

ГАЛСТУК

М У Ж С К Н А Л

ГОСТЬ НОМЕРА:

**АНТОН
БЕКАСОВ**

КРИМИНАЛОЛОМ

МАРТ
2015 • №9

16+



☎ 8 (8142) 28-28-53
8 (8142) 28-28-34

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

ПРОДАЖА ЖИЛЬЯ В НОВЫХ ДОМАХ С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ЗАЧЕТА ВАШЕЙ НЕДВИЖИМОСТИ

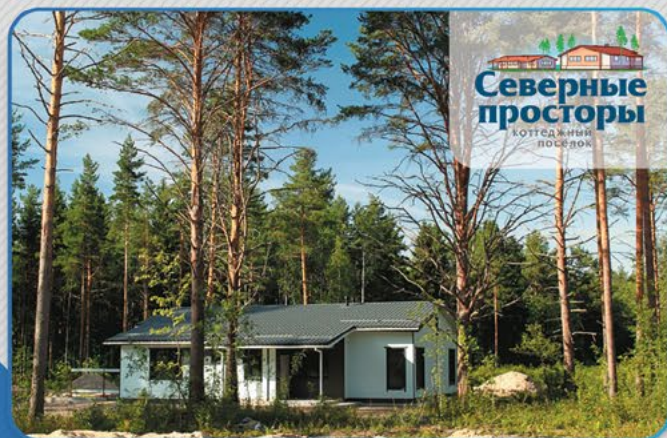


Жилой комплекс «Каскад» в микрорайоне «Древлянка-9»

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

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

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



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

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

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ИПОТЕЧНОМУ КРЕДИТОВАНИЮ



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



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



Лицензия 3349 от 24.04.2000 г.



Покупка и продажа
квартир



Коммерческая
недвижимость



Земельные участки



Подготовка документов
для сделок с
недвижимостью



Консультации юриста

ГАЛСТУК

М У Ж С К О Й Ж У Р Н А Л

МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

БИЗНЕС ЦЕНТРЫ:

БИЗНЕС ЦЕНТР «ONEGO PALACE»
ДЕЛОВОЙ ЦЕНТР «ЯМКА»

РЕСТОРАНЫ, КЛУБЫ:

РЕСТОРАН «САЦИВИ»
РЕСТОРАН «FUSION»
РЕСТОРАН «БЕГЕМОТ»
РЕСТОРАН «ДОДО»

ПИВНЫЕ РЕСТОРАНЫ «БАВАРИУС»
КАФЕ «СКВОРЕЧНИК»
КАФЕ «OTTO LINA»
БИЛЬЯРД-ХОЛЛ

БАНКИ:

«РОСБАНК»
«ПРОБИЗНЕСБАНК»

АВТОСАЛОНЫ:

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

ФИТНЕС-КЛУБЫ:

«АТЛЕТИКА»
«ATHLETIC CLUB»
«ФИТНЕС ИМПЕРИЯ»
«ИМПУЛЬС»

ГОСТИНИЦЫ:

«ONEGO PALACE»
ЗАГОРОДНЫЙ КЛУБ «МАЛАЯ МЕДВЕЖКА»

МАГАЗИНЫ/БУТИКИ:

МЕБЕЛЬНЫЙ БУТИК «ARNARIO»
«СУШИМАНИЯ»
МАГАЗИН «KANZLER»

ЖУРНАЛ «ГАЛСТУК»

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

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

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

Учредитель и издатель: Кочетков Петр Андреевич

Директор журнала: Смирнов Светислав Вячеславович

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 (8142) 28 29 20

Март 2015 №9

Номер подписан и сдан в печать 13.03.2015

Дата выхода журнала в свет: 27.03.2015

Распространение: бесплатно

Отпечатано в типографии ООО «ПринтЭкспресс»,
640014, г. Курган, ул. Промышленная, 33,
тел. (3522) 63-02-02.

Тираж 5 000 экз. Заказ №15406

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.



4G LTE

Ураганный интернет в нашем городе



МТС

на шаг впереди

Для LTE от ОАО «МТС» требуется специальное абонентское оборудование. Зоны покрытия LTE-сети и подробности — на сайте www.4g.mts.ru

12 ГОСТЬ НОМЕРА
**АНТОН
БЕКАСОВ**
КРИМИНАЛОЛОМ



8 ОТ РЕДАКТОРА
Метлой и лопатой

12 ГОСТЬ НОМЕРА
Антон Бекасов
Криминалолом

16 РАССКАЗ
Сердечная недостаточность

18 СПОРТ
Что мы знаем о Гренландии

26 ЭТО ИНТЕРЕСНО
Интеллектуальные игры

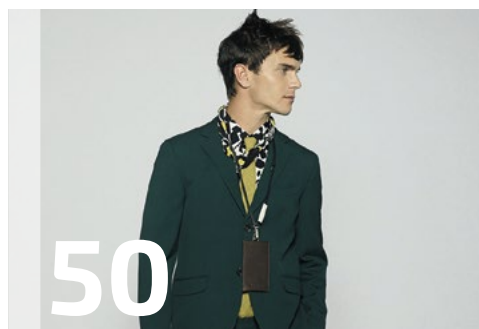
28 IT-HELP
Установка Windows

31 ЭТО ТЫ МОЖЕШЬ
По тонкому льду

32 ЗДОРОВЬЕ
Что бы такое пожевать 3



48



50



34



28



54



46



18



34 ЭТО ТЫ МОЖЕШЬ
**Мы вас ждем,
товарищ птица**

38 ИНТЕРВЬЮ
Как найти в себе радость

42 РАССКАЗ
Все в графике

46 ЛЕС
Если цапнул зверь

48 МУЖСКИЕ АРОМАТЫ
Запах кризиса

50 ЭТО МОДНО
Сны грядущей весны

52 ЭТО ПРОСТО
Не кочегары мы...

54 ЭТО ВКУСНО
Кулинария



38

ГАЛСТУК



≡ МЕТЛОЙ ≡ И ЛОПАТОЙ

Помнится, старик Гегель отмечал, что «тот, кого ничто не удивляет, пребывает в состоянии тупости», а тот, кого ничто не впечатляет, — в состоянии окаменелости. У нас же по весне, стоит только выйти на улицу, впечатления сугубо отрицательные — вылезает грязь, раненый асфальт и прочие прелести, кое-как прикрытые зимой слоем снега. Так что лучше по сторонам просто не смотреть. Дело ведь не только в том, что перманентные помойки на остановках и пр. общественных местах заставляют некоторых особо чувствительных граждан морщить нос.

Городская среда генерирует эмоциональное восприятие города, вызывает желание в нем жить, работать, заниматься творчеством или наоборот — желание покинуть территорию в поисках

более приятного и комфортного места обитания. Только где ж такое место найти, когда та же самая картина разворачивается буквально в каждом городе, в ста метрах от официального центра?

Разноцветие — важнейший элемент полноценной работы глаз и эмоциональных переживаний человека. Когда его нет — хочется попросту выпить, и для многих это единственный, хотя и иллюзорный способ бегства от всепоглощающего уныния.

Когда я слышу, что в городском бюджете нет денег на уборку территории, мне всякий раз вспоминается дворник Пал Палыч, убравший наш двор в начале 90-х прошлого века (Это десятилетие принято называть «лихим», однако сейчас, на расстоянии 20 лет, представляется так, что в девяностые годы еще оставалась какая-то надежда — не на светлое будущее даже. А просто на то, что жизнь как-нибудь еще обустроится, утрясется...) Так вот, Пал Палыч ежедневно молча и методично работал метлой и лопатой. И в девятом часу утра, когда граждане отпра-



лялись на работу, двор пребывал в идеальном состоянии. Дорожки посыпаны песком, со ступенек крыльца сколота наледь... Причем Пал Палыч вовсе не был дедком, разжалованным в дворники из заводских пролетариев. Отработав свое, он надевал ковбойскую широкополую шляпу и кожаную куртку, мгновенно преобразаясь в состарившегося героя фильма «Данди по прозвищу Крокодил». Вряд ли за хорошую работу ему повысили дворничий разряд — скорее всего у дворников разрядов просто не существует. И все-таки он был мастером своего дела. Хотя, казалось бы, что может быть проще — лопату в руки и вперед. Потом Пал Палыч уволился, новый дворник худо-бедно справлялся со своими обязанностями, но больше не было того ежедневного удивления от хорошо

выполненной простой работы... Понимаете, в конце концов дело не в том, хорошо оплачивается работа или плохо, есть еще такое понятие как честь мундира. Пусть даже «мундир» — это дворничий фартук.



Фото Михаила Никитина

Вообще, сколько бы ни возмущались граждане кричащим «Тетрисом», при ближайшем рассмотрении обнаруживается, что не так страшен «Тетрис», как то, что его окружает. Липялые хрущевки, вздыбленный асфальт и общее ощущение цветного голода в квартале убогой «пролетарской классики». Современная городская среда давно утратила разноцветие, именно поэтому еще генерирует уныние и скуку. Это отнюдь не образное выражение. Цветовая скудость нашего города до предела ухудшает визуальную среду. Разноцветие — важнейший элемент полноценной работы глаз и эмоциональных переживаний человека. Когда его нет — хочется попросту выпить, и для многих это единственный, хотя и иллюзорный способ бегства от всепоглощающего уныния.

Разноцветен разве что район новостроек на набережной Варкауса, вдобавок это еще и пример ансамблевой застройки, весьма удачной. Так что просто находиться там действительно приятно. Однако кварталом выше начинаются вечные бараки, нищета, грязь и обнаглевшие стайи крыс. Слишком разительный контраст внутри нашего скучного маленького мира.

Яна Жемойтелите,
главный редактор

↑ КРАСНАЯ, 10
☎ 63-69-65



Бильярд
Холл



Культурно-деловой центр приглашает арендаторов!

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

Мы предлагаем:

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

С нами выгодно!

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

Вы можете выбрать:

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

Приглашаем к взаимовыгодному сотрудничеству!



Адрес: г. Петрозаводск, ул. Гоголя, 1

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

Антон Викторович Бекасов вполне мог бы сыграть хрестоматийного Большого Тони, помогающего «решать вопросы» боссам криминального мира. Очень трудно, знаешь ли, о чем-то спорить, когда огромный пресс сминает твою машину, как армированный ботинок алюминиевую банку. И под саундтрек известной кинотрилогии появляется....

Эй-эй-эй! Куда вы меня потащили, я ведь только хотел пошутить....

КРИМИНАЛО-ЛОМ



ГОСТЬ НОМЕРА

Да, производственная база фирмы «Карелия-Металл» вполне могла бы стать декорацией для голливудского фильма. Чего стоят только ножницы для резки автомобилей, одни на всю Карелию. Но придется вас разочаровать, в нашей работе нет ничего ни криминального, ни даже романтического. Мы занимаемся заготовкой, переработкой и реализацией ломов черных и цветных металлов. То есть что касается вторичного использования ненужного металла — это все к нам.

Как организовано ваше производство?

Это открытый склад, куда попадает завозимый нашими демонтажными бригадами металлолом. Там его перерабатывают, сортируют, прессуют. У нас есть гидравлический пресс, ножницы для рубки металла. Все это перерабатывает металлолом в уже готовый продукт на отгрузку. А дальше все по новой. Для самостоятельной вывозки материала у нас есть специализированные автомобили-ломовозы с гидроманипуляторами.

Все оборудование мы закупали сами. Окупаемость? Срок окупаемости у этого бизнеса долгий, особенно с учетом того, что сейчас происходит в стране и вообще в мире.

Кстати, как эти события отражаются на вашем деле?

Как и на всех. Мы не можем находиться вне политики, вся наша экономика не может находиться вне политики, поэтому наши продажи падают. Наши металлурги написали письмо в минэкономразвития, к президенту, о том, что, выполнение гособоронзаказа из-за высокой стоимости сырья находится под угрозой, на что президент дал поручение минэкономразвития разработать заградительные меры, теперь мы ждем, что будет. Заградительные меры нужны для того, чтобы металлолом было невыгодно продавать на экспорт. Если такое случится, то наши металлурги

просто опустят цены. Это в любом случае затронет всех нас.

Цена на экспорт была лучше, чем на внутреннем рынке, поэтому было интересно продавать туда, а если сейчас это регулирование введут... в общем, посмотрим, к чему это приведет.

Как вы перерабатываете металл?

Допустим, есть какой-то промышленный станок, который как изделие на вторичном рынке уже никому не нужен. Его нужно демонтировать, вывести, переработать, рассортировать по видам металла и отгрузить уже готовую продукцию покупателю. Покупателями являются металлургические предприятия, такие как: «Северсталь», Белорусский металлургический комбинат, Литейный завод «Петрозаводскмаш».

Сырье получаем по договорам практически со всеми промышленными предприятиями. Но и разбитые, а также морально устаревшие автомобили нам тоже сдают. Наша фирма — официальный участник программы утилизации. Владельцам неликвидного авто мы выдаем сертификат для автосалона, партнера программы, который дает скидку на приобретение нового автомобиля. С начала программы мы приняли на утилизацию порядка 350 автомобилей. Это довольно хороший показатель для Петрозаводска. Кстати, программа продлена на 2015 год.

А если какие-нибудь люмпены приносят мотки украденных проводов?

