

Opinion. Facts. Fashion

# loff

## Находка

КОМУ ВРЕДИТ БЕСПЛАТНАЯ  
РЕКЛАМА В НАХОДКЕ?

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ  
АКТУАЛЬНОГО ГЛЯНЦА:

ДЕНИС ГРОМАЧЕНКО

НЕЛЛИ БУЛАНОВА

ДАРЬЯ НАГОРНАЯ

ГАЛИНА АНТОНЕЦ

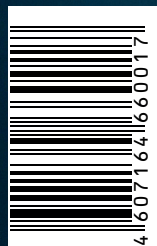
ПОЛИНА СТЕПАНЕНКО

ВАЛЕРИЯ УРЗАЕВА

# ЕКАТЕРИНА БОЛЬ:

О БИЗНЕСЕ  
И ЛЮБВИ К НАХОДКЕ

Приложение к журналу OFF Opinion.Facts.Fashion  
Журнал OFF Находка осень 2018





# mayoral

making friends







# ТК «Галерея» строение 2

Магазин брендовой  
детской одежды

  
**Premiere**

---

 **premiere\_nhk**

---

Guess

Mayoral

Sarabanda

Brums

IDO

Pepe Jeans

Silver Spoon

Pulka

от 0 до 14 лет








# black rabbit

RESTAURANT & BAR

+7(4236) 69-06-06

ТРК "СИТИ-ЦЕНТР", пр. Мира 65/2

 blackrabbit\_nhk





# iPhone Service

ПРОДАЖА ТЕХНИКИ APPLE,  
АКСЕССУАРОВ

РЕМОНТ,  
СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ



9 г. Находка, ул. Пограничная, 15  
ТЦ «Спутник», 3 этаж  
☎ 8 (4236) 601 300







 f\_city\_fitness  
www.f-city.info



**КЛУБ**

*Ваша карта в движении!*  
100001

*Ваша карта в движении!*  
100001





**11+1**  
**ЛУБНАЯ КАРТА**  
**25 000 ₺ + **

ул. Спортивная, 1 ☎ 77 66 47



**ЭЛЕКТРОННУЮ  
ВЕРСИЮ  
ЖУРНАЛА  
[OFF] Находка  
ЧИТАЙТЕ  
В ПРИЛОЖЕНИИ  
«ВСЯ НАХОДКА»**



Доступно на:



12 **Интро**  
Надежда Касаткина

## Opinion\_\_

16 **Блог о кино**  
Дэй-Льюис day. Денис Варчук

18 Тати

20 **Музыкальный блог**  
Музыка, искусство, дисциплина

22 **Книжная полка**  
Книжки от Федутишки

24 **Лицо с обложки**  
Екатерина Боль  
«Очки — это та самая вишенка на торте»

28 **Говорим**  
Анатолий Садыков  
«Спорт в Находке должен быть доступным»

30 **Актуально**  
Кому вредит бесплатная реклама в Находке?

32 **Откровенный разговор**  
Никита Исаев

35 **Заметки**  
Денис Громаченко  
Нелли Буланова  
Дарья Нагорная  
Галина Антонец  
Полина Степаненко  
Валерия Урзаева

## Facts\_\_

54 **Говорим**  
Наталья Джунковская

56 **Говорим**  
Елена Яковенко

## Fashion\_\_

64 **LUIGGI**

70 **EXCEED by Nadezhda Kasatkina**



# **FIT 4- STRONG**

[www.fit4strong.ru](http://www.fit4strong.ru)



Спортивное  
**ПИТАНИЕ**

**ДОБАВКИ**  
для красоты  
и здоровья

Низкокалорийные  
**СЛАДОСТИ**

Одежда и  
аксессуары для  
**ФИТНЕСА**

НЕ ВАЖНО  
кто ты сейчас,  
ГЛАВНОЕ -  
кем ты станешь

# **ДЕЙСТВУЙ**

 [@fit4strong.ru](https://www.instagram.com/fit4strong.ru)

Находка: Озерный бульвар, 10, ДБ "Экспресс"  
Владивосток: Алеутская, 45, ТЦ "SkyCity"



follow us: @oblom\_off.nhk

Мнение. Факты. Мода

на обложке:



