СарБК

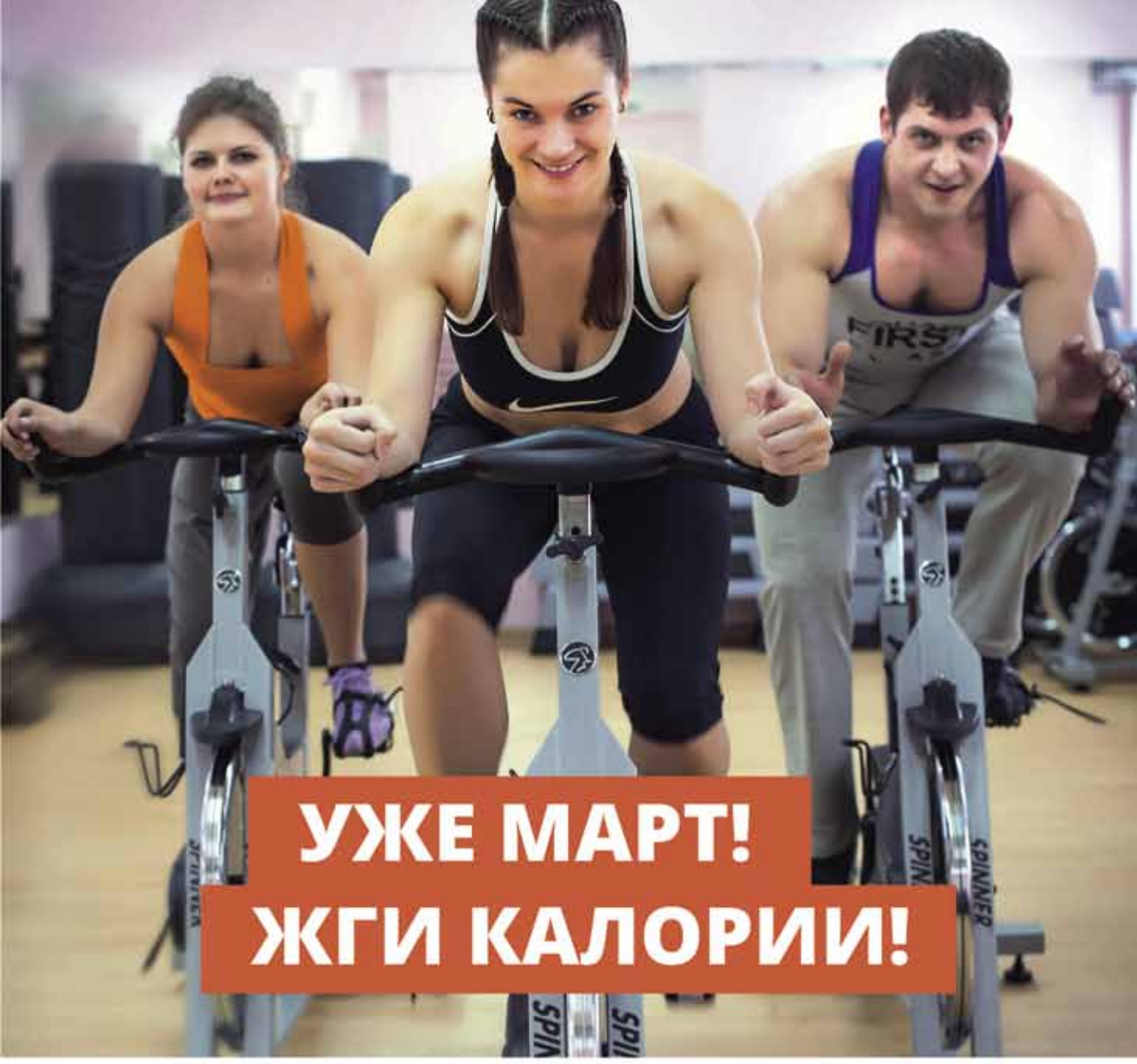
Лайт

Корреспондент СарБК о работе на Олимпийских стартах

- Все секреты чемпионов
- Сильные поступки. Диета для мужчин
- Мода. Прозрачная и золотая весна
- Шоко-тур по Европе
- Назидательный «Обольститель» А. Брауна

16+

В 2014 ГОДУ РАСШИРЯЙТЕСЬ
С ВЫГОДОЙ
Оптимизируйте расходы
на видеонаблюдения и интернет в офисе
ДОМ.RU
БИЗНЕС
УЗНАЙТЕ ПОДРОБНЕЕ
8 800 333 9000
B2B.DOMRU.RU



-800 ккал
за 1 велотренировку

-30% на клубные карты

Волга Спорт
фитнес-центр

222-308
www.volgasport.ru

Предложение действительно с 1 по 31 марта 2014 г. Подробности по тел.: 222-308

СарБК Лайт
№ 01, февраль-март 2014 г.

Журнал распространяется бесплатно в бизнес-центрах, банках, салонах красоты, кафе, частных клиниках, автосалонах, агентствах недвижимости, фитнес-центрах и других общественных заведениях и организациях Саратова, а также в коттеджных поселках Усть-Курдюмского направления (Новогусельский, Зональный, Сосенки):

Учредитель и издатель:
ООО «СаратовБизнес-Консалтинг»
Главный редактор:
Екатерина ЖИЛИНА
Выпускающий редактор:
Анна ДРУЖИНИНА
Редакция:
Ольга БИРЮКОВА,
Екатерина ФЕРЕНЕЦ
Коммерческая служба:
Екатерина КОСТИНА, Кристина КОСТИНА, Надежда ГРАЙФЕР, Екатерина ЮДИНА
Контент-менеджер:
Георгий ЛУБОШНИКОВ
Верстка и дизайн:
Евгений ЛЮБИН
Руководитель службы фотоновостей:
Николай СИНЕГУБОВ
Фотокорреспондент:
Мария ЗАХАРОВА
Художник:
Александр КОРКИН
Адрес редакции и издателя:
410012, г. Саратов, ул. Б. Казачья, 18 «В»
тел./факс: (8452) 450-450
тел. службы рекламы:
(8452) 450-450, доб.: 282, 265
e-mail: magazine@sarbc.ru
Адрес в Сети:
http://sarbc.ru

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Саратовской области.
Свидетельство ПИ № ТУ64-00452 от 11 декабря 2013 г.

Отпечатано в типографии
ООО «Олимп-Экспо»
Б. Горная, 157, тел. 53-82-55
Тираж 3000 экз.
Заказ №

Центр Бизнес-Технологий ЭКСПЕРТ
(распространяется на тренингах и мастер-классах)

Фитнес-центры «Волга-Спорт»
Волга Спорт фитнес-центр

МИР
ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС

BOGEMIA Сеть отелей

Саратовский интернет-магазин Peshca.ru (курьерская доставка журнала вместе с заказом)
Пешка peshca.ru

Восток-Запад кофейня
Кофейня «Восток-Запад»

Victoria
Салоны красоты Victoria

Кофейни «Кофе и шоколад»

Papa's Irish Pub
Ирландские пабы Papa's Pub

Бизнес-центр «Дикомп»
ДИКОМП БИЗНЕС-ЦЕНТР

Инвестиционная компания «Доходный Дом Инвестора»
доходный дом инвестора

Лечебно-диагностический центр «Авеста-М»
Авеста-М

Автозаправки «Тореко»
ТОРЭКО

Салоны бизнес-класса рейсов «СарАвиа»
САРАВИА

Сияние салон красоты (8452) 754-054, 221-274

База отдыха «Чардым-Дубрава»

GP vympel
Сети заправок GP Vympel

КОНЁК

Коттеджные поселки Усть-Курдюмского направления (Новогусельский, Зональный, Сосенки)
Автосалоны: Автомир, Автомоторс, Восток-Моторс, Икар, ТолСар
Сотовые операторы: Билайн, Мегафон, МТС
Выставочный центр «Софит-Экспо» (распространение на выставках)

Журнал можно скачать в электронном виде на e.sarbc.ru

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной на правах рекламы.

«Золотая жила» Олимпиады:
кто и как добывал российские медали в Сочи 6

Беруши для Легкова, митенки Уайлда и подарки от Третьяка:
все секреты чемпионов Сочи 12

Дом — «космический корабль»: с папайей в «зеленом фасаде» 16

Праздничный креатив:
на большом воздушном шаре и волшебном лифте 20

Ирина Хакамада:
«Я натренировалась на имидже, и у меня появился вкус» 22

Прозрачный тренд и платье о любви 26

Солнечная весна: модный визаж 32

Блоги. Шоко-тур по городам Европы 36

Дегустация в стиле Péché Mignon:
классический багет и маленькие слабости 42

Кристиан Бартоломо:
«Подниматься по лестнице, но не перескакивать через ступеньки» 44

Обольститель 46

Нонна Гришаева: «Откуда я знаю, о чем говорят мужчины!» 48

Диета для мужчин: сильные поступки 50

Андрей Еремин:
«Мы делаем Forte Club для людей, разбирающихся в фитнесе» 54

Блоги. Любовь и гордость на Играх-2014 56

«Chop-chop» под ледяной Jägermeister и музыку настоящих мужчин ... 60

Мужской кабинет: территория релакса 62

Мраморное мясо: деликатес постоянно доступен 66

Афиша 72

Фото РИА-НОВОСТИ

«Золотая жила» Олимпиады: кто и как добывал российские медали в Сочи

Екатерина ФЕРЕНЕЦ из Сочи,
специально для «СарБК Лайт»

После Олимпиады в Ванкувере в 2010 году спортивные функционеры вдруг осознали, что на остатках былой спортивной советской славы уже не проедешь. Это «вдруг» случилось после того, как сборная за всю Олимпиаду смогла завоевать лишь 15 медалей, из которых только три были золотыми. Как итог, шестое место в общекомандном зачете по сумме медалей, 11-е — по «золоту», и огромная пропасть между нами и лидировавшими Канадой, Германией и Норвегией.

Пропасть казалась непреодолимой: вырастить за четыре года, оставшиеся до Сочи, новое поколение победителей представлялось чем-то невероятным. Вряд ли представляли себя тогда поющими российский гимн 11-летняя Юля Липницкая или корейская звезда шорт-трека Ан Хён Су. Но факт остается фактом: КПД сборной, если считать по «золоту», за один олимпийский цикл возрос более чем в 4 раза.

«Нервное» планирование

Фактически именно после неудачного Ванкувера в Минспорта отказались от такого понятия, как «медальный план». Четкие цифры нервируют спортсменов, говорилось с официальных трибун. На деле всем было ясно, что чиновники пытаются некоторым образом снять с себя ответственность за возможные провалы в будущем. Федерации по различным видам спорта по пути главного ведомства не пошли и все же озвучили перед Сочи свои предположения по медалям. У кого-то получилось их выполнить и перевыполнить, другие продемонстрировали существенный недобор. Как бы то ни было, но глобальная тактика Минспорта сработала — много медалей принесли те спортсмены, которые перед играми меньше всего походили на главных добытчиков наград.

Первая зимняя Олимпиада 1924 года в Шамони (Франция) приняла 280 спортсменов из 16-ти стран (разыграли 14 комплектов медалей), последняя 2014 года в Сочи (Россия) — в 10 раз больше (2800 спортсменов из 88 стран разыграли 98 комплектов). Абсолютный рекорд по общему количеству медалей принадлежит США — 37 в Ванкувере (2010 год), по золотым — Канаде, завоевавшей там же 14 медалей.

Почему тренер больше не кричит?

Изменился взгляд и на то, как должны работать тренеры. На места наставников с жестким авторитарным поведением, где они являлись для спортсменов чем-то средним между родными отцами и настоящими тиранами, пришли тренеры новой формации. В советское время медали добывались исправно, но вряд ли кто-то будет спорить с тем, что методика запугиваний, оскорблений, а иногда и откровенных поколачиваний с поколением современных

Фото РИА-НОВОСТИ

Фото РИА-НОВОСТИ

спортсменов — людей состоятельных и повидавших мир — мягко говоря, не прокатит.

Двукратные олимпийские чемпионы Сочи Татьяна Волосожар и Максим Траньков, к примеру, не перестают благодарить своего наставника Нину Мозер. «Нина Михайловна никогда не указывает нам безапелляционно, что и как делать,— объяснял Максим Траньков.— Она каждый шаг согласовывает с нами, все время говорит: «Ребята, а вы как считаете, а вы как думаете?» Если бы перед Ванкувером поверили именно таким тренерам, то все еще 4 года назад могло бы быть по-другому».

Заграница нам помогла

Решиться на то, чтобы поставить во главе сборных страны иностранных тренеров, очевидно, было непросто. Как так, мы ведь были впереди планеты всей, а теперь не можем самостоятельно подготовить команду? Когда ответ на этот вопрос стал однозначно положительным и функционеры поняли, что спортивный мир давно космополитичен, в Россию потянулись швейцарцы, канадцы, голландцы, итальянцы и т.д.

Итог превзошел все ожидания: при участии зарубежных специалистов были заработаны 7 из 13 золотых медалей сборной. Отдельное спасибо Пьеру Людерсу за два бобслейных «золота», Себастьяну Кроссу за триумф в шорт-треке, Рето Бургмайстеру за лыжные медали Александра Легкова и Ильи Ченоусова.

Американо-корейский триумф против российских скептиков

5 медалей высшей пробы для России завоевали натурализованные Вик Уайлд и Виктор Ан. Их «купили», и, если да, то за сколько? Это не обсудил только ленивый.

Можно долго злопыхать по этому поводу, но оба случая являются лучшим доказательством того, какие условия можно создать в нашей стране для подготовки спортсменов. Причем, если в случае с Аном, который и до принятия имени «Виктор» был трехкратным олимпийским чемпионом из Кореи, доводы критиков еще хоть как-то объективны, то два «золота» Вика Уайлда являются абсолютно российскими. Будучи американским гражданином, Уайлд занимал в рейтингах 40-е и 50-е места,

Зимние Олимпийские игры проводятся с 1924 года — всего 22 раза (8 раз — 4 вида спорта, 9 раз — 6 видов, 5 раз — 7 видов). В общекомандном медальном зачете выигрывали: СССР (с 56-го по 88-й год) и Норвегия (с 24-го по 68-й) по 7 раз, Германия — 3 раза (92-й, 98-й и 2006 год), Россия — 2 раза (94-й и 2014 год). США (1932 год, домашняя Олимпиада), Канада (2010 год, дома) и ГДР (1984) побеждали по одному разу.

не был обласкан помощью государства, не имел хорошего инвентаря и персональных сервисменов. А потом — русская любовь по имени Алена Заварзина, свадьба с выкупом и цыганами, переезд из Штатов в Новосибирск, смена гражданства и, наконец, статус двукратного олимпийского чемпиона Сочи.

«Проклятия» побеждены, палки не сломаны

Человеческая психология такова, что при проигрыше объективных причин никто не ищет. Карма, проклятие, неродная трасса (стадион), современная система судейства, чужие трибуны, давление прессы — это далеко не полный список «отмазок», хорошо известных каждому болельщику. Сочинский пример лишний раз продемонстрировал, что спорт — штука очень объективная, и повезет только тогда, когда ты готов на 110%.

Когда речь зашла о выборе знаменосца для церемонии открытия, многие предлагали специально дать флаг тому, кому на Играх ничего не светит. Знаменосцы не брали «золота» с Олимпиады 1994 года, и это, согласитесь, пугало. Александр Зубков переписал историю, взяв не одно, а сразу два бобслейных «золота».