Бывает, что и такое приносят. У нас есть определенный перечень то, что мы принимаем, а что принять не можем. Если кто-то нам принесет кусок железнодорожного рельса или крышку канализационного люка, понятно, что все это не просто так валялось на улице. Нам такие вещи не нужны: мы ведь не хотим завтра закрыться. А с этим мы денег не заработаем, а проблем не оберешься. Бывает, приходит

ТЕКСТ И ФОТО: ВИКТОР ДАВИДЮК

человек: «Примите у меня без паспорта», а сам на телефон снимает. Смешно ведь.

Или один бизнесмен заявил мне при встрече, что металлолом — это криминальный бизнес. Где это написано? Как это понимать? У нас договора со всеми предприятиями по Карелии и не только. Мы сотрудничаем с полицией, им тоже надо автомобили сдавать, номера. Почему криминальный бизнес? Мол, вы принимаете ворованное. Нет, мы не принимаем ворованные вещи.

Вообще, мы принимаем металл только с паспортными данными сдающего. База данных сохраняется, поэтому, если что, вычислить мошенника труда не составит. Это вам не сомнительная приемка в гараже, где потом не сыщешь концов.

Кстати, были ли какие-то интересные экземпляры, допустим, машина раритетная, которую хотелось сохранить?

Вещей, которые хотелось бы сохранить, нет. Бывают вещи, которые действительно жалко демонтировать. Был вот станок весом в триста тонн. Он рабочий, хороший, но предприятие решило, что больше в нем не нуждается. Ему еще работать и работать, но замена фонда. Таких вещей, как раньше сдавали: самовары медные, угольные утюги — уже не сдают, это уже история. Наши партнеры в Вологде работают на протяжении двадцати лет, так у них таких вещей уже целая выставка накоплена.

Вот скажи вам в детстве, что вы будете заниматься металлоломом...

Я, во-первых не знал, что такое металлолом. Все, будучи пионерами, собирали проволоку и кастрюли в школе, для меня это было единственное знакомство с металлом. Поэтому, если бы мне в школе сказали, что я буду заниматься металлоломом — я бы



обиделся. Я хуже других, что ли?

А в классе третьем у меня было желание стать лесником, чтобы жить в лесу. А потом все больше и больше я склонялся в сторону военного училища. Но все пошло наперекосяк в нашей стране, и военные в принципе стали никому не нужны, а с плохим зрением так вообще..

Вас Петрозаводск устраивает для жизни, или вы бы хотели больший масштаб?

Масштаб для работы, конечно, не сравнить с городом уровня Петербурга. Но для жизни Петрозаводск меня устраивает. Мне нравится, что это достаточно небольшой город, окруженный природой. И в пятницу после работы часов в шесть-семь я уже могу на озере сидеть. А в Санкт-Петербурге такое практически невозможно.

Давно вы увлекаетесь рыбалкой?

К рыбалке меня пристрастила моя жена. До встречи с ней я удочки в руках не держал. А как с ней познакомился, поехали к ее бабушке в деревню на Водлозеро, там я первый раз сел в лодку и начал рыбачить. Постепенно это переросло в настоящее увлечение.

Сколько вы вместе с вашей женой?

Можно сказать, что всю жизнь. В своей жене я ценю все. Она красивая женщина, прекрасная хозяйка и хорошая мать, она... Родной человек просто, действительно вторая половинка.

Мы познакомились, когда я работал на заводе, а она, будучи студенткой машиностроительного колледжа, пришла туда на практику. Высокая, стройная, черноволосая красавица. Я ее увидел — и влюбился.

И она тут же согласилась?

Нет, не тут же, она очень долго не соглашалась, но потом согла-

«...для жизни Петрозаводск меня устраивает. Мне нравится, что это достаточно небольшой город, окруженный природой. И в пятницу после работы часов в шесть-семь я уже могу на озере сидеть. А в Санкт-Петербурге такое практически невозможно».

силась. И сейчас мы воспитываем прекрасных детей.

Представьте, однажды они все приходят к вам, и говорят: «Папа, научи нас жизни».

Самое главное, чтобы они жили по совести и получали от жизни удовольствие, а чем они там будут заниматься: бизнесом, производством или творчеством — лишь бы делали это хорошо.

У вас мечта есть? Вот какая-то большая?

Мечта — построить дом на берегу озера, большой, красивый, уютный. Эта такая самая близкая, самая приземленная, без излишеств, мечта.

Вам будет этого достаточно для счастья?

Вот домой приходишь, дома все хорошо, дети встречаются, пахнет едой, — уже есть ощущение счастья. А в другой момент времени, взял хороший улов — тоже счастлив. Сделка совершилась — счастлив. Счастье — это такое многогранное и внезапное чувство, никогда не знаешь точно, от чего зависит и когда наступит. Но я думаю, чем больше жить по совести и работать на пределе возможностей, тем больше вероятность это счастье встретить.

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



СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Аккурат под Новый год это было: водозаборники Онежского озера забила шуга. Ни тебе помыться, ни чайник вскипятить... Пустынно. Снежно. Дискомфорт и антисанитария. А тут свадьба у дочери. Загодя готовились, планировали... Эх! За желанными банными хлопотами выкроил-таки вечерок, устроил с приятелем «родительский день». Ну, как водится, одной не хватило... Наутро головка бо-бо, заначка тю-тю. Жена тербит. В столовую идти надо, заказ оплачивать. Что делать, пошли:

— Коль, а что у тебя с руками!?

— А чё?

— Сам погляди!

Смотрю — ба! Пальцы у меня синие, как у покойника, ногти чернеть начали!

— Как ты себя чувствуешь, Коля?

— Да хреново... после вчерашнего-то.

— Тебе в больницу надо. Это сердце.

Вызвали «скорую». Измерили давление. Высокое... В больнице консилиум собрали. По-

глазели, пошептались и разбежались кто куда. Милосердные наши... Лежу в коридоре на каталочке. Думки невеселые... Тут практикант, настырный такой.

— Дайте, — говорит, — я вам руки ваткой оботру.

Спиртом пахнуло. Полегчало вроде...

— А ведь отходят пальчики-то, отходят!

Скосил я глаз, и точно — капает с ватки на казенные простыни какая-то синеватая жидкость. Ба! — да это же краска! Есть у меня дурная привычка: как выпью, руки под мышки — то ли градус, то ли термометр регулирую. Рубаха на мне новая была. Китайская. Благородной синькой окрашенная. Да пропотела малость... Врачи в атаку: «Безобразия! Руки мыть надо!» А где мыть-то? Шуга! Природная катаклизма!

— Отпустите, Христа ради!

Да куда там: о выписке и слушать не хотят. Из злорадства, ехидства последнего три дня окончательного анализа ждали. Прошла дочкина свадьба без бабки, без родительского благословения... Вот вам, люди, дела сердечные! Не хватает еще сердца нашей медицине, не хватает...



ЭКЗЕМПЛЯРОВ
КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

ДЕСЯТЫЙ РЕГИОН

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ГРЕНЛАНДИИ?



Да ничего! Редкий русский человек может похвастаться желанием туда отправиться, еще меньше людей допускают реальность своих желаний, единицы могут сказать: «Да был я там». Несколько знакомых, узнав о моих планах, спросили: «Где это?», а, получив ответ, удивились: «Ты дурак? Там же холодно и делать нечего...» К счастью, там действительно холодно и нечего делать туристам, коих можно тысячами наблюдать в Турции и Тайланде, что делает Гренландию еще более привлекательной. В моей голове желание посетить эту «Зеленую страну» поселилось, когда мы впервые оказались в Исландии и, выби-

рая самые дешевые экскурсии, узнали, что отсюда практически ежедневно можно на пару дней слетать и в недоступную нам тогда Гренландию. Прошло пять лет и, планируя очередной визит в Исландию, мы не могли отказать себе в удовольствии посетить соседний, самый большой на планете остров с одной из самых низких плотностей населения.

Несмотря на оплату билетов за полгода, нам досталось четыре последних. Цены, надо сказать, кусаются: двухчасовой перелет из Рейкьявика в ближайшую точку Гренландии стоил минимум 25 тысяч, ночь в гостинице — 8 тысяч

рублей по старому курсу евро. Летим в Кулусук, одно из нескольких гренландских поселений, расположенных на восточном побережье, южнее поселка с простым эскимосским названием Ittoqqortoormiit. Местное население — иннуиты, они же эскимосы, потомки коренного населения, которое в XIV веке вытеснило викингов, пришедших в X веке.

Ныне Гренландия является датской автономией со своим правительством, парламентом, партией, полицией и судом. Была попытка ввести даже собственную валюту. В 2008 году большинство гренландцев, коих на острове

около 60 тысяч, проголосовали за расширение автономии и получили ее. В последние годы здесь крепчают мысли о суверенитете, и по сути это лишь вопрос времени, так как обнаруженные богатые месторождения полезных ископаемых в связи с глобальным потеплением климата добывать становится проще и дешевле.

Аборигены свою страну называют Калааллит Нунаат, столицей обозначают Нуук (Готхоб), здесь проживает четверть населения всего острова. Последние полчаса полета проходят над бесчисленными айсбергами, ледниками и горами, вершины которых пилот (в нашем

случае женщина) огибают на столь малой высоте, что на гору иногда приходится смотреть снизу вверх. Международный аэропорт Кулусука состоит из одного строения (зал прилета и вылета, диспетчерская, ларек и туалет в одной будке), нескольких пролетов забора, который можно обойти с любой стороны, и грунтовой взлетно-посадочной полосы у подножия горы. Междугородних дорог в Гренландии нет, так что аэропорт без дела не стоит.

Пройдя по пыльной тропинке от самолета до терминала, долго жду свою сумку у стойки регистрации. Когда спутники стали

рассеиваться, решил спросить у «таможенника», где мой багаж? Ответ был короток: «Снаружи». Выхожу на улицу, взгляд скользит по заснеженной горе, фьорду, забитому айсбергами, скупой на краски тундре, грунтовой дороге, ведущей куда-то за сопку, змейке людей, идущих из аэропорта в поселок. На обочине дороги одиноко дожидается хозяина моя сумка. Стряхнув пыль, закидываю пожитки за спину, идем в поселок, до которого 2 километра. Машин здесь практически нет, собственноручно, как и межпоселковых дорог, основной вид транспорта — лодка и собачья упряжка. В поселке живет 315 человек, не живет еще



больше: первое, что попадает на глаза по мере приближения к поселку — кладбище. Затем многочисленные собаки, привязанные на короткие поводки к скалам, затем опять кладбище на входе в поселок. Безымянные белые кресты воткнуты в каменные насыпи, где-то большие, где-то состоящие из пары камней на мшистой кочке. На одной из могил лежит горсть расстрелянных патронов, на другой ржавый ствол ружья. Имен на крестах нет, так как эскимосы считают, что душа умершего вселяется в тело только что родившегося младенца. Обшарпанные поселковые домики покрашены в когда-то яркие красный, желтый, зеленый и синий цвета, рядом с каждым из них стоят сани, привязано несколько собак, сушится белье.

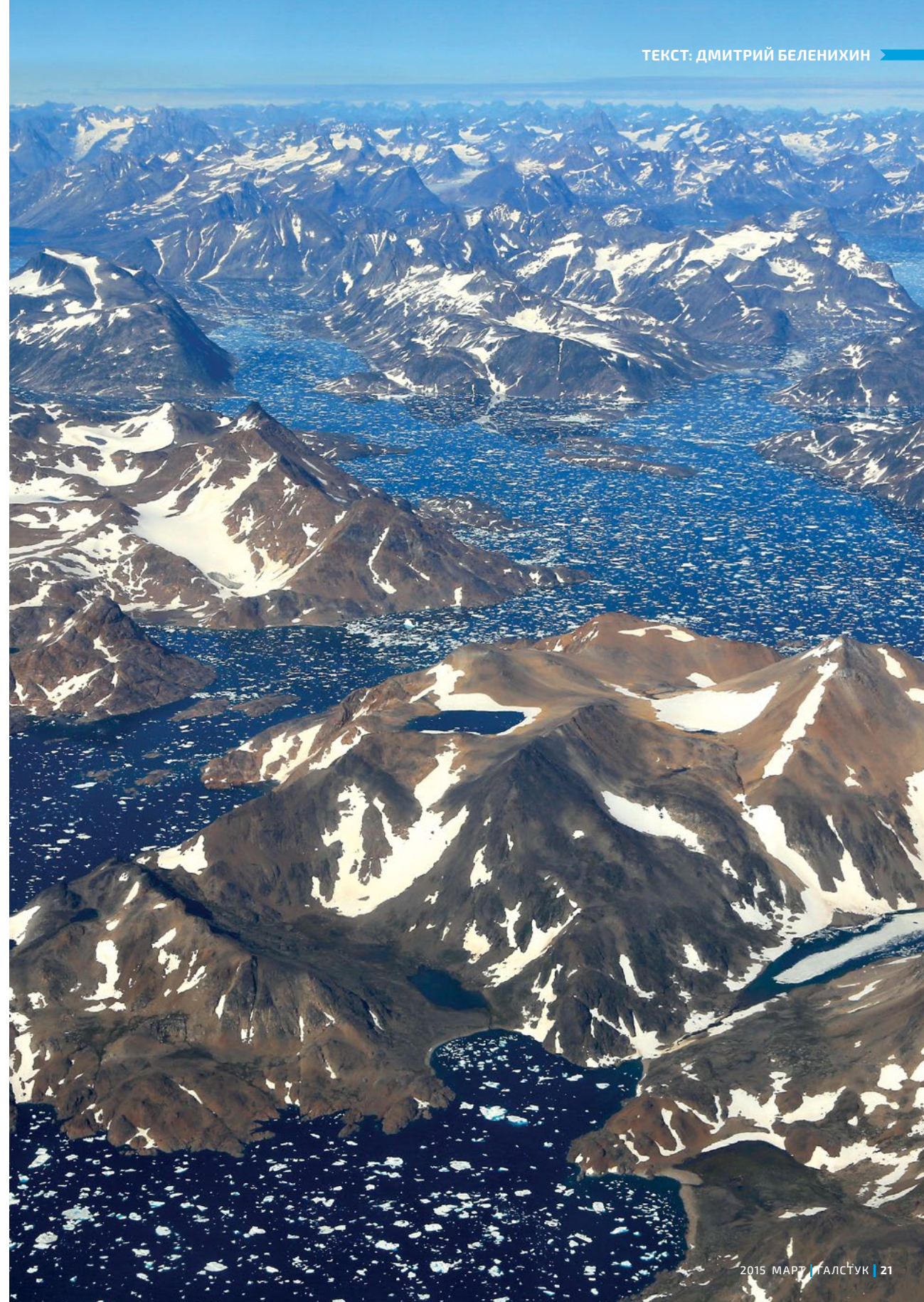
Нам повезло — мы попали в Гренландию в один из нескольких дней лета, так что даже не пришлось надевать куртку и снимать солнцезащитные очки. Хотя нет, пришлось. Как только ты отдаляешься от океана и приближаешься к теплой тундре, на тебя налетает рой крупных мушек, норовящих залететь в рот, нос, уши, под очки в глаза, так что приходится избавляться от очков, прищуривать глаза, закрывать рот и хлестать себя по лицу снятыми теплыми вещами. На обочине поселковой дороги и в некоторых дворах видны каменные горки с воткнутыми крестами, наверное, зимой хоронить на заметном по шею кладбище трудно, проще завалить тело камнями прямо во дворе. Я бы не сильно удивился, увидев торчащую из такой горки руку или ногу.

Здесь же стоят батуты, на которых прыгает местная детвора. Для семидесяти местных детишек в поселке есть школа, говорят, иногда, когда учитель тоскует по большой земле и пьет, на несколько дней школа закрывается. Вообще, пьянство и лень — бич Гренландии. По дороге на окраину поселка видим четырех эскимосок на заваulinke, одна из которых настолько пьяна, что не может даже сидеть.

Кулусук находится не на основном острове, а на маленьком, выдающемся в океан островке диаметром всего 5 километров. Выйдя на его «внешнее» побережье, можно наблюдать гигантские айсберги, медленно плывущие на юг. Для наблюдения за ними мы выбрали ближайшее, не самое подходящее место: поселковая дорога переваливает за сопку и утыкается в океан, на побережье которого устроена гигантская вонючая свалка, где вперемешку с бытовыми отходами, топливными бочками, остатками мебели и бытовой техники валяется даже тюленья туша. Сомневаюсь, что когда-нибудь эта свалка исчезнет, так как тяжелой техники здесь нет, на самолете это не увезти, кораблю к берегу не подойти, яму не выкопать, так как кругом одни скалы.

Тем не менее вид с ближайшей возвышенности фантастический: до самого горизонта океан забит медленно движущимися на юг льдинками, льдинами и айсбергами, надводная часть некоторых достигает высоты в несколько десятков метров. Эта настоящая арктическая картинка не очень укладывается в сознании, так как, стоя на покрытой лишайниками скале в одних футболках и солнцезащитных очках, мы ощущаем порывы теплого ветра. Возвращаясь в поселок, проходим мимо очередных собак, десятка саней, сохнувшего на веревках белья и вяляющегося рядом тюленьего мяса на ребрах. Приближаемся к центральной площади, где стоит огромная бочка-цистерна, видимо, снабжающая топливом весь остров. Рядом закрытый магазин и «сельсовет» с флагом и очередным захоронением во дворе.

Свой флаг, напоминающий японский, но разделенный на две зеркальные половины, Гренландия обрела в 1985 году, выйдя из состава ЕЭС. Такой парадокс: часть датского государства входит в Евросоюз, а часть нет, имея статус ассоциированного члена. Сталкиваемся с организованной группой вездесущих японцев,





с интересом наблюдающих за работой системы водоснабжения одного из домов, стоящих ниже по склону: от дома к общественной колонке тянется длинный шланг, который по мере необходимости надевается на горлышко источника, и после нажатия кнопки вода пассивно стекает в дом.

Время пролетело очень быстро и незаметно, до вылета остается меньше часа, начинаем движение в сторону аэропорта. На обочине сидит пожилой японец с палочкой, который явно не в состоянии дойти до аэропорта. Как раз в это время на квадроцикле за ним приезжает сотрудник аэропорта, видимо, узнавший о случившемся от земляков немощного японца. Уже выйдя из поселка, видим небольшую группу людей, бредущих из аэропорта напрямик через тундру. Решив пойти таким же путем, отмахиваясь от облаков крупной мошкары, бредем по мхам, каменным лбам, ручейкам и отдельным снежным полянкам. Так в международный аэропорт я еще не добирался никогда.

За 15 минут до вылета так и не можем понять, где и как регистрироваться, но все оказывается просто: на выходе из здания показываешь билетик и по тропинке идешь к самолету. Вещи в багаж не принимают, все прешь с собой. Досматривать или хотя бы просвечивать рентгеном их тоже никто не стал, видимо, мировой терроризм угрожает планете не из Кулусука. Лихо взлетаем, опять летим меж заснеженных вершин, над синим океаном с тысячами айсбергов, и уже через два часа мы в Исландии, где в этот день оказалось холоднее. Наверное, это был тот редкий день, когда Гренландия и Исландия соответствовали своим полученным по ошибке названиям...

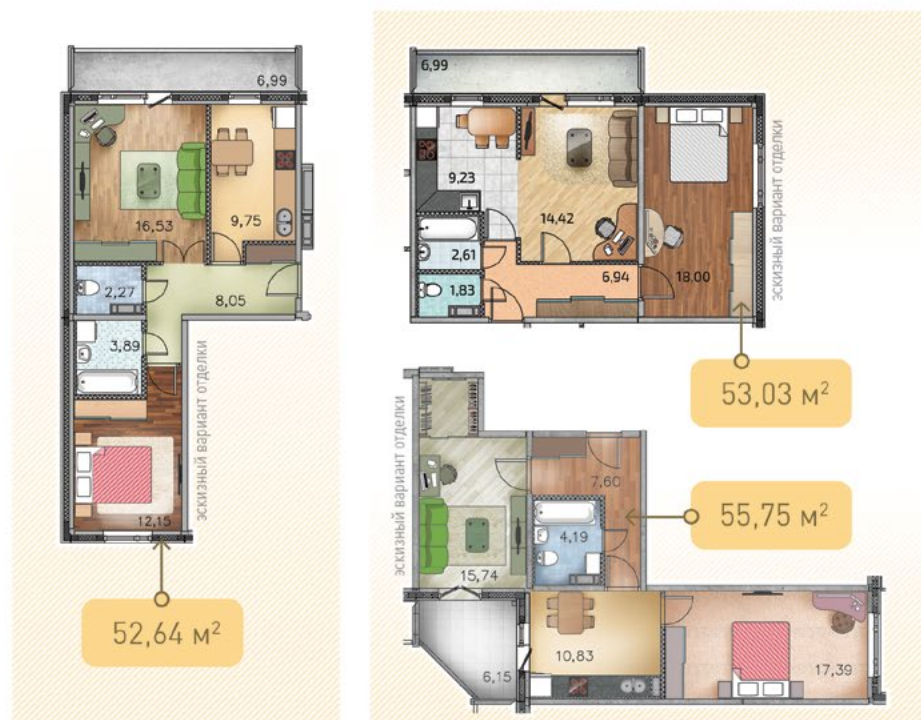
Текст и фото:
Беленихин Дмитрий.
Инструктор TDI, PADI, SDI.
Петрозаводский дайвинг-клуб «ОНЕГО».
onogodive.ru



2-комнатные квартиры в центре города



На ваш выбор - от 2 540 000 руб.



Жилой дом по ул. Ватутина (III очередь)

- Современный панельный 9-этажный дом
- Близость к центру города
- Благоустроенная территория
- Рассрочка платежа
- Реализация проекта в соответствии с 214 ФЗ
- Окончание строительства - III квартал 2015 г.

Количество квартир ограничено. С проектной декларацией можно ознакомиться на сайте kcm-invest.ru. Агент по продажам ООО «Ватутина». Местоположение: РК. г. Петрозаводск, в районе ул. Суворова-Лежневая, КН№10:01:0110144:4; КН№10:01:0110144:5; КН№10:01:0110144:6



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



kcm-invest.ru

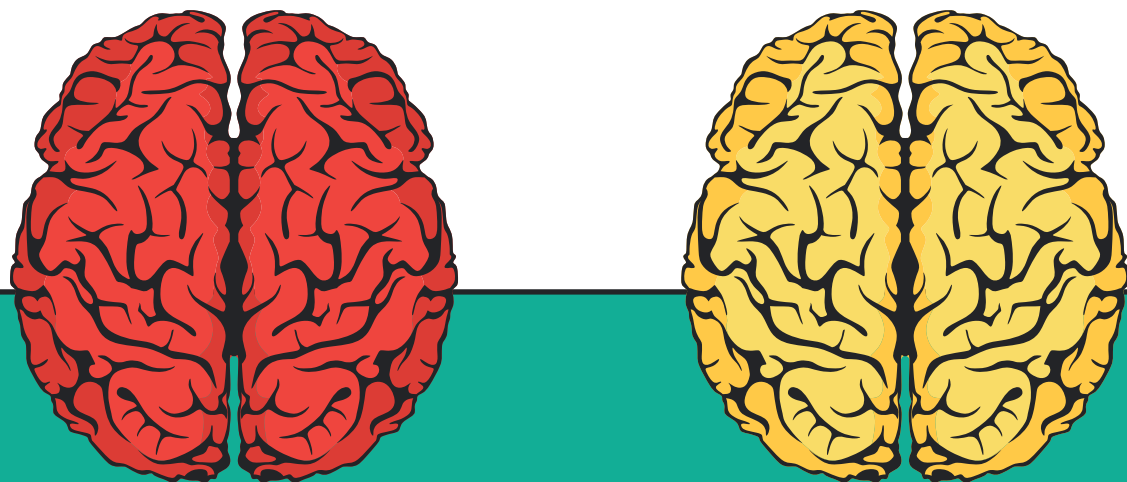
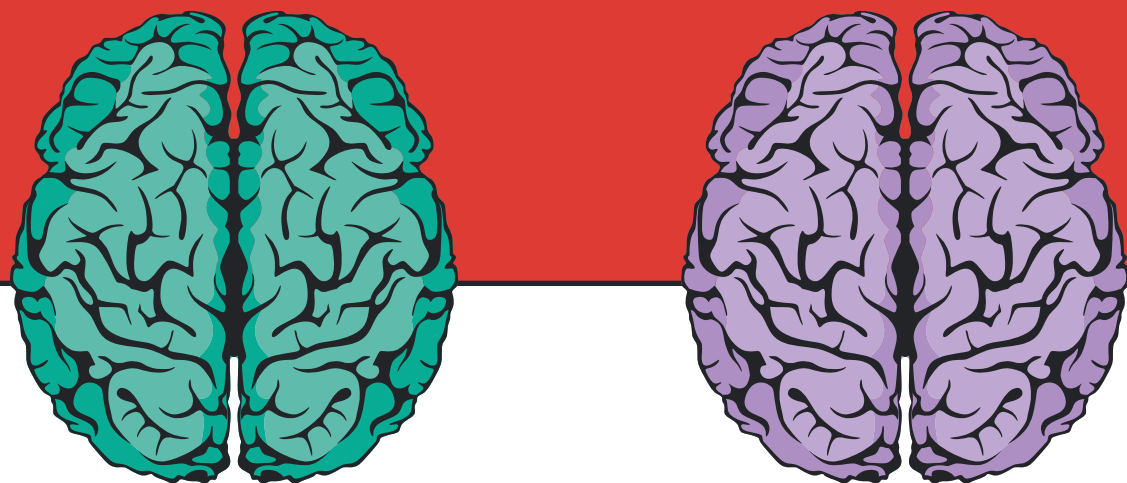



ONEGO PALACE
★★★★★
HOTEL & RESTAURANT

ДОСТАВКА
СУШИ
ПИЦЦА

www.onegopalace.com
ул. Куйбышева д.26

270-790
290-888



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРИЩА

Даже если вы никогда не искали работу через HR-сайты, наверняка у вас в резюме есть набор стандартных качеств идеального сотрудника. Их список стабилен и в том или ином объеме представлен в каждом требовании к соискателю. Речь идет о коммуникабельности, креативности, пунктуальности, желании учиться новому, умении работать в команде и так далее. При этом шанс, что на собеседовании спросят, например, об уровне IQ, стремятся к нулю.