ЕКАТЕРИНА БОЛЬ

фото:  
Игорь Градов  
@ellgradov

### Дирекция журнала [OFF]

#### Генеральный директор

Павел Солеваров  
@pashasolevarov

#### Главный бухгалтер

Дарья Уварина  
@daschekha\_23

#### Менеджеры по рекламе

Виктория Паничкина  
Оксана Фокша  
Надежда Турлак

### Редакция журнала [OFF] Находка

#### Главный редактор [OFF] Находка | Надежда Касаткина

@nadya\_nhk

#### Главный редактор

Валерия Оленич  
@valeriaolenich

#### Креативный директор

Наталья Назарец  
@natalia\_nazarets

#### Выпускающий редактор

Анна Шелковникова

#### Дизайнер

Виталий Мурин  
@leprikons

#### Литературный редактор

Наталья Лепеева

#### Авторы

Дарья Ушакова  
@d.ushakova2day

Нелли Булатова

Денис Варчук

@denis\_varchuk

Екатерина Кайзер

@katyakaizer

Дарья Банщикова

@banshchikova\_d

Наталья Толстова

@n.tolstova

Керри Фрейд

#### Корректор

Наталья Лепеева

#### Ведущий фотограф

Анна Шелест  
@anishelst

#### Фотографы

Игорь Градов  
@ellgradov

Павел Кибенко

@pavelrafinade

Журнал [OFF] Находка является приложением к журналу OFF Opinion.Facts.Fashion зарегистрированному в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-61871 от 25 мая 2015 г. Не является самостоятельным средством массовой информации. Распространяется исключительно с журналом OFF. Тематика и специализация: информационно-развлекательная, реклама в соответствии с законодательством РФ о рекламе. Если вы обнаружили типографский брак, позвоните в редакцию для замены журнала. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. При цитировании материалов ссылка на журнал обязательна.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

**Учредитель:** ООО «Империя Рекламы Групп»

**Издатель:** ООО «Империя Рекламы Групп»

#### Адрес редакции:

690091, г. Владивосток, ул. Адмирала Фокина, д. 3.

#### Адрес издателя:

690091, г. Владивосток, ул. Адмирала Фокина, д. 3.

Главный редактор: В. И. Оленич

Тираж: 3000 экз. Цена свободная

Отпечатано в типографии ООО «Полиграф Сервис Плюс»

г. Владивосток, ул. Русская, 65, кор. 10, тел.: (423) 234-59-11

Подписано в печать: 25 сентября 2018 года.

Дата выхода тиража: 2 октября 2018 года, номер 04, осень 2018.

Распространение: Находка и Приморский край

18+





*от классики...*

# МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

кухни  
шкафы-купе  
прихожие  
гардеробные  
детские  
спальни  
ресепшны  
торговое оборудование  
комоды и пр.

ул. Ленинградская 13л  
база "РЫБКООП"   
т. +7(962)333-75-00   
boss.promebel@mail.ru   
granit125rus

разработка  
индивидуальных  
проектов и  
интерьера

*...до модерна*



# Мебель







Дорогие друзья!

Перед вами — новый номер журнала [OFF] Находка, в котором мы, как всегда, постарались собрать самые интересные и актуальные материалы. В нем вы увидите новую рубрику «Заметки на полях актуального глянца», которая появилась во многом благодаря вам, нашим читателям, присылающим в редакцию свои рассказы и статьи.

Знаете, каждый раз, когда заканчивается работа над очередным номером журнала и я сажусь писать слово редактора, у меня возникает вопрос: «Ну вот, наконец, родился новый номер. А что я буду делать дальше?» Что бы теперь новенького выдумать, чтобы снова себя озадачить? Признаться честно, я давно заметила, что достижение какой-либо поставленной задачи не приносит такого безудержного удовлетворения, какое ты предвкушаешь. Не потому, что не оправдывает ожиданий, — напротив, просто когда столько сил вложено, ресурсов потрачено, времени посвящено, то итог уже воспринимается логичным и ожидаемым следствием затраченных усилий, сам собой разумеющимся, а как иначе?