Навсегда запомнит Сочи и до Игр считающийся очень талантливым, но чрезвычайно неудачливым спортсменом Александр Легков. Череда четвертых мест и не вовремя сломанные палки теперь можно считать досадным недоразумением — суперчеловек Легков быстрее всех на планете бегает пятидесятикилометровый лыжный марафон.

«Кто не ждал меня, тот пусть скажет — повезло»

В былые времена Россия не «цепляла» на Зимних Олимпиадах больше двух-трех олимпийских медалей. В Сочи события развивались по другому сценарию. После серебра Николая Олюнина в сноуборд-кроссе или бронзы Александра Смышляева в могуле, язык не поворачивается назвать эти виды «не нашими». Да, канадцев, американцев и французов там намного больше, но и мы тоже кое-что можем. К разряду неожиданных стоит отнести и все бобслейно-скелетонные медали, где мы рассчитывали на медали пробой пониже, «бронзу» Евгения Гараничева в «индивидуалке», который в последнее время не блистал, «золото» биатлонной эстафеты, триумф москвички Аделины Сотниковой, нервы у которой оказались крепче стальных канатов.

Россия — шорт-тречная наша держава

Олимпиада расширила границы сознания рядового российского болельщика. Хоккей, «фигурка», лыжи, биатлон — это, пожалуй, главное, что знала о зимней Олимпиаде Россия раньше. Из экзотики ценители упоминали о бобслее, как о развлечении, где здоровенные мужики сначала бегут и кричат, а потом исчезают в недрах странной машины, а также о керлинге, в котором удача должна способствовать прилежным домохозяйкам.

Теперь в список любимых видов попали шорт-трек, сноуборд, борд и ски-кроссы, скелетон, могул. Победы в них уже есть. Теперь руководители федераций надеются на то, что финансирование после Олимпиады не станет меньше, будут построены новые стадионы, а дети, стремясь подражать Ану, Третьякову или Смышляеву, встанут в очередь на запись в спортивные секции.

Фото РИА-НОВОСТИ

Тройку стран, наиболее успешно выступивших на Олимпиаде в Сочи, составили Россия, Норвергия и Канада. Россия возглавила медальный зачет Олимпиады в Сочи, выиграв 33 медали (13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых). У Норвергии 26 медалей (11, 5, 10), у Канады 25 (10, 10, 5).

Такой хоккей все еще не нужен

Владислав Третьяк, присутствовавший на церемонии закрытия, позже признался, что не смог сдержать слез. Это не были слезы гордости или светлой грусти. Руководитель Федерации хоккея Россия, легендарный голкипер понял, что российские хоккеисты были бы абсолютно чужими на этом празднике жизни.

Расстраиваться есть от чего. Россия, имея каждую Олимпиаду суперзвездный состав, на протяжении 12-ти лет не может выиграть ни одной медали. О «золоте» и заикаться сложно — в последний раз хоккеисты брали его аж 22 года назад. Хоккейная медаль, которая стоит для болельщиков половины всей Олимпиады, вновь не добыта. Дацюк, Овечкин и Ко уехали за океан, Зинэтулла Билялетдинов всю ответственность за провал взял на себя, в СМИ обсуждаются кандидатуры на пост нового главного тренера сборной. К чему приведут перемены, мы узнаем не раньше, чем через 4 года, когда вновь будем ждать, надеяться и верить.

Кстати, после проигрыша хоккеистов в Сочи, спортсменов в других видах словно «прорвало» и медали посыпались со всех сторон. Хотя бы за это стоит сказать людям с клюшками «спасибо».

Работа над ошибками

При всей успешности Олимпиады, выступления в некоторых видах никак нельзя назвать триумфальными. В «пролете» оказались прыжки на лыжах, двоеборье, акробатический фристайл, горные лыжи, керлинг. Здесь не помогли ни иностранные тренеры, ни идеальные условия для подготовки. В конькобежном спорте, биатлоне, лыжах, несмотря на имеющиеся медали, все равно наблюдается явный недобор наград. Некоторые руководители федераций честно признались, что план не выполнен, другие до сих пор не сдаются, уверяя, что «в общем все прошло нормально».

На то, чтобы «нормально» превратилось в «отлично», у специалистов есть целый олимпийский цикл. Ссылки на то, что успеть за такой короткий срок невозможно, после Сочи не принимаются. Ну а для пущей надежности «Тату» наверняка не откажутся вновь исполнить пророческое «Нас не догонят».

Фото РИА-НОВОСТИ

Спонсор олимпийского проекта на СарБК

САРАТОВСКОЕ ЭЛЕКТРОАГРЕГАТНОЕ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

ХОЛОДИЛЬНИКИ САРАТОВ

КАЧЕСТВО, ПРОВЕРЕННОЕ ВРЕМЕНЕМ

(8452) 30-80-55

Беруши для Легкова, митенки Уайлда и подарки от Третьяка

Все секреты чемпионов Сочи

Фото РИА-НОВОСТИ

Екатерина ФЕРЕНЕЦ

На Олимпиаде в Сочи, как и на всех крупных соревнованиях, общение спортсменов с прессой сводилось к двум официальным мероприятиям. В микст-зоне сразу после финиша, если повезет, можно поймать не только чемпиона, но и неудачников старта. Пресс-конференции существуют только для призеров. Олимпийцы вели себя по-разному — общались охотно и не очень, делились тем, что наболело и старались побыстрее укрыться в раздевалках. Навсегда останется в памяти и то, чего не видели зрители по телевизору, то, что удалось подсмотреть и подслушать, наблюдая за спортсменами и официальными лицами на Олимпиаде.

Фото РИА-НОВОСТИ

Александр ЛЕГКОВ, Олимпийский чемпион (лыжные гонки):

«Теперь у меня есть то, о чем я мечтал всю жизнь. Наград и званий и раньше хватало, но олимпийское «золото» — это абсолютно отдельная история. Наверное, сейчас пришло мое время. Оно долго не приходило, и я переживал. Я ведь всегда был меньше сверстников, выглядел моложе, вечным пацаном казался. Тренеры говорили, что 30 лет — это расцвет для мужика. Они были абсолютно правы».

Чем запомнился «СарБК»: за час до гонки Легков в обязательном порядке откатывает лыжи в берушах. Говорит, что так проще прислушаться к самому себе и сконцентрироваться.

Александр ОВЕЧКИН, форвад олимпийской сборной России по хоккею:

«Какие у меня могу быть эмоции после проигрыша? Эмоций нет — все плохо. Мы не оправдали надежд, не исполнили свою собственную мечту. У болельщиков я могу попросить прощения и сказать, что теперь будем стараться выиграть следующую Олимпиаду».

Чем запомнился «СарБК»: поболеть за Овечкина в Сочи приезжала его невеста, теннисистка Мария Кириленко. Вместе с хоккеистом они гуляли по Олимпийскому парку, покупали сувениры, фотографировались с супругой Евгения Плющенко Яной Рудковской.

Фото РИА-НОВОСТИ

Вик УАЙЛД, двукратный Олимпийский чемпион (сноуборд):

«Если бы не Россия, я бы сейчас был простым американским студентом. Несколько лет назад думал о том, чтобы пойти учиться в колледж, например, на архитектора. В США у меня не было хороших условий для подготовки, в России появилось все самое лучшее. При всем желании не могу объяснить мой поступок всем в Америке. Все равно найдутся те, кто будут меня ненавидеть».

Чем запомнился «СарБК»: Вик Уайлд на всех официальных мероприятиях, фотосессиях, прогулках по Олимпийской деревне появлялся в фирменных митенках (перчатках без пальцев) с российским флагом.

Фото РИА-НОВОСТИ

Виктор АН, шестикратный Олимпийский чемпион (шорт-трек):

«Тема моего перехода и смены гражданства до сих пор муссируется в корейской и мировой прессе,

а мне этого очень не хочется. Еще хуже то, что в результате нас сталкивают лбами с бывшими коллегами по корейской сборной. Если вас интересует конкретная сумма, могу сказать, что меня никто не «покупал». Я благодарен России, как стране, в которой в меня поверили».

Чем запомнился «СарБК»: на тренировках Ан с коллегами по сборной и наставниками разговаривает по-русски, хотя федерация после приглашения спортсмена в команду наняла переводчика. На пресс-конференциях чемпион пока не отваживался переходить на «великий и могучий», общаясь на корейском.

Виталий МУТКО, министр спорта РФ:

«После Олимпиады разберем все неудачи под микроскопом. Я имею в виду недобор медалей. Ротация в федерациях необходима. Посмотрите на бобслей: 4 года назад в руководство пришли новые люди, и теперь у нас есть результат. Федерация фигурного катания, мягко говоря, непростая, но и здесь мы смогли достичь многого. С другой стороны, коньки забрали голландцы, фристайл — канадцы и американцы. Мы там почти не присутствуем, мне это не нравится. Будем исправлять».

Чем запомнился «СарБК»: Виталий Мутко и президент Олимпийского комитета России Александр Жуков старались появляться только на тех соревнованиях, где россияне могли завоевать медали.

Фото РИА-НОВОСТИ

Аделина СОТНИКОВА, олимпийская чемпионка (фигурное катание):

«Я понимала, что лишилась верной медали, когда меня не поставили на командное вступление. Очень разозлилась, даже противно было. Теперь я рада, что именно так все произошло. Хотела кататься в кайф, сделать так, чтобы не только судьям, но и публике все понравилось. Мотивация после «золота» никуда не делась, ее стало еще больше».

Чем запомнилась «СарБК»: Сотникова посвятила свою победу родной сестре Марии, которая страдает от тяжелого заболевания.

Фото СарБК

Владислав ТРЕТЬЯК, президент Федерации хоккея России, трехкратный олимпийский чемпион:

«Я не раз говорил, что с хоккеистами из КХЛ мы ничего не выиграем. Сейчас наша лига не дала нам ни одного полноценного звена на Олимпиаду. Как это исправить? Надо, по крайне мере, не увеличивать квоту на иностранцев, поддерживать наших ребят. Ежегодно сотни наших ребят уезжают за границу, потому что понимают, что тренеры, в любом случае, предпочтут их более опытным шведам и финнам».

Чем запомнился «СарБК»: Третьяк привез в Сочи олимпийские сувенирные шайбы с собственным автографом, которые было невозможно купить в магазинах. Такие шайбы получили от легенды хоккея многие вип-персоны. Есть презент и у корреспондента «СарБК».

Фото РИА-НОВОСТИ

Александр ЗУБКОВ, двукратный Олимпийский чемпион (бобслей):

«Понятие «проклятие знаменосца» придумали журналисты. У меня и в мыслях не было отказываться от этой чести. Почему Россия взяла «золото» именно сейчас? Наверное, потому, что к тренерской работе пришли новые люди. Главный тренер

Пьер Людерс сделал главное — помирил нас с Алексеем Воеводой».

Чем запомнился «СарБК»: с бобслеистом рядом на протяжении всей олимпиады были его жена и дочь. Они жили отдельно от спортсмена, снимая квартиру неподалеку от тренировочной базы, приезжали на все тренировки, старты и церемонии награждения главы семейства.

Фото РИА-НОВОСТИ

Александр ЛОГИНОВ, единственный спортсмен на Олимпиаде от Саратовской области:

«Тридцатое место — это, конечно, не мой уровень. Сам не знаю, что пошло не так, тем более, что на контрольных тренировках перед Играми я показывал лучшие результаты в команде. Возможно, дело в том, что соревновательной практики давно не было. Еще тренировались мы в разное время — то в два дня, то в шесть вечера. Психологическое состояние было абсолютно нормальное. Давления не чувствовал, трибуны отлично поддерживали».

Чем запомнился «СарБК»: Логинов каждый день созванивался со своим саратовским тренером Екатериной Халиуллиной, обсуждая тренировочный процесс и планы на гонки.

Фото РИА-НОВОСТИ

Николай ОЛЮНИН, вице-чемпион Олимпиады (сноуборд):

«Когда только финишировал, сразу же увидел кучу ярких фотовспышек, журналистов, которые выстроились в очередь с микрофонами и диктофонами, чтобы поговорить со мной. Не люблю я всего этого, честно говоря. Я еще недавно выступал в юниорах, а когда получил серьезную травму кисти и прошел операции, думал, что откатаюсь Олимпиаду и пойду в бизнес».

Чем запомнился «СарБК»: все сноуборды Олюнина имеют надписи в честь близких родственников — «мамуля», «папуля», «дедуля», «сеструля» и т.д. Все олимпийские заезды спортсмен провел на «мамуле».

Фото РИА-НОВОСТИ

Дом — «космический корабль». С папайей в «зеленом фасаде»

Информационное поле наполняют тексты о событиях, громких заявлениях и обсуждение новостей. Без конструктивных, эмоциональных, категоричных или ироничных комментариев сложно себе представить современное медиа-пространство. После известия о том, что Олимпийские игры-2014 пройдут в Сочи, отчаянно пугали, что не успеем построить, не сумеем победить.

И на региональном уровне форумчане и блогеры выслеживают повод, чтобы продемонстрировать жизненный опыт и кругозор. Уж вроде как идет под Саратовом строительство нового аэропорта, но споры о месте прописки по любому поводу закручиваются как в первый раз. Что говорить о неоднозначных инвестиционных проектах. В память о презентации зоны отдыха «Зеленый остров» остались пух и перья словесных острот. Недавно читатели сайта «Фокус города» раскритиковали проект понтонного моста через Волгу. А идея экологичного дома, разработанного также саратовскими архитекторами, получила весьма взвешенные оценки.

на правах рекламы

Полина КРАСИЛЬНИКОВА

УЭМБлДОМ — универсальный экологичный моноструктурный блочно-линейный дом. Его разработали специалисты конструкторского бюро «Элиус». Проект может решить жилищный вопрос для студентов, молодых семей, пенсионеров и всех тех, кто желает собственный дом, но ограничен в средствах, говорит главный архитектор «Элиус» Михаил Лащенко. Новая технология позволяет возвести на 2–3 сотках земли полноценный дом средней площадью 80–120 кв.м.

УЭМБлДОМ возводится из легких композитных материалов и не нуждается в заглубленном фундаменте традиционного типа, поскольку устанавливается на прочную основу — подушку из уплотненного песка, которая удерживается утепленной отмосткой из георешетки. Его можно перевезти с одного места на другое, а также легко утилизировать.

УЭМБлДОМ не только тратит мало ресурсов, но и сам способен вырабатывать их. На его крыше расположены солнечные панели для работы электроприборов и коллектора, вырабатывающие энергию для отопления и горячего водоснабжения, а также происходит сбор осадков. То есть, даже после сильного снегопада на крышу не надо будет забираться с лопатой — нагревательные элементы растопят ледяной покров, и талая вода поступит в резервуар для водоснабжения.

Не страшны будут и холода. Во-первых, дом изначально строится с хорошей теплоизоляцией, а во-вторых, предусматривает тепловое зонирование и «умную» систему отопления. «Погоду в доме» можно будет программировать. Например, если хозяева на некоторое время покидают дом, во время их отсутствия температура понизится: достаточно будет 12 градусов, чтобы не погибли домашние растения. Такие опции позволят сэкономить 30–40% энергии.

УЭМБлДОМ можно подключить к свету, газу и воде на постоянной или резервной основе. Если же землевладельцу достался необжитый участок или он желает сэкономить на потреблении ресурсов, то ему доступны 2 модификации: пассивная и активная. В первом случае дом сможет отказаться от газа: при запроектированной теплоизоляции и объемах энергии, которую выработают солнечные батареи, в голубом топливе просто не будет необходимости.

Вторая модификация, «активный» дом, автономен от коммуникаций. Его солнечные батареи произведут такое количество энергии, которое позволит не только полностью обеспечить себя, но продавать излишки государству. Вопрос с водой решается за счет еще одной разработки конструкторов — прибора «Аквароматик», вырабатывающего H_2O из воздуха. Это устройство может производить ежедневно до 40 л. чистой, обогащенной минералами питьевой воды и необходимое количество технической воды для нужд жильцов — потребуется лишь единожды завезти в дом воду, чтобы запустить систему замкнутого цикла, как на космических кораблях. Эта технология, по словам конструкторов, уже применяется в жилищном строительстве в некоторых странах, в т.ч., в многоэтажных домах в Китае.

Изюминкой УЭМБлДОМа является встроенный «зеленый фасад» — блок 1-2 метровой ширины с зелеными растениями. В его условиях круглый год помимо привычных комнатных цветов можно выращивать, к примеру, огородную зелень (укроп, петрушку или даже лавр), а также экзотичные растения. Авторы предлагают использовать продукцию Саратовского лимонария — неприхотливые сорта лимонов, папайю, маракуйю или мурайю. Сам дом является своеобразным термосом, а зеленый фасад выполняет еще и функцию рекуператора, где отработанный воздух встречается с холодным и отдает ему энергию, что позволяет экономить на тепле до 30%.

Живет этот дом 50 лет, после этого его можно будет полностью убрать (благодаря отсутствию заглубленного фундамента) и переработать или же перевезти. На дом уже поступил заказ из Энгельса — клиент желает построить его в частном секторе, который по городскому генплану через некоторое время попадет под многоэтажную застройку. На площади в 150 кв.м. будет размещен магазин, офис и жилое помещение.

Во сколько же обойдется покупателю УЭМБлДОМ? Как пояснили авторы проекта, его стоимость — в 2 раза ниже расценок на традиционный дом той же площади. Значительно сократятся затраты на предшествующие стройке полевые изыскания, к тому же «активный» дом, который производит больше энергии, чем потребляет,— самоокупаем. По их словам, Саратовская область одной из первых в России готова предложить это новаторское решение, но для этого архитекторам нужна поддержка властей и поправки в земельное законодательство, установившие бы минимальный размер земли для жилищного строительства в 0,02–0,03 га, что позволило бы приобретать землю под строительство тем людям, которые не имеют возможности выплачивать ипотеку и не нуждаются в больших площадях.

На форуме:

Сергей

Солнечная энергосистема на 4,3 кВт/час у нас в Саратове будет стоить 700 тысяч рублей (без монтажа).Это 30 метров квадратных гелиополя. Для нагрева воды на ГВС установка на базе солнечных коллекторов будет стоить (для круглогодичного нагрева) с баком 150 л 70 тысяч рублей. Обогревать дом от солнечных коллекторов в нашей области не получится, можно использовать ветряк, но ветер у нас не везде и не всегда от 7 до 11 метров в секунду. Тепловой насос мощностью 10 кВт стоит с монтажем: воздушный — 300 тыс. рублей. Другой нельзя, т. к. разработчики планируют дом через 50 лет убирать, а коммуникации будут глубоко в земле. Это я не все перечислил — а дорого это или нет, каждый решает для себя. Окупаемость не 10 и не 15 лет, а гораздо больше. А идея хорошая.

Ефим

Часто бываю за границей, «живу» в СарБК. Очень рад за земляков свежестью и пытливостью мысли (.),— прозрачны, полное отсутствие иждивенчества, ничего не ждут от Центра: ни инвесторов, ни концессионеров, просто работают. И вы РЕАЛЬНО близки к истине. Так держать! Видел ваши разработки — впечатляют!

Идея не плоха, но

Все конечно классно написано и предоставлено, но в действительности вся автоматика стоит настолько дорого, что постройка такого дома не имеет смысла! Да и потом, не могу себе представить, что россиянин будет пользоваться водой из осадков даже в бытовых целях! Человек, который предложил эту идею, наверное никогда не был в странах, где нехватка воды, где очищают дождевую воду и опресняют морскую. Вы попробуйте такой водой мыло с рук смыть! Даже с 10-го раза скользкий налет остается!

Андр

Улыбнуло: «Его солнечные батареи произведут такое количество энергии, которое позволит не только полностью обеспечить себя, НО И ПРОДАВАТЬ ИЗЛИШКИ ГОСУДАРСТВУ».

Анна

Мне нужен такой дом! Про растения и температурный режим понравилось идея.

ДОСТУПНЫЙ ДОМ

ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЕ РАСХОДЫ ТОЛЬКО НА ОТОПЛЕНИЕ за 50 лет

17 458 628 р.*

КЛАССИЧЕСКИЙ ДОМ

2 568 970 р.*

УЭМБлДОМ

-не требует подключения к газу
-замена классического фундамента
-по стандарту ПАСИВНЫЙ ДОМ*

Passivhaus Institut

independent group

ЭЛИУС

архитектура новых направлений

www.eliys.ru

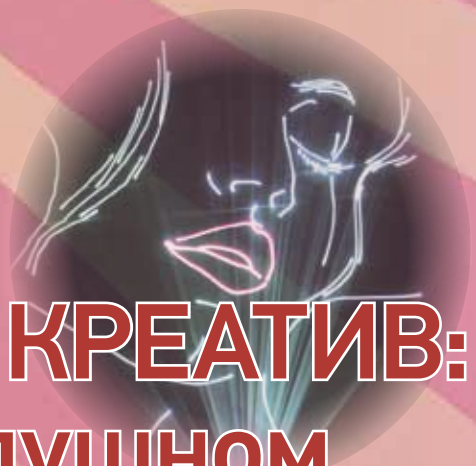
8 8452 77-95-97

*- сумма за отопление 15 000р/год. инфляция 10%

*- сумма за отопление 2 430р/год. инфляция 10%

*удельные затраты на отоплении не более 15 кВтч/м2 в год

на правах рекламы



ПРАЗДНИЧНЫЙ КРЕАТИВ: на большом воздушном шаре и волшебном лифте

Открытие event-агентств, появление новых дирекций, клубов, мастерских по производству развлечений, профессиональный рост опытных игроков — картина на рынке услуг по организации свадеб, юбилеев, вечеринок напоминает настроение праздничной толпы. И это без исключений подтверждает экономическую формулу соотношения спроса и предложения — наши соотечественники оценили и полюбили преимущества организованного торжества. Разница лишь в том, что одни прыгают наперегонки в мешках, другим же гостям предлагается перед грандиозным банкетом совершить полет на воздушном шаре над хозяйской усадьбой.

Ставку на отсутствие каких-либо границ, препятствий и сложностей сегодня делают и организаторы праздников, и клиенты. Широкие жесты, гусарские подвиги, неслыханная щедрость, непредсказуемое развитие событий — главные товары на рынке подобных услуг. К тому же, заказчики значительно расширили список поводов для «подвигов».

Например, организаторов свадеб и юбилеев давно перестала удивлять просьба о проведении романтического свидания. Во время одного из них молодому человеку предложили стать «почти всемогущим». Сценарий разыгрывался в лифте. Он останавливался после разговора о шампанском, двери открывались и девушке предлагался фужер с игристым напитком, после упоминания о цветах ей на следующем этаже преподносили цветы. *«Девушка перестала удивляться и с удовольствием стала принимать условия игры. На первом этаже молодых людей ждала ковровая дорожка, которая вела к дверце автомобиля. А в другом случае мы договорились с работниками кинотеатра, что первым изображением на экране, которое увидит будущая невеста нашего заказчика, станет фраза о признании в любви»*, — рассказывает директор Бюро креативных решений «Зазеркалье» Анастасия Акинина.

Профессионалов по-прежнему привлекают для розыгрышей. Однажды «праздничные распорядители» взяли за основу миниатюру Жванецкого — к саратовцу явились музыканты похоронного оркестра. «Креативщики» вспоминают и разыгранный угон автомобиля, который супруг попросил организовать в день рождения своей жены. Кульминацией стали цветы и поздравления. Обошлось без сердечных приступов и капель валерьянки.

Весомую долю заказчиков, рассказывает Анастасия Акинина, составляют бизнес-структуры. Публичные маркетинговые ходы сегодня требуют исключительной зрелищности и безупречного исполнения. Даже словесное описание презентации новой модели авто с использованием модного лазерно-цветового шоу впечатляет. *«Машина накрывается тканью. На ней лазер указывает грани, характерные линии, раскрывается все больше деталей корпуса. Затем появляется виртуальная дорога, и автомобиль словно начинает движение. Самый эффектный элемент сценария — появление автомобиля перед публикой. А новоселье в коттеджном поселке мы задумали провести с помощью вертолета. Владельцам новых домов и их гостям перед концертом и банкетом решили показать замечательную панораму территории на берегу Волги. Организовывали мы и брутальное корпоративное событие в стиле боевика "Безумный Макс"»*.

Кстати, ценовой и статусный уровень заказов со временем не столько стремится вверх, но и уступчиво снижается. Все больше именинников и юбиляров предпочитают отдыхать на празднике и избавляют себя от хлопот до и после застолья. К тому же многие сделали вывод — экономические законы рынка праздничных услуг таковы, что ведущий, исполнители эстрадных номеров, организованные агентствами или фирмами, обходятся дешевле, чем «вызов» тамады без посредников, «по объявлению». Охотно предоставляют скидки «праздничным фабрикам» рестораны и кафе.

Директор Бюро креативных мероприятий «Зазеркалье» Анастасия Акинина добавляет: *«Телефонный звонок наших клиентов порой напоминает обращение в «скорую помощь». За 8 лет работы на рынке мы приобрели столько партнеров, наладили сотрудничество с таким широким кругом специалистов — артисты (в том числе, федерального уровня), владельцы технических средств, фотографы, стилисты, декораторы, — что готовы организовать мероприятие любого масштаба. От детского утренника до городского праздника, что называется, «под ключ». Как указано на нашем сайте, "нам по плечу самые амбициозные проекты"»*.

Бюро Креативных Мероприятий
«ЗАЗЕРКАЛЬЕ»

Звоните (8452) 46-37-47
или оставьте заявку на сайте:
zbkm.ru

Корпоративные вечера
Свадебные торжества
Выпускные вечера
Новый год
Презентации
Детские праздники
Тимбилдинг
Вечеринки
Корпоративы на природе
Выступление звезд
Выставки
Конференции

Ирина Хакамада:
«Я натренировалась на имидже, и у меня появился вкус»

Ирина Хакамада — известный политик. Трижды избиралась в Государственную Думу России. Журнал «Тайм» упоминает ее в списке 100 самых известных женщин мира. В 2005 году была номинирована на Нобелевскую премию.

Полную версию интервью смотрите на http://video.sarbc.ru

Ирина Хакамада побывала в Саратове со своим мастер-классом «Мастер общения. Успех без затрат» и дала эксклюзивное интервью СарБК-ТВ.

— Ирина, в чем, по-вашему, разница между имиджем и стилем?

— Имидж — это образ социальный. Это образ, нужный вам для того, чтобы соответствовать своей позиции на определенной работе. Не имея вкуса, вы при этом можете иметь имидж. Офисный наемный менеджер наденет строгий костюм, рубашку, черный галстук — речь о мужчине, конечно, а девушка наденет узкую юбку, пиджак, устойчивые туфли — и оба они будут вполне в имидже.

Художник повяжет какой-нибудь шарфик и будет одет небрежно и даже, возможно, весь расхристан — так он сразу продемонстрирует свою принадлежность к богеме.

Учителя можно вычислить по некоему совершенно специфическому способу подбора одежды. Возможно, наши учителя так маргинальны и замучены из-за своих низких зарплат, а кроме того, в этих коллективах практически нет мужчин — но женщины-учителя потеряли вкус окончательно.

Врач — это всегда белый халат.

Чиновник — при встрече с ним вы сразу поймете, что это именно чиновник, потому что у него будет очень строгий костюм, очень строгая рубашка, безвкусный, чаще всего, галстук, и всем своим видом он будет показывать, что «меня нет, ребята, я незаметен, совершенно незаметен» — потому что у него такая работа.

Имидж — это то, что зависит от общества. Стиль — это штука абсолютно субъективная и абсолютно индивидуальная. Когда человеку вообще все равно, что о нем думают, и он своим образом выражает суть своей личности. Это люди творческие, конечно. И в своем стиле они иногда могут уходить в совершенно противоположный тренд.

Вспомните, с каким стилем ассоциируется Стив Джобс — черная водолазка, джинсы Levi's только определенного номера, круглые строгие очки. И все.

Это его стиль, он себя таким образом выражал. Бизнесмен, на котором никогда не было пиджака.

Гениальными людьми являются те, которые не только умеют демонстрировать свой стиль, когда это позволено, но даже когда им необходимо надеть на себя имидж, они при этом добавляют туда некие детали, которые подчеркивают их индивидуализм. Имидж с элементами индивидуализма — получается имиджевый стиль.

— А как же сформировать собственный стиль?

— Я пришла к тому, что я сформировала, наконец, свои ценности, я победила в продвижении своих ценностей, я поверила, что я могу делать то, что хочу, и как только человек как личность сформирован, у него возникает желание и подать себя соответствующим образом, чтобы его личность говорила, даже когда он молчит.

Все время до этого я, не имея вкуса, пыталась исправить свой имидж — еще будучи депутатом, и ранее — кооператором; я внимательно смотрела вокруг себя (в Советском Союзе было, конечно, мало условий для того, чтобы формировать свой имидж, но я все-таки пыталась)... Так вот, я натренировалась на имидже, и у меня появился вкус, а уже потом я создала некие инструменты, которые позволили мне от имиджа перейти к стилю.

— Ирина, а что вы думаете по поводу «моды на молодость»?

— Есть такая крайность: хочу быть вечно молодым. Ради этого делается безумное количество операций, и мы видим впоследствии это безумие на лицах, когда это уже и не лица, и, уж конечно, не молодые лица, а что-то такое монстрообразное.

А можно поддерживать в себе дух молодости, энергию, слегка помогать телу и лицу следовать этому духу, но при этом переходить все-таки из одной категории в другую, не пытаясь в 50 лет выглядеть на 30 — это и смешно, и пошло. А вот если в 50 лет вы выглядите на 40, это хорошо. Как и в 70 лет — на 60, на 55. И в 80 на 60 — чудесно. Но для этого нужен дух, дух самореализации; нужно все время что-то создавать, заниматься спортом — тем, каким нравится, нужно, чтобы ваши мышцы, ваш позвоночник демонстрировали молодость. И уже самое последнее, что нужно делать — это заниматься косметологией и упаковыванием себя в одежду.

— А можете ли вы посоветовать какие-то методы выхода из личного кризиса?

— Нужно не бояться впасть в отчаяние. Когда слишком всего много, нужно опустить себя на дно. Люди пытаются выкарабкаться как можно быстрее. Они боятся кризиса. Не надо его бояться: любой кризис, неудача — это шанс. Это шанс, вам Господь Бог как бы говорит: «Ну сколько можно совершать эти ошибки». Он вас — раз, и вниз, и надо посидеть там, внизу, и даже куда-нибудь уехать, 2–3 дня побыть одному и перестать клясть весь мир вокруг и говорить, что все виноваты. Вместо этого нужно признать честно, что что-то вы делаете не так, спокойно проанализировать самого себя. И лучше при этом заниматься тем, что вам очень всегда нравилось. Например, одному смотреть кино, другому гулять и собирать грибы, третьему ловить рыбу, четвертому, может быть, наконец сесть и послушать любимую музыку или прочитать любимый роман.

И вот так 2-3 дня ничего не делать, а только вдохновенно заниматься каким-то спокойным увлечением, которое развивает душу и мозг, доставляет удовольствие... и анализировать себя, что я сделал не так. Эта остановка, эта пауза — даже если вы не поймете, что вы сделали не так — может привести к изменению тренда. То есть необходимо некоторое время идти «не в своем потоке», даже в падающем потоке, который вас затягивает... А потом из него надо выйти, просто выйти.

Хочется пожелать всем удачи и любви — все-таки всем нам, какими бы мы ни были профессионалами, какими бы мы ни были сильными,— всегда нужно, чтобы и любил кто-то, и «звездочки помогали».

«Нужно не бояться впасть в отчаяние. Когда слишком всего много, нужно опустить себя на дно. Люди пытаются выкарабкаться как можно быстрее. Они боятся кризиса. Не надо его бояться: любой кризис, неудача — это шанс».

СарБК ТВ
On-line TV на сайте нашего города!
НОВОСТИ
ВАЛЮТА
Изготовление видео-сюжетов от 3 000 руб./мин.
Размещение на сайте sarbc.ru
Широкий охват соцсетей
Трансляция с любого мобильного устройства
Прозрачный инструментарий отслеживания эффективности рекламной кампании
450·450

Прозрачный тренд и платье о любви

Зарифмованная лирика и прозаическая романтика о весеннем пробуждении остаются безликим набором слов, если женский гардероб не пополнился парой-тройкой трендовых комплектов. Однако наступающий модный сезон предваряют весьма и весьма противоречащие прогнозы. Одни обещают небывалую популярность кукольного розового цвета, другие уверяют, что за олимпийской зимой в моду придет спортивный стиль, третьи советуют привести в порядок платья из кружев, которые давно утратили новизну и на стойках в магазинах, и в собственном шкафу.

Формулу предстоящей модной весны выведет постоянный эксперт раздела Анна ИВАНОВА.

Дизайнер бренда ANNAIVNOVA рассказывает о тенденциях солнечного сезона и о законах модной индустрии.

Мода достигает апогея и разворачивается на 180 градусов

Действительно, предстоящий весенне-летний сезон будет менее романтичным, чем предыдущие. В повседневной одежде мы будем наблюдать ремикс спортивного стиля 80-х и 90-х годов.

В угоду тенденциям конца прошлого столетия, а это андрогинный стиль, выбор между платьями и брюками будет падать на последние. Свободные, объемные, мешковатые, брюки-бананы отвоюют половину гардероба у платьев. Узких брюк в модных коллекциях становится все меньше.

Что касается розового цвета, то холодный тон «Барби» ничего общего с модой иметь не будет. Актуальными станут коралловые оттенки. Главный хит нового сезона — так называемая «разбеленная гамма», что вполне закономерно. Ведь на протяжении последних нескольких сезонов дизайнеры использовали яркие неоновые цвета. А мода всегда развивается циклично: та или иная тенденция постепенно достигает апогея и разворачивается на все 180 градусов. Вот и «неоновый вызов» уступил место приглушенными тонам.

Добавлю, что модная весна принесет и этническую тему. Кроме того, в моду вернутся джинсовые ткани — традиционные, тонкие, легкие, плотные. Они будут использованы в брюках, платьях, блузках, юбках и в рубашках.

Современная мода очень эклектична

Использование тенденций 80-х годов в новом сезоне не ограничится спортивной темой. Весна-2014 вернет моду на гипюр — это более тонкое, легкое кружево, оно отражает тенденцию на прозрачность. Дизайнеры также используют органзу, эластичную сетку или фатин. Из этих тканей выполнены блузки, детали отделки. Прозрачность одежды является одним из основополагающих трендов нового сезона.

Свободные, объемные, мешковатые, брюки-бананы отвоюют половину гардероба у платьев. Узких брюк в модных коллекциях становится все меньше.

Заострить эклектичность современных образов в наступающем сезоне поможет бюстье. Этой весной изящная деталь нижнего белья отрабатывает тенденцию открытой талии и живота.

Подчеркну, что плотное, крученое кружево, которое было популярно в предыдущие сезоны, ставилось на чехлы. Сегодня же ажурное плетение делает акцент на прозрачность. В частности, Burberry предлагает кружевные юбки или узкие юбки-карандаши длины миди, которые надеваются на белье. Есть опасения, что эти идеи будут сложно реализовываться за чертой подиума и только самые смелые трэндсеттеры смогут позволить себе носить такие вещи. Поэтому основное число потребителей выберут легкие гипюровые юбки на коротких подкладках.

Кружева нового сезона имеют и абсолютно иную цветовую гамму. Если в прошлых сезонах в кружевных тканях доминировал синий или черный цвет, то сегодня предпочтения отдаются, опять же, пастельной гамме. Самые яркие предложения в рамках данной тенденции сделали «Burberry», «Blumarine», «Balmain».

Причем современная мода очень эклектична, она допускает сочетание кружевных юбок со спортивными майками или с верхом, созданным на базе спортивных маек.

Еще один акцент: романтичные блузки, модные в прошлых сезонах, вытеснены рубашками, которые несут в себе достаточно яркий оттенок мужского начала. Впрочем, модные рубашки выполнены из самых разных тканей, вплоть до шелка. Они отличаются от приталенных батников свободным кроем и подчеркивают идеи минимализма с помощью строгого воротника, манжетов, супатной застежки (со скрытой пуговицей).

Заострить эклектичность современных образов в наступающем сезоне поможет бюстье. Этой весной изящная деталь нижнего белья отрабатывает тенденцию открытой талии и живота. Это тоже было модно в 90-е годы XX века. Сочетание несочетаемого допускает носить верх из плотной ткани с длинными рукавами и открытой талией. Бюстье можно сочетать с джинсами или мешковатыми брюками-бананами.

Мода постоянно выпускает ремиксы своей истории

Вечерние платья стали крайне лаконичными. Особый статус им придают принты или отделка из кружева, сетки. Они делают акцент на прозрачности и добиваются эффекта торжественности и эротизма. При этом в качестве вечернего наряда может выступать комбинезон. Он пришел на подиум из разряда рабочей одежды, поэтому в своем современном варианте ярчайшим образом представляет собой эклектичные приемы моды. Сегодня комбинезон также дополняется кружевными отделками и вставками из сетки. Вообще, комбинезон можно носить в любое время суток. Все зависит от того, из какой ткани он выполнен. Это может быть и шелк, и креп, и джинс, и даже костюмная ткань. Я не устаю напоминать, что комбинезон имеет свойство выгодно подчеркивать достоинства фигуры и скрывать недостатки.

Мода постоянно ремиксирует свою историю, перерабатывая ее. Дизайнеры находятся в поиске новых решений и представляют уже привычные модели в новом образе, чтобы каждый сезон был индивидуален и не похож на предыдущий.

Новые идеи дизайнеров принимаются широким кругом потребителей только через 3–4 сезона

Новый сезон будет отмечен минимальным количеством декора. Украшения создаются за счет бижутерии, которая остается очень крупной. Этот тренд будет набирать силу: остаются модными украшения из цветных и металлических цепей. Появилось очень интересное сочетание золотого и серебряного металла. Ведь до этого дизайнеры старались сохранять монохромный режим — отделка, ткань, украшения, фактура, аксессуары с элементами из золота поддерживали друг друга.

Новый хит сезона — металлизированные нити. В моду опять

Украшения создаются за счет бижутерии, которая остается очень крупной. Этот тренд будет набирать силу: остаются модными украшения из цветных и металлических цепей. Появилось очень интересное сочетание золотого и серебряного металла.

В новой коллекции бренда ANNAIVNOVA присутствует 2 темы. Основная из них — принты, созданные на основе фотографий американского фотографа, выступающего под именем Helios-spada. Впервые я увидела его пейзажные съемки в прошлом году, и они меня невероятно впечатлили.

вернулись ткани из люрекса. И самой показательной в этом случае является коллекция Альбера Эльбаза для «Ланвин», которая выполнена из тканей с люрексом разных фактур и разной плотности. Впрочем, воплощение этой идеи мы могли наблюдать в прошлые сезоны, но будущей весной эта тема прозвучит доминантой и продолжит свое развитие.

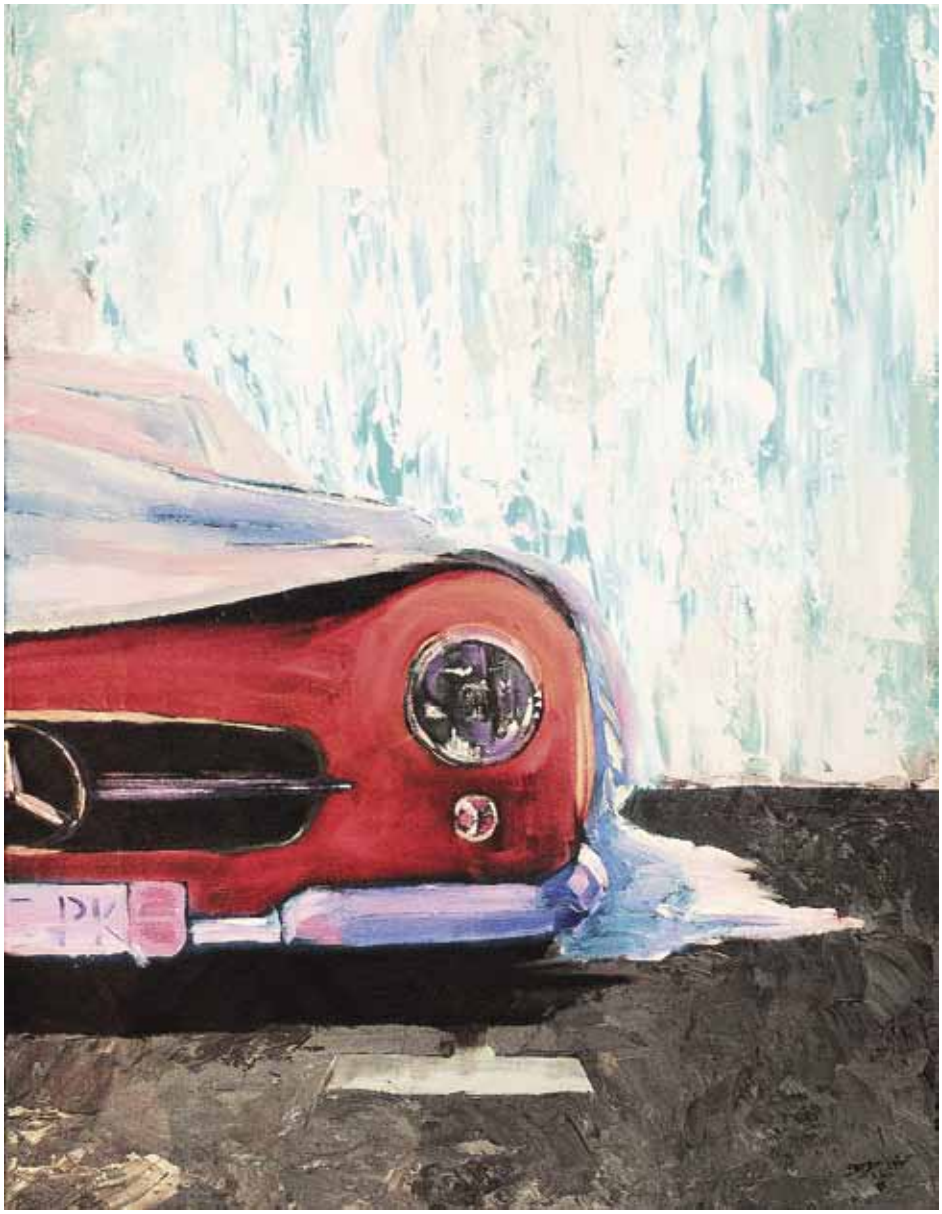
Вообще, «диалог» моды и массового потребителя о новых решениях длится на протяжении нескольких сезонов. Существуют хедлайнеры, которые предлагают самые смелые идеи. На первых этапах они реализуются только самыми активными модниками. А широким кругом потребителей принимаются не раньше, чем через 3–4 сезона.

Солнечный месседж новой коллекции

В новой коллекции бренда ANNAIVNOVA присутствует 2 темы. Основная из них — принты, созданные на основе фотографий американского фотографа, выступающего под именем Helios-spada. Впервые я увидела его пейзажные съемки в прошлом году, и они меня невероятно впечатлили.

Другая тема возникла в сотрудничестве с нашим саратовским художником, которого я открыла неожиданно для себя. Это Сергей Коптев, он делает работы в стиле поп-арта с интересными цветовыми решениями. И если принты на основе творчества Helios-spada будут выглядеть довольно романтично, то часть коллекции, созданная в тандеме с Сергее Коптевым, станет более близкой к спортивной теме. Кроме того, мы выпустим лимитированную серию моделей с текстовыми изображениями, которые тоже очень актуальны в этом сезоне.

Мы сможем увидеть на модных блузках, платьях самые разные лирические или иронические цитаты, месседжи, шутки. Главное, что новый сезон удовлетворит запросы тех, кто захочет выглядеть спортивно и сумеет поддержать самое романтическое настроение, которое возможно солнечной весной.



Другая тема возникла в сотрудничестве с нашим саратовским художником, которого я открыла неожиданно для себя. Это Сергей Коптев, он делает работы в стиле поп-арта с интересными цветовыми решениями. И если принты на основе творчества Helios-spada будут выглядеть довольно романтично, то часть коллекции, созданная в тандеме с Сергее Коптевым, станет более близкой к спортивной теме.

Солнечная весна: модный визаж

Алена БАЖУТКИНА – профессиональный визажист, мастер международного класса по декоративной косметике, призер чемпионата Европы, чемпион России и Поволжья по макияжу. Живет и работает в Саратове. Пишет книгу «Для вас: авантажный образ», тиражирует красоту и ставит новые цели.

Борьбу российских спортсменов на Олимпиаде в Сочи за титул сильнейших Алена Бажуткина наблюдала уже в статусе чемпиона. Накануне глобальных стартов она выиграла крупнейший в своей карьере международный турнир — Чемпионат Европы в номинации «Боди-арт», который тоже проходил в России.

— Алена, миг победы очень быстро становится лишь воспоминанием. В вашем случае, помимо быстротечных моментов всеобщего признания, недолговечными являются и результаты работы. Вы сохраняете в памяти все образы, созданные вами?

— Для того чтобы реализовать задуманную идею на уровне сильнейшего мастера континента, необходимо вложить столько труда, что забыть ее очень сложно. Например, перед Чемпионатом Европы я три месяца без единого выходного дня тренировалась — на холсте, на манекене, на модели. А работа на суд жюри выполнялась 15 часов подряд. Что называется, без перерывов на сон и обед. Это напряжение еще долго потом не отпускало — я во сне собирала будто бы рассыпанные стразы или водила кистью, словно наяву.

— В спорте запрещено применение так называемых допинговых препаратов. А что является недопустимым на конкурсах среди визажистов?

— Кроме прочих пунктов регламента, чрезвычайно строгий отбор проходят модели. Запрещен любой вид татуажа, татуировок, присутствие в организме каких-либо наполнителей для увеличения объема губ, груди. Модель должна быть естественной и натуральной, с гладкой кожей, без каких-либо врожденных или приобретенных дефектов.

— За сколько месяцев до конкурса участникам объявляется тема образов?

— Об этом можно только мечтать. Идея должна принадлежать исключительно претендентам на высокий титул.

— Где вы ищете вдохновение?

— Некий импульс может появиться совсем рядом, его надо уметь почувствовать, разглядеть. Огромный заряд дают произведения искусства, поэтому в любых поездках традиционным развлечениям я предпочитаю музеи, архитектурные обзоры. Стараюсь не пропускать

и культурные события в Саратове. Кстати, одна из идей появилась благодаря предолимпийскому настроению. Во время презентационного выступления на фестивале успешных идей «АртАвангАрт», где мне вручили премию «Саратовский Бренд-лидер 2013», я представила номер «Сочные краски Олимпа». Это был боди-арт в образе лыжницы, фигуристки и девушки в костюме игрока хоккейной команды. Надо ли говорить, что зрелище имело огромный успех у публики?

— ***Какие преимущества в вашей работе дают высокие достижения?***

— Во-первых, доверие клиентов. Визит к титулованному мастеру гарантирует результат, избавляет от излишних сомнений и волнения. Я работаю в салоне красоты «Татьянин день» и всякий раз наблюдаю реакцию посетителей на выставленные сертификаты и дипломы. Но истинное удовольствие я по-прежнему получаю от восторженных отзывов после преображения девушек, женщин.

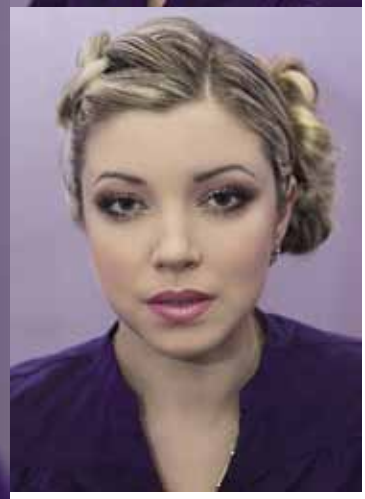
Во-вторых, программа и условия конкурсов многократно повышают профессиональный уровень. Темп работы увеличивается в несколько раз, техника выполнения становится на порядок выше.

В-третьих, появляется возможность использовать эксклюзивные инструменты и материалы. Не так давно Нанара Березина — генеральный комиссар и тренер сборной России по декоративной косметике и боди-арту, член международного жюри, креативный директор Всемирной организации парикмахеров ОМС, ведущий преподаватель Академии парикмахерского искусства «Долорес» сделала пилотный выпуск собственной линии косметики и кистей для визажа. Я считаю Нанару своим учителем и горжусь, что она, в свою очередь, оценила мои успехи, поэтому позволила мне, в числе нескольких заслуженных мастеров make up России, приобрести один из комплектов этой продукции под столь громким брендом. Подчеркну, что над созданием линии работали лучшие зарубежные и отечественные специалисты.

— Каким вы видите будущее боди-арта?

— Конечно, это направление будет активно развиваться. Прежде всего, как вид искусства. Боди-арт станет более масштабным и зрелищным элементом шоу-программ и рекламных кампаний. Кроме того, ему отведено быть пропагандистом здорового образа жизни. Я, например, не пользуюсь услугами курящих моделей — никотин влияет на цвет лица, и это негативно отражается на результате. Девушки демонстрируют

Весенний модный образ



стройные, подтянутые фигуры, которые, в большинстве случаев, сложно сохранять без занятий спортом. Я сама постоянно посещаю спортивные залы. Хорошая физическая форма помогает мне выдерживать конкурсные марафоны.

— А кого из публичных людей вы хотели бы видеть в качестве модели?

— Если говорить о боди-арте, то меня вдохновляет образ Леди Гаги. Я бы исполнила на ее теле некоторые мои смелые идеи. Визаж я, пожалуй, выполнила бы Кристине Орбакайте. У нее интересные черты лица, и я предложила бы ей примерить мой вариант образа.

— Поделитесь новостями с последнего модного форума о последних тенденциях в визаже.

— В моде по-прежнему техника smoky eyes — «дымчатые глаза» — в сиреневой, зеленой, коричневой, серой палитре. Этой весной будут актуальны яркие оттенки розовых и персиковых цветов, оттенки богатой медно-золотой палитры с добавлением глянцевого или перламутрового блеска. Подчеркну, что, какие бы тренды не диктовала мода, необходимо соблюдать баланс цветовой гаммы, сохранять чувство меры и не изменять своему стилю. Я желаю всем модных открытий, удачных экспериментов, оптимизма и солнечной счастливой весны!

от Дианы Бажуткиной

Блоги. Шоко-тур по городам Европы

Евгения ВЕСНИНА

Я привожу изо всех своих поездок шоколад. Кто-то — магнитики, алкоголь, майки с надписью «I love...» И далее, в зависимости от той страны или города, где побывал. Но на моей майке должно быть написано: «I love you, шоколад». Именно его я привожу ото всюду, откуда только можно, даже из «низкокалорийной» Скандинавии. Чтобы приехать домой, открыть коробочку, развернуть упаковку, откусить, закрыть глаза и... снова оказаться в Вене/Риме/Стокгольме.

«Горькая» ацтеков

Практически в каждой стране, по крайней мере, европейской, есть музей шоколада. В любом из них рассказывают, что эта сладость впервые появилась в Южной и Центральной Америке. Майя, а затем и ацтеки смешивали молотые и обжаренные какао-бобы с водой, добавляли жгучий перец и получали некую горьковатую смесь. «Шоколад» в переводе с ацтекского — «горькая вода». Видимо, по вкусовым качествам горькая вода на тот момент недалеко ушла от «огненной»...

Попав в Европу, этот напиток к 17-му веку стал горячим и сладким, но был доступен лишь состоятельным людям из-за дороговизны сырья.

Блестящая идея одного голландца позволила делать шоколад твердым, а спустя еще лет около ста его швейцарский коллега придумал добавлять в смесь из какао-масла и какао-порошка молоко. В итоге мы можем наслаждаться молочным шоколадом, производство которого в конце 19-го века наладил господин по фамилии Нестле. Спустя несколько лет его земляк по фамилии Линдт придумал шоколад коншировать (то есть подвергать длительной процедуре перемешивания — в течение нескольких десятков часов — насыщая массу воздухом).

Легендарный

Говорят, что швейцарцы надолго стали законодателями мод в кондитерском деле. Собственно, поехать в эту страну и не попробовать местный молочный — все равно что побывать в Москве и не посетить Кремль. Досадное упущение! Потому что швейцарский шоколад — это песня. Классическая плитка — тонкая и легкая, и кажется, что звенит, когда откусываешь.

В центре Берлина действует кафе, чуть ли не единственное в мире, где можно попробовать десерты и кофе с тем самым шоколадом и приготовить свой собственный десерт.

А конфеты, приготовленные на основе какао-масла, изумляют многообразием начинок: крем-брюле с шоколадной крошкой, кокос, кофе... Что немаловажно, и состав у них довольно-таки неплохой — без растительных жиров и ароматизаторов, чем зачастую грешат многие производители, удешевляя свой товар. Впрочем, швейцарский шоколад — удовольствие достаточно дорогое. Нет, не для местных жителей, уровень жизни которых едва ли не самый высокий, а для приезжих туристов. Особенно, если сравнивать его с не уступающим по своим вкусовым качествам немецким.

Любимый

Мой любимый немецкий — это толстенькая квадратная плитка, которая выпускается вот уже более 100 лет. Мистер Риттер, когда придумывал ее, размышлял над тем, чтобы шоколад удобно отламывался. В центре Берлина действует кафе, чуть ли не единственное в мире, где можно попробовать десерты и кофе с тем самым шоколадом и приготовить свой собственный десерт. В длинной, но довольно энергичной очереди надо успеть выбрать один из двух видов шоколада — белый или молочный — и 3 начинки к нему, которые смешивают прямо на глазах гостей кафе. Что касается начинок, то среди них есть как

традиционные (орехи, изюм, печенье), так и весьма оригинальные: жевательные мармеладные медвежата, сухая малина, разноцветные шарики, наподобие тех, которыми посыпают в России пасхальные куличи.

А в очереди к кассе удается понять все тонкости приготовления шоколада ручной работы: сначала его в специальном стаканчике смешивают с начинками, затем выкладывают в квадратную форму и долго, долго, долго разравнивают, то стучат по прилавку для более равномерного распределения полученной массы, то трясут над

головой — примерно с той же целью. Но вот смесь приняла форму всех 16-ти квадратиков, и ее отправляют в холодильник — минут на 40. Процесс простой; единственное, что я не могла понять, когда наблюдала за кондитерами — как они сдерживаются, чтобы не облизать лопатку или емкость для смеси. Воистину, с них, наверное, берут подписку об этом.

Одним словом, мой шоколад — молочный, с огромным фундуком, ванильными печенюшками и лимонными ломтиками. Не понимаю, почему никто не наладил массовое производство десерта с таким наполнителем! Впрочем, гурманская Германия у многих ассоциируется не только с шоколадом, но и с марципаном. Маленький городок Любек — один из мировых производителей этой сладости.

«Морской»

Главной «фишкой» Брюсселя (помимо знаменитых писающих мальчика, девочки и собаки, а также скульптуры «Атомиум») стали «морские» конфеты из настоящего бельгийского шоколада. Морские звезды, раковины, устрицы с вкраплениями белого шоколада тают во рту. Примечательно, что с недавних пор они появились и в России — некоторые гипермаркеты с удовольствием предложат своим покупателям 200-граммовую коробку стоимостью чуть ли не в тысячу рублей. Примечательно, что в самой Бельгии эти же конфеты стоят гораздо дешевле, а состав — намного качественнее. Точнее, как утверждают знатоки, для России бельгийцы производят конфеты с более дешевым составом, поскольку наши требования ГОСТа это позволяют...

Как утверждают знатоки, для России бельгийцы производят конфеты с более дешевым составом, поскольку наши требования ГОСТа это позволяют...

Элегантный

Мои симпатии к французскому шоколаду связаны с дизайнерскими талантами местных шоколатье. «Посмотри, как вкусно» — это о них. Начинки французы не прячут под толстым-толстым слоем шоколада. Все изюминки, а также горошинки, бисеринки, орешинки они выставят напоказ и аккуратно уложат в необыкновенно красивую упаковку. Это великолепие занимает каждый квадратный сантиметр традиционных шоколадных магазинчиков. Побывать в таком шоколадном бутике — значит посетить одну из достопримечательностей Парижа.

А в крошечном государстве Люксембург за работой кондитеров можно наблюдать через прозрачнейшие витрины. Одно удовольствие смотреть, как они с выдержкой ювелира приклеивают к пирожному «бирочку» из черного шоколада с печатью кондитерской, обладающей 100-летней историей.

Неуловимый

Единственное, по моим наблюдениям, направление, где на шоколад можно не рассчитывать, это Скандинавия. Скандинавы, в борьбе с ожирением, взвинчивают цены на сладости и в супермаркетах обычно прячут шоколад в самые труднодоступные места. Может быть, на их «Зеленый торт» (есть такое культовое именинное лакомство, которое покрывают слоем зеленого марципана — зрелище эстетическое, однако его вкусовые свойства уступают внешним данным, на мой взгляд) упал спрос?

www.saravia.ru

Путешествуйте
по всей Европе – через Прагу.
Прямые рейсы из Саратова.

от 195 €

Справки по телефону: 26-00-70

Цена указана за авиабилет экономкласса в одном направлении

SaratovAirlines
САРАТОВСКИЕ АВИАЛИНИИ

Дегустация в стиле классический багет

В Péché Mignon разработаны новые направления кондитерских изделий — хлеб и французская выпечка, легкие пирожные и авторские десерты. Новые линии десертов и выпечки были представлены 12 и 18 февраля: Péché Mignon собирал гостей для дегустации новинок, обмена мнениями и общения в неформальной обстановке.

С разработанной линейкой вкусов гостей на обоих мероприятиях познакомил Кристиан БАРТОЛОМО — один из лучших кондитеров Франции, шоколатье, специалист высшего класса по хлебу, выпечке и мороженому, преподаватель национальной кондитерской школы в Руане, преподаватель и создатель школы Pizzailo. Гости смогли попробовать и оценить кондитерские изделия Péché Mignon — популярные в Европе виды хлеба (классический французский багет, венский хлеб с сыром, хлеб с маком, изюмом, отрубями, хлеб с беконом, луком и многие другие), сдобную французскую выпечку и великолепные авторские десерты.

Péché Mignon: и маленькие слабости

на правах рекламы

На дегустации новой французской выпечки от Péché Mignon главным гостем мероприятия был Кристианом Бартоломо — кондитер, шоколатье, специалист по выпечке, создатель и преподаватель собственной кондитерской школы во Франции. Своими размышлениями о кондитерском мастерстве и собственном пути, о российской выпечке, о соблюдении традиций и новаторском подходе к делу Кристиан поделился в интервью нашему изданию.

— Приходилось ли вам проводить параллели между работой кондитера и, например, художника, скульптора?

— Я бы сказал, что в кондитерском деле много разных уровней. Есть кондитеры, есть те, кто занимается хлебо-булочной выпечкой, есть мастера, развивающие декоративные направления, работающие непосредственно с украшениями и декорами в выпечке, есть те, кто ищет новые пути, открывает новые рецепты — более легкие, некалорийные... Пожалуй, можно говорить о большом разнообразии среди «художников».

— А как вы сами стали кондитером?

— Все просто: я с детства в этой сфере купался, у меня родители в ней работали, а соседи, например, занимались хлебом. Вынужден признать, что ни в какой другой области я так и не преуспел, хотя честно пытался; но в кондитерском деле я себя все-таки нашел.

— Кристиан, а что вы думаете о наметившейся в последнее время тенденции отказа от использования традиционных продуктов в выпечке, да и вообще, в питании, и перехода ко всевозможным заменителям? Скажем, растительные сливки вместо животных? Это закономерный, неизбежный процесс?

— Думаю, ситуация все же не так плоха. Появляются новые тенденции, новые идеи — почему бы и нет? За последние несколько десятков лет в кондитерском, например, деле, появилось столько всего интересного! Однако традиционные кондитерские изделия — те же эклеры, бриоши, круассаны, различные пирожные с кремом — никуда не исчезли, их по-прежнему предлагает любое заведение.

А вот полуфабрикаты для меня, конечно, просто не существуют. Я любой ценой хочу сохранить свое ремесло — в лучшем смысле этого слова.

— А себя вы считаете скорее приверженцем традиций или новатором?

— Одно без другого невозможно, наверное, так что я и новатор, и консерватор в одном лице. В кондитерском деле нужно, безусловно, знать базу, основы, но нужно и смотреть свежим взглядом, уметь находить что-то новое, необычные сочетания. В большинстве случаев я предпочитаю традиционные ингредиенты; но вот, например, если мне надо сделать желе или мармелад, я выбираю агар-агар, который производится из водорослей, а не желатин — продукт переработки костей животных. Понятно, что жизнь не стоит на месте, все меняется, все развивается, и надо подниматься по этой лестнице, которая тебя ведет дальше, вперед, вверх — но подниматься не слишком быстро, не спешить, не перескакивать через ступеньки.

— Нравятся ли вам российские кондитерские изделия, наша местная выпечка?

— На самом деле, да, очень. Вы в России любите выпечку — это определенно, и из уважения к вам я стараюсь понять, как вы ее делаете, почему так, а не иначе, узнаю ваши кулинарные традиции, а сам стараюсь привнести них чуть-чуть больше легкости. Например, сегодня на дегустации мы хотели показать, как можно сочетать разные виды хлеба с разными же продуктами: одни сочетания будут, разумеется, более легкими, другие — менее... Такой подход — это ведь тоже инновация, верно?

Кристиан Бартоломо:

«Подниматься по лестнице, но не перескакивать через ступеньки»

Обольститель. 1783. Медь, масло. 51,4x39

Обольститель

Сюжеты многих произведений старых мастеров лишь на первый взгляд современного зрителя кажутся предельно ясными. Так, на картине «Обольститель» австрийского художника Адама Брауна (1748–1827) изображена сцена обольщения: старик соблазняет молодую прелестную девушку. Выразителен диалог жестов: мужчина показывает на груду золотых монет, девушка отказывается. Однако ряд деталей говорит о другом. Например, дверца клетки с птицей, символизирующей женскую честь, уже открыта. Рядом с грудой монет — золотой шлем. Скульптурный декор на шлеме подтверждает победу порока: дьявол, восседающей на львице, которая олицетворяет сладострастие, и торжествующая ведьма с лентой триумфа. Внизу, на барельефе, изображен мотив детской вакханалии, традиционно символизирующей разврат и похоть.

Татьяна САВИЦКАЯ,
заведующий отделом зарубежного искусства Радищевского музея

Картины с сюжетами, имеющими эротический оттенок — любовные игры, сцены обольщения — привлекали зрителей всегда. Поэтому их любили изображать художники во все времена. Но как они могли «пройти» строгую церковную цензуру? Тем более что такие жанровые сценки стали впервые изображать голландские мастера XVII столетия. А ведь Голландия — страна протестантского вероисповедания, строгих нравов.

Оказывается, подобные изображения должны были вовсе не развлекать, а служить назиданием. Их назначение — предупреждать невинных девушек о подстерегающей их опасности. Художникам удавалось таким образом и угодить клиентам, охотно покупающим картины с «эротическими» сюжетами, и совершить благое дело.

Картина привлекает не только сюжетом, но и мастерством исполнения. Адам Браун тщательно изучил стиль и живописную технику старых голландских мастеров, он словно соревнуется с ними в виртуозности. Картина написана на медной пластине — основе, которая очень трудно «связывается» с живописным слоем, однако художнику удается справиться с этой сложной задачей. Он сумел передать нежность девической кожи, мягкость и пушистость меха, особенности игры света и на мягком бархате, и жестком шелке, и на каждой мельчайшей детали изображения.

Среди почитателей элегантного стиля Адама Брауна был русский посол в Вене князь Дмитрий Голицын (1721–1793), один из самых знаменитых русских коллекционеров. Так в его коллекции оказался «Обольститель». Собрание Дмитрия Михайловича стало важной частью основанного его наследниками Голицынского музея. Но главным общественным долгом князья Голицыны считали благотворительность. На средства, завещанные Дмитрием Михайловичем, в 1802 году в Москве была открыта бесплатная городская больница. Ее содержание требовало значительных средств, и в 1885 году коллекция картин была продана Императорскому Эрмитажу. А в1887 году по распоряжению императора Александра III эта «изящная штучка» была подарена Радищевскому музею.

Оказывается, подобные изображения должны были вовсе не развлекать, а служить назиданием. Их назначение — предупреждать невинных девушек о подстерегающей их опасности.

Нонна Гришаева:

«Откуда я знаю, о чем говорят мужчины!»

Нонна Гришаева — заслуженная артистка РФ, актриса театра, кино и телевидения, телеведущая и певица, лауреат национальных и международных премий — свою первую главную роль сыграла в 10 лет в Одесском театре оперетты. В дальнейшем ее ждало Щукинское училище, театр им. Вахтангова, комический театр «Квартет И», а главное — любовь публики, признание и успех. В эксклюзивном интервью нашему изданию Нонна Гришаева рассказала о своем отношении к журналистам, о собственном видении стиля и о том, каково работать в разных жанрах и направлениях.

— Кино, театр, телевидение — что для вас важнее? Или только все вместе способно удовлетворить ваши творческие амбиции?

— У меня нет творческих амбиций, у меня есть только предпочтения. Безусловно, из всего, что вы перечислили, я больше люблю театр, потому что только это настоящее, только здесь можно действительно увидеть артиста целиком и полностью. Его никто не смонтирует и никак не вырежет — вот ты, вот зритель, и зритель видит все, на что ты способен.

— Нонна, вы одновременно и комедийная, и драматическая актриса. Что играть сложнее? И что, по-вашему, вам лучше удается?

— У меня сейчас в репертуаре появился спектакль «Варшавская мелодия» — он, безусловно, драматический; когда я вижу в конце спектакля плачущих людей в зале, для меня это моя большая внутренняя победа. Раньше-то я знала, что мне удается заставить людей смеяться. А вот, оказывается, и так могу. Для меня драма и комедия равнозначны, одинаково тяжелы, одинаково сложны. Но... получается.

— Ваше отношение к СМИ и журналистам?

— Резко отрицательное! К сожалению, в наше время слово «журналист» стало ругательным. Это раньше, лет, скажем, 30 назад, журналист — это было «о-о-о», приравнивалось к таким профессиям, как ученый. А сейчас журналист — ругательное слово: с таким количеством желтой прессы, которая не устает поливать тебя придуманной грязью, естественно, отношение может быть только негативным. Два раза в жизни мне встретились нормальные журналисты. Все остальное — это...

К сожалению, даже нормальные издания постепенно становятся желтыми, и это очень сильно расстраивает. И очень хочется верить, что, может быть, в связи с принятым новым законом процесс пойдет вспять, может быть, мы вернемся к достойной журналистике. Мне бы очень этого хотелось.

— Вы, несомненно, стильная женщина. А что для вас «стиль», и кто, в вашем понимании, «стильный человек»?

— Наверное, сюда все входит — другими словами, не только умение человека интересно и креативно одеваться, но и умение себя вести, и какие-то внутренние качества, и образованность. Вот такое это всеобъемлющее понятие.

— А как вы определили ваш собственный стиль?

— Стильная женщина старается быть неординарной, одеваться в эксклюзивные и оригинальные вещи, у каких-то «своих» модельеров, чтобы ни с кем не повторяться... вот и я стараюсь! Если говорить о моих любимых дизайнерах, то я очень люблю Вивьен Вествуд — за очень необычный крой, для меня это всегда интересно.

— Нонна, так о чем говорят мужчины?

— Так откуда же я знаю?! Знают мои друзья из «Квартета И»...

Полную версию интервью смотрите на http://video.sarbc.ru

Диета для мужчин: сильные поступки

Весна — время менять мир. Но начинать, как полагают многие, надо с себя. Если говорить о переменах во внешности, на первый план выходит проблема борьбы с лишними килограммами. Да и перечень болезней, которые могут вызвать лишний вес — диабет, гипертония, артрозы, желчекаменная и мочекаменная болезнь — перечислит даже любитель свиной отбивной. В последнее время проблемой корректного веса озаботились не только женщины, но и мужчины. О том, как правильно скорректировать образ жизни, чтобы изменения массы тела не сказались на уровне тестостерона, рассказал главный врач фитнес-клубов «Волга Спорт» Денис ЖАБКИН.

— Денис, какие обстоятельства чаще всего заставляют мужчин прибегать к диете?

— Как правило, такое решение связано с недовольством человеком своим внешним видом или появлением проблем со здоровьем. Я в целом не сторонник каких-либо диет, я, скорее, сторонник здорового образа жизни. На диетах, на самом деле, сидят и мужчины, но их значительно меньше, чем женщин. Видимо, сказывается общественное мнение о том, что конкуренция среди мужчин куда ниже, чем среди женщин.

Не стоит забывать, что диеты дают кратковременный эффект, это стресс для организма и психики. Человеку трудно перестроиться на совершенно новый режим питания, новые продукты, которые он до этого не ел или они ему не нравятся. Он каждый день будет ждать, когда это «мучение» закончится. Это неправильно, т.к. с возвратом привычного образа питания возвратится и прежний вес.

— А что же делать?

— Образ питания надо менять постепенно, приучая организм к новому режиму, новым порциям, новым продуктам, а не бросаться в омут с головой. Желательно делать это под наблюдением специалиста. Питание должно быть таким, которое обеспечит потребности организма в необходимых веществах.

— Кроме внешних признаков, как еще может человек выяснить, корректный у него вес или нет?

— Самый простой способ — подсчитать индекс массы тела (ИМТ). Свой ИМТ можно подсчитать по универсальной формуле — вес в килограммах делится на рост в метрах, возведенных в квадрат. Масса тела в норме, если полученный индекс составляет от 18,5 до 25. Если ИМТ выше 25, это говорит об избыточном весе, свыше 30 — это уже 1-я степень ожирения и так далее. Оба случая требуют корректировки.

— К вам часто обращаются представители сильного пола с жалобами на лишний вес, с просьбами помочь скорректировать режим питания, физических нагрузок и пр.?

— Да, причем, вопреки мнению многих, мужчин, желающих обратиться к здоровому образу жизни, — не меньше, чем женщин.

Спортивный врач: «“Правильный” жир и физнагрузки — для естественного повышения уровня тестостерона».

— Что это за люди? Можно ли составить их приблизительный «портрет»: возраст, статус, вес?

— В фитнес-центры ходят те, кто следит за собой, кто заботится о своем внешнем виде. Что касается возраста, то, в основном, это люди после 30 лет. В эти годы у многих появляются первые возрастные изменения, первые проблемы со здоровьем, потому что пока мы молоды, мы все здоровы, а редкие хвори быстро проходят.

В фитнес-центры ходят те, кто следит за собой, кто заботится о своем внешнем виде. Что касается возраста, то, в основном, это люди после 30 лет.

— Какими «нездоровыми» продуктами питания в основном злоупотребляют мужчины?

— Чаще всего это употребление большого количества пива, естественно, не без закуски, жирного мяса. Алкоголь — это достаточно калорийный продукт, к тому же он имеет свойство повышать аппетит. Да, калорийность пива гораздо меньше, чем водки, но сколько его выпивают за раз? Наименьшей калорийностью обладает белое сухое вино — примерно 66 ккал на 100 г. Калорийность водки составляет примерно 250 ккал на 100 г, при этом пива — 40–50, крепких сортов — до 65 ккал. Но это, я еще раз напоминаю, в 100 г напитка. В бутылке пива вместимостью 0,5 л набегает уже 500 ккал, в бутылке водки — до 1,5 тыс. ккал. Конечно, ликеры еще калорийнее, но их, к счастью, литрами не пьют.

— Наверняка «мужская» диета, или, если хотите, корректировка веса, отличается от «женской». В чем именно заключаются эти отличия?

— Отличия есть, и они обусловлены разным строением тела. Первое: у мужчин мышечной ткани больше, у женщин — жировой. Мышечной ткани на поддержание и обновление требуется больше энергии, следовательно, и калорий мужскому организму требуется больше, чем женскому.

Второй момент. Мышцы в сухом остатке состоят из белков, поэтому мужчинам не рекомендуется соблюдать безбелковые диеты. Если говорить о конкретных продуктах, то следует отдавать предпочтение постным видам мяса (курице, телятине, но не увлекаться бараниной и свининой), рыбе, творогу со сниженным содержанием жира, бобовым культурам.

Третье: поскольку жир необходим для выработки мужского гормона тестостерона, то полностью исключать его из рациона нельзя. Количество жира должно составлять не менее 10% суточной калорийности. Например, мужчине среднего возраста ростом 175 см и весом 75 кг со средней физической активностью необходимо не менее 50 г жира в сутки. Можно посчитать, сколько жиров вы употребляете в сутки, используя этикетки продуктов и таблицы пищевой ценности. Но, скорее всего, у вас получится больше. Старайтесь получать жир из растительных масел, морской рыбы, которые богаты полиненасыщенными жирными кислотами.

Если продолжать тему тестостерона, то один из главных факторов естественного повышения его уровня — правильно подобранная силовая физическая нагрузка. А сочетание правильного питания и рациональных физических нагрузок дает значительные результаты в коррекции состава тела.

— Можно ли дать мужчинам, которые решают начать здоровый образ жизни и следить за питанием, какие-то конкретные советы, например, как «не сорваться»?

— Нужно правильно выстраивать образ питания: полноценно завтракать, питаться не менее пяти раз в день (включая и перекусы), не наедаться на ночь, а тем более, не есть ночью, чем грешат многие.

— ***Кто, по вашим наблюдениям, более стойко выдерживает режим тренировок, строже придерживается постулатам правильного питания — мужчина или женщина?***

— Все зависит от мотивации. У кого она есть, тому легче соблюдать режим, у того больше шансов увидеть, как уходят лишние килограммы, а тело становится более подтянутым и привлекательным. Но, пользуясь случаем, я хочу напомнить всем: перед тем, как изменить свой образ жизни, проконсультируйтесь с врачом, т.к. некоторые рекомендации, которые успешно «работают» на ваших друзьях и знакомых, могут вам не просто не подходить, а быть даже опасными.

— ***Назовите вашего пациента — «рекордсмена» по снижению лишнего веса.***

— Рекордсмена назвать сложно, потому что здесь многое зависит от начального веса. Некоторые мужчины, которые занимаются у нас в клубе, сбрасывают по 15-20 кг. Это не много, но для них это очень хорошие цифры. Что касается женщин, то представительницы прекрасного пола избавлялись и от 40 кг.

Но, хочу напомнить, коррекция веса — это не то поле деятельности, где надо ставить рекорды. При резком похудении велик шанс возврата прежних килограммов. Вес надо сбрасывать постепенно, чтобы обмен веществ успевал перестроиться. Для мужчин норма — избавляться не более чем от 4 кг в месяц, для женщин — не более чем от 2 кг.

Андрей Еремин:

«Мы делаем Forte Club для разбирающихся в фитнесе людей»

Андрей Николаевич Еремин, генеральный директор сети фитнес-клубов World Class и «ФизКульт» в Саратове, принял участие в онлайн-конференции на Sarbc.ru, ответив на вопросы о новом проекте Forte Club — первом в России и Восточной Европе фитнес-клубе, реализующем концепцию Club 2.0.

Полная версия — на http://online.sarbc.ru

— Forte Club — это федеральная сеть или саратовский проект? Что в нем такого уникального?

— Forte Club — новый проект нашей саратовской команды, которая представляет в городе клубы World Class и «ФизКульт». Создается он при поддержке и на технологической платформе компании Technogym — мирового лидера фитнес-индустрии. Forte Club — это фитнес-клуб XXI века. Библиотека только стандартных тренировочных программ насчитывает более 1500 тренировочных профилей. Каждые 6 недель тренировочная программа члена клуба обновляется в зависимости от достигнутых результатов. Тренируясь в Forte Club, вы получаете оптимальный результат в кратчайшие сроки.

— Не боитесь, что клубы с ценами пониже переманят потихоньку клиентуру?

— World Class существует уже более 10-ти лет, «ФизКультам» больше 7-ми. Мы делаем Forte Club для людей, отлично разбирающихся в фитнесе, и спокойно смотрим на работу наших коллег.

— Какие программы ждут клиентов нового клуба, и будут ли в «Форте клабе» занятия для детей?

— В ближайшие недели будет окончательно утверждена сетка групповых программ — она будет размещена на сайте clubforte.ru. Появятся уникальные для нашего города классы с использованием оборудования Technogym. Будет создана специальная зона функционального тренинга. Любители и профессионалы настольного тенниса получат отдельный зал для тренировок и соревнований. Детский клуб получит свое дальнейшее развитие. Для маленьких членов клуба мы приготовили отдельный бассейн, игровые залы, раздевалки. Детям в Forte Club будет очень интересно.

— Судя по всему, клуб станет хорошей спортивной базой. Будете ли вы помогать саратовским спортсменам?

— Мы располагаем лучшим спортивным оборудование в городе. В качестве примера: Technogym — поставщик Олимпийских игр в Лондоне и Турине, Чемпионата мира по футболу в ЮАР. На оборудовании Technogym тренируются футболисты Челси и Милана, гонщики Ferrari и гранды большого тенниса. Естественно, наш долг предоставить наши возможности в распоряжение саратовских спортсменов.

на правах рекламы

МАГАЗИН САРБК

Готовимся к весне с Магазином СарБК!
Позаботимся о здоровье с Магазином СарБК!

Тонометры от 150 рублей

Кварцевые облучатели

Ингаляторы

Специальное питание

Заказ лекарств на дом
Срочная доставка до квартиры!

Поливитамины

Средства для коррекции веса

Заказ и консультации **(8452) 277-877**

email: **magazin@sarbc.ru**

Фото РИА-НОВОСТИ

Блоги. Любовь и гордость на Играх-2014

Мои отношения с Олимпиадой в Сочи можно сравнить с любовью с первого взгляда. То есть ты в принципе предполагаешь, что это возможно, но пока не столкнешься, не поверишь. Два года назад я отправила заявку на федеральный конкурс журналистов. Отправила без всяких мыслей об Олимпиаде, а, честно говоря, чтобы за бесплатно съездить на пару дней на очень интересный форум. То, что попутно можно выиграть аккредитацию от МОК для работы на Играх, не предполагала, а потому была в шоке, когда выиграла. Потом была смена работы, долгие поиски спонсоров, и эйфория в суете куда-то улетучилась. Знала бы я тогда, что в феврале 2014-го попаду на 18 дней в совсем другую Россию.

Екатерина ФЕРЕНЕЦ

Перемещение, на самом деле, было похоже на путешествие в межгалактическом пространстве. Олимпиада безжалостно вырывает из привычных, но все же довольно серых будней. Без времени на адаптацию не обходится — к счастью тоже надо привыкать.

Сомнения в грандиозности происходящего исчезли с такой же скоростью, с какой в олимпийском парке были посажены деревья перед церемонией открытия. Но, если многие деревья к концу Игр успели благополучно засохнуть, то патриотические чувства продолжали крепнуть.

Спортивные победы к возрождению этого самого патриотизма, к слову, имеют весьма косвенное отношение. Вид лыжника, биатлониста, фигуриста с флагом в руках и гимн России — явление приятное, но проходящее. Куда отчетливее в сознании застревает мысль о том, что автобусы почему-то ходят четко по расписанию, полицейские улыбаются и говорят «пожалуйста», а на дорогах нет пробок. За две с лишним недели, по сути, никто так и не нахамил, не выдал что-то из классического «вас много, а я одна».

Всем этим чудесам есть вполне логичное объяснение. Сотрудникам многочисленных служб безопасности не один день усиленно прививали правила цивилизованного обращения с гражданами, а дороги были свободные, потому что на них действовал так называемый «режим олимпийских колец». Не забудем также официальные 250 млрд, которые были потрачены на подготовку Олимпиады. Думаю, что мощная прививка патриотизма произвела эффект больший, чем изначально предполагали ее идеологи.

Различия между хозяевами жизни и теми, кто пытается им соответствовать, между бедными и богатыми фактически были стерты. В конечном итоге и семья из Новосибирска, которая после недолгого разговора пришла к мнению, что 7 тысяч рублей за бутылку вина — это совсем недорого, и супруги из Москвы, теребящие в руках видавший виды фотоаппарат, пытаются уместиться в тесной кабинке горного фуникулера.

Не меньше умиляли плачущие на перронах волонтеры, которые за полтора месяца уже стали друг другу почти родственниками. «Ты мне обязательно пиши, а летом, как договаривались, приеду в гости». Одна девушка была из Москвы, вторая откуда-то с Северного Кавказа. Вот и говори после этого о том, что в стране не все так ладно с межнациональными отношениями.

Чиновникам, которые до сих пор представляют себе патриотическое воспитание молодежи в виде развешенных портретов президента и текстов гимна на стенах да теток в кокошниках на любых более-менее праздничных концертах, стоило бы перенять благодатный сочинский опыт.

О чем больше всего мечтает русский народ? Правильно, о халяве. Было в Олимпийском парке очень продуманное в этом смысле сооружением под названием «Дом Российского болельщика». Его концепция проста и, от того, — невероятно привлекательна. Есть 15 павильонов, по количеству зимних олимпийских видов спорта. На входе каждому выдается талончик, в котором ставятся отметки о прохождении всех павильонов. Задания несложные, более того, почетные — посидеть в санях Альберта Демченко или бобе Александра

Не меньше умиляли плачущие на перронах волонтеры, которые за полтора месяца уже стали друг другу почти родственниками. «Ты мне обязательно пиши, а летом, как договаривались, приеду в гости». Одна девушка была из Москвы, вторая откуда-то с Северного Кавказа.

Фото РИА-НОВОСТИ

Фото РИА-НОВОСТИ

Мужика, как собирательный образ российского болельщика на Олимпиаде, ругать не нужно — он, пусть бессмысленно и беспощадно, но все же патриотично счастлив на стадионе.

Зубкова, пострелять из биатлонной винтовки, подтянуться, сколько сможешь. Если все выполнишь, на выходе — заветный пакетик, а в нем... Огромный флаг, куча значков, магнитов, фанатских трещоток, свистелок и т.д. Весть о приятных и бесплатных подарках разошлась в фанатской среде настолько быстро, что за время Игр в Доме болельщика побывало более 100 тысяч человек. Получается, на нас не давили и, в то же время, Родину любить научили.

На стадионах ее любили так громко, что иностранцы иногда привередливо фыркали. Комментатор на стадионе просил помолчать и не мешать старту шорт-трекистов, но в поглощающей тишине мужик с золотой фиксой вдруг вскидывал руки и орал «Витек, впере-е-ед!». Витек, то есть Виктор Ан, бежал так, словно за ним гонится этот самый мужик.

Фото РИА-НОВОСТИ

Керлинг считается игрой тихой и интеллектуальной, но российские фанаты и здесь пошли наперекор всем правилам. Скандировать они принимались еще задолго до того, как камень попадет в «дом», и не стеснялись мешать соперникам российских команд: «Где самые красивые девушки? Россия, Россия!». На биатлоне болельщику жилось не легче. Немцы, которые повидали уже немало этапов Кубков мира у себя на Родине, жаловались на то, что на стадионе «Лаура» не продают традиционный глинтвейн, а только пиво, а также на небиатлонную атмосферу во время соревнований. Дескать, каждый промах нероссиянина встречается бурей оваций. Украинки после эстафеты уверяли, что болельщики кричали им «упади».

Мужика, как собирательный образ российского болельщика на Олимпиаде, ругать не нужно — он, пусть бессмысленно и беспощадно, но все же патриотично счастлив на стадионе. К тому же, в ситуации, когда большинство российских зрителей впервые посещают соревнования такого уровня, упрекать их

в незнании азов бессмысленно. Власти обещают продлить жизнь многим спортивным объектам, проводить на них старты мирового уровня, а значит, у фанатов будет возможность научиться тишине.

Собственно спорт в Сочи был обязательным, но вовсе не единственным пунктом программы. Взять хотя бы фалеристов, то есть тех, кто увлечен коллекционированием памятных значков. Им многого для «работы» не надо. Свободный стол, интересная коллекция и умение уговорить человека поменяться на нужный значок — и вот глаза уже горят азартом поярче, чем у иного спортсмена. Значки Сочи-2014 и многочисленные варианты Мишек-80 полюбили канадские и американские фалеристы. Русские, напротив, охотились за значками с символикой американского футбола, бейсбола, НХЛ и т.д. То, что для одних обыденность, для других — эксклюзив. И вот уже американец Джон Сид, который не пропустил ни одной Олимпиады, и москвич Андрей, потративший на выкуп Мишек кругленькую сумму, болтают за жизнь не непереводимом суржике из русского и английского.

Символичного на этой Олимпиаде вообще было много. Спящий Дмитрий Анатольевич, беременная королева прыжков в высоту Елена Исинбаева, заключительные награждения на огромном стадионе, где сначала мы чествуем только норвежек (Норвегия заняла в медальном зачете второе место), а потом только россиян (Россия стала первой), Мишка, смахивающий слезу и посылающий привет своему «деду» из 1980-го... Североамериканские спортсмены увезли из Сочи не только медали, но и нескольких бездомных щенков из горного кластера. Попутно в шутку даже вспомнили «закон Димы Яковлева», побоялись, что не выпустят с животными из страны. Но бюрократическая машина на сей раз сжалилась. Праздник, все-таки.

Через некоторое время в Сочи я поймала себя на одной странной мысли — меня здесь ЛЮБЯТ. Странно, потому что обычно такое мы испытываем за границей, на отдыхе, когда о работе и проблемах думаем меньше всего. Наверное, такой когнитивный диссонанс стал возможен из-за того, что Россия, пусть на отдельно взятой территории, пусть в течение всего 18-ти дней, превратилась в другую страну. Эта страна может жить, не прикрываясь своей особенностью, не лучше, не хуже, просто по-другому.

P.S. Олимпиада настолько расслабила, что, возвращаясь с Игр домой, я не ждала подвохов. Села в поезд «Адлер-Пермь», получила комплект белья, решила помыть руки. Полотенцем оказался кусок грязно-голубой простыни, прошитый по краям, а биотуалетом — кабинка с запахом, от которого резало глаза. Прощай, Олимпийская сказка. Здравствуй, Родина.

Фото: РИА-НОВОСТИ

В Саратове успешно работает первая мужская парикмахерская в формате Barbershop. Команда мастеров саратовского барбершопа подчеркивает, что он открылся здесь в нужное время и в нужном месте. Победное шествие моды на брутальность требовало создания территории для мужчин. В этом тренде основные линии продиктовал стиль Америки 50-х годов. Эксперты считают его «золотым десятилетием» мужественности. Ну а для воплощения подобных тенденций идеально подошли традиции мастерских тех лет.

...Под ледяной Jägermeister и музыку настоящих мужчин

на правах рекламы

Однако история Barbershop насчитывает несколько веков. В Англии и Америке цирюльники, кроме стрижек и оформления бороды и усов, занимались врачеванием — делали нехитрые медицинские операции. На мужские парикмахерские всегда указывал фонарь с диагональным триколором. Белый цвет означал бинты, красный — кровь, синий — вены.

Кроме того, знатоки традиций утверждают, что цирюльники всегда были готовы сыграть для клиента на лютне или кифаре, причем весьма искусно. Так что посетители барбершопа находились здесь куда дольше, чем того требовал уход за волосами.

Современную мужскую парикмахерскую украшает точная копия старинного фонаря, в качестве дани традициям установлено оборудование для взыскательных меломанов, к общению на исключительно мужские темы располагают напитки — кофе, пиво или Jägermeister, который перед подачей охлаждают до 15–18 градусов, характерные атрибуты, свежая пресса. Среди услуг — традиционный способ бритья «опасным» лезвием (в соответствии с санитарными нормами, лезвия являются сменными). Как и многие десятилетия назад (а в дореволюционной России тоже работали подобные цирюльни) клиенты по достоинству оценивают преимущества территории «для своих».

Особые требования отечественная сеть парикмахерских «СНОР-СНОР» предъявляет к профессиональному уровню мастеров, их вкусам и стилю работы. «СНОР-СНОР» значит «живей-живей». То есть стрижка выполняется без лишних церемоний, присущих женским салонам красоты, и сомнений в том, что быть модным — это значит быть мужественным. Название отражает и уровень сервиса. Клиент называет имя актера или героя фильма, название фильма, временной период и приобретает задуманный образ.

Иконами брутального стиля, который сегодня получил небывалую популярность, стилисты называют Кеннеди, Элвиса Пресли, Джеймса Дина, Фрэнка Синатру. Так стриглись американские пилоты тех лет. Сегодня мужественность особенно ярко демонстрируют игроки футбольных команд.

Мастера комментируют: *«Основа главной модной тенденции — классические стрижки 50-х годов. Основными деталями являются пробор, короткие виски, графичный затылок. Черты сегодняшнего дня — удлиненная, более высокая макушка, длинная челка, которая зачесывается набок и наверх. Затылок может быть выведен буквально с «нуля». В целом же, это классическая концепция, которая никогда не выйдет из моды. При этом не каждый мастер может безупречно исполнить такую мужскую стрижку».*

Особый модный тренд — борода. В первой саратовской мужской парикмахерской 40% услуг составляют оформление именно этой детали образа мужчины, которая подчеркивает силу и решительность. Стилисты советуют отказаться от арабского типа бороды и делать ее более мощной. Но аккуратной! *«Мужественность должна быть грамотно оформлена»,* — не устают напоминать мастера.

Кстати, очередной креативной услугой саратовского барбершопа станет бритье с соблюдением всех классических традиций этой церемонии. Мастер будет использовать горячее полотенце, несколько горячих пенок, классическую бритву. Прайс-лист пополнится этим пунктом только после обучения всем тонкостям старинного ритуала в московской корпоративной академии сети «СНОР-СНОР».

Сотрудники заведения убеждены, что расширится и круг общения среди клиентов. Весной около парикмахерской появится еще одна зона отдыха. Обновится и «клубная территория» в парикмахерской — обсуждать новинки автопрома и финансовые новости можно будет на новом диване Chesterfield.

Мужская парикмахерская «СНОР-СНОР» находится по адресу: ул. Яблочкова, 15.
Телефон: +7 (8452) 24-96-23

Мужской кабинет: территория релакса

Литературная классика и исторические очерки закрепили прочные ассоциации с обстановкой мужского рабочего кабинета. Традиционно его украшали темное простеганное кожаное кресло, массивный письменный стол, библиотека, камин, оружие на стенах, напольные часы. Подобные комнаты для работы главы семьи были в каждом дворянском или купеческом доме. Здесь управляли делами — заключали сделки, писали письма, принимали посетителей, читали.

В планировке современных коттеджей до сих пор нередко присутствует мужской рабочий кабинет.

Однако, как отметили в одной из ведущих архитектурных студий Саратова «ГАЛЕРЕЯ», о соблюдении незыблемых традиций говорить в этом случае не приходится. Дмитрий Морозов подчеркивает: *«Мужской кабинет в жилом доме сегодня служит вовсе не для работы. Это место уединения, где можно выйти в интернет, поговорить по телефону, выкурить сигару. Сегодня не принято открывать личное пространство для посторонних людей, поэтому деловые встречи проводятся в офисе. А кабинеты и комнаты отдыха на рабочем месте проектируются с таким запасом комфорта, что при желании и здесь можно почувствовать домашний уют».*

Тем не менее, мужской рабочий кабинет все-таки сохраняет характер статусной составляющей. Потому классический дизайн благодушно воспринимает технические новинки, как то телевизор в картинном багете или задекорированный кондиционер. По этой же причине сегодня главным акцентом подобного кабинета зачастую служат уникальные антикварные вещи — картины, скульптуры, оригинальные аксессуары. Иногда, добавляет Константин Айдаров, поклонники классического стиля настаивают буквально на музейной точности обстановки со всеми старинными письменными принадлежностями, предметами прошлых эпох.

Более трети заказчиков предпочитают современный стиль. *«Мужской характер комнаты в этом случае подчеркивается применением жестких, лаконичных плоскостей, строгих форм. Например, одно из решений было выстроено на контрасте черных глянцевых панелей и отделки бежевого цвета. Настроение поддерживают стеллажи для книг в особом ритме, геометрических рисунок постера, массивные предметы декора».*

К разряду креативных можно отнести кабинет на VIP-этаже офисного центра. Статус рабочего ему придает близость рабочих помещений — на расстоянии соседней кнопки в лифте. А условия личного пространства обеспечивает ограниченный доступ сотрудников — секретарь и пара заместителей. Этаж кроме того, занимают спортивный блок, баня, терраса.

«В этом рабочем кабинете кроме традиционного источника естественного света есть и потолочные окна. Остальная плоскость потолка оформлена деревянными рейками, в которых проведены светодиодные светильники. Реечное «полотно» плавно перетекает в жалюзи. В дизайне использована гипсовая 3D-панель — рисунок волны снимает утомление глаз. Элементы декора имеют подчеркнуто мужской характер», — рассказывает Дмитрий Морозов.

Известно, что мебель в кабинетах российских императоров выполнялась из орехового дерева, дуба или карельской березы. На полу чаще всего клали персидский ковер. В кабинете Императора Николая II в Александровском дворце было много вещей, связанных с курением — кожаная пепельница, две курительные трубки — пеньковая и вишневая, зажигалка в виде античного светильника. В кабинете Александра II в Зубовского флигеле было развешано множество «военных авторских» акварелей.

Соседняя комната располагает к отдыху и непринужденной беседе — эту задачу решает ковер с высоким ворсом, бар, диванные подушки. Атмосферу роскошного уюта придает потолок с кессонами, оформленные светильниками.

Дизайнеры замечают, что современные мужские рабочие кабинеты на жилых квадратных метрах заметно сократились в размере (20 м² и меньше). Потому что, по большому счету, главное для мужчин в их собственной комнате — это компьютер. А иногда, собственники личного кабинетного пространства неожиданно меняют и место его расположения. В одном из коттеджей глава семьи отказался от запланированной территории возле детских комнат, спальни, гостиной и «переехал» в полуподвальное помещение рядом с хозблоком. Он со временем менял дизайн, но относительно «прописки» был весьма настойчив. Личное пространство отвечало главным современным требованиям, а это комфорт, практичность и тишина.

Банк Агророс

ЗАО "Банк "Агророс"

Купи мечту!

АВТОКРЕДИТОВАНИЕ
для физических лиц

от 12,5% в рублях

от 10% в евро
в долларах

*Ставка 12,5% годовых применяется при сроке кредитования на 1 год, валюта кредита Российский рубль. Ставка 10% годовых применяется при сроке кредитования на 1 год, валюта кредита евро/доллар США. Погашение кредита и процентов осуществляется ежемесячно равными аннуитетными платежами в течение всего срока действия договора. Транспортные средства должны быть застрахованы (КАСКО) на весь срок действия кредитного договора. Условия действительны на 01.03.2014г.

20 Банк Агророс ЛЕТ
РАСТЕМ ВМЕСТЕ

202-201 агророс.рф

Мраморное мясо: деликатес постоянно доступен

Мраморное мясо придумали в Японии — хотя основой японской кухни всегда были и остаются рис и самые разнообразные дары моря, а лет эдак 150 назад Страна Восходящего Солнца и вовсе не знала мясных блюд. Дело в том, что значительную часть Японских островов занимают горы — в связи с чем японцы никогда не могли рассчитывать на наличие больших сельскохозяйственных площадей, а тем более зря «расходовать» их, используя как пастбища для домашнего скота.

Японцы веками использовали крупный рогатый скот исключительно в качестве тягловой силы. После отмены политики национальной изоляции — во второй половине XIX века — рецепты мясных блюд перекочевали в японскую кухню из европейской и китайской. Но до сих пор мясо в Японии считается скорее праздничным блюдом, чем повседневной пищей.

Дефицит пастбищ японцы решили просто — они вообще не стали выгуливать коров и позволять им понапрасну вытаптывать ценные сельскохозяйственные угодья. К тому же вскоре выяснилось, что мясо животных, которые постоянно находились в стойлах, гораздо вкуснее — жирнее, нежнее и мягче. Так невольно было «изобретено» мраморное мясо.

Вот уже почти 150 лет в Японии телят с соблюдением всех тонкостей технологии интенсивно кормят зерном, для повышения аппетита поят хорошим пивом и предлагают для прослушивания классическую японскую музыку.

За 3-4 месяца до забоя бычков подвешивают на вожжах и ежедневно делают массаж специальными вибромассажерами. Когда бычок достигает нужного веса, его закалывают. Именно такое мясо называется мраморным и на срезе оно действительно напоминает мрамор, испещренный прожилками — за счет

наличия тонких прослоек жира в мышечной ткани.

Сегодня мраморную говядину производят в США и Австралии, во многих странах Европы и в России. Кстати, саратовским кафе и ресторанам этот элитный продукт вовсе не обязательно закупать за границей. В области находится не один десяток хозяйств, которые способны обеспечить запросы гурманов. Причем глава новоузенского хозяйства «Восток» **Салман Темиргаев** считает пиво, массаж и музыку для «мраморных» коров мифом. При грамотном подходе и хорошей породе, говорит он, примерно 15% голов в стаде являются «мраморными». В селе Чартанлы «мраморные» коровы вольно гуляют вместе со всеми остальными.

«Мы, конечно, можем оставить их в стойле, но тогда будет нарастать только жир, а обленившиеся животные не захотят выходить на прогулку. На выпасе животные сами ориентируются, когда походить, когда попить, а когда и отдохнуть. Вот так эти самые слои и получаются», — объясняет Темиргаев.

Кстати, саратовским кафе и ресторанам этот элитный продукт вовсе не обязательно закупать за границей. В области находится не один десяток хозяйств, которые способны обеспечить запросы гурманов.

Когда собеседник говорил о хорошей породе рогатых для производства «мраморной говядины», он имел в виду «казахскую белоголовую». В хозяйстве выращивают чистокровных казахских белоголовых буренок и бычков, специально выведенных саратовскими учеными для степных районов.

Кстати, объем задач для специалистов вырастает как хороший аппетит во время еды. В мире применяются технологии разведения «мраморных» баранины, свинины и даже конины.

Вместе с этим, изысканное мясо стало применяться в демократичных блюдах, а значит стало куда более доступно по цене. Например, сеть ресторанов быстрого питания Carl's Jr.® предлагает отведать блюда из линейки бургеров со 100% «мраморной» говядиной (мясо Angus). Это «БИГ МАРБЛ», «Вестерн БИГ МАРБЛ» и «Путешествие БИГ МАРБЛ», «Чилипеньо БИГ МАРБЛ», «Гуакамоле БИГ МАРБЛ», «Лоу Карб БИГ МАРБЛ». Мраморную говядину здесь сочетают со свежими грибами, перцем халапеньо, ананасом, беконом и многочисленными соусами.

НИКАКИХ ТЕЛЯЧЬИХ НЕЖНОСТЕЙ!

ТОЛЬКО МРАМОРНАЯ ГОВЯДИНА

БИГ МАРБЛ БУРГЕР

100% МРАМОРНАЯ ГОВЯДИНА

Carl's Jr.

CHARBROILED BURGERS

пр. Кирова, д. 30

© 2013 Carl's Jr. Restaurants, LLC. All Rights Reserved.

Сукияки

Классический рецепт приготовления мраморного мяса в Японии. Блюдо готовится прямо на столе и употребляется в процессе варки: тонко нарезанное мясо с овощами тушится или жарится в чугунном котелке с добавлением немного подслащенного соевого соуса. В другом варианте приготовления сукияки мясо и овощи отваривают.

Для приготовления блюда вам потребуется: 600–700 г мраморного мяса, полкочана (небольшого) пекинской капусты, лук-порей, 200 г соевого творога тофу, 300 г грибов шиитаке, растительное масло, 50–70 мл соевого соуса, ½ ч.л. сахара, соль по вкусу.

Нарежьте на тонкие длинные ломтики мраморное говяжье мясо. Кроме того, нарежьте на удобные для жарки куски остальные компоненты, в том числе, тофу.

В центр стола установите небольшую газовую горелку, а не нее — котелок или сковороду. Добавьте туда растительное масло, соевый соус, сахар, соль и немного воды (если участники трапезы хотят получить более обжаренное блюдо, воду можно не добавлять).

После того как содержимое сковороды хорошо прогреется, собравшиеся за столом по очереди могут опускать в нее палочками понравившиеся компоненты. Тонко нарезанное мясо быстро доходит до готовности. Приготовившиеся кусочки мяса и овощей извлекают из сковороды на тарелки и едят, после чего процедура повторяется, обычно несколько раз.

Сябу-сябу

Еще одно популярное блюдо из мраморной говядины. Мясо точно так же режут на очень тонкие кусочки и отваривают вместе с овощами в стоящем посреди стола котелке. Готовые кусочки едят с разными видами соуса. От сукияки сябу-сябу в основном отличается более выраженным мясным вкусом и отсутствием сахара в рецепте.

Для приготовления блюда вам потребуется: 600–700 г мраморного мяса, 300 г грибов шиитаке или зимних опят, полкочана пекинской капусты, 1–2 небольших моркови, рисовая лапша, соль по вкусу.

Для сябу-сябу повару необходимо лишь подготовить компоненты — нарезать на кусочки нужного размера, установить в центре стола горелку с котелком и налить в него воды, а сварят гости все сами. Традиционно кусочки мяса и овощи захватывают палочками и опускают на несколько секунд в кипяток, слегка помешивая, после чего извлекают, макают в соус и едят. В качестве соуса

чаще всего используется взбитое сырое яйцо. В оставшемся после приготовления мяса и овощей бульоне варят рисовую лапшу — ее едят после основного блюда.

Стейк с овощами

Для приготовления блюда вам потребуется: стейк мраморной говядины; 1 баклажан, 1 кабачок цукини, 1 средний помидор, соль и черный перец по вкусу, оливковое масло, листья салата, зелень.

Стейк посолите и поперчите, смажьте маслом и обжаривайте на гриле (на решетке) около 7 минут. Затем добавьте на решетку дольки цукини и баклажана, половинки помидора, переверните стейк другой стороной и обжаривайте все вместе еще около 7 минут.

На тарелку выложите листья салата, сверху выложите готовые стейк и овощи и подавайте, украсив зеленью петрушки.

Стейк из мраморной говядины

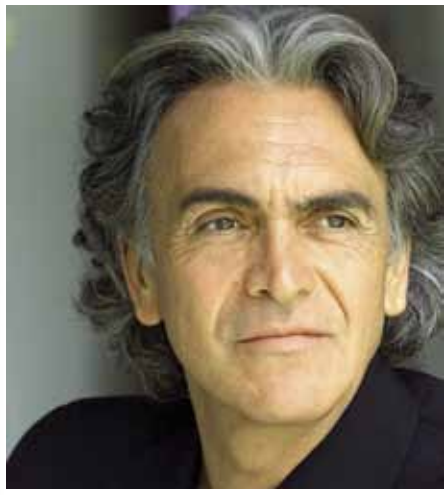
Из мраморной говядины можно, разумеется, приготовить все, что готовят из любой говядины, однако вряд ли стоит пускать деликатес на фрикадельки. Главное предназначение мраморного мяса — классический стейк всех степеней прожарки.

Для приготовления блюда вам потребуется: мраморная говядина, немного оливкового масла, соль и перец черный по вкусу.

Отрежьте строго поперек волокон кусок стейка толщиной около 2,5 см, промокните мясо бумажной салфеткой, поперчите и оставьте полежать при комнатной температуре 1,5–2 часа, чтобы дополнительно подсушить его поверхность, после чего со всех сторон смажьте оливковым маслом и посолите.

Для правильного приготовления стейка как следует накалите сухую сковороду, выложите на нее стейк и обжаривайте его в течение 1 минуты, затем переверните снова обжаривайте 1 минуту. Повторите процедуру 2–3 раза до образования корочки — именно она сохраняет соки внутри куска,— а затем переложите стейк на менее горячую поверхность и жарьте до нужной степени готовности. Определить готовность мяса можно так: проколите стейк кончиком ножа и немного надавите сверху — при средней (medium) степени прожарки сок будет розовым, а когда мясо прожарено полностью, он просто прозрачный. Именно средняя степень прожарки рекомендуется как оптимальная.

С блюдами из мраморной говядины рекомендуется подавать красные сухие вина.



13 марта в Театре оперы и балета — концерт «легенды итальянской эстрады» Рикардо Фольи.
Начало в 19.00

15 марта на сцене Театра оперы и балета — Сергей Пенкин с программой «The best».
Начало в 19.00

18 марта в Театре драмы пройдет концерт Дианы Арбениной и рок-группы «Ночные снайперы» — «20 лет на сцене».
Начало в 19.00

22 марта в Театре оперы и балета выступит Любовь Казарновская, известнейшая российская певица, в чьем репертуаре — более 50-ти оперных партий и большое количество произведений камерной музыки.
Начало в 19.00

22 марта на сцене ТЮЗа — оперетта «Марица» Имре Кальмана, спектакль Санкт-Петербургского театра оперетты. В спектакле заняты: заслуженный артист России Юрий Давиденко, лауреаты международных конкурсов Анна Янкевич, Мария Белокурская, Даниил Белов, Роман Анушин и др.
Начало в 19.00

23 марта Саратовская областная филармония имени А. Шнитке представляет: XII Российский фестиваль имени Генриха Нейгауза

Сергей Рахманинов. «Остров мертвых». «Алеко». Опера в концертном исполнении.
В программе принимает участие Губернский театр хоровой музыки.
Солисты: солист Московского театра «Новая опера» Дмитрий Орлов, солист Московского театра «Геликон-Опера» Игорь Морозов, Александр Безруков, Светлана Лачина. Дирижер — Димитрис Ботинис.
Место проведения концерта: Саратовская государственная консерватория им. Л. В. Собинова. Большой зал.
Начало в 16.30

25 марта на сцене Театра драмы — спектакль «Поздняя любовь» (по рассказу лауреата Нобелевской премии И. Башевиса-Зингера «В тени виноградника»). В ролях: Клара Новикова, Леонид Каневский, Эммануил Виторган/Даниил Спиваковский.
Начало в 19.00

26 марта в ЛДС «Кристалл» состоится первый и единственный концерт рок-группы «Scorpions» с симфоническим оркестром.
Начало в 19.00

29 марта на сцене Театра драмы выступит народный артист России, певец и композитор Юрий Антонов с новой юбилейной программой «О тебе и обо мне».
Начало в 19.00

1 апреля в Театре оперы и балета выступит Государственный академический ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева с программой «Половецкие пляски».
Начало в 19.00

14 апреля в Театре драмы — концерт рок-группы «Чиж&Со» в рамках юбилейного тура, посвященного 20-летию группы.
Начало в 19.00

КАЧЕСТВЕННЫЙ НАДЕЖНЫЙ ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

на правах рекламы

RENET COM

- Высокая скорость передачи данных до 1 Гбит/сек
- Круглосуточная техподдержка
- Высокий сервис обслуживания
- Оперативное подключение

ВЫГОДНЫЕ БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ

Звоните и подключайтесь:

(8452) 450-450

г. Саратов: ул. Б. Казачья, 16 www.renet.ru

СЛОВО ЦЕНТР ЯЗЫКА И КУЛЬТУРЫ

КУРСЫ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ул. Б. Казачья, 103
(8452) 511-437
www.slovo-center.ru

MAXMARA.COM

MaxMara

САРАТОВ, СОБОРНАЯ ПЛОЩАДЬ, 11
FRANCHISEES MAX MARA