Казалось бы, все с детства твердят о том, как важно развивать интеллект, покупают детям специальные игры, в школе проводят конкурсы всероссийских масштабов. Долгий путь от ученика через студента к готовому специалисту нацелен на обретение кормящей работы. Тем парадоксальнее выглядит ситуация с безразличием к интеллектуальному уровню при приеме на службу. Так ли нужен интеллект на работе?

Сразу хочется вспомнить любимую фразу всех неуспевающих: успеха в жизни добиваются только троечники. Они, мол, чтобы не свалиться в бездну неудов, и списать найдут у кого, и вообще приспособлены к жизни лучше зубрил-отличников. Те, конечно, знают, где находится остров Пасхи и какой по номеру Генрих любил своих жен в буквальном смысле до смерти, только какой прок из этой информации во время работы в офисе? Должностные обязанности — это готовая схема, которая включает в себя

форс-мажоры (и тогда из рукава придется доставать находчивость, ту самую креативность или, на худой конец, вспоминать, что пишут в профессиональной литературе), но встречаются они не так часто. Сегодня лучше быть стрессоустойчивым и упорным, чем умным и разносторонним.

Вопрос зависимости карьеры от интеллекта не прошел и мимо социологов. Представители австралийского университета Гриффита выяснили, что успех в работе приносят не умственные способности, а личные качества, например, добросовестность и открытость. Современный мир часто называют циничным, мол, человек XXI века не погнушается пройтись по головам для достижения цели. Но говорят об этом в общем, исключая себя. О себе мы хотим думать хорошо и даже лучше. Не поэтому ли интеллект остается в списке приоритетных человеческих качеств, хотя давно превратился в атавизм для трудолюбивого менеджера?

Наличие интеллекта сродни соблюдению моральных принципов. Болит душа за обиженных жизнью? Уступаешь место пенсионерам в транспорте? Не бьешь женщин и детей? Значит, не все еще потеряно. Проверку на человечность можно устраивать каждый день. Положительный результат — еще один повод подумать о себе в позитивном ключе (все негативное ты уже и так выслушал в офисе). То же самое с интеллектом. Известный факт: на российском телевидении не так много передач с долгой историей. Среди них — «Что? Где? Когда?», первый эфир которого вышел в 1975 году, а шесть знающих и сегодня садится за стол на самом рейтинговом канале страны. Куда уж интеллектуальнее! Более того — проект вырос и расширился. Теперь в «Что? Где? Когда?» играют по всему миру, в том числе в Петрозаводске. Значит, смотрим, пытаемся обыграть и доказать себе, что не глупее господина Друзя! Сюда же отнесем возросший интерес к настольным играм для взрослых — неплохая антикризисная мера, надо сказать: вместо сиде-

ния в барах можно занять вечер модными играми в «Бобы», «Монополию», «Джангл» или старый добрый «Крокодил».

Один мой знакомый на вопрос, зачем он с друзьями еженедельно проводит время за настольными играми, ответил: «У меня есть семья, есть работа. Такие встречи — место, где я отдыхаю от первых двух составляющих». Высокий IQ не обеспечивает успех в карьере (хотя что считать успехом). В традициях романов-антиутопий на работе мы всё больше превращаемся в машины. Лучшие из нас — в машины с растущей производительностью. Но пока Большой Брат спит, человеческая натура берет свое. В свободное время все больше людей пытаются найти себя в сферах, не связанных напрямую со специальностью. Популярность интеллектуальных забав вполне вписывается в это русло. В конце концов раз в год и палка стреляет — может, однажды интеллект выручит и в рабочее время.

УСТАНОВКА WINDOWS

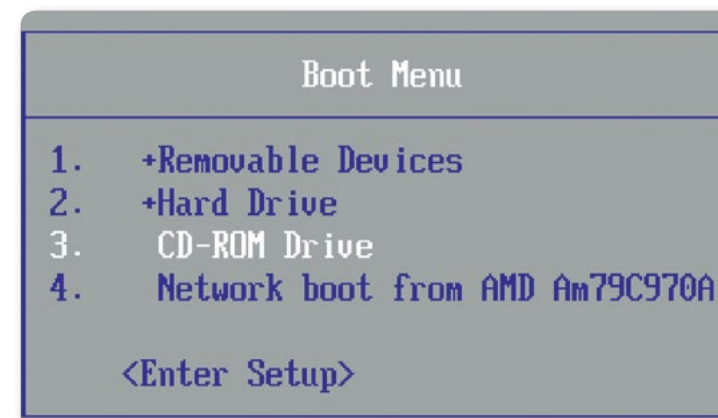
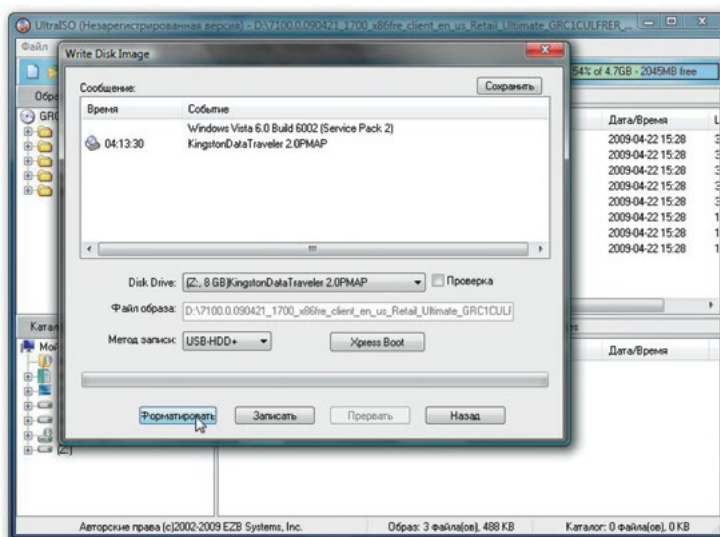


Практически у каждого человека, использующего ПК, возникали ситуации, когда операционная система отказывалась нормально работать, будь то пресловутый «синий экран смерти» или же выход из строя жесткого диска. Большинство несет свой компьютер в сервис или обращается к знакомым, которые могут переустановить ОС. В этой статье мы научимся устанавливать Windows 7. Сейчас это самая популярная система семейства Windows, несмотря на вышедшую в 2012 году Windows 8. Если вы предпочитаете последнюю или, напротив, все еще доверяете только Windows XP, то это руководство также будет вам полезно, так как процесс установки примерно одинаковый.

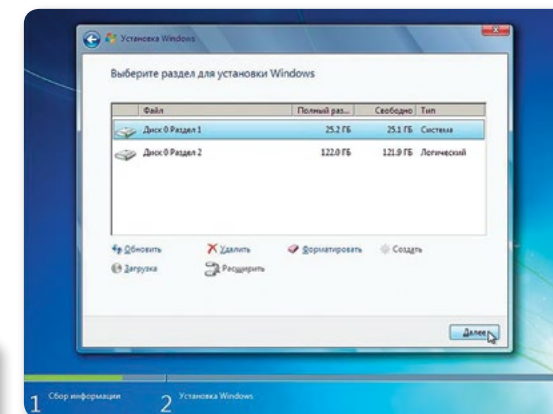
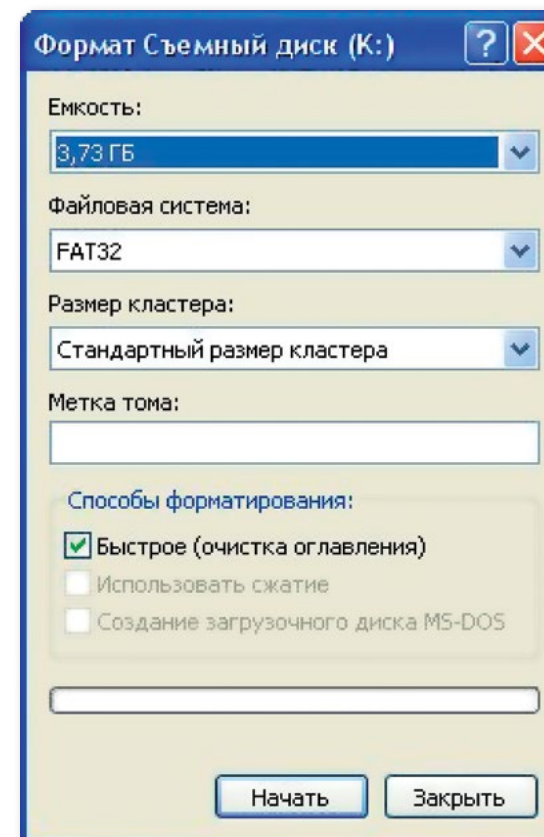
Для начала попробуйте все-таки оптимизировать работу старой ОС, это вы сможете, прочитав выпуск IThelp во втором номере журнала Галстук. Если же никакие способы не помогают или, как сказано выше, последствия необратимы, то вам следует запастись следующими вещами: во-первых, это диск или флешка с ОС, которые желательно всегда иметь под рукой. Выкачать дистрибутив с установщиком вы сможете с сайта Microsoft. И, во-вторых, ключ активации. Когда вы приобретали компьютер или ноутбук, то скорее всего операционная система была уже предустановлена, и вам нужно найти наклейку с названием ОС, ниже которого и записан ваш ключ. Если этого нет, то вам необходимо его приобрести. Сделать вы это сможете в любом компьютерном магазине или же на сайте Microsoft. Учтите, что ключи от разных операционных систем тоже разные. Ключ от Windows XP не подойдет к Windows 7 и наоборот. Также необходимо сохранить всю важную информацию с раздела жесткого диска, на который будет устанавливаться система.

Создать загрузочный диск или флешку вы сможете в программе UltraISO, в этой программе есть бесплатный период работы, которого вам вполне хватит. Учтите, что при использовании флешки ВСЕ данные на ней будут уничтожены. Установка с диска или флешки в большинстве случаев не принципиальна, но в нетбуках и многих ультрабуках нет привода оптических дисков, а очень старых компьютерах установка

с USB носителей не поддерживается, поэтому вам нужно разобраться, с каким из вариантов вы имеете дело. Далее, после того как был выкачан ISO образ системы и установлена программа UltraISO, запускаете программу, в окошке «Добро пожаловать» выбираете «Пробный период», заходите в меню «Файл»/»Открыть» и открываете скачанный образ. Если вы записываете диск, то нажимайте на кнопку «Записать образ CD», она выглядит в виде горящего диска и выбирайте «Записать». Если же вы создаете загрузочную флешку, то заходите в меню «Самозагрузка»/»Создать образ жесткого диска». Далее наживаете «Форматировать» и выставляете параметры, как на рисунке. Далее «ОК» и «Записать». Теперь носитель с установщиком ОС готов, можно приступать к самой установке.



Перезагружаем компьютер и заходим в BIOS, обычно он запускается кнопкой Del, но на ноутбуках обычно производители выставляют другие кнопки для запуска. Вам нужно ознакомиться с инструкцией или найти вашу модель в Интернете. В BIOS вам нужно зайти в меню загрузок/boot и напротив значения firstboot выставить ваш DVD-привод или USB. Это нужно для того, чтобы при загрузке компьютер первым делом запустил установщик системы. Нажимайте F10 и Enter. Компьютер перезагрузится и, если все было сделано правильно, вы увидите экран подготовки



жено выбрать жесткий диск, на который вам будет установлена система Windows, если он у вас не один, то на этом этапе следует обратить внимание на тот, который вы выбираете для установки. После выбора нажмите на кнопку «Форматировать» и подтвердите выбор. Обратите внимание: ВСЕ данные в формируемом разделе будут уничтожены. После форматирования нажимайте на кнопку «Далее». Теперь остается только ждать, когда система установится. Когда установка завершится, в соответствующие поля вписывайте имя компьютера и имя пользователя. Также я бы настоятельно рекомендовал придумать пароль, чтобы обезопасить данные. После этого нужно ввести ключ продукта Windows, который был предоставлен вам при покупке ОС.

Вот и все, Windows установлена. А о том, как настроить новый компьютер, вы сможете прочитать в предыдущем номере журнала «Галстук».



Мужчины часто ломают голову над тем, что подарить любимой. Гостиничный комплекс «Онего Палас» поможет сделать правильный выбор!

Салон красоты «Облака», расположенный на первом этаже гостиничного комплекса, запускает новую программу для влюбленных:

«Love Story»



Несколько часов незабываемого удовольствия только для вас двоих!

В программу входит:

- 1 час пребывания в бассейне с романтическим оформлением + сауна;
- 1,5 часовой массаж с ароматическими маслами для вас двоих.

Стоимость программы — 3 900 рублей.

 **облака**
салон красоты

Подробности по телефону:

790-791
vk.com/id139328653

ЭТО ТЫ МОЖЕШЬ

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ФИЛЕНКО

ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ

Зимой удобно шагать по льду водоемов. Поучается в 2-4 раза быстрее, чем тащиться по лесной целине. Для пешехода-одиночки безопасен лед от 7 см (при температуре не выше -5°C). Если идет группа, толщина льда должна быть не менее 15 см. Будьте особенно осторожны у берега, около кустов, в устьях рек, на быстринах: здесь лед тоньше.

Опасен осенний ноздреватый лед, крайне ненадежен весенний пористый. Трещины, проседание льда, негромкое потрескивание или выступившая вода — сигналы повернуть назад.