Я давно поняла, что кайфовать гораздо интереснее не от результата, а от процесса. Именно поэтому я всегда мечтала, чтобы моя работа приносила мне удовольствие и была моим хобби. Теперь, когда я уже взрослая, состоявшаяся женщина, я могу с уверенностью сказать: моя мечта сбылась. Сегодня я делаю любую свою работу с удовольствием, и каждый мой проект приносит радость в мое сердце. Чего это стоит? Это уже другой вопрос, ведь всем угодить невозможно, и то, что восхищает меня, может вызывать презрение и ненависть у других.

Желаю и вам, уважаемые читатели, главного — выполнять свою работу с душой! И конечно же, не забывать брать за это деньги, чтобы эту самую душу было на что содержать.

Надежда Касаткина  
главный редактор [OFF] Находка





## СТУДИЯ L

Стрижки  
Окрашивание «LOREAL»  
Наращивание волос  
Горячие ножницы  
Массаж  
Маникюр  
Педикюр

Находкинский проспект 28  
Тел: 8 (4236) 622-660



## АВТОРЫ

---

ОГРОМНЫЙ, ПРОСТО НЕОЦЕНИМЫЙ ВКЛАД  
В СОЗДАНИЕ ЭТОГО НОМЕРА ВНЕСЛИ ДВА ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЧЕЛОВЕКА,  
С КОТОРЫМИ МЫ БЫ ХОТЕЛИ ВАС ПОЗНАКОМИТЬ. ИТАК, ВСТРЕЧАЙТЕ:

---



**Дарья**  
**УШАКОВА**

22 года

профессия: журналист  
@d.ushakova2day

**Что Вы считаете своим главным достижением?**

Когда я искала работу, мне часто задавали этот вопрос на собеседованиях. И он был самым моим нелюбимым! Честно говоря, я мультипотенциальна: беру всё и по чуть-чуть. Сегодня мой drug — это текст. Драйвовый, метафоричный, профессиональный. И когда я смогу создавать такие тексты в любом жанре, это удовлетворит меня и как журналиста, и как личность. А благодарный отзыв читателей и достойная плата за мой труд сделают из удовлетворения то самое достижение. Но это только то, что касается карьеры.

**Что мотивирует Вас постоянно двигаться вперёд?**

Мысль о том, что моя лестница бесконечна, а чайка по имени Джонатан Ливингстон тоже был просто птицей.

Люди, которые смогли.

Мечты о путешествиях.

**Как бы Вы себя описали?**

Простая русская девушка. Ищущая и жаждущая.

**Ваши достоинства очевидны. А какой Ваш главный недостаток?**

Медлительность. Ею хорошо пользоваться для развития женственности, а вот Даше-журналисту с такой чертой бывает тяжело.

**Как Вы отдыхаете?**

Бывают разные периоды — сканирую своё настроение и состояние внутренней энергии. Литература, кинематограф, спортзал, танцы, лист бумаги и карандаш, лист в Word и клавиатура, кулинария, прогулки у моря — список можно продолжать. Когда работы слишком много, то моим единственным отдыхом становится общение с близкими людьми. И это тоже прекрасно!

**Какие мужчины Вам нравятся?**

Мой идеал мужчины воплощён в человеке, который рядом. Поэтому никто, кроме любимого, мне не нравится. Коллег, собеседников и приятелей мужского пола оцениваю только степенью уважения.



**Анна**  
**ШЕЛЕСТ**

30 лет

профессия: фотограф  
@anishelst

**Что Вы считаете своим главным достижением?**

Главное мое достижение — никогда не стоять на месте, постоянно двигаться вперед, быть вечным учеником мудрых учителей, расти и развиваться как личность и как профессионал своего дела. А также оставаться жизнерадостной в любой сложной ситуации.

**Что мотивирует Вас постоянно двигаться вперёд?**

Мотивация — двигаться вперед. Мотивация, собственно, простая: двигаться вперед меня заставляют другие люди.

Мой девиз: «Быть не лучшей из лучших, а единственной».

**Как бы Вы себя описали?**

Я — Солнце. Моя миссия — светить и дарить тепло окружающим.

**Ваши достоинства очевидны. А какой Ваш главный недостаток?**

Недостаток... Где-то могу молниеносно среагировать, принять решение, а где-то одолевают муки выбора. А так я идеальная! )

**Как Вы отдыхаете?**

Отдых? Это вообще что такое? Не знаю никакого отдыха. )

**Какие мужчины Вам нравятся?**

Мужчины с четкой жизненной позицией и качествами самого настоящего императора, лидеры, победители.



loffi

# o p i n i o n .

Facts. Fashion.



„**R**astить достойное, здоровое поколение жителей Находки. Мне нравится наблюдать за тем, как меняется ребёнок, когда в его жизни появляется спорт. Спорт дисциплинирует, приучает к трудолюбию. Находить в себе силы для ежедневного посещения тренировок – это тяжёлый труд. И в нём я вижу только плюсы. Благодаря спорту и особенно такому, изначально мужскому, мальчики превращаются в юношей, а юноши – в настоящих мужчин, сильных волей и духом успешных людей.“



„**Т**ут я пока сапожник без сапог. Сама ношу только солнцезащитные очки. Однако как специалист могу сказать, что контактные линзы являются прекрасной альтернативой очкам. Да, они требуют большего ухода и внимания от владельца, но имеют и ряд преимуществ: полная коррекция зрения, отсутствие травматичности, удобство ношения при занятиях спортом.“

## an Stiefelkönig

g startet einer Bauen An-

tall) in Deutschland ford  
die Löhne für die Stahlarkh?

sechs Pr... t erhöht  
Lohn... die Ohnsorg her-





Денис Варчук

## ДЭЙ-ЛЬЮИС DAY

2018 ГОД ВЫДАЛСЯ НЕ САМЫМ УСПЕШНЫМ ДЛЯ МИРОВОГО КИНОПРОКАТА. ТЕНДЕНЦИЯ ТАКОВА, ЧТО ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ И СМЕШНОЕ В ФИЛЬМЕ ВПИСЫВАЕТСЯ В РАМКИ МИНУТНОГО ТРЕЙЛЕРА К НЕМУ. В СВЯЗИ С ЧЕМ ДАЛЬНЕЙШИЙ ПРОСМОТР КАРТИНЫ В КИНОТЕАТРЕ — ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ. В СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ НЕ ОСТАЕТСЯ НИЧЕГО, КРОМЕ КАК ВЕРНУТЬСЯ К СТАРОМУ ДОБРОМУ КИНО И В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ НАСЛАДИТЬСЯ РАБОТОЙ ЛЮБИМОГО РЕЖИССЕРА ИЛИ ИГРОЙ ЛЮБИМОГО АКТЕРА. И ЭТИМ ЛЕТОМ МОИМ СПАСИТЕЛЕМ ИЗ КИНОВАКУУМА ОКАЗАЛСЯ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ, Я БЫ СКАЗАЛ, ВЫДАЮЩИЙСЯ БРИТАНСКИЙ АКТЕР ДЭНИЕЛ ДЭЙ-ЛЬЮИС — ПЕРВЫЙ И ЕДИНСТВЕННЫЙ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ АМЕРИКАНСКОЙ КИНОАКАДЕМИИ ТРЕХКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ «ОСКАРА» ЗА ЛУЧШУЮ МУЖСКУЮ РОЛЬ. НО ПРИ ЭТОМ СПИСОК ЕГО РАБОТ В КИНО ЕДВА ДОТЯГИВАЕТ ДО ТРИДЦАТИ. ПЛЮС КО ВСЕМУ В ПРОШЛОМ ГОДУ АКТЕР ЗАЯВИЛ О СВОЕМ ОКОНЧАТЕЛЬНОМ УХОДЕ ИЗ КИНО, ЧТО ДОБАВЛЯЕТ ФИЛЬМАМ С ЕГО УЧАСТИЕМ ОСОБОЙ «ВЫДЕРЖКИ». И СЕГОДНЯ ПРЕДЛАГАЮ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ТОП-3 ФИЛЬМОВ С УЧАСТИЕМ ЭТОГО ВЕЛИКОЛЕПНОГО АКТЕРА.

.....



### «Моя левая нога» (1989)

Фильм рассказывает о человеке удивительного мужества и удивительной судьбы — ирландском художнике Кристи Брауне. Он был рожден со страшным диагнозом — «церебральный паралич», его руки казались окружающим абсолютно бесполезными отростками, болтающимися вдоль тела, ибо они были совершенно неподвижны. Все окружающие, и даже близкие родственники, считали ребенