрежительно).
- Шинок — заведение на Западной Украине и в Западной Белоруссии.
- Рыгаловка, тошниловка, подвальчик, подвальник — презрительное наименование любого заведения общепита.
- Баревич — бар (просторечное).

ИСКАТЬ, НАЙТИ, КУПИТЬ ВЫПИВКУ

- Взять у таксиста
- Достать
- Сгонять
- Искать бухла
- Метнуться
- Найти
- Озаботиться
- Пойти на трассу
- Затариться
- Снарядить

СТИХИ: АНДРЕЙ ПАНТЕЛЕЕВ

ПОД АРБУЗ

Пил я вчерась неумело,
Целую ночь безумствовал.
Башка бы сегодня болела,
Если бы я ее чувствовал.
Дался нелегким грузом
Опыт, Его Величество:
Нельзя мешать водку с арбузом
В диких
таких
количествах!

ПРЕДПОХМЕЛЕВОЕ

Как-то глухим
предпохмелевым
вечером
Репу чешу
в пьяной обиде.
Смотрит из зеркала
нА меня
Нечто,
И я Его,
кажется, где-то видел!
Дикая рожища! Что это значит?
Сжал кулаки, стою в напряжении.
Слышь,
уходи!
Хватит маячить!
Не заслоняй мне мое отражение!

* * *

Штормом вчерашним сдернуты
на пол шторы,
В стаю к столу сбились испуганно стулья.
Вот я проснулся, вот я поднялся, чтобы
В парус фрамуг мне сквозняки задули.
Дом мой плывет, я в нем один кочую.
Тянется в темень пальцев дрожащая грабля.
Пятками сквозь дырки в носках чую,
Как я врастаю в палубу кораблябля.
Тесную мглу терпким дыханьем заполнив,
Повелеваю своей незатейливой свите
И обрастаю сотнями гибнущих молний,
Стягивая через голову свитер...

11%
по вкладу
от 1000 рублей

Вклады застрахованы
Система Страхования Вкладов

Вклады застрахованы и гарантированы государством

ПРОБИЗНЕСБАНК

Петрозаводск
Анохина, 26 • пр-т Ленина, 13
9 - 20, ежедневно

(8142) 57-77-77
круглосуточно, бесплатно

Кондопога	Калинина, 20	(81451) 2-02-02
Костомукша	Антикайнена, 2/4	(81459) 97-0-97
Медвежьегорск	Дзержинского, 7	(81434) 5-049-5
Сегежа	б-р Советов, 4	(81431) 4-74-74
Сортавала	Промышленная, 32а	(81430) 4-44-44

9 - 20, без выходных, перерывов и очередей

banklife.ru

Вклад Сберегательный в рублях, ставка 11/10,5/10/9,5% годовых при сроке 730/360/180/90 дней соответственно, начисление % каждые 30 дней, при досрочном истребовании вклада проценты, выплаченные за весь период, будут пересчитаны по ставке до востребования, без пролонгации. Информация на 29.09.14 г. ОАО АКБ "Пробизнесбанк". Реклама.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ПУПЫШЕВ

ПРОСТОЙ МАТЕРИАЛ — ДОСКА

— Привет, Львович! Как жизнь? Здоровье? Знаю, что ты всю жизнь с пиломатериалами дело имеешь. Подскажи, как нужную доску выбрать, да так, чтоб лишнего не переплатить, но купить именно ту, правильную.

— Здравствуй, Дмитрий Геннадьевич, неугомонный ты в стройке. Что на сей раз надумал?

— Сараюшку сладить. Лестницу на второй этаж смастерить. Сам знаешь — хозяйство у меня большое, беспокойное. Доска везде нужна. Доска это.... доска! — многозначительно подмигнул Д.Г., подняв вверх указательный палец.

Самым традиционным материалом для строительства издавна было дерево. Дома, утварь, мебель изготовлялись из дерева. Безусловно, доска в хозяйстве — вещь нужная, а в частном доме, на даче, без нее просто не обойтись. Так что разговор сегодня пойдет о доске. У нас в Карелии — это в основном пиломатериалы из хвойных пород: сосны и ели.

Дерево — материал живой, дышащий, и этот момент нельзя игнорировать. Лучший пиломатериал, безусловно, — изготовленный из леса зимней валки. Летом древесина богата питательными веществами, что и обусловливает большую вероятность возникновения грибковых плесеней, и менее богата природными антисептиками — смолами и эфирными маслами. Лучшее время заготовки — декабрь, январь. Древесина, срубленная в это время, в два раза долговечнее, чем заготовленная в любое иное, это проверено веками и подтверждено многолетним собственным опытом.

Пиломатериалы делятся на обрезные и необрезные. Обрезной пиломатериал имеет форму прямоугольника либо квадрата, то есть имеет четыре плоскости. Необрезной пиломатериал — только две плоскости. Чаще всего в хозяйстве используется обрезная доска.

Теперь давайте разберемся с качеством доски.

1 Качество распила — доска должна быть геометрически ровной, отклонения по толщине и ширине не должны превышать 2 мм, так что при покупке пиломатериала стоит иметь при себе рулетку. Доску лучше промерить по всей длине. Это в дальнейшем избавит вас от различных трудностей при монтаже. Пропил должен быть ровный, без сколов и отлупов.

2 Большое влияние на прочность и качество влияют сучки. Древесину без сучков вы вряд ли найдете, поэтому надо просто запомнить: чем меньше по диаметру сучок, тем прочнее доска. То же самое относится к количеству сучков. Крупный сучок существенно ослабляет доску, это надо учитывать при выборе материалов, несущих нагрузку, — стропил, балок перекрытия и т.д.

Сучок не должен быть черным, выпадающим. Живой сучок тверд и красив, как сосок молодой девушки.

3 Еще один момент — трещины. Трещины бывают морозные, отлупные, метриковые и трещины сушки. Желательно, чтобы их вообще не было, но допустимо и весьма незначительное количество.

реклама

SKIL. Возвращение бренда

Наверное, первым инструментом была обычная палка. Когда обезьяна взяла ее в руки, это был шаг по лестнице эволюции к человеку. С тех пор многое изменилось. Но когда люди берут в руки уже электроинструмент, они тоже делают шаг по эволюционной лестнице. Во всяком случае, когда мальчик берет в руки инструмент, он становится мужчиной!

Однако очень важно, какой именно инструмент ты берешь в руки! А то ведь возьмешь в руки безымянное произведение китайских мастеров и... сделаешь шаг в неизвестное!

Давайте разберемся, как купить инструмент так, чтобы не переплатить, но и чтобы он работал.

Все знают инструмент фирмы BOSCH. Убеждать в том, что BOSCH – хороший инструмент, так же глупо, как и убеждать в том, что сахар сладкий, а соль соленая. Это вещи очевидные. Но BOSCH – инструмент профессиональный, а потому дорогой. И если вам надо раз в год повесить полку и для этого просверлить в стене пару отверстий, – нет смысла покупать перфоратор, с помощью которого можно легко развалить пирамиду Хеопса. Инструмент должен соответствовать задачам, которые перед ним ставятся.

С другой стороны, можно купить дешевую китайскую поделку и в самый ответственный момент обнаружить, что она не фурычит! И вот уже бежит теща с пламенным взором и полощет всем мозги сентенциями о том, что зять де безрукий и только валяется на диване... Обидно!

В общем, инструмент для дома должен быть относительно недорогим, но надежным.

В полной мере этим требованиям соответствует инструмент SKIL.

Что это за инструмент?
Вот вам историческая справка:

Компания SKIL была образована в 1924 году в США и является создателем такого электроинструмента, как ручная дисковая пила. SKIL – брэнд № 1 в США.

В 1992 году было образовано совместное предприятие SKIL BOSCH Power Tools, которое продвинуло компанию BOSCH на американский рынок, а с 1996 года SKIL полностью вошел в концерн BOSCH.

Электроинструменты SKIL производятся по всему миру на заводах BOSCH-SKIL. Так, например, дисковые пилы делаются в США и Нидерландах, фрезеры – исключительно в США, ленточные шлифмашины, дрели и рубанки – в Нидерландах.

В последнее время в целях повышения конкурентоспособности и снижения себестоимости BOSCH и SKIL перевели часть производства в Китай, где построили завод, делающий исключительно инструменты BOSCH и SKIL.

В принципе SKIL и BOSCH – это почти одно и то же. Просто SKIL использует менее дорогие комплектующие. Например, металл где-то может быть заменен на высококачественную пластмассу. Этот инструмент как правило менее мощный, чем профессиональный.

И при этом есть настоящие фишки. Чего, например, стоит аккумуляторный пистолет для укладки герметиков! Кто пробовал уложить силикон или другой герметик с помощью обычного ручного пистолета, меня поймет.

Еще одна фишка – осциллятор SKIL. Это практически тот самый «Реноватор», который так активно в последнее время рекламировался в телемагазинах, но в два раза дешевле и с бошевским качеством!

Где же купить инструмент SKIL?
Ответ прост – там, где вам смогут гарантировать отличное сервисное обслуживание.

А это магазин «BOSCH» на проспекте Александра Невского, 57.

К вашим услугам сервисная сеть компании BOSCH, и вы можете быть уверены, что в случае поломки ваш инструмент отремонтируют в течение недели или заменят на новый. Это касается как гарантийного, так и платного ремонта. А если вы настоящий мастер и готовы починить свой инструмент сами, – вам быстро доставят необходимые запчасти. Где еще вы найдете такой сервис?

Кстати, если вы решили купить себе недорогой надежный инструмент SKIL, вы можете выбрать его в интернете, потом позвонить в магазин по телефону: **59-22-03** или зайти туда, и вам привезут все, что вы захотите.

Да и на сайт самого магазина зайти будет совсем не лишним, адрес простой: **instrument10.ru**.

Так что опытные домашние мастера выбирают SKIL, и поэтому их называют мужчинами!

Текст: Олег Целебровский

4 Коробление. Коробление по-простому — искривление доски по плоскости. Бывает двух видов — «саблей» и «лыжей». Лучше, чтоб ни того, ни другого не было, но допустимо и весьма незначительное.

5 Крыловатость доски — изменение формы по плоскости, то есть по-простому — доска не должна изгибаться «винтом» или «пропеллером».

6 Пиломатериалы хранятся в штабеле высотой не более 2 м, обязательно на деревянных прокладках. Ширина пакета не должна превышать одного метра. Это необходимо для циркуляции воздуха и правильной сушки доски. Прокладки располагаются строго одна над одной. При таком хранении сводятся к минимуму два предыдущих порока.

7 Если на доске остался обзол (неснятая кора), ее надо обязательно удалить и обработать спецсредством от жучков, иначе братья наши меньшие, короеды-древоточцы, с удовольствием там поселятся и начнут хрустеть любимым лакомством денно и нощно, чем изрядно подпортят и ослабят материал.

8 Пиломатериал должен быть естественного, природного цвета. Разные «красивые» — синие, черные, зеленые или ярко-кремовые окрасы — говорят об изменении физических свойств древесины в худшую сторону. Заражение грибковой плесенью также является началом процесса гниения доски. Все эти проявления свидетельствуют о нарушении хранения пиломатериалов. Если все-таки это произошло, и у вас оказался «красивый» материал, необходимо просушить доску, сложив ее в штабель на прокладки, чтобы приостановить негативные процессы. После сушки обязательно обработать древесину антисептическими препаратами, благо, сегодня их в продаже великое множество.

Дерево — материал живой, дышащий, и этот момент нельзя игнорировать.

И напоследок хотелось бы дать несколько советов.

- Не спешите с выбором пиломатериалов, не стесняйтесь попросить у продавца рулетку и промерить доску по всей длине. Внимательно отнеситесь к геометрии материала.
- Старайтесь купить пиломатериал у производителей, а не в крупных строительных магазинах, где его стоимость выше на 10-15%. Кроме того, у производителя всегда можно сторговать небольшую скидку. Зимой у производителя цена всегда ниже, чем весной, да и качество доски выше — все-таки зимняя заготовка.
- Лучшим материалом на нашем рынке является именно местная, карельская древесина, она дольше растет и намного прочнее любой другой, так что покупайте доску у местных производителей. На различных базах и в крупных строительных магазинах можно встретить доску из других, ближайших к нам, регионов.
- При выборе доски для пола или лестницы отдайте предпочтение материалу из сосны, так как он имеет более выраженный природный рисунок. Вдобавок сосна несколько тверже ели.
- Один из важных критериев — влажность древесины. Пиломатериалы усыхают по ширине и толщине на 5-7%, а по длине всего на 1%. Если шить стык в стык доску шириной, к примеру, 100 мм, то через месяц мы обнаружим щели величиной до 7 мм. То же самое касается длины доски. Для внутренних работ доска должна иметь не более 10-12 % влажности. Для наружных работ вполне хватит 15-25% влажности. Учитывая, что изначальная влажность свежепиленой доски может колебаться от 40 до 65%, необходимо перед использованием просушить древесину либо приобретать уже сухой пиломатериал.
- Для строительных работ, например, бетонных опалубок или строительства лесов, временных заборов, сараев можно всегда купить доску невысокого качества на любой пилораме по очень умеренной цене.

МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ

МУЖСКИЕ АРОМАТЫ
ТЕКСТ: МАРИЯ ОПИМАХ

КАК ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ **ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА?**

Он сентиментален, понимает женщин, знает разницу между Бриджит Джонс и Кэрри Брэдшоу, чувствителен, но мужествен, мечтателен, но твердо стоит на ногах. Этакий Железный дровосек с живым сердцем.

В последнее время парфюмеры выпускают для мужчин ароматы, которые бы больше понравились женщинам. Иначе как объяснить наличие в мужских духах нот пралине и шоколада, миндальной стружки и лесных орехов?

Так, в «L'Homme Ideal Guerlain» вслед за привычным цитрусовым стартом — лаковая кожа, пропитанная амаретто. Миндальные косточки и сладкая вишня — пошло, сладко, но притягательно. Именно так сейчас пахнет мужчина по мнению «Guerlain».

А создатели «Valentino Uomo» обогатили композицию гурманским аккордом — по-мужски строгим шоколадно-ореховым кремом джандуйя с чашечкой свежезаваренного кофе — как от такого откажется женщина? Аромат мягок, корректен и... не для мужчин.

А для женщин, которые будут выбирать аромат для своих «половинок».

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ЧТО-ТО ПОКРЕПЧЕ. **РОМ В ПАРФЮМЕРИИ**

Что общего может быть между парфюмерией и дорогим алкоголем? Аромат благородных напитков может придать композиции изысканный оттенок, а пьянящая нота — глубину.

Коньячный дом «Frapin» выпустил девять ароматов, три из них на тему рома. Один из них — легендарный «Frapin 1697», созданный в честь короля Людовика XIV.

Людовик XIV, или, как его называли, Король-Солнце правил Францией в течение 72 лет. Время его царствования — это военная мощь, расцвет культуры и интеллектуальная сила Франции. Сам король любил искусство, роскошную жизнь и женщин.

Парфюмер Бертран Дюшофур сумел с помощью аромата создать ассоциативный ряд с эпохой Короля-Солнце.

Пиршество и изобилие — вот что приходит на ум при первом вдохе. Начало просто опьяняет — воображение рисует темно-янтарную жидкость, которая медленно стекает по стенкам бокала. Второй вдох — и ром, оказывается, приправлен специями — горячей корицей, бархатной ванилью и острой гвоздикой. Изобилие сухофруктов подсказывает, что король любил себя побаловать, а цветочный букет из розы, жасмина и растения иланг-иланг напоминает, что Людовика, возможно, ждет очередная фаворитка.

Пачули, древесные ноты, смягченные бобами, тонко перекликаются с ароматами напитков, хранящихся в дубовых бочках.

Роскошный и чувственный «Frapin 1697» рассказывает свою историю. Историю о дорогом убранстве Версаля, богатых пиршествах, интригах и королевских фаворитках.

Основные ноты: перец, ром, артемизия, жасмин, иланг-иланг, гвоздика, корица, боярышник, роза, сухофрукты, пачули, кедр и ваниль.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ БЕЛЕНИХИН

НЕТ ЗВУКОВ, КРОМЕ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

Вот и вернулись мы из Египта, где проходил ежегодный международный слет фридайверов из Академии апноэ, созданной и возглавляемой знаменитым Умберто Пиллицари.

Фридайвинг — это ныряние на задержке дыхания без использования дыхательных аппаратов. А Умберто Пиллицари — легенда в мире фридайвинга, многократный чемпион мира, впервые в истории перешагнувший рубеж в 150 метров. Он ученик Жака Майоля, известного всем по фильму Люка Бессонна «Бездна».

Как же оказалась небольшая команда ныряльщиков из петрозаводского дайвинг-клуба «Онего» на столь знаменитом событии?

Все просто: на протяжении нескольких лет было желание поучиться нырять на задержке у профессионалов, но в Петрозаводске таких не было, а ехать специально к мастерам — то некогда, то страшно, то дорого. Вот мы и решили привезти настоящего профессионала в Петрозаводск. Выбор пал на Константина Новикова, первого российского инструктора Академии апноэ, призера чемпионатов Европы, преподавателя кафедры иммунологии МГУ, рекордсмена по погружениям на задержке дыхания под лед и просто хорошего человека.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ БЕЛЕНИХИН

Уже уладили формальности, определили сроки приезда инструктора, набрали группу желающих пройти базовый курс фридайвинга в петрозаводском бассейне. И тут Константин опередил события неожиданным предложением: «Приезжайте на Blue week в Египет, вы сможете пройти сразу 2 цикла обучения и познакомиться с лучшими фридайверами мира».

И вот мы в Египте. Уже в первый вечер по наличию символики на одежде и длинных ласт подмышкой стало понятно, что случайных людей в отеле практически нет. Утром сотни людей в гидрокостюмах заходили в море, что-то активно обсуждали на берегу, вокруг бассейна, в бассейне. Среди них выделялся высокий атлет Умберто в неизменных черных очках. В первый же день, проходя мимо и услышав русскую речь, он проскандировал: «Водка, гласность, Перестройка!».

Тем же утром мы познакомились с нашими инструкторами Константином Новиковым и Юлией Марьевич, рекордсменкой Латвии, призером чемпионата Европы и тоже ученицей Пеллицари. Из русскоязычных в группе оказалось еще 10 человек — представителей Одессы, Риги, Москвы и Саратова.

Фридайвинг — это ныряние на задержке дыхания без использования дыхательных аппаратов.

Все 6 дней распорядок не менялся: зарядка, завтрак, бассейн, море, обед, море, бассейн, ужин, лекция.

Но с каким удовольствием замечаешь ежедневные изменения в своем организме: появляется техника дыхания, движения, расслабления. Уже на третий день увлекательных тренировок наш Игорь, нырявший до курса не глубже трех метров и задерживавший дыхание лишь на минуту, сумел нырнуть на глубину двадцать метров и задержать дыхание на три с лишним минуты. В ходе курса мы осваивали упражнения на увеличение объема грудной клетки и эластичности легочной ткани, учились расслабляться и правильно дышать, осваивали разные техники движения в ластах и без них, пробовали себя в разных дисциплинах фридайвинга:

Свободное погружение

(Free Immersion, FIM) — фридайвер погружается под воду без использования дополнительного снаряжения на задержке дыхания, подтягиваясь руками по тросу в течение спуска и подъема.

Постоянный вес

(Constant Weight, CWT) — фридайвер спускается и поднимается вертикально на задержке дыхания, используя моноласту или обычные ласты. Подтягиваться по тросу или изменять вес грузов в течение погружения запрещено. Касание троса допускается только в нижней точке для окончания спуска и начала подъема.

Статическое апноэ

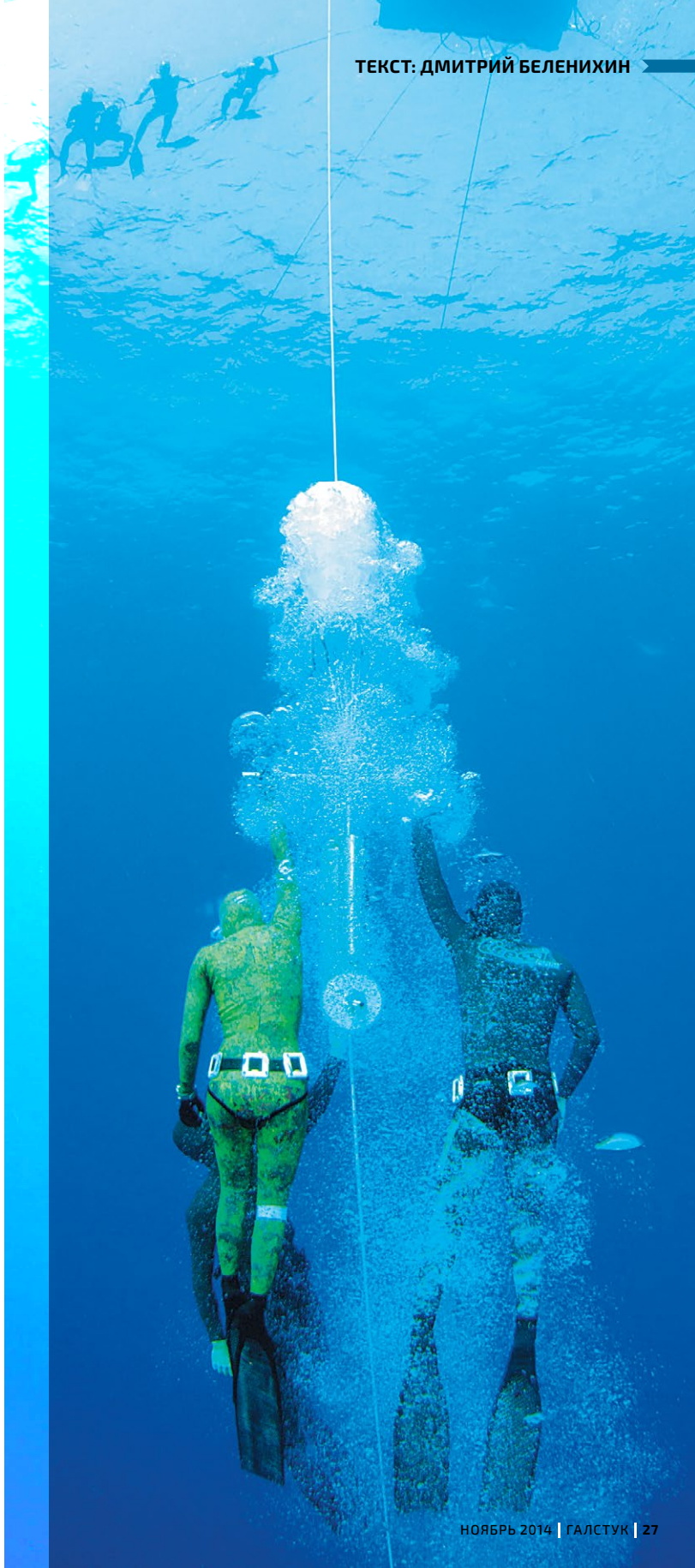
(Static Apnea, STA) — фридайвер задерживает дыхание на время, лежа в воде. Единственная дисциплина, в которой засекается время задержки дыхания, а не отсчитывается пройденная дистанция.

Без ограничений

(No Limit, NLT) — самая глубоководная дисциплина. Фридайвер спускается на тележке или с использованием дополнительного веса на задержке дыхания, а всплывает с помощью наполненного воздухом шара, дайверского костюма, пояса с надувными элементами или любого другого снаряжения — на выбор.

Последняя дисциплина произвела неизгладимое впечатление: далеко в море зафиксирована небольшая платформа, от которой в синеву вертикально уходит трос. На нем — «тележка» (слейд) с грузом, двумя рукоятками, баллоном с воздухом и воздушным мешком. На подготовку дают две минуты, в течение которых ты пытаешься насытиться кислородом, успокоиться и расслабиться. Это ключевой момент, т.к. если ты волнуешься, боишься или о чем-то напряженно думаешь, — мозг съест запасенный тобой кислород и большой глубины ты не достигнешь.

Последние десять секунд отсчета, последний глубокий вдох, инструктор отпускает тормоз тележки, и вот мы уже летим в густую морскую синеву. Глаза закрыты, тело расслаблено, рука зажимает нос, щеки выдавливают небольшие порции воздуха в полость среднего уха для компенсации давления. Продувать уши все труднее и труднее, вибрация и шум троса все ощутимее, скорость и сопротивление воды все больше. И вот — рывок и остановка: открываю глаза, смотрю на глубинометр: сорок метров. Поверхности не видно, вокруг лишь сумеречная синева и трос, уходящий вниз. Инструктор неспешно расправляет воздушный мешок и открывает вентиль баллона, откуда с шумом в мешок вырывается порция воздуха. С нарастающей скоростью начинается подъем, из мешка вырываются и остаются внизу пузырьки расширяющегося воздуха, появляются тревога и желание дышать, в голове одно: не смотреть наверх (страшно), максимально расслабиться и не упустить рукоятку несущей «тележки». На середине подъема кажется: «Все, не успел», но затем открывается второе дыхание, вокруг светлеет, скорость увеличивается, и вот ты вылетаешь на поверхность. Жадные глотки воздуха, победный возглас и уважительные взгляды товарищей.

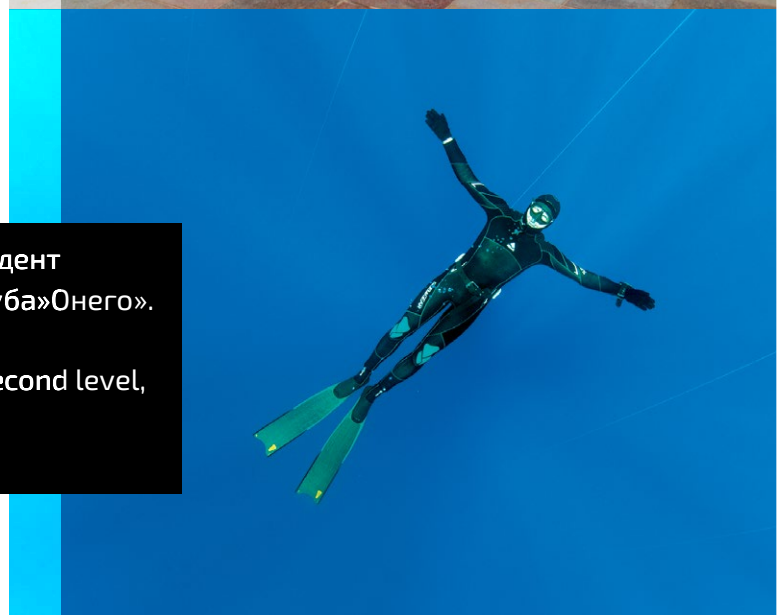


К концу недели, благодаря отличным инструкторам, почти каждый из нас нырял с постоянным весом в ластах на глубину тридцать метров, летал на «тележке» на сорок, задерживал дыхание на три с половиной минуты.

Что же дала нам, опытным водолазам, эта поездка? Во-первых, знакомство с удивительными людьми. Во-вторых, курс помог нам расширить свои пределы и открыть новые возможности организма.

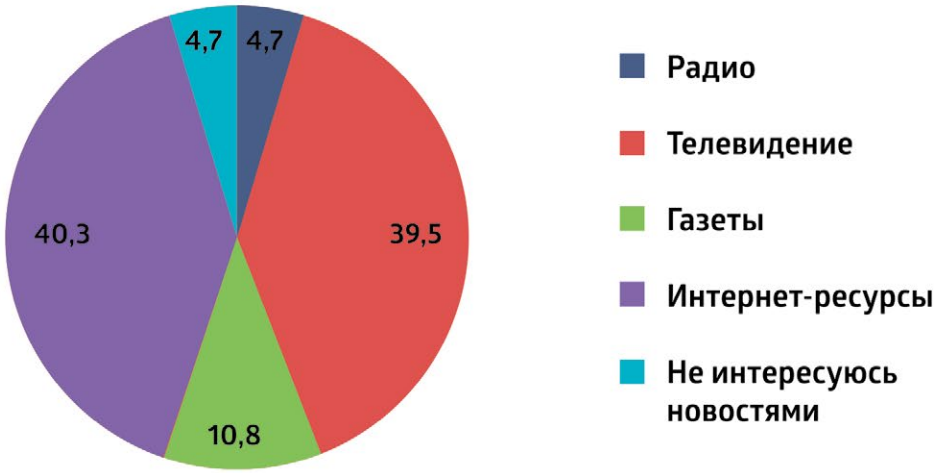
Но самое главное: мы поняли, что фридайвинг — это не судорожные нырки в состоянии удушья с выпученными глазами, это возможность побыть наедине с собой в мире, где нет звуков, кроме сердцебиения, нет тяжести, а есть ощущение полета. Человек под водой чувствует себя малой каплей, но в то же время — частью мира. Он начинает радоваться простым вещам — лучам света под водой, вдоху, новой достигнутой глубине, встречам с подводными обитателями. Фридайвер не зависит от снаряжения, он подвижен и легок. Ныряя на задержке дыхания, человек становится частью подводного мира.

PS: Дальше все шло по плану: На базе нашего дайвинг-центра «Онего» Константин Новиков трижды проводил свои уникальные базовые курсы фридайвинга, последний — в октябре 2014 года. Три десятка петрозаводчан, не имевших практически никакой подготовки, научились задерживать дыхание на несколько минут, нырять на десятки метров, открыли для себя мир свободного движения под водой. Мы же, подружившись с Константином, еще несколько раз приезжали к Умберто Пиллицари на Blue week, ныряли на глубину за сорок метров и задерживали дыхание до четырех с половиной минут.



Дмитрий Беленихин, президент Петрозаводского дайвинг-клуба»Онего». Инструктор PADI, TDI, SDI, Фридайвер Academia Apnoe second level, Advanced trimix diver TDI.
www.onegodive.ru

Интернет и телевидение оттеснили радио



Неожиданно интересные результаты опроса в сентябре 2014 года получили петрозаводские социологи. Более 500 петрозаводчан ответили на вопросы:

«Интересуетесь ли вы местными новостями?»
«Откуда вы получаете местные новости?»

Оказывается, горожане практически не воспринимают радио как источник информации. Вопреки мнениям экспертов, которые традиционно относят радио к основным ресурсам информирования, результаты нового опроса говорят совершенно об обратном. Лидерами по информированию стали интернет-ресурсы и телевидение. Подробнее с результатами опроса можно ознакомиться на представленной диаграмме.

реклама

ОСЕННИЕ НОВОСТИ СТС

КТО-ТО ЖДЕТ КАНИКУЛЫ, А КТО-ТО НОВЫЕ СЕЗОНЫ ЛЮБИМЫХ СЕРИАЛОВ!

СТС

С **20 октября** начался показ премьерного сериала **«Любит-не любит»**. Сериал «Любит — не любит» — история в лучших традициях сериала «Элен и ребята», где каждый поступок легко объяснить формулой «Молодость + Любовь».

Премьера **4-го сезона** сериала **«Восьмидесятые»**. Это хорошая возможность увидеть историю страны через отношения простых парней и девушек конца 80-х.

Самый правдивый сериал об отношениях **«Светофор»** начал показ **7-го сезона**. **С 13-го октября** — новые истории о трех состояниях души, сердца и паспортах трех мужчин.

Совсем скоро выйдут на экран **вторые сезоны** полюбившихся многим сериалов **«Анжелика»**, **«Молодежка»** и **«Семейный бизнес»**.

Поклонников семейного блокбастера **«Воронины»** в октябре радует уже **14-ый** по счету сезон!

Самый популярный сериал 2014 года **«Кухня»** выпустил **четвертый сезон**, который не перестает удивлять! Claude Monet и его команда возвращается из Парижа, и их встречает все абсолютно новое! Макса и Вику ждет жизнь после свадьбы. Хозяина ресторана Дмитрия Нагиева — жизнь после Вики. А терпение шеф-повара Виктора Баринова будут испытывать сразу два новых героя: сияющий улыбкой Герман (Игорь Верник) и еще один воронежский самородок Денис (Михаил Башкатов).

А если у вас есть истории, которые вы хотите рассказать, то присылайте СВОЙ сценарий. СТС всегда ищет оригинальные проекты во всех жанрах, кроме скучного. ***Подробности на сайте ctc.ru***

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ
СТС В ПЕТРОЗАВОДСКЕ - 57-88-88
ул. Кирова,2, ТД Карелия-Маркет (3 эт.)

СТС
Карелия

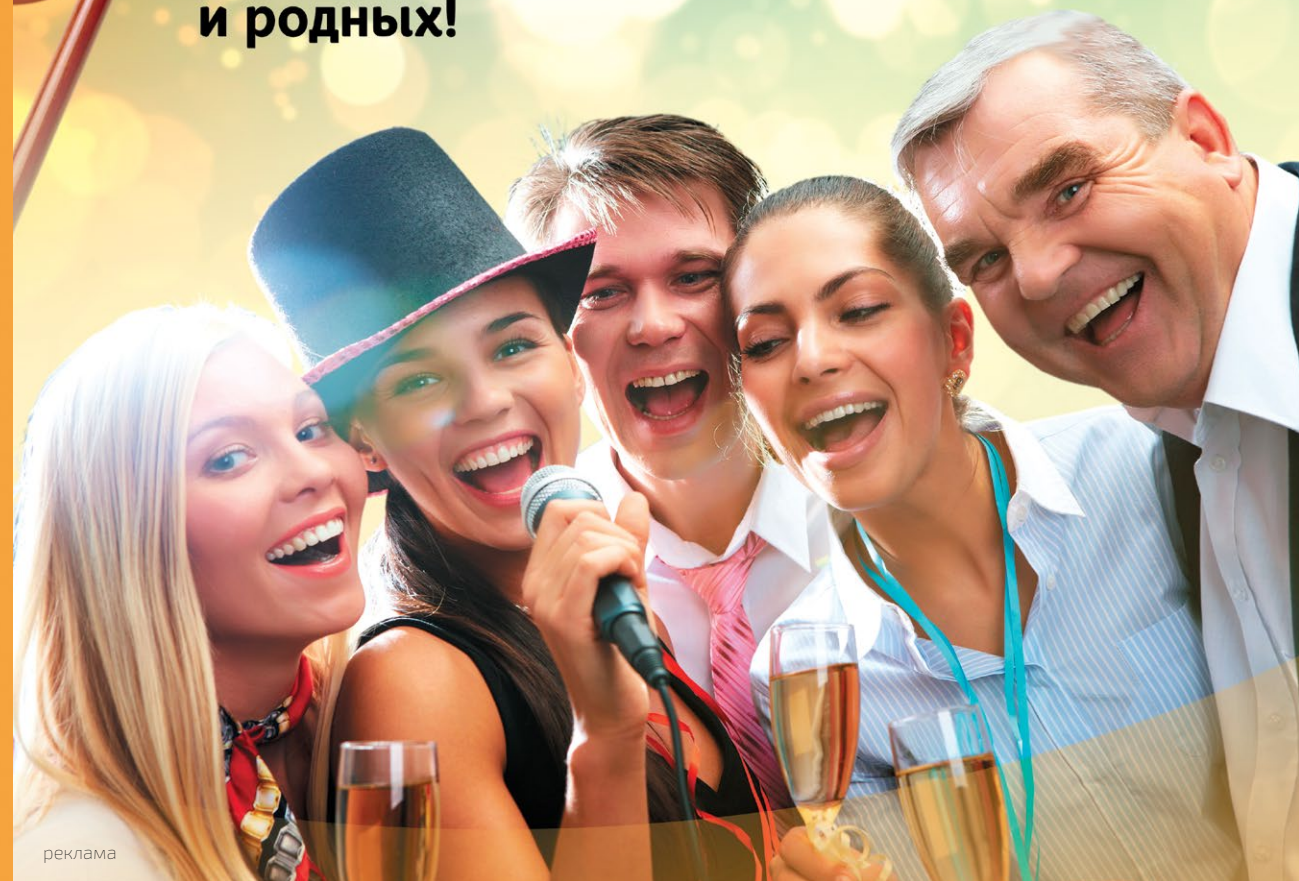
Красная, 10 ✆ 63 69 65

Бильярд Холл

Теперь у Вас появилась возможность интересно и необычно отметить свой праздник у нас —

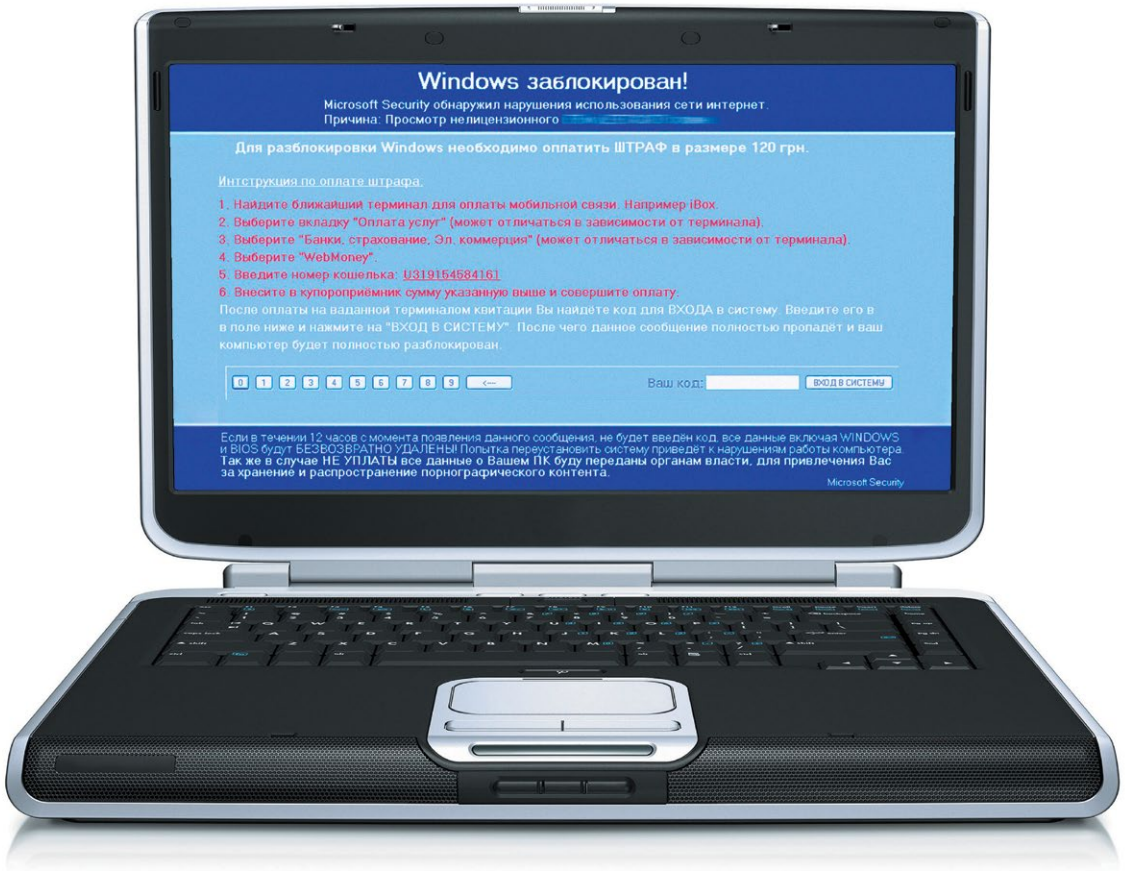
БИЛЬЯРДНЫЙ ТУРНИР + ФУРШЕТ

среди ваших коллег, друзей и родных!



реклама

ВВЕДИТЕ КОД, ПОЖАЛУЙСТА

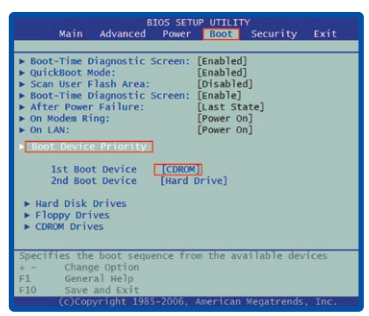


Вот вы включаете компьютер, но вместо привычного рабочего стола видите странное сообщение: «Если в течение 12 часов вы не оплатите штраф, все ваши данные будут удалены». Конечно, это может обескуражить любого человека, кто столкнулся с этим впервые, поэтому сейчас мы узнаем, что же в такой ситуации нужно предпринять.

Для начала не стоит паниковать — все угрозы о полном уничтожении ваших данных или, того хуже, об уголовной статье — не более чем угрозы, которые нужны для того, чтобы вы перечислили средства на счета злоумышленников. Ни в коем случае не поддавайтесь на провокации, потому что никакого кода на выданном чеке не будет. Лучше решение в этой ситуации — снять жесткий диск, подключить его к другому компьютеру с установленным антивирусом и полностью просканировать. Но, к сожалению, такая возможность есть не у всех. Поэтому мы рассмотрим еще несколько вариантов.

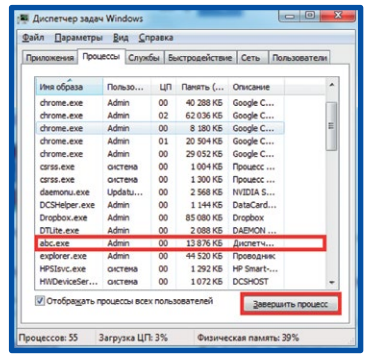
1 Поиск кода. Если есть другой работающий компьютер, планшет или телефон с выходом в Интернет, то вам необходимо зайти в браузер и перейти по адресу: support.kaspersky.ru/viruses/common/4232. Здесь вам предстоит определить ваш баннер по внешнему виду или по номеру телефона, который на нем указан. Вполне возможно, что к вашему баннеру уже подобрали код, и вы, введя его, сможете разблокировать ваш рабочий стол. Похожий сервис есть и у Dr. Web: www.drweb.com/xperf/unlocker. Если вам помог этот пункт, то не расслабляйтесь, а переходите к пункту № 4. Если вашего баннера в списке нет, то отчаиваться не стоит, так как решения этой проблемы еще имеются.

3 Ручное отключение. Если предыдущий пункт также не помог, остается самый грубый, но действенный способ решения. Как только появляется экран приветствия Windows, вам нужно быстро нажать комбинацию Ctrl+Shift+Escl (Ctrl+Alt+Del, если у вас WindowsXP) перейти на вкладку «Процессы» и постараться запомнить, какие процессы запущены. После того как запустится баннер, в списке появится еще один процесс, который вам нужно завершить, нажав на кнопку «Завершить процесс». Для того чтобы успеть это сделать, вам может потребоваться не одна перезагрузка, так как обычно баннер блокирует определенную часть экрана, оставляя для работы только поле для ввода кода разблокировки. Если успеете, то запомните название процесса и — переходим к следующему пункту.



2 Автозагрузка. Для этого пункта вам необходимо скачать с сайта «Антивирус Касперского» диск автозагрузки. Для этого перейдите по ссылке: www.kaspersky.ru/virus-scanner и выберите пункт KasperskyRescueDisk. После этого запишите его на диск, вставьте в компьютер, перезагрузите его. Теперь вам нужно зайти в BIOS. О том, что это и для чего он нужен, мы рассказали в во втором номере журнала «Галстук». Обычно вход в BIOS осуществляется кнопкой DEL, но могут быть и другие варианты. Чтобы определиться, нужно обратить внимание на текст, который появляется при включении компьютера. Например: «Press F2 to enter setup». Значит, вам нужно нажимать клавишу F2. После того как вы зашли, найдите пункт «Boot» и выставьте ваш CD-привод в качестве «1-st boot device». Нажмите F10, чтобы выйти и сохранить результат. Компьютер перезагрузится, и вместо операционной системы запустится программа Касперского. Вам останется следовать инструкции, которая есть на сайте.

4 Открываем поисковик и вводим название процесса из пункта № 3, убирая часть названия после точки. Например, если процесс имеет вид abc.exe, то в поисковик вводим только abc. Обычно исполняемый файл лежит в папке Windows/System32, но могут быть и исключения. Файл должен быть обнаружен и уничтожен. После этого скачиваем CureIt с сайта Dr.Web и запускаем полную проверку компьютера. О том, как использовать эту программу, вы также можете прочитать во втором номере «Галстука».



Перечисленные способы должны вам помочь, но не забывайте о самом главном — во время постоянного использования Интернета наличие программы «Антивирус» на компьютере без преувеличения необходимо. Вы можете приобрести платные программы, например, Dr.Web или «Антивирус Касперского» или же скачать и установить бесплатные антивирусы, такие как Microsoft Security Essentials или Avast! К слову, у последнего — при использовании бесплатной версии — будут задействованы не все функции, но для домашнего использования его вполне хватит. Всегда помните о размере скачанных файлов. Если вы скачиваете фильм или музыкальный трек, то результат не может быть достигнут через пару секунд даже при наличии быстрого подключения к Интернету. И если вы вдруг увидели вместо новой серии любимого сериала непонятный файл размером в несколько килобайт, немедленно его удаляйте (здесь есть небольшое исключение в виде торрент-трекеров, но мы же рассматриваем только законное приобретение цифровой продукции).

В итоге, следуя этим несложным правилам, а также регулярно читая «Галстук», вы сможете поддерживать работоспособность своего компьютера на должном уровне, не опасаясь, что он вдруг решит взять себе больничный.

Депрессия

По мере углубления осени и уменьшения светового дня жителей северных широт подстерегает депрессия. Это не просто плохое настроение, как некоторые полагают. Печали и тревоги — естественная реакция человека на некоторые события. У каждого случаются в жизни потери, разочарования и перемены, которые вызывают подавленное состояние. Однако если оно держится длительное время, можно говорить о заболевании.

Причины депрессии различны. Чаще всего они связаны с жизненными ситуациями, изматывающими человека душевно. Особенно разрушительны ситуации развода, для подростков — разрыва с любимой девушкой или парнем, болезнь или смерть близкого человека. Дети страдают от периодических ссор с родителями, внутрисемейных конфликтов, семейного насилия. Сильно угнетают также финансовые трудности и неуверенность в будущем. Часто депрессия связана со злоупотреблением алкоголем. Алкоголь снижает выработку серотонина и тем самым способствует депрессии.

Как определить, что у тебя депрессия?

Симптомы депрессии следующие:

- Постоянно мрачное, подавленное настроение и ощущение пустоты.
- Чувство вины и беспомощности.
- Нежелание действовать.
- Невозможность получать удовольствие, отсутствие интереса к чему-либо.
- Невозможность сосредоточиться.
- Бессонница, усталость.
- Раздражение, тревога.
- Неуверенность в собственных силах.
- Снижение сексуального интереса.
- Снижение аппетита, похудение.
- Боли различной локализации, запор.

Некоторые симптомы депрессии можно попытаться снять самостоятельно.

Например, следующими способами:

- Не хорони проблемы в себе, поговори о них с близкими.
- Поддерживай связь с друзьями, хотя это представляется сложным, т.к. велико желание замкнуться.
- Опиши свое состояние. Ведение дневника помогает понять причины депрессии.
- Гуляй, двигайся. Физкультура благоприятно влияет на психику.
- Не бросай свои увлечения, как бы трудно это ни было. Отказ от них только усугубит депрессию.
- Подумай, есть ли в твоей жизни факторы страха, которые можно уменьшить.
- Отдыхай.
- Депрессию, связанную с темным временем года, можно облегчить сеансами яркого света.

Депрессию можно остановить на раннем этапе!

BURN-OUT,

или синдром эмоционального выгорания

Его основные симптомы схожи с симптомами депрессии, однако если депрессия затрагивает прежде всего эмоциональную сферу, синдром эмоционального выгорания развивается на фоне интенсивной профессиональной деятельности. Итак, человек испытывает:

- Изнеможение;
- Отчуждение;
- Отшельничество, уход в свою скорлупку;
- Становится безразличным, скучным и подозрительным;
- Переживает, что его заслуги не ценят;
- Теряет способность сосредоточиться;
- Постепенно развивается подозрительность, даже мания преследования.

Этапы развития синдрома эмоционального выгорания:

1. На страте:

- Радость труда;
- Воодушевление;
- Полное погружение в работу, нереальные надежды.

2. Этап тревоги: неудовлетворенность.

- В работе отсутствует «искра»;
- Легкое разочарование: чудес не случилось;
- Нормальная усталость, озабоченность.

3. Этап сопротивления: стресс.

- Сомнения в привлекательности работы ;
- Ощущения тщеты и собственной несостоятельности

4. Этап защиты: погружение в работу.

- Постоянная сильная усталость, бессонница, невозможность сосредоточиться, чувство скованности и психосоматические симптомы;
- Негативные и даже циничные моменты по отношению к работе и сотрудникам;
- Овеществление людей, стремление отдалиться;
- Ослабление мотивации к труду, уважения к профессии и желания повышать квалификацию.

5. Наивысшая точка: когда опускаются руки.

- Развитие болезни.
- Необходимость употреблять алкоголь и принимать успокоительные лекарства.
- Безразличие, упадок трудовой морали.
- Параноидальные ситуации и боязнь перемен.

Профилактика BURN-OUT

1. Постановка реальных целей в работе и наличие свободного времени;
2. Постоянное повышение квалификации;
3. Руководство ходом работы и другая помощь специалистов;
4. Периодическое расслабление и перемена деятельности;
5. Сохранение старых и создание новых социальных контактов;
6. Забота о физическом состоянии.

Лечение BURN-OUT

1. Анализ ситуации: обычно завышенные ожидания и представления о себе; стандартное мышление; искаженное представление о людях, потребительское поведение.
2. Разъяснение границ личностного роста: беседа психолога или психотерапевта и лечение.
3. Достаточный отдых и перемена занятия.
4. Улучшение физического состояния.
5. При необходимости умеренный прием лекарств.
6. Диета.

Выход из ситуации «burn-out» составляет 1-3 месяца в зависимости от тяжести переутомления.

Медвежьегорск

реклама

ЗАГОРОДНЫЙ КЛУБ

МАЛАЯ МЕДВЕЖКА

КОТТЕДЖИ
ОТЕЛИ
РЕСТОРАН

медвежка.рф +7 921 22 000 99

Бранч в «Онего Палас»!

Каждое воскресенье с 13:00 до 16:00

Шведский стол с огромным выбором угощений.
Пицца, суши, open-бар, живая музыка.
А для детей веселый аниматор.

Бранчи в ноябре: 2 , 3, 9, 16, 23, 30-го.

реклама

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

НОВОГОДНИЙ ПРОЕКТ ОТ «ОНЕГО ПАЛАС»

Карнавальная ночь!

Неповторимый маскарадный наряд, море конкурсов и сюрпризов, новогодняя музыка, зажигательные танцы, неформальная обстановка помогут вам превратиться в участников волшебного действа и с удовольствием отдохнуть!

- **Взрослый (с 1 персоны) – 4 400 рублей / 4 200***
- **Дети с 12-и и до 18-и до лет (с 1 персоны) – 2 400 рублей/ 2 200***
- **Дети с 4-х идо 12-и лет (с 1 персоны) – 2 200 рублей/ 2 000***
- **Дети с 4-х лет - бесплатно**

*Цена для проживающих в отеле.

Начало: **31.12.14 в 22:00**
Окончание: **01.01.15 в 05:00**

В стоимость новогоднего праздника на 1 персону включено: развлекательная программа, праздничное меню от шеф-повара, безалкогольные и алкогольные напитки по системе «все включено».

Получить более подробную информацию о новогоднем банкете вы можете по телефонам:

790-790, 790-721, 8 (921) 450-56-61

WWW.ONEGOPALACE.COM
г. Петрозаводск, ул. Куйбышева д. 26

реклама

Скоро Новый год — самый любимый праздник в нашей стране. Вместе с его приближением наступит череда корпоративных вечеринок.

Агентство **People** предлагает вам абсолютно новый подход к внутрикорпоративным мероприятиям. Мы стремимся перешагнуть банальное застолье и сделать событие полезным для заказчика.

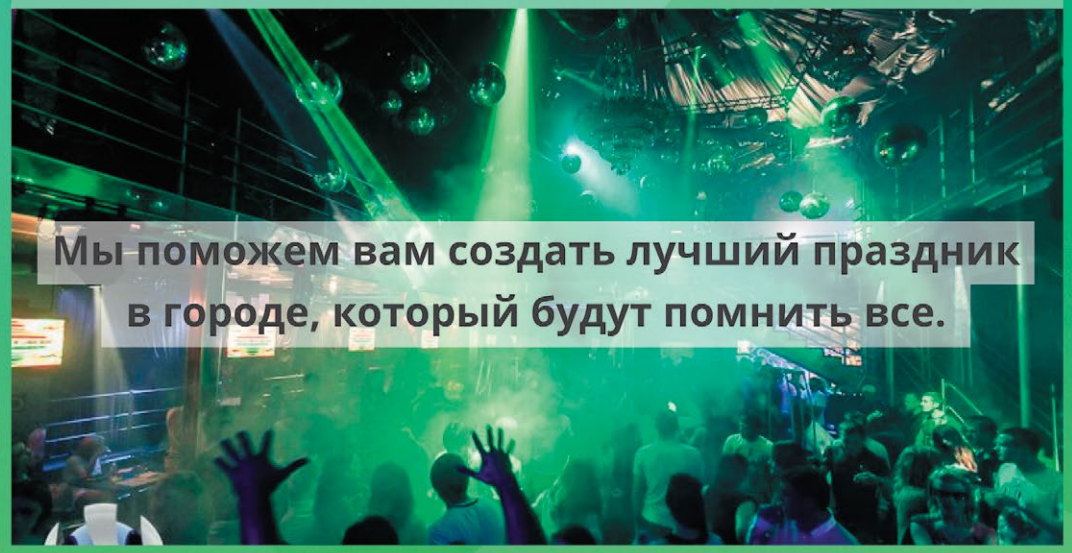
На данном этапе любое мероприятие решит несколько задач:

- Повышение лояльности сотрудников к компании
- Налаживание взаимодействия между отделами
- Нематериальная мотивация работы на результат

Кроме того, мы предлагаем:

- Оригинальный сценарий
- Лучших артистов из Санкт-Петербурга и Петрозаводска
- Красивые и качественные декорации
- Нестандартные развлечения для гостей

Команда People создавала события для крупнейших компаний Санкт-Петербурга, Москвы и других городов России. Наши сотрудники имеют колоссальный опыт и знают как удивить.



реклама

People event agency

Т 8 (812) 705 28 02
8 (8142) 790 929
E peop.event@gmail.com

реклама

Страсти по янтарю

Говорят, в идеальной семье папа работает, а мама красивая. Так и есть. Для любой женщины важно, чтобы ожерелье или браслет были в первую очередь красивыми и создавали неповторимый образ для своей хозяйки и где-то в третью-четвертую очередь являлись подлинными. Другое дело мужчины. Подлинность, достоверность любого предмета встает во главу угла и имеет решающее значение при покупке. А еще мужчины очень не любят, когда их разводят. Прошу прощения за жаргонизм, но всегда лучше называть вещи своими именами, так понятнее и доверительнее. Одним словом, мужчины не любят, когда им предлагают купить подделку. Сегодня мы поговорим о янтаре — солнечном камне, его производных и имитациях.

Если вы меня спросите, что сегодня является трендом среди самоцветов, то я, не задумываясь, отвечу — янтарь. Страсти по янтарю на мировых торговых площадках накаляются с каждым днем.

Однако продаваемый янтарь — не всегда природный. Это нужно знать, чтобы не было мучительно больно. Каковы же критерии знания? Во-первых, и это самое простое, — цена. Бусы и браслеты из шаров цельного природного янтаря стоят от 1000 рублей за грамм. Стоимость грамма растет пропорционально диаметру шара. Таким образом, небольшие бусы весом 50 г из шаров диаметром 0,8 см должны стоить около 50 тыс.рублей, из шаров диаметром 2 см — около 200 тыс. рублей. Если стоят дешевле, то это в лучшем случае производные янтаря (облагороженный янтарь), а в худшем случае имитация. К производным янтаря относятся окрашенный, формованный, плавленый и прессованный янтарь, или амброид. К имитациям янтаря относятся стекло, пластмасса, синтетические и полусинтетические смолы. Между производными и имитациями янтаря чуть обособленно стоит копал. Это та же смола хвойных деревьев, но не пролежавшая на дне морском десятки миллионов лет и так и не ставшая янтарем. Янтарной кислоты она, увы, не содержит. Копал могут добывать и сейчас подсочкой дикорастущего копалового дерева. Подставил баночку — и все дела.

Весь перечисленный ассортимент производных и имитаций активно выдает себя за природный янтарь, хотя таковым не является и соответственно не наследует замечательные эстетические, магические и целебные свойства этого солнечного камня. Природным камень считается, если его обработка до ювелирного качества сводится к шлифовке-полировке и не более того.

Дешевые синтетические смолы

Янтарь и копал
Сравнение

Хотя я как женщина настаиваю на том, что и производные, и имитации янтаря имеют право на жизнь. Главное — чтобы нравилось и чтобы отсутствовали обман или введение в заблуждение. Необходимо знать, чем ты владеешь, и знать, что владеешь этим за адекватные деньги.

Что касается других критериев подлинности янтаря, то мой арсенал инструментов познания довольно велик: это солевой раствор, 30-кратная лупа, usb-микроскоп, зажигалка, фонарик, ультрафиолетовая лампа и кувалда, всегда готовая расколоть псевдоянтарь, дабы посмотреть, что там внутри… Но самостоятельно проводить эксперименты не советую. А вдруг вы счастливый обладатель настоящего самородка, имеющего высокую стоимость и историко-культурное значение?

Кстати, об истории. Если вы решите порадовать свое чадо мухой в янтаре, то с вероятностью в 99 процентов этой мухе лет пять от роду. Природные инклюзы в природном янтаре есть редкость редчайшая. Но один процент все же остается на чудо. А чудеса случаются… Удачи и счастья вам, дорогие читатели.

Все представленные экземпляры природного и облагороженного янтаря, а также его имитаций из коллекции антикварного салона «ЮникАрт».

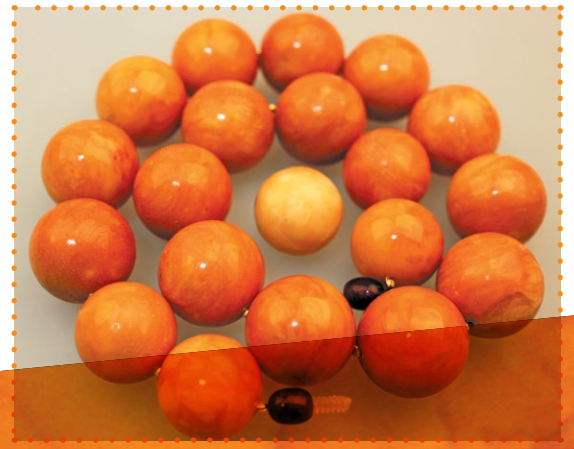
ЮникАрт

Адрес:
наб. Варкауса 27, корпус 2.

Телефон:
285-888

Белоногова Ольга,
директор антикварного салона «ЮникАрт»

Природный янтарь
Ручная огранка
Ожерелью не менее 100 лет



Формованный янтарь
Окрашенный в цвет «Антик»
В центре бусина с удаленной краской

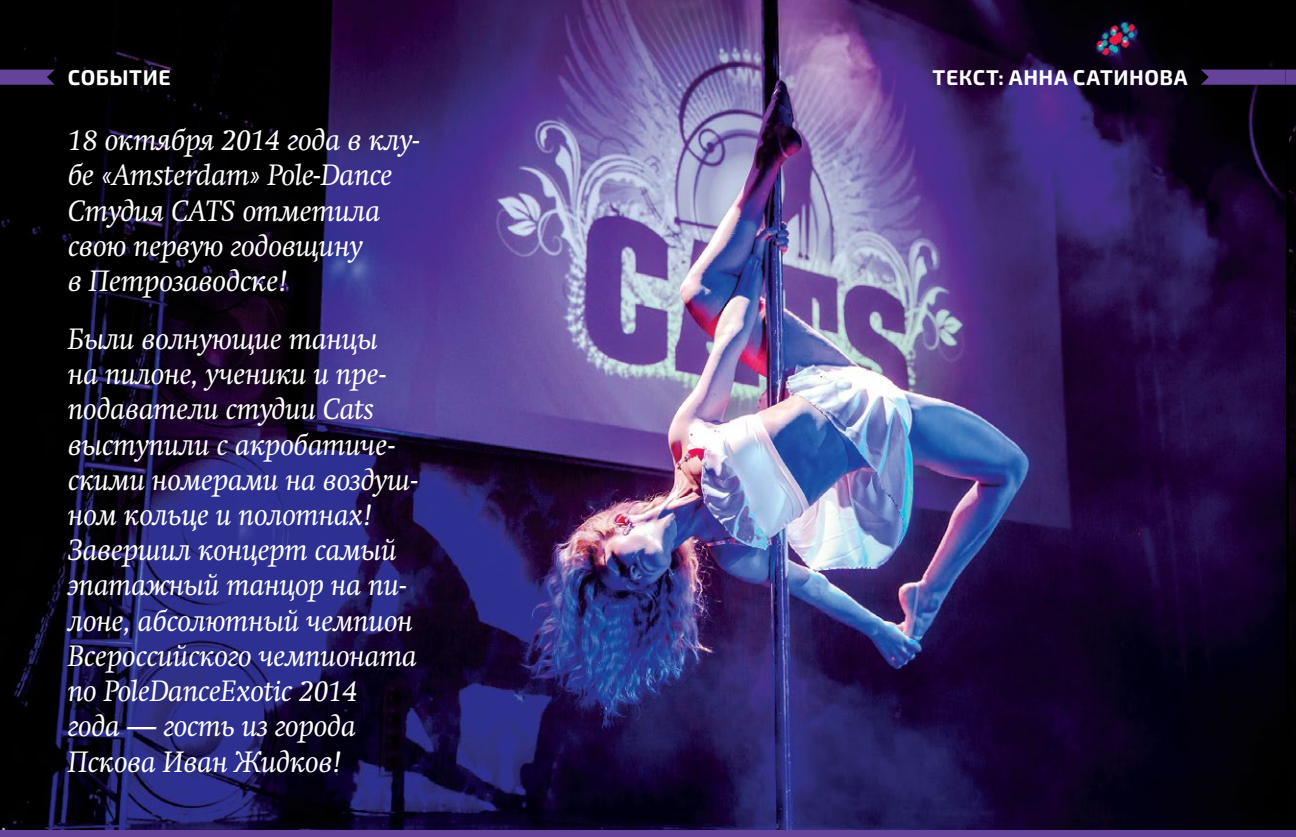
Природный янтарь

Недорогой современный бакелит

Дорогой старинный бакелит
Высоко ценится в Европе

18 октября 2014 года в клубе «Amsterdam» Pole-Dance Студия CATS отметила свою первую годовщину в Петрозаводске!

Были волнующие танцы на пилоне, ученики и преподаватели студии Cats выступили с акробатическими номерами на воздушном кольце и полотнах! Завершил концерт самый этажный танцор на пилоне, абсолютный чемпион Всероссийского чемпионата по PoleDanceExotic 2014 года — гость из города Пскова Иван Жидков!



О НАС:

Студия Cats была образована 4 апреля 2011 года в Пскове. Сегодня там уже три филиала, четвертый филиал был открыт в городе Пыталово, а пятый расположился в нашем чудесном Петрозаводске на ул. Куйбышева, 11.

Основное направление танцев, на котором специализируется студия Cats, — это pole-dance. Но также преподаются воздушные полотна, воздушное кольцо, стретчинг, стрип-пластика!

Основная идея Студии Cats — доказать, что pole-dance — это искусство, доступное каждому! Не важно, сколько тебе лет и как ты выглядишь. И пусть ты никогда не занимался спортом, танцами — научиться может каждый! Причем первые результаты заметны через пару месяцев занятий! К тому же, если ты мечтаешь о сцене, то и эту мечту студия Cats осуществит, ведь два раза в год проводятся отчетные концерты, где каждая ученица может выступить с сольным номером!

СТУДИЯ «CATS» — Студия года (2012) по признанию Общероссийской Федерации танцев на пилоне. Наши преподаватели — лучшие хореографы и спортсмены, ставшие победителями в состязаниях по танцу на пилоне общероссийского уровня.

Pole-Dance, или танец на пилоне (танец на шесте, шестовая акробатика) — разновидность танца, когда исполнитель выступает на одном или двух пилонах (шестах), сочетая элементы хореографии, спортивной гимнастики, акробатики. Танец на пилоне можно разделить на два основных направления: спортивный танец, предусматривающий соревнования спортсменов по специально разработанным программам; и эстрадный танец, который служит в том числе для привлечения зрителей на различные мероприятия.

Основные танцевальные программы спортивных танцев на пилоне:

- артистический танец на пилоне (poleart), в котором акцент делается на исполнении трюков и костюме выступающего;
- экзотический танец на пилоне (exoticpoledance), в котором трюки присутствуют в меньшей степени, акцент делается на элементах хореографии, пластики, музыкальности и эротике;
- спортивный танец (polesport/polefitness), где основной акцент делается на физических данных и сложности трюковых элементов выступающих.

Фотограф:
Константин Олейник

реклама

развлекательный центр
АВИАРЕТРО

ОТКРЫЛСЯ
«Крытый мангал»

Вы сможете увидеть приготовление большого ассортимента восточных блюд:

- **ШАШЛЫК:** из свинины, из баранины, из форели, из креветок, из куры, из куриных крылышек, из овощей.
- **ЛЮЛЯ-КЕБАБ**
- **ДОЛМА**
- **БОЗ-БАШ**
- **КИФТА**
- **ПИТИ**
- **ХИНКАЛИ**
- **ЧЕБУРЕКИ**
- **ХАЧАПУРИ**
- **КУТАБЫ**

Цены вас порадуют!

Возможна доставка в черте города всего за 100 руб.

☎ **77-02-09** РЦ «Авиаретро», ул. Мелентьевой, 60

реклама

развлекательный центр
АВИАРЕТРО

НОВЫЙ ГОД
В ЛАС-ВЕГАСЕ
В СТИЛЕ КАЗИНО

С 19 ПО 31 ДЕКАБРЯ
(ВКЛЮЧИТЕЛЬНО)

☎ **77-02-09** РЦ «Авиаретро», ул. Мелентьевой, 60
СВАДЬБЫ, ЮБИЛЕИ ОТ 500 РУБЛЕЙ

КИНА НЕ БУДЕТ

ЧЕЧЕВИЦА

Место действия: КУХНЯ.

Общий план. Задумчивая ДЕВУШКА во фривольном наряде с СИГАРЕТОЙ в руке сидит за СТОЛОМ.

Общий план. Голова ДЕВУШКА лежит на раскрытой КНИГЕ. СИГАРЕТА продолжает дымиться в руке ДЕВУШКИ.

Средний план. ДЕВУШКА сидит на СТОЛЕ. Рядом стоит голый по пояс МУЖЧИНА. После некоторой паузы МУЖЧИНА пытается лизнуть щеку ДЕВУШКИ. ДЕВУШКА, прежде невозмутимая, закрывает лицо руками.

Средний план. ДЕВУШКА лежит под СТОЛОМ.

Общий план. Рядом с ПЛИТОЙ стоит КЛОУН. У КЛОУНА в руке СКОВОРОДКА с БЛИНОМ.

Средний план. КЛОУН медленно подбрасывает БЛИН. БЛИН неспешно совершает несколько оборотов.

Очень крупный план. СКОВОРОДКА, на нее медленно падает БЛИН.

Никакой это, разумеется, не артхаус. Это старая шутка из мультипликационного сериала «Гриффины» (Family Guy). В данном случае описано кино не для всех, каким оно предстает в глазах широкой общественности: унылым набором бессвязных сцен, поданных до смешного пафосно. Порой (всегда/очень часто, нужное подчеркнуть) дело действительно обстоит именно так. Но прав ли среднестатистический зритель, проводя черту между артхаусом и мейнстримовым кино?

Для начала следует понять, что такое этот «артхаус». В русском языке с определением вообще хватает проблем: начнем с того, что само слово «артхаус» означает «артхаусное кино». Подразумевалось, что это кино демонстрируется в так называемых «art houses» («домах искусства») — специальных кинотеатрах для узкоспециализированной аудитории. И если за границей прижилось мнение, что артхаусное кино — любой фильм, снятый не для наживы, а ради искусства; в нашей стране все несколько сложнее. Совершенно незаметно у нас оформились два подвида артхауса: собственно артхаус и авторское кино. Разница в той цели, которую ставит автор. В авторском кино на первом месте стоит мысль, которую хочет донести автор; артхаус в свою очередь — полигон для пробы новых повествовательных методов. Строго определить, где заканчивается авторское кино и начинается «чистый» артхаус, далеко не просто: автор снимает кино с применением доселе невиданных повествовательных приемов и новаторских техник. Куда его отнести в таком случае?

Знаменитая сцена с коляской. Многие именитые режиссеры (Терри Гиллиам, Фрэнсис Форд Коппола, Брайан Де Пальма и др.) переснимали ее в качестве оммажа Сергею Эйзенштейну. Более того, некоторые из этих оммажей были в свою очередь спародированы другими режиссерами.

Источник: «Броненосец Потемкин»

ЗА ЛОЖКУ БОРЩА

Ясно, что сама постановка вопроса «артхаусное или авторское» весьма условна. Можно вспомнить, что артхаус также часто называют «независимым кинематографом». Независимым от чего? Чаще всего — от студии и продюсерского влияния. Не стоит, однако, думать, будто вопрос финансирования вовсе не стоит перед незадачливым творцом. Независимые авторы — подобно мейнстримовым режиссерам — сталкиваются с необходимостью привлекать финансирование отовсюду, где дадут. Вопрос именно в творческой свободе: автор готов работать за суровый минимум, лишь бы донести идею до зрителя. Условный же продюсер и вовсе рад: отбить относительно мизерные затраты на фильм легко, не окупится — не жалко. Да еще и есть шанс, что творец окажется талантом и впоследствии окупит сторицей затраты на себя.

Кстати, кинозвезды и просто знаменитости часто не прочь практически бесплатно сняться в фильме-другом. Во-первых, если автор кино — признанный гений, то засветиться в его постановке — хороший способ поддержать реноме настоящего актера. Во-вторых, у лицедея зачастую остается больший простор для импровизаций и высказывания, нежели в мейнстримовом кино. В-третьих, чаще всего известные артхаусные творцы и актеры просто хорошие друзья. Поэтому уже не удивляешься, видя, что режиссер протаскивает одних и тех же людей из фильма в фильм.

В общем, можете не удивляться, что какой-нибудь Джонни Депп до того как скакать с саблей по кораблю, успел поваляться в лодке в компании индейца Никто. Или что Арагорн всея Средиземья Вигго Мортенсен внезапно начал попыхивать трубочкой, отпустил бороду и прикинулся Зигмундом Фрейдом. Или что Шайа Лабаф, возомнив себя творцом с большой буквы, сперва снял откровенный плагиат, а потом засветился у Ларса фон Триера — с одинаково скверным результатом.

Этот кадр вдохновил небезызвестного художника Френсиса Бэкона заняться живописью. В свою очередь одна из его работ послужила вдохновением для фильма «Лестница Иакова», в котором применили новаторскую на то время технологию. Таким образом выразительное средство перешло из одного вида искусств и вернулось обратно, привнеся с собой нечто новое.

Источник: «Броненосец Потемкин»

С ШИРОКО ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Но почему артхаус в массовом сознании столь отличается от мейнстримового кино в повествовательном плане? В начале двадцатого века было не так-то много талантливых режиссеров, которым не зазорно было подражать. По большей части артхаусные творцы вдохновлялись Сергеем Эйзенштейном с его невероятно мощным на то время пропагандистским шедевром «Броненосец Потемкин», а также сюрреализмом «Андалузского пса» и «Золотого века» раннего Луиса Бунюэля, близкого друга Сальвадора Дали. Любопытное и достаточно противоречивое сочетание: в одном случае идея фильма практически вколачивается молотом (ледорубом, если угодно) в голову зрителя, в другом крайний абсурд и намеренная бессвязность сюжета препятствуют попыткам рационального объяснения происходящего. Причем, если картину Эйзенштейна ждал успех хотя бы в силу выбранной темы, Бунюэль с Дали, представляя «Андалузского пса» на премьере в Париже, предварительно набрали камней в карман — отбиваться от особо горячих поклонников. Неудивительно, ведь фильм представлял собой фактически вызов тогдашнему кинематографу: в нем отсутствовали сценарий и сюжет, зато, например, разрезали глаз скальпелем. Впрочем, судьба оказалась благосклонна к Бунюэлю, и картину ждал успех. Получается, что уже в начале двадцатого века имела место важная проблема для начинающего творца: как найти баланс между новизной идеи и ее воплощением на экране?

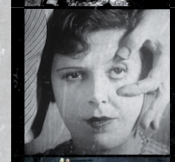
И вот здесь, думается, следует все же обозначить связь мейнстримового кино с артхаусом. Фактически они дополняют друг друга. Идеи, успешно опробованные в авторских проектах, становятся общим местом в «большом» кино, проходят своеобразную проверку временем. В свою очередь, большие бюджеты этих фильмов позволяют развивать технологии киносъемки. Новые и более доступные технологии позволяют авторам искать новые подходы к повествованию. Другой вопрос, что артхаус, пожалуй, столь сильно увлекается разработкой этих новых подходов, что и возникает ощущение его некоторой обособленности от мейнстрима. Кинематограф в целом — это скорее замкнутый круг, и артхаус в этой «экосистеме» играет весьма важную роль. Что же в таком случае делать зрителю? Предполагается, что можно следить за интересными новыми идеями в авторском кино, предвосхищая их появление в мейнстриме. Увы, в России почувствовать новизну идей если и удастся, то не из первых рук: на момент написания данных строк фактически прекратила свою деятельность компания-дистрибьютор авторского «Кино без границ», как и ее конкурент «Другое кино», еще весной ушедший с рынка. Доступность же и массовость местных фестивалей независимого кино оставляет желать лучшего. Поэтому, как видите, за нас, зрителей, выбор между артхаусом и мейнстримом уже сделан.

В поиске новых изобразительных средств, Эйзенштейн пришел к гениальному решению вручную раскрасить знамя красным на черно-белой пленке. В свое время это имело эффект покруче «Города грехов».

Источник: «Броненосец Потемкин»

ПАМЯТКА: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ СМОТРИТЕ?

Переключая каналы, можно случайно наткнуться и на авторское кино. Эта памятка поможет сориентироваться в том, чей фильм вы смотрите, а также успешно выдавать себя за сноба-кинокритика.*

	ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ	ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЖИССЕР
	Фильм черно-белый, герои печально ходят и грустно смотрят, изредка перекидываясь одной-двумя репликами.	Прислушайтесь: если говорят на итальянском — это Микеланджело Антониони; на шведском — Ингмар Бергман.
	Фильм черно-белый, но герои не говорят вовсе, зато делают что-то странное: например, режут глаз скальпелем, тянут двух дохлых ослов на веревке и вообще ведут себя крайне непривычно.	Подозревайте здесь руку Луиса Бунюэля. Не повредит упомянуть и Сальвадора Дали.
	Фильм цветной, градус насилия значительно повысился, зато повествование стало более связным.	Какой-нибудь ранний Дэвид Кроненберг.
	А если есть и насилие, и странные образы, и герои, говорящие невпопад, а то и задом наперед?	Прислушайтесь – не играет ли джаз? Потому что тогда это Дэвид Линч.
	На экране творится натуральный Содом и вообще порнография!	Для начала проверьте, не включен ли канал для взрослых. Если нет, поздравляю — скорее всего это «Сало, или 120 дней Содома» Пьера Пазолини. Мужайтесь.
	Насилие в разных проявлениях присутствует, но при этом еще и невпопад играет классическая музыка.	Возможно, вы наткнулись на самого Стэнли Кубрика.
	Опять же насилие, но играет Вагнер, и фильм о женщине.	Абсолютно точно Ларс фон Триер.
	Каждый кадр похож на картину маслом, даром что насилия все так же много, если не больше.	Скорее всего Питер Гринуэй.
	Что мы все о насилии да о насилии... Статичный черно-белый фильм, где все курят, травят друг другу анекдоты, и периодически мелькает Игги Поп.	Конечно же, Джим Джармуш..
	Анекдоты травит только один еврей.	Скорее всего этот еврей еще и режиссер, и зовут его Вуди Аллен.
	Если никто анекдотов не травит, а персонажи просто идут куда-то весь фильм?	Послушайте: если говорят на английском – Гас Ван Сент, на русском — «Сталкер» Андрея Тарковского.
	Фильм азиатский, все сидят и никуда не торопятся.	Смело говорите, что Ким Ки Дук. Если увидите японцев — тогда упомяните еще Акиру Куросаву.

** Если вы не угадали режиссера, можете говорить, что он снимает «в стиле n», где n – тот режиссер, которого вы назвали. И вообще, смелее: чем меньше вы на самом деле знаете, тем больший остается простор для интерпретаций.*

ПОЗВОЛЬТЕ ОБУВИ **ГОВОРИТЬ ЗА ВАС**

Дерби, оксфорды, броги, мокасины, лоуферы, слиперы...

Мужская обувь делится не только на ботинки, полуботинки и сандалии, как было принято объяснять свой запрос в обувных отделах в обозримом прошлом.

Настали времена, когда мужчины стали выбирать обувь по назначению и все чаще вспоминать о том, что правильная обувь показывает и уровень знаний, и социальный статус. Это знак уважения к своим партнерам и последний штрих в продуманном образе.

Породистость обуви — как породистость собаки. Легко идентифицировать. Дорого выглядит. Вне моды и времени. Красиво старится. При правильном уходе срок службы может достигать 30 лет!

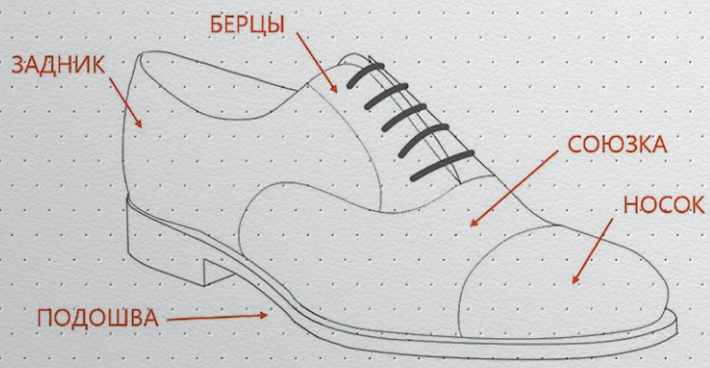
Часы говорят о том, что у вас есть деньги. Обувь говорит, что у вас есть вкус.

К слову, об уходе. Ольга Берлути, креативный директор одноименного бренда, собирала в клубе Swan знаменитых владельцев марки на сеансы совместной чистки обуви, цена которой по индивидуальному заказу начинается от 1500£. Ее лекция заканчивалась полировкой обуви шампанским премиум-класса Dom Perignon и черной икрой.

Этой уникальной женщине принадлежит афоризм: «Обувь — произведение искусства, которое можно топтать».

Чтобы разобраться в многообразии того, что именно можно топтать и где, рассмотрим формальную группу обуви. В первую очередь она предназначена для бизнеса. Основные различия в ней определяются типом шнуровки, отделкой (декором), подошвой и материалом верха.

ШНУРОВКА или есть, или ее нет. В первом случае она может быть открытой, как, например, у дерби, или закрытой, как у оксфордов. Примером обуви, не имеющей ни шнуровки, ни застежки, могут служить лоферы. А чудный образчик формальной обуви с застежкой — монки.



Самая консервативная обувь для самых ответственных бизнес-встреч: черные оксфорды wholecut из гладкой кожи.

Wholecut означает, что обувь вырезана и сшита из одного куска кожи.

Берцы, вшитые в союзку, — это оксфорды. Берцы, нашитые на союзку, — это дерби.

Лоферы появились в США в начале 30-х.

Прошитые вручную лоферы марка Bass дополнила полоской кожи с вырезанным ромбиком. В пятидесятых годах американские студенты взяли моду вставлять десятицентовик — стоимость телефонного звонка из кампуса домой — в прорезь на язычке. Так появились «пенни-лоферы». Отличить их от другой обуви можно по неизменному каблуку и отсутствию шнурков.

Современные модели обуви монки — это микс монашеских штиблет и ботинок для верховой езды, взявший от обоих прототипов все лучшее. Сегодня существует два вида монков: monkstrapshoe — модели с одним ремешком, и doublemonkstrapshoe — модели с двумя ремешками. Второй вид трансформирован в полуботинки, поскольку ремешки закрывают язычок. Ремешок и застежки выполняют чисто декоративную роль, обувь и без них идеально сидит на ноге.

ОТДЕЛКА ФОРМАЛЬНОЙ ОБУВИ — тема большая. Поэтому остановимся только на брогировании, или перфорации.

История ее начинается в Англии. Жители сельской местности дырявили свои ботинки по периметру подошвы, чтобы из них выливалась вода. Впоследствии принц Эдвард перенес это практичное изобретение на туфли для гольфа. Самые распространенные броги встречаются среди дерби и оксфордов. Перфорация может быть только на носке обуви, доходить до середины стопы (полуброги) или покрывать ботинок полностью (полные броги).

Лучшая ПОДОШВА, утверждают специалисты, — британская, ее качество проверено столетиями.

А подошву, изготовленную по технологии Goodyear, советуют брать на зиму. При условии, что верхняя часть ботинка в порядке, ее можно легко заменить на новую и таким образом продлить срок службы обуви до 20 лет.

Знаменитая «манка» или «crepe sole», пришедшая к нам из 30-х годов прошлого века, несмотря на то, что сделана из натурального каучука, отличается чрезвычайной чувствительностью к химикатам и температурам. Поэтому требует бережного отношения и аккуратной носки.

Обувь без подошвы (в классической версии со 133 шипами) — это мокасины от Tod's, которые изначально носили только водители. Появление знаменитостей в моделях Tod's принесло компании мировую известность. Сами мокасины перешли в разряд обуви для официальных случаев и на каждый день.

Для ВЕРХА ОБУВИ используются гладкая кожа крупного рогатого скота, наппа, замша, нубук, лаковая кожа, и кордован.

Кордован, кожа с крупа лошади, — полированная (не лакированная!) матовая кожа, которая считается самой прочной из существующих и самой дорогой. Horween Leather Company — один из самых знаменитых современных производителей кордована.

Правила можно нарушать, но их нельзя игнорировать.

Заканчивая небольшой обзор, хочется напомнить искушенному читателю о том, что:

- правильную мужскую обувь не покупают, в нее инвестируют;
- на дорогой обуви не пишут, где она сделана;
- покупая, нужно точно знать, какую обувь вы хотите и для каких целей;
- цветная и декорированная обувь подходит только для неофициальных мероприятий;
- топсайдеры и мокасины не носят с носками никогда. Однако с другой обувью можно носить любые носки, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность.

«Хорошо выглядеть — одна из хороших манер», — говорил Том Форд. Создавайте свой presentable look с приобретения качественной обуви, носите ее по назначению, и она начнет говорить за вас!

Iritel

реклама

ПИВНОЙ ДОМ

Бавариус

Вот что едят настоящие мужчины.

ДОСТАВКА ГОТОВЫХ БЛЮД ДОМОЙ ИЛИ В ОФИС 77-13-23

ЕВРОПЕЙСКАЯ КУХНЯ. ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

реклама

Кулинария

Пирожки

Ну что, мужики, ударим по пирожкам? Мы же не Красные Шапочки, чтобы бояться отнести через лес полную корзинку свежей выпечки. И Серый Волк нам не страшен. Кстати, я вот все думаю, почему этот сюжет до сих пор не использовала ни одна стоматологическая клиника? «Бабушка, а почему у тебя такие хорошие зубы?» — «А я в „Метаденте“ лечусь»... Однако вернемся к пирожкам.

На тесто:
- 1 л молока;
- 100 г дрожжей (сырых);
- 100 г сахара;
- 2-4 яйца;
- растительное масло;
- 200 г маргарина.

Начинка (любая):
- фруктовая (тертое на крупной терке яблоко, груша с сахаром, слива, вишня и т.п.);
- овощная (картофельное пюре, тушеная капуста и т.п.);
- печень (на мясорубке) с картофелем и луком;
- с грибами;
- с творогом;
- с рисом и яйцом;
- с картофелем и печенью: картофель мелко нарезать кубиками и обжарить с репчатым луком до полуготовности (на растительном масле либо сале). Печень отварить куском 30 мин., также мелко нарезать кубиками. Соединить с картофелем, посолить, поперчить. Начинка готова.

Готовим тесто:

В теплое молоко (или воду) кладем дрожжи. Засыпаем сахар (полстакана), 3 ст. ложки растительного масла и все мешаем. Добавляем 2 яйца, муку и замешиваем тесто (чтобы к рукам не прилипало). Маргарин растопить и добавить в тесто. Добавить муку и замесить тесто для выпечки. Тесто поставить в теплое место на 30 мин.

Руки смазать растительным маслом, из теста сделать комочки и положить на стол, посыпанный мукой, на 20-30 мин. Комочки «поднимутся». Затем в комочке сделать углубление и положить начинку. Сделать шов (залепить комочек так, чтобы начинка была внутри).

Смазать противень маслом. Положить комочки на противень друг с другом. Чтобы они не прилипали, смазать их маслом по бокам. Сверху пирожки смазать взбитым яйцом с добавлением сахара (немного). На противне пирожки выстаиваются 20 мин. Выпекать в духовке (предварительно разогретой) до готовности.

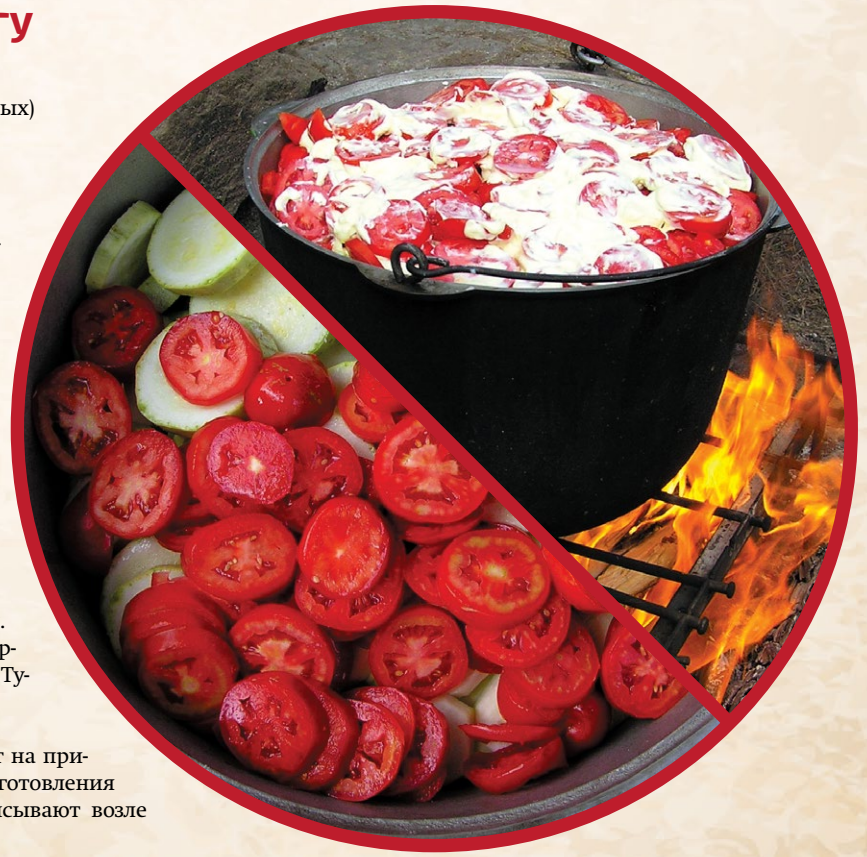
Примечание: С фруктовой, овощной начинкой — шов сверху, с мясной снизу (переворачиваем комочек).

Семейный салат

Состав: Взять 6 равных частей свежей капусты, репчатого лука, моркови, свеклы, картофеля, свинины (окорока), уксус, майонез, растительное масло, соевый соус.

Свежую капусту нашинковать, лук нарезать полукольцами, обдать кипятком и замариновать в слабом растворе уксуса, морковь и свеклу (сырую) натереть на мелкой «корейской» терке, картофель нарезать мелкой соломкой и поджарить на сковороде, мясо нарезать мелкой соломкой и потушить в сковороде в соевом соусе. Соль по вкусу. Все подготовленные части отдельно друг от друга выложить на большое блюдо, в центр добавить майонез. Салат перемешивается после того, как гости сели за стол. Это создает у них ощущение сопричастности к приготовлению трапезы.

Овощное рагу



Состав:
- 1 кг молочных (молодых) кабачков;
- 1 кг репчатого лука;
- 1кг помидоров;
- 0,5 мл сметаны;
- мука, соль, растительное масло.

На дно казана (кастрюли) влить немного масла и положить первый слой из колец репчатого лука. Нарезать кабачки кружками, обвалять в муке, поджарить на медленном огне. Это будет второй слой. Третий — из кружочков помидоров. Посолить, залить сметаной. Слои выкладывать до верха казана (кастрюли). Тушить на медленном огне.

Если действо происходит на природе, в процессе приготовления гости в нетерпении описывают возле казана круги.

Возмещаем 3% годовых

от уплаченных вами процентов по ипотечному кредиту*

Фото демонстрационной квартиры

* Полный текст программы компенсации процентов по кредиту и проектная декларация опубликованы на сайте kcm-invest.ru. Агент по продажам: ООО «КСМ-Недвижимость». Местоположение: РК, г. Петрозаводск, м-р «Древлянка-5» жилого района «Древлянка II»; кадастровый номер земельного участка: 10:01:12 01 24:13.

пр. Первомайский, 9
тел. (8142) 76-20-10

kcm-invest.ru

КСМ
МЫ СТРОИМ ЖИЗНЬ!

реклама

ГАЛСТУК

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