ПОМНИТЕ:

- По льду лучше идти на лыжах.
- Держите дистанцию 4-5 м.
- Вперед отправьте опытного, самого грузного. На сомнительных участках лидер обязан расстегнуть пояс рюкзака (шарабана) и ослабить его лямки, извлечь руки из темляков лыжных палок, расстегнуть крепление лыж.
- Следующий за ним должен нести легкодоступную веревку длиной около 8 м с полуметровой петлей на конце.
- Лыжной палкой проверяйте прочность льда.
- Если лед пробит одним ударом, то всем медленнее, скользящими шагами возвращаться назад по своим следам.

ПРОВАЛИЛСЯ!

- Старайтесь не погружаться в воду с головой: широко раскиньте руки по кромкам льда. — Освободитесь от лыж и рюкзака или шарабана.
- Не паникуйте.
- Наползайте на край льда грудью или плечами, отталкиваясь ногами от противоположной кромки полыньи.
- Слабый лед подламывайте, пока не обопретесь на крепкий.
- Выбравшись из пролома, откатитесь по своим следам и немного проползите по ним обратно, вылезая на прочный лед.
- Возвращайтесь по своему следу — это самый безопасный путь.
- Покатайтесь по снегу, он впитает часть воды с одежды. Если морозно

и переодеться не во что, проворно заготовьте дров, согреваясь работой, и разожгите костер. Если взяли с собой банку стуженки, выпейте ее.

При выходе на лед, полезно иметь при себе два ножа. Втыкая их в лед, вы выползете из полыньи, несмотря на вес мокрой одежды. В Финляндии используют для этой цели два крепких коротких шила.

Если в полынью попал другой, поддержите его криком: «Иду на помощь!»

ДАЛЬШЕ ДЕЙСТВУЙТЕ ТАК:

- Осторожно подползайте к нему с веревкой, положив под грудь лыжу.
- За 3-4 метра бросайте веревку с петлей и тяните, когда он накинёт петлю под мышки. — Отползайте от опасного места по своим следам.
- Нет веревки — протяните палку.
- Действуйте решительно и быстро, так как одежда потерпевшего намокает и тяжелеет, а руки быстро коченеют.
- Спасенного укройте от ветра, по возможности переоденьте, согревайте, поите теплым сладким питьем.

ЧТО БЫ ТАКОЕ ПОЖЕВАТЬ? 3

ЖИРЫ

Сегодня речь пойдет о жирах. И вы узнаете о них как о врагах и о друзьях.



1. Что такое жиры?

Жиры наряду с другими макро-нутриентами пищи — белками и углеводами — очень важны для человека: они входят в состав клеточных мембран, но их основная функция — хранение запасного энергетического материала.

В целом у людей сложилось мнение, что повышенное потребление жира плохо, но не так страшен черт как его малюют. Жиры — носители не только плохого, но и хорошего. Давайте разберемся.

2. Нутриенты

Жиры являются источников полиненасыщенных жирных кислот, в том числе незаменимых — линолевой и линоленовой, из которых организм синтезирует другие жирные кислоты, а жирорастворимые витамины A, D, E, K не могут всасываться при отсутствии жиров. И второе. Повторимся, что жиры являются запасным источником энергии. Плохо то, что при злоупотреблении жирами излишки энергии откладываются в жировых депо, то есть на ваших боках, ягодицах и т.д.

3. Темная сторона жиров

Пищевые жиры делятся на растительные — это масла, и животные — это сами жиры. Но в наше время чаще всего можно встретить жиры искусственного происхождения, так называемые транс-жиры. Многие наверняка слышали это слово, но не до конца в нем разобрались.

Транс-жиры — это растительные

жиры, которые путем гидрогенизации (доведения растительных масел до высоких температур и последующее присоединение к ним атомов водорода) доводятся до твердого состояния.

Этот вид жира очень полюбили производители «пищевого мусора» — фастфуда, кондитерских изделий, жареной продукции. Какой вред несут трансжиры нашему организму?

Такой молекулы, которая получается в результате гидрогенизации, не существует в природе. Попадая к нам с пищей, организм просто не знает, что с ней делать. Откладываясь в наших органах и клетках, такой жир «бальзамирует» нас, потому что имеет очень долгий период распада. Это молекула-урод. И ведет она себя внутри нас совершенно непредсказуемо. Организм не может отличить вредные молекулы жиров от вредных. Молекула трансжира, попадая в кровоток, идет на построение клеточных мембран, вытесняя оттуда более полезные Омега-6 и Омега-3 жиры. Повреждая мембраны клеток, эти молекулы негативно влияют на работу нервной системы и мозга, что крайне негативно сказывается на детях и пожилых людях.

Такая молекула закупоривает мембрану клетки, нарушая межклеточный обмен питательных веществ. Впоследствии такие клетки приводят к целому ряду патологий:

- сердечнососудистым заболеваниям;
- увеличивают вязкость крови;
- риск смерти и остановки

сердца;

- ожирение;
- сахарный диабет;
- онкология;
- болезни нервной системы;
- болезни печени;
- атеросклероз сосудов;
- нагрузка на печень;
- увеличение риска рака груди у женщин на 40%;
- угроза рака простаты у мужчин, понижение уровня тестостерона, ухудшения качества спермы.

Во многих странах законом строго ограничено содержание трансжиров в пищевых продуктах. Например, в Дании эта цифра не должна превышать 1%. Однако у нас в России в двух трех печеньках количество трансжиров может достигать 15-20 г.

4. Светлая сторона жиров

Теперь поговорим о пользе полиненасыщенных жирных кислот Омега-3-6-9. Это непривычное название носят полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) одного класса. Они содержатся в некоторых морских и растительных жирах. Но это не означает, что эти кислоты идентичны. Яркими представителями продуктов, содержащих растительные ПНЖК, являются льняное и соевые масла, а животные кислоты находятся в основном в жирной морской рыбе.

ПОЛЬЗА ЖИРНЫХ КИСЛОТ ОМЕГА

Специальные исследования показали, что жирные кислоты Омега-3 помогают предотвратить воспалительные заболевания, среди которых артрит и болезни сердца. Также они обеспечивают работу

головного мозга, воздействуя на поведение и познавательные функции, в особенности в период внутриутробного развития. Согласно последним данным, жирные кислоты омега-3:

- помогают предотвратить увеличение бляшек и тромбов в артериях, снабжающих мозг;
- нормализуют уровень холестерина за счет снижения уровня триглицеридов и повышения уровня липопротеина высокой плотности (хороший холестерин). Данный эффект происходит главным образом благодаря эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислотам.
- улучшают состояние суставов. Предотвращают артрит и остеоартрит, помогая уменьшить хрупкость костей, улучшая подвижность.
- улучшают состояние костей за счет нормализации уровня кальция в организме. Предотвращают остеопороз.
- защищают нервные клетки мозга и обеспечивают лучшую коммуникацию между ними. У людей, испытывающих дефицит жирных кислот омега-3, увеличивается риск возникновения депрессии, биполярного расстройства, шизофрении, расстройств питания и синдрома дефицита внимания с гиперреактивностью.
- улучшают состояние кожи, помогая предотвращать угревую сыпь и псориаз.
- уменьшают риск воспалений кишечника, смягчают симптомы болезни Крона и язвенного колита.
- уменьшают риск воспалений легких при астматических заболеваниях.
- уменьшают болевые ощущения, сопутствующие предменструальному синдрому и менструации.
- помогают в предупреждении развития раковых заболеваний. Возникновение рака толстой кишки, груди и простаты связывают с недостатком жирных кислот омега-3 в рационе.

ПРОПОРЦИИ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Для полноценного здоровья нам нужно употреблять все натуральные жиры как растительного, так и животного происхождения. Но важно также их качество — масло «ExtraVirgin», а не рафинированное, свежая морская рыба, а не замороженная, сырые и вымоченные орехи, а не жареные. Не стоит игнорировать норму 1 г жиров на 1 кг веса тела. Скорее всего вы набираете суточную норму по жирам, сами того не замечая. Достаточно простого приема нескольких граммов Омега-3 или столовой ложки льняного масла, что бы перекрыть суточную потребность в омега-жирах.



МЫ ВАС ЖДЕМ, ТОВАРИЩ ПТИЦА!



Скворечники — это одновременно радость и польза. Скворечники строить нужно, так как естественные дупла, пригодные для гнезда — не такое уж распространенное явление. Зимой скворечники служат для ночлега и убежища, а в морозную ночь скворечник может даже спасти птичью жизнь.

Для того, чтобы построить скворечник, вам потребуется:



Нестроганая доска толщиной 20-25 мм для стенок и днища



Влагостойкая фанера толщиной 8-15 мм для крыши



Оцинкованные гвозди 50-70 мм



Монтажная пена, чтобы заделать щели



Оцинкованная проволока для крепления к дереву

Нестроганая доска — дышащий и теплый материал для скворечника. Доску не нужно красить. Влагостойкая фанера — лучший материал для крыши. То и другое, вернее остатки того и другого, можно взять бесплатно на любой стройке. Монтажная пена безопасна для птиц и продается в любом строительном магазине.

Вам также понадобятся молоток, пила, угольник и нож для удаления излишков пены.

Скворечники чаще делают из древесины хвойных пород (ель, сосна). Береза для их изготовления не используется никогда. Скворечник можно выдолбить и из цельного куска дерева, используя токарный станок и большое сверло. В этом случае с бревна рекомендуется снять кору. Конечно, красиво выглядит скворечник, изготовленный из необработанного ствола, однако он недолговечен: под корой заводится гниль и постепенно проникает внутрь. В самом плохом случае днище может провалиться как раз в тот

момент, когда в гнезде находятся птенцы. Это означает их неминуемую гибель. Скворечник, изготовленный из обработанного бревна, может служить птицам до 10 лет, и все-таки рекомендуется проверять его на прочность каждую весну перед прилетом жильцов.

Крыша скворечника может открываться, тогда осенью в скворечнике удобно будет сделать уборку. С внутренней стороны к крыше можно прикрепить дополнительный кусок фанеры на пару сантиметров меньше внутреннего периметра. Крыша призвана защищать собственно гнездо, устроенное в скворечнике, от влаги и холода.

Днище вырезается точно в соответствии с внутренним периметром скворечника и вставляется тоже с внутренней стороны. Если изготовить днище в соответствии с внешним периметром и прикрепить снаружи, потоки дождя неминуемо проникнут внутрь и рано или поздно разрушат скворечник.



Днище ни в коем случае не должно открываться.

В каждом углу скворечника следует просверлить отверстия диаметром 0,5-1 см, чтобы внутри не скапливалась влага.

Входное отверстие должно быть чуть скошено кверху, чтобы в него не попадала дождевая вода.

Все возможные щели скворечника, в которых может застрять птичья лапка, следует заделать монтажной пеной.

- Крыша должна быть непременно изготовлена из цельного куска фанеры, так как протекающая крыша — для птенцов верная смерть.
- Если вы хотите защитить птенцов от белок, прикрепите по периметру входного отвер-

стия металлический щиток.

- Насест под отверстием лучше не делать, т.к. он облегчает задачу разбойникам.

Некоторые птицы, желающие поселиться в скворечнике (а скворечники предназначены не только для скворцов) не имеют привычки приносить в гнездо наполнитель. Для них следует заранее положить в скворечник сухие опилки, мох и т.д. в достаточном количестве, чтобы птица-мать не смогла докопаться до днища. Если она отложит яйца на голый пол, потомство может погибнуть во время заморозков.

Основная модель скворечника известна каждому. Однако для каждого вида птицы следует продумать диаметр входного отверстия и внутренний объем скворечника.

Вот общие рекомендации:

Вид	Диаметр отверстия см	Ширина стенки изнутри см	Высота стенки снаружи см	Расстояние от крыши до входного отверстия см
Синица	2,8	10	25	7
Мухоловка-пеструшка	3,2	10-12,5	30	8
Скворец, воробей	3,8-5,0	12,5-15	32	8
Белка-летяга	4,5	15-18	60	20
Галка	8,5	18-20	50	10

Можно также добавить, что скворечник следует укреплять на достаточной высоте: 3-5 метров от земли. Лучший материал для крепления скворечника к дереву — оцинкованная проволока. Она долговечна и не вредит ни дереву, ни скворечнику.



5-КИ В ЗАЧЕТКЕ? ПОЛУЧИ СКИДКУ 10%!



63-15-44, 67-19-44

Ленинградская, 8А
Березовая аллея, 31

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

ОБУЧЕНИЕ НА КАТЕГОРИИ «А» И «В»

ЛИЦЕНЗИЯ: №2237 от 25.07.2013 г. выдана Министерством образования Республики Карелия.



На масленицу Бавариус угощал друзей блинами!

На открытой террасе пекли блины и пели частушки. Угощали всех желающих. Блины с маслом, вареньем, сметаной и сгущенкой — выбрать было из чего. Громко и весело сожгли чучело масленицы. Сгорело оно быстро, предсказав скорый приход весны. Так оно и вышло! Взгляните за окно. Но до майских праздников менять резину на авто не рекомендуем.



ДОСТАВКА ГОТОВЫХ БЛЮД ДОМОЙ ИЛИ В ОФИС. ЕВРОПЕЙСКАЯ КУХНЯ. ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

Екатерина Куркина — специалист по красоте. Будучи хозяйкой собственного салона, она может говорить о красоте комплексно, а может и предметно — как специалист по маникюру и педикюру. Получается вариант почти по Пушкину: и человек дельный, и думает о красе ногтей.



КАК НАЙТИ В СЕБЕ РАДОСТЬ?

Что движет человеком, который решает создать собственное дело?

В детстве мне хотелось быть парикмахером. Мама переживала, когда я, стоя перед зеркалом, резала себе косы, делая прическу, как на фотографии звезды. Потом я получила профессию товароведа, но работа была настолько однообразной, что я решила двинуться к той своей мечте. Идея создать собственное дело пришла не сразу. Как это вообще бывает? Сначала ты видишь все со стороны, потом тебе хочется сделать что-то по-другому. При этом возникает ненасытное желание узнавать все больше и больше. Этот голод по обретению знаний, знакомству с профессиональными людьми не проходит даже со временем. И ты ищешь возможности двигаться вперед, находить хороших учителей, записываться к ним за полгода на мастер-классы и ждать этих встреч. Потом садишься в самолет и летишь в Киев на два дня. Города не видишь, не выходишь вообще на улицу, потом опять в самолет — и домой. Сколько бы все это ни стоило — не жалко!

А если нет денег?

— Если есть желание, возможности найдутся. Когда я от своих учеников слышу фразу: «У меня на что-то там денег нет», я сразу понимаю, что на самом деле у них нет страстного желания это обрести. Нужно просто захотеть. Все остальное придет. И деньги тоже. То, что мы имеем, зависит от наших «хочу». И чем больше

мы хотим, тем больше получаем. Есть люди с большими и маленькими желаниями. Вторые живут себе и живут, у них и запросов нет больших. А мне нравится, когда планы в голове нереальные, на грани невозможного. Я представляю себе эту цель, иногда даже прописываю ее на бумаге.

С чего вы начали первое свое дело?

— Я продала свою машину и на вырученные деньги превратила однокомнатную квартиру в центре в студию. Поставила там профессиональный стол для маникюра, сделала массажный кабинет. Мама у меня прекрасный массажист. И вдвоем с ней мы начали работать. Потом, для того чтобы открыть большой салон красоты, я продала квартиру. Удивительно, но я могла запросто потратить два миллиона рублей на предприятие, которое ведь может и не окупиться. Тогда я ничего вперед не просчитывала.

мой муж. Я рада — у мужчин иной склад ума, они живут не сердцем, а головой. Мы разделили обязанности, сама я теперь занимаюсь в большей степени творчеством, ищу интересные направления для развития дела, преподаю.

Цели заработать много денег у вас нет?

Человек на этой теме легко заикливается. Он начинает крутить в голове только одну схему: я вложил деньги — когда это окупится? По-моему, важнее состояться как специалист. У меня всегда заработок был



А сейчас?

— Сейчас мы открыли новый салон красоты. Он больше прежнего, здесь лучшие условия, и нам комфортнее развивать бизнес. Год назад я вышла замуж, и сейчас всеми экономическими делами в салоне распоряжается

на последнем месте. Первый год моей работы был очень тяжелым, я училась, покупала материалы, тратила их на маникюры для подруг и родственников. Потом нужно было снова искать деньги на материалы... Какая тут прибыль? Зато я многому научилась, почувствовала себя свободнее.



Сейчас люди, наверное, редко приходят за обычным маникюром?

Наоборот. Большинство людей как раз выбирает спокойный маникюр. От шикарных рисунков на ногтях все ушло к простоте. Но с изюминкой. Модные тенденции — это просто ухоженные руки.

И у мужчин?

Мужчины так же, как женщины, сейчас ухаживают за собой. Самые обычные люди. Бизнесмены, врачи, клиенты, которым нужно постоянно общаться с другими людьми. К нам приходит довольно много мужчин, которые посещают косметолога, делают пилинг и инъекции, массаж лица, маникюр и педикюр. По-моему, это нормальное желание человека — не стареть.

Вы по ногтям многое можете понять о человеке?

Я никогда не сужу по ногтям. О человеке лучше всего говорит то чувство, которое его наполняет. Внимание притягивает женщина, наполненная радостью, открытая. Она может быть и одета недорого, и не накрашена вовсе. А вот ухоженная женщина идет по улице — вся в себе, в своих проблемах... И никто не посмотрит ей вслед. Нужно, наверное, уметь находить в себе радость.

Как вы это делаете?

Методик много. Самая простая такая: рисуете на бумаге круг и делите его на 8 сегментов: работа, любимый человек, хобби, учеба, спорт, общение с родными... Вписываете в этот круг самые важные для вас вещи и смотрите, что на самом деле занимает у вас больше всего времени. Как правило, это работа. Как только одно дело начинает теснить все прочее, наступает дисбаланс. Это значит, нужно выравнивать



прочие доли. Купите лыжи, идите на гору. Или в театр. Как только сегменты круга выравниваются, все пойдет ровно и красиво. Жизнь станет радостной.

Вы не похожи на акулу бизнеса!

Я не акула. Возможно, чтобы добиться своего быстрее, нужно учиться быть акулами. Мне больше нравится творчество, я люблю что-то создавать. Если вижу у человека желание идти вперед, то помогаю ему. К нам

недавно пришла одна девочка учиться на мастера по маникюру. Талантливая девочка. Только работы ей в ближайшее время было не найти — грудной ребенок. Декретные деньги она как раз израсходовала на обучение. Это вызывает уважение. Сейчас мы помогли ей бесплатно освоить второе направление, и она работает у нас по свободному графику. Конечно, обретение себя в профессии — это сложный путь, который требует от тебя терпения, оптимизма и воли, чтобы не опускать руки.

ВСЁ В графике



Он позвонил ей ещё вчера.

Первую двушку¹ телефон-автомат, стоящий на углу квартала в потрёпанной, с разбитыми стёклами, испанской ненормативными разностями, будке проглотил, даже не поперхнувшись, нагло и равнодушно, дав услышать лишь долгожданное «Алло». Затем что-то грюкнуло, загудело противно и протяжно... Ему пришлось бежать за разменом в столовку через дорогу. Гудки, казалось, мучили бесконечно, но всё же после седьмого трубка ответила знакомым задорным голоском, монетка слегка шевельнулась, вздрогнула, и аппарат с удовольствием скушал денежку.

— Завтра родители на дачу уедут. На все выходные... Завтра у меня две пары. После обеда я дома. Давай ко мне в пять или в шесть.

— Давай лучше в три, — молодой человек сглотнул и чуть не задохнулся, так давно он этого ждал.

— Тогда в семь, — она звонко рассмеялась, радуясь его нетерпеливости.

— Буду в пять, — нарочито обиженно промямлил он.

Он — студент второго курса политехнического института, крепкий малый, спортсмен. Она — студентка того же вуза, только другого факультета, комсомолка, красавица, лыжница. Знакомы — месяц. Походы в кино, на дискотеку, долгие телефонные разговоры, полуночно-изнемогающие про-

щальные поцелуи у подъезда — все эти этапы были уже пройдены. Наступало, как им казалось, что-то большое, неотвратимое...

Он прохаживался по квартире в одних трусах уже минут пятнадцать. До назначенной встречи было часа полтора. До автобусной остановки идти минут пять, потом минут пятнадцать на общественном транспорте и ещё метров триста от остановки до её дома. Добираться двадцать пять минут, но это если учесть регулярно ходивший автобус. Минут пять для подстраховки всё-таки необходимо: до счастья около получаса — и ещё шестидесятиминутная вечность.

Секундная стрелка на кругляше настенных часов ползла по-черепашьи, никуда не спеша. Он ещё раз заглянул в холодильник. «Советское» полусладкое шампанское торжественной ракетой стояло на пустой полке, шоколадка фабрики имени Бабаева мёрзла рядом. Вчера ему едва хватило остатков стипендии на всю эту роскошь. В магазинах ни того, ни другого не было, пришлось сбежать в кафе, отдать знакомому официанту последний червонец и выйти с заветным пакетом через чёрный ход. Лишь два пяточка с грустью позвякивали при ходьбе в кармане. Как раз на автобусный билет, туда и обратно.

Штаны — единственные, парадные (потрёпанные джинсы для этого случая просто не годились) — торжественно отглажены, идеальные стрелки резали глаз. Пара поблескивающих чёрным шиком туфель

стояла на низком старте в нетерпении у входных дверей. Рубашка, купленная в Ленинграде, гордость его гардероба, белая, как первый снег, и чистая, как душа младенца, скрупулезно отутюженная, гордо висела на плечиках и ждала его трепетно, как невеста в первую брачную ночь.

Он открыл зеркальную дверь платяного шкафа и отошёл полюбоваться собой в противоположный угол комнаты. Все ещё в трусах. Широкоплеч, белобрыс, ловок. Его воображение упрямо рисовало недопитое шампанское, ещё источающее пьянящие, летящие вверх трассирующей пунктирной линией пузырьки... Как в его мускулистых объятиях дрожит от вожделения её сильное, трепетное тело. Как она... А он...

О! Это невозможно! Сколько ещё осталось? Рванул в комнату, глянул на часы. Времени — ещё четыре. Выходить всё равно рановато.

Лето 84-го было знойным. Послеобеденное беспощадное июльское солнце зенитными стрелами прожигало спальный район. Откуда-то справа, подкравшись подло, по-предательски, из-за спины, слепая туча хмурым фиолетом напознала на немые крыши хрущёв-ок-пятиэтажек. Он заметил её не сразу. Зашелестел тополиной листвою тугокрылый разбойник ветер. Резко потемнело в комнате. Где-то далеко гроыхнуло с треском — раскатыстым, неотвратимым. Застучал через минуту сначала шальными свинцовыми каплями, редкой волной, а затем беспощадной монотонной вражеской канонадой ливень — хлещущий, шумный.

Закончится ли этот дождище за полчаса? Вдруг нет? Рванул в прихожую. Зонта на месте не было, видно,

мать взяла. Побродил по квартире минут десять, затем оделся не торопясь. Всё сидело безукоризненно, зеркало это подтвердило. Оставалось только ждать.

Из окна пятого этажа была видна вся улица. Его подъезд был крайним, у дороги. Метров через триста дорога уходила влево и скрывалась за поворотом. Перед выходом из дома он всегда сидел у окна. Ездил на тренировку каждый день. Всё у него было отработано. Как только из-за поворота показывался рейсовый автобус, он вскакивал и стремглав нёсся по лестницам. Выбегая из подъезда, оглушительно хлопал дверью, пугая до икоты вечно сидящих на лавочке дворовых бабушек-сплетниц, и успевал на остановку вовремя. Иногда он прибегал первым и ждал автобус, а иногда запрыгивал в последний миг, но успевал всегда.

Ливень заставил его понервничать. Мокнуть в таком виде не хотелось. Дождь прекратился без двадцати пяти пять. Просто неожиданно завернул сплошной стеной за угол пятиэтажки — и пропал. Раскалённый за день, но умытый с обеда асфальтовый город парил в легкой дымке. Из-за поворота, сверкая мокрой желтизной, показался рейсовый «Икарус». «Успеваю, всё в графике», — подумал он. Пакет с шампанским и шоколадкой, подхваченный сильной рукой, уже мчался вниз. Глотая пролётами ступени, он сам нёсся, летел влюблённым ветром к милой, ждущей...

Автобус уже поравнялся с ним. Некоторое время они мчались вровень, но затем железная машина, презрительно фыркнув, выдохнула клубок едкого дыма и вырвалась вперёд. Всё же лужи слегка замедлили бег студента, но он, ловко лавируя, уверенно приближался. Народу на остановке почти не было, и водитель уже включил поворотник, думая отъезжать, но вовремя заметил бегущего молодого человека и оставил заднюю дверь открытой. Неудачно остановился автобус: около задней двери умиротворённо покоилась большая, улыбающаяся отражённому светилу лужа. Оставалось лишь два шага. Уже протягивал из автобусных дверей свою добрую руку поручень, и только один решительный прыжок — и он влетел бы гепардом быстроногим прямо в душное чрево автобусное...

На бегу перекидывая пакет драгоценный из руки в руку, оторвался от земли в сильном, восторженном прыжке юноша, перепрыгивая каверзную лужу. Схватился на лету за поручень рукой могучей и ловкой, заноса тело спортивное в проём автобусный и... покатился кубарем под охи пассажирские по луже, в чистом и глаженном, вырвав с корнем ржавый поручень — прогнивший, предательский.

Поднялся, в сердцах сплонул, зашвырнул отчаянно обломную железку прямо в кусты. Пакет со стекляшками — в урну... и домой, не спеша... прямо по лужам...

¹ Двушка — двухкопеечная монета, используемая для оплаты в телефонах-автоматах во времена СССР.



Кто нас согреет в кризис

Как-то так происходит, что в последнее время мы с завидной стабильностью переходим из одного кризиса в другой. И даже уже начали к этому привыкать. Но все-таки постоянное удорожание всего вносит свои коррективы в нашу жизнь. Мы стараемся купить товары дешевле, но при этом не потерять в качестве.

Да и продвинутые производители, прекрасно понимая, что надо соответствовать ситуации, находят пути удешевления своей продукции, ищут новые, неожиданные варианты...

Вот о такой появившейся у нас возможности получить новую, более дешевую продукцию с полезными потребительскими свойствами мы сейчас и расскажем.

БЕЗ ШУМА И ПЫЛИ

Наверное, нет в Петрозаводске человека, который не слышал бы о печном центре «Ка́ми». Центр существует с конца прошлого века и стал известен уже не только в нашей стране, но даже и за границей.

И вот теперь, когда всё, что содержит импортную составляющую (а печей и каминов это тоже касается), подорожало практически в два раза, а актуальность печного отопления (в связи с дорогой электроэнергией) тоже возросла, в «Ка́ми» задумались, как сделать так, чтобы человек мог получить красивую современную печь по доступной цене, причем такую, которую можно было бы собрать за день-два, как говорил герой известного фильма — «без шума и пыли».

И такое решение было найдено.

Звучит фантастически, но сейчас у любого есть возможность позвонить в «Ка́ми» и уже через пару дней греть руки у краси-

вого домашнего очага. Два дня — в это сначала трудно поверить. Неужели возможно построить полноценную печь за два дня? Да, возможно. Единственное условие — наличие дымохода. Правда, если его нет, то и его специалисты «Ка́ми» сделают. Просто будет немного дольше.

Но как же можно сделать печь так быстро? — спросите вы.

Дело в том, что в центре «Ка́ми» работали линейку сборных печей! И это не какие-нибудь буржуйки! Это красивые компактные печи, отлично вписывающиеся практически в любой интерьер.

ОТ МИНИМАЛИЗМА ДО HI-TECH

Печи будут выпускаться четырех интерьерных решений — классика, Hi-Tech, этнический стиль, минимализм. При этом в каждом направлении заказчик сможет выбрать свой вариант отделки печи. О каждом из них мы еще расскажем на страницах «Галстука».

Такие сборные печи отличаются целым рядом эксплуатационных достоинств. Ну, о размере мы уже говорили. Например, «Ингермаландка» занимает площадь всего 50×60 сантиметров и при этом легко может отапливать помещение площадью 20-30 кв. метров, сохраняя тепло в течение 7-10 часов. Сама поверхность печи начинает нагреваться через час, а быстрая теплоотдача происходит через каминную дверцу со стеклом. Это очень удобно и безопасно! Что особенно важно — для «Ингермаландки» не нужен фундамент. В крайнем случае может потребоваться небольшое усиление пола. То есть печь вписывается в любой дом, будь это построенный пятьдесят лет назад садовый домик или небольшой туристический коттедж. Да что говорит! Эти печи можно устанавливать в квартирах последних этажей многоквартирных домов или мансардах! В результате вы не только достигаете удивительного уюта, но и можете реально сэкономить на электричестве, если в зимние морозные вечера вам приходится включать ТЭНы.

В РАЗЫ ДЕШЕВЛЕ!

И еще один важный аспект — цена. Та же «Ингермаландка» вместе с монтажом (и, не забывайте, гарантией на два года!) обойдется всего, в типовом варианте, в 71 тыс. рублей. Это в разы дешевле, чем строительство импортной печи.

Вот от таких печек и надо плясать. Особенно в кризис.

Позвоните по телефону: 72-41-21, зайдите на сайт www.kamicenter.ru и, возможно, уже через пару дней сможете ощутить настоящее живое тепло потрескивающих в печи поленьев.



2GIS

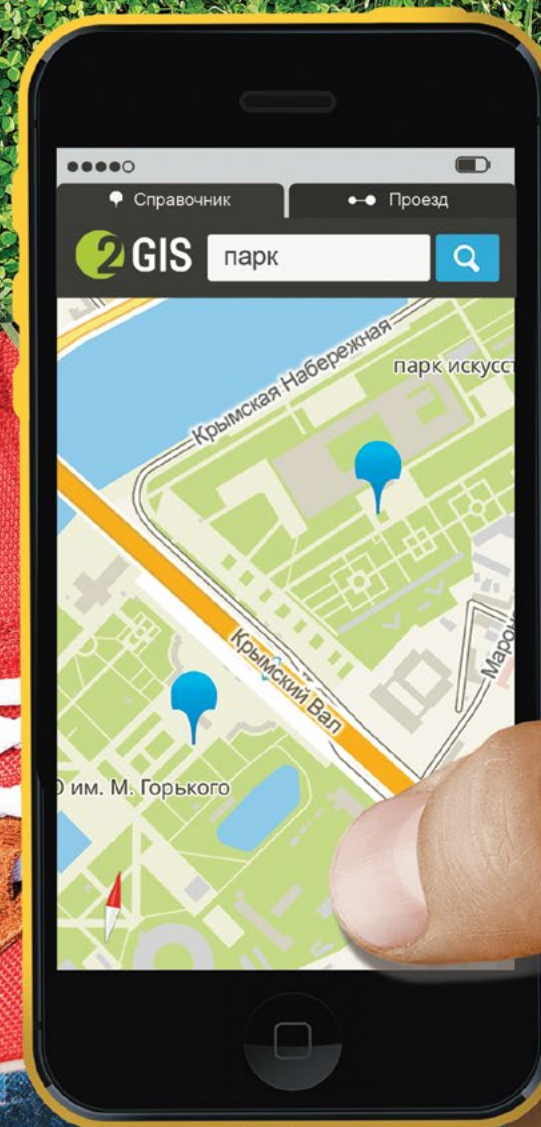
Справочник
и карта города

www.2gis.ru

Возьми город с собой!

Работает офлайн





18+

ЕСЛИ ЦАПНУЛ ЗВЕРЬ

Сезон охоты. В лесу всякое может случиться. Поэтому всегда резонен вопрос «Что делать?», если вас укусил зверь. Укусы животных подобны колотым и рваным ранам, но вероятность инфекции при укусе выше. В звериной пасти обитает масса бактерий и вирусов, включая возбудителей бешенства и столбняка. Как утверждают врачи, самый опасный из укусов — это укус человека.

Медицинская помощь нужна в следующих случаях:

- кожа прокушена человеком (потенциально укус человека более заразен, чем укус зверя);
- укусил дикий зверь;
- укус в лицо, шею или кисти рук;
- укушен ребенок.

Первая помощь при укусе:

- остановите кровотечение;
- тщательно промойте рану с бактерицидным мылом или влейте в нее немного перекиси водоро-

да, чтобы удалить сплону животного;

- осторожно высушите рану, промачивая ее кусочком бинта;
- прикройте рану стерильной повязкой;
- приподнимите укушенную конечность и, если есть отек, приложите холод.

Профилактика укусов проста

Не приближайтесь к диким животным близко. Дикий зверь, близко подпустивший к себе человека, может быть болен бешенством.

В лесу иногда предупреждайте о себе животных: покрикивайте, посвистывайте и брякайте. Заслышав ваше шумное движение, звери незаметно уйдут сами.

Не спровоцированные человеком нападения редки. Зверь может атаковать, защищаясь, отгоняя от добычи или оберегая потомство; в брачный сезон или при внезапной встрече с человеком «глаза в глаза».

«Цари природы» традиционно страшатся крупных животных. Потенциально такая встреча опасна. Например, в Карелии обитает около 400 волков и примерно 3000 медведей. На людей волки давно не нападают. Авторы с трудом нашли достоверно-

го свидетеля волчьего укуса: середина 90-х годов, охота с вертолета. Стрелок азартно выпрыгивает из винтокрылой машины в снег добить подранка в упор. Осечка, зверь хватанул человека клыками: порван рукав, кровь. Волк расстрелян подоспевшими охотниками...

А медведи — те набрасываются в среднем по разу в год, смертельных случаев в последние годы не было.

Правила поведения при встрече с медведем таковы:

- не смотрите в глаза, зверь может воспринять это как агрессию;
- будьте спокойны, если сможете;
- не поворачивайтесь спиной;
- увидели медвежат — немедленно уходите, откуда пришли (окажетесь между ними и медведицей — можете спровоцировать нападение);
- не бегите, медленно огибайте мишку стороной, за деревьями. Или, неторопливо пятясь, отступите на 10 м и уходите прочь.

Вам теперь есть что рассказать дома: косолапого видели! Подобным образом поступайте при встрече с любым крупным животным.

Гляньте украдкой: если ушки медведя стоят вертикально, то все в порядке, он спокоен. Если прижаты к голове и шерсть как будто дыбом, зубы скалит — он разозлен, готов пугнуть или напасть серьезно. Готовьтесь пронзительно крикнуть, шагнуть навстречу, широко растопырив руки. Это может обратить косолапого в бегство. Пишут, что иногда помогли отвлечь зверя отброшенные в сторону вещи — рюкзак, шапка или еда.

Любое, самое безобидное животное может испугать громким криком, неожиданным внезапным движением или своим обликом. Помните, что резкий и шумный взлет птиц — это активная защита, призванная привести хищника на мгновение в шоковое состояние. В лесу испуг переносится значительно тяжелее и иногда приводит к сильному стрессу, психологической травме. Старайтесь быть внутренне готовым к испугу, к тому, что можно услышать или увидеть нечто «страшное». Изучайте повадки диких животных, тогда страх отступит.

Запах кризиса

Накануне кризиса, или аромат радости

Кризис, инфляция, безработица, гнетущее настроение и страх неизвестности. Что нас может порадовать в это непростое время?

А ведь когда-то это уже было. В 1930 году, когда наступил крах американского фондового рынка, один парфюмер решил создать аромат, который бы помог поверить, что все будет хорошо.

Когда многие клиентки французского кутюрье Jean Patou (Жана Пату) из-за кризиса больше не могли позволить себе дорогие наряды, модельер решает сделать подарок своим верным поклонницам — создать духи «Joy» (Радость).

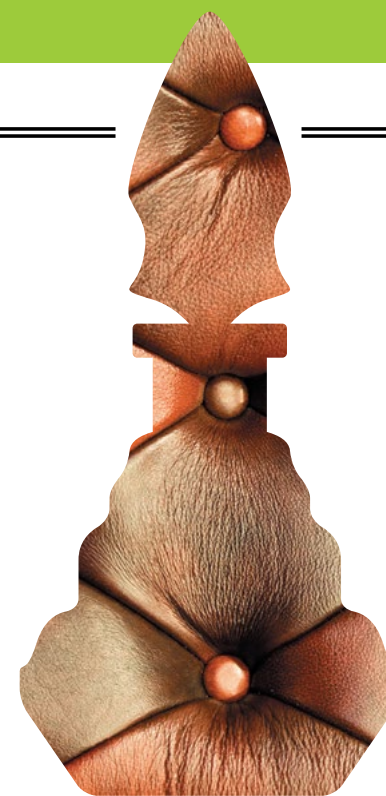
Идея заключалась в том, чтобы соединить самые редкие и самые дорогостоящие натуральные ингредиенты, ведь для создания одной унции букета потребовалось более 10 тысяч цветов жасмина и роз. Автором аромата стал парфюмер Анри Альмерас.

«Самые дорогие духи в мире», по мнению парфюмера, должны были изгнать «дьявола мировой депрессии».

«Joy Jean Patou»: альдегиды, тубероза, зеленые ноты, персик, иланг-иланг, роза, орхидея, жасмин, ландыш, сандал, мускус, цвететта.



Чем пахнет кожа?



Запах кожи в парфюмерии — это аромат выделки кожи, которая имела неприятный запах. Чтобы его отбить, мастера стали пропитывать кожу ароматными маслами — розовой водой, амброй, кедром, мускусом, миндалем, ирисом, можжевельником.

Родоначальником кожных ароматов стали духи «Creed Royal English Leather», которые были созданы для короля Георга III. Монарху настолько понравился запах перчаток, что он попросил парфюмера создать парфюм с точно таким же ароматом.

Кожаные ароматы создаются в традициях двух кожевенных школ: русской и испанской.

«Русская» кожа имеет резкий и характерный запах березового дегтя, которым когда-то обрабатывали кожаные изделия

для придания эластичности и водонепроницаемости. Аромат мужественности и власти можно найти в ряде композиций с названием «Cuir de Russie».

«Испанская» кожа зародилась в XVI веке, когда была мода на так называемые парфюмированные перчатки. Чтобы отбить специфический запах кожи, перчаточники вымачивали ее в ароматических растворах, после чего на перчатки наносились эфирные масла, мускус, экстракт серой амбры. Этот сложный аромат, включающий, помимо собственно кожи, множество других ингредиентов, и стали называть «испанской» кожей. В отличие от «русской», она мягкая, пахнет цветами и травами.

В последние годы все чаще парфюмеры обращаются к ароматам Востока, поэтому в моде «арабская» кожа с оттенками уда и специй.

Шипр по-карельски

Есть в Карелии замечательное место — гора Сампо. В 37 км от Петрозаводска невероятная красота с мистическим уклоном. И если взять все, что там растет, и перевести на язык ароматов, то получится настоящий шипр по-карельски.

Само слово «шипр» произошло от французского «Chypre», названия острова Кипр. Так же назывались и духи, созданные в 1917 году знаменитым парфюмером Франсуа Коти. Основной аккорд классического шипра — бергамот, дубовый мох и ладанум.

Настоящий шипр начинается с яркого звона цитрусов, плавно переходя в густой букет из цветов, и заканчивается запахами влажного мха, земли и смолы. Переход от светлого к темному — главное отличие шипра.

Успех этого шипра был таким, что он стал главой семейства ароматов, объединенных аккордами дубового мха, абданума и бергамота. Шипры бывают цветочные, альдегидные, фруктовые, «зеленые», ароматические и кожаные.

Что же будет входить в состав карельского шипра?

Цитрусами республика не богата, зато есть много трав — зверобой, душица, клевер. А в сердце аромата — буйство чебушника и яркий аромат шиповника, терпко-сладкая черемуха и нежные переливы ландыша. В базе — обязательно — дубовый мох. К нему добавить немножко ягод можжевельника и остро-сладкий аромат хвои. И не забыть сладостно-тягучую ноту меда. Вот и получится — шипр по-карельски.



СНЫ ГРЯДУЩЕЙ ВЕСНЫ

В будущем сезоне дизайнеры предлагают мужчинам расслабиться и отнестись к моде без лишней серьезности. Призыв дизайнеров кажется как никогда кстати — идеальные костюмы и пальто сезона весна-лето 2015 отличаются удобством, свободным кроем и мягкими тканями. Стоит выбирать традиционные для весны песочные тона, такие как в новой коллекции Hermes, или же не сдающий своих позиций хаки.

К слову, о не сдающих позиции трендах: куртки-бомберы все так

же на пике популярности. Кроме того, что они очень удобны, их легко можно комбинировать с остальным гардеробом. Модный дом Fendi предлагает сочетать куртки-бомберы с классическими брюками, джинсами или даже шортами.

Мужская мода считается не такой разнообразной, нежели женская, однако и для смельчаков дизайнеры приготовили сюрприз. В следующем сезоне одним из главных цветов станет розовый. Вроде бы что тут такого? Дизайнеры постоянно внедряли розовый в муж-

скую моду, но теперь они пошли дальше. На неделе моды в Милане были представлены костюмы ярко-розовых оттенков, а также толстовки, рубашки и даже обувь. Особенно сильно проявилась эта тенденция в коллекциях Versace, Jil Sander и Etro.

Всем прекрасно известно, что все новое — это хорошо забытое старое. Ну что ж, теперь можно дружно поприветствовать моду 70-х. Модный дом Saint Laurent предлагает вернуться к пончо и курткам с бахромой, как у хиппи. Prada

и Louis Vuitton возвратили в свои коллекции джемпера с V-образным вырезом, а Costume National пиджаки в рок-н-рольном стиле.

Не можете решить, что надеть: пиджак или куртку, рубашку или поло, джинсы или брюки? Тогда этот тренд для вас! Весной можно будет носить все сразу. Мода на многослойность по-прежнему актуальна. Чем больше, тем лучше.

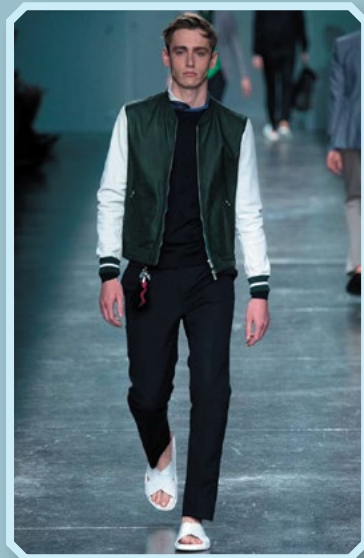
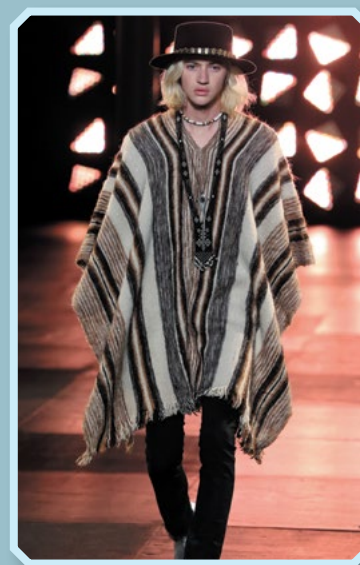
Показ мод весна-лето 2015 в Нью-Йорке, Лондоне, Париже и других модных столицах демон-

стрирует перерождение спортивного шика. Многим может показаться странным сочетание делового костюма с кроссовками, однако это именно то, что предлагают нам именитые дизайнеры. Ярким примером является коллекция от молодежной линии Just Cavalli. Колоритные принты и смелые сочетания создают неповторимый образ.

Что касается аксессуаров, то в новом сезоне дизайнеры предлагают носить мужчинам шейные платки. Такой яркий

акцент присутствовал во многих весенних коллекциях. Это могут быть и небольшие шейные платочки, как у Boglioli и Marni, которые красиво перекликаются с основным нарядом, и довольно объемные, как у Issey Miyake.

После показов новых коллекций стало ясно, что весенние тенденции дают мужчинам полную свободу выбора и возможность самовыражения. Дизайнеры в один голос советуют быть яркими и не бояться правильно расставлять акценты, чего и мы вам советуем.



НЕ КОЧЕГАРЫ МЫ...

Встречались ли вам в последнее время объявление о том, что предприятию требуется кочегар? А трубочист? Однако чистить трубу на даче или в частном доме все же время от времени приходится. Что же делать? Действуйте самостоятельно!

Все, что вам потребуется, это:

- старые газеты,
- старые простыни,
- щетка-ерш на длинной рукоятке,
- крепкая веревка или карабин с цепью,
- груз,
- подходящая одежда,
- средства защиты дыхания,
- лестница,
- по возможности пылесос для «тяжелой» пыли.

Что делать?

- Перво-наперво подготовить дымоход. Существует проверенный народный метод, именно картофельные очистки. Печь или камин следует хорошо протопить, а потом засыпать внутрь полведра картофельных очисток. Образующийся пар будет содержать крахмал, который размягчит сажу, и она станет легче отставать от стенок дымохода.
- Когда протопленный камин остынет, положите внутрь него и вокруг старые газеты, чтобы собрать золу. Зев камина завесьте старой простыней, можно влажной, чтобы сажа и пепел не летели в комнату. Мебель следует отодвинуть подальше.
- Закройте заслонку.
- Прикрепите ерш на длинной рукоятке к крепкой веревке или цепи. Подвесьте к нему

груз (лучше округлый предмет типа ядра или гири, ни в коем случае не используйте гантели, они могут крепко застрять в дымоходе).

- Наденьте рабочую одежду, средства защиты дыхания и полезайте на крышу со всеми причинами трубочиста.
- Опустите щетку в трубу как можно ниже, потом потяните вверх. Прodelывайте это до тех пор, пока из трубы не прекратит лететь сажа, пепел и т.д.
- Когда труба прочищена, можно спуститься вниз. Теперь, не снимая простыней, нужно открыть заслонку, чтобы остатки сажи и пепла осели на газеты.
- Когда осядет угольная пыль, уберите простыни и газеты. Газеты отправьте в мусор, а простыни в стирку.
- Последствия уборки ликвидируйте при помощи пылесоса или мокрой тряпки.

Не забудьте умыться и переодеться!

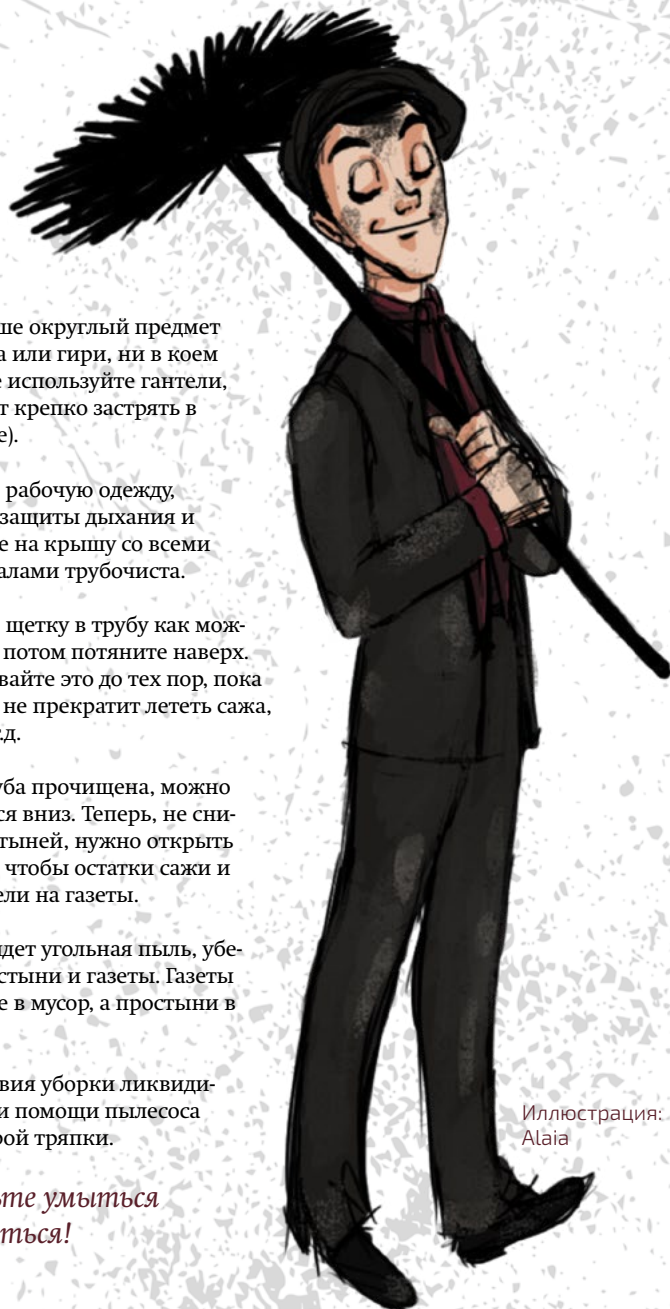


Иллюстрация: Alaia



**КОСТНАЯ
КЛИНИКА**

ЛУЧШЕЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ 2014



ЛИДЕРЫ В ЛЕЧЕНИИ БОЛИ!

- Снятие боли за один сеанс
- Эффективность тогда, когда ничего не помогает
- Лечение межпозвоночных грыж без операции

РЕНТГЕНО-
ДИАГНОСТИКА
ВСЕ ВИДЫ УЗИ
АНАЛИЗЫ

Петрозаводск, ул. Л. Чайкиной, 5
Тел.: 8 (8142) 59-90-03, 76-53-76

www.cksp.ru | vk.com/cksp2013
e-mail: info.cksp@gmail.com

Кулинария



В выходные, когда позволяет время, мужчина вполне может приготовить некоторые не-сложные блюда, которые понравятся всей семье. Во-первых, это бешбармак.

Бешбармак

Возьмите:

- 1 кг баранины;
- муку;
- яйцо;
- лук репчатый;
- чеснок;
- соль;
- укроп, петрушку;
- специи – по вкусу.

Баранину залить водой и поставить варить на сильный огонь. После того когда вода закипит, огонь убавить, бросить в кастрюлю очищенную луковицу, 4-5 зубчиков чеснока, перец горошком, лавровый лист, соль и варить на медленном огне 1 час. Замесить тесто из муки, одного яйца и двух стаканов мясного бульона. Раскатать лепешки не толще 0,5 мм, так чтобы они поместились в кастрюлю. Вынуть из кастрюли готовую баранину. Отварить в бульоне лепешки. Выложить на большое плоское блюдо отваренные лепешки, нарезать небольшими порциями прямоугольной формы. Нарезать или нащипать баранину и выложить сверху лепешек. В пиалы разлить бульон, заправить мелко нарубленным чесноком, репчатым луком, зеленью, черным и красным молотым перцем по вкусу. Едят бешбармак руками, заворачивают в лепешку кусочек мяса и запивают шурпой из пиалы.



Морковча

Сейчас многие покупают в магазине готовую морковку по-корейски, а я предпочитаю готовить ее сам. Ничего сложного в этом нет.

Вам потребуется:

- 1 кг моркови;
- набор приправ для моркови по-корейски;
- сахарный песок — 1 ст. ложка;
- соль;
- уксус столовый;
- масло растительное — 150 мл;
- зерна кунжута.

Тёртую морковь (соломкой на «корейской» терке) смешивают с приправами, сахарным песком и щепотью соли. Вливают 9 % столовый уксус по вкусу. Добавляют зёрна кунжута. Теперь остается все размешать, раскалить растительное масло и влить в морковь. Блюдо подают охлажденным.



Ну и в качестве закуски:

Хе со свиной

Вам потребуется:

- Свинина постная — 0,5 кг;
- морковча — 0,2 кг;
- уксус;
- соевый соус.

Мясо нарезать тонкой соломкой. Обжарить в сковороде 2-3 минуты, постоянно помешивая. Мясо должно стать белого цвета. Затем мясо мариновать под гнётом в соевом соусе и уксусе 30 мин. Добавить в морковчу, всё перемешать. Блюдо подается охлажденным.



ооо «Строительно-финансовая компания»
ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС «ARMAS»



Квартиры с отделкой
в строящемся **жилом комплексе «Armas»**

в районе пересечения ул. Чапаева и ул. Суворова г. Петрозаводска

г. Петрозаводск, ул. Мурманская, 26-а,
т. (8142) 70-07-93, 63-55-91, т./ф.: (8142) 74-76-90
пр. Первомайский, 5, т.: (8142) 59-52-65

www.sfkrk.ru



ГАЛСТУК
М У Ж С К О Й Ж У Р Н А Л

**ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ
ВАША РЕКЛАМА**

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

Звоните: 8 (8142) **28 29 20**

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

KANZLER одежда для мужчин,
принимающих решения



РЕКЛАМА

SPRING-SUMMER
— collection —
2015

Коллекция ВЕСНО-ЛЕТО 2015

ТРЦ «МАКСИ», Т. 35-24-34

www.kanzler-style.com

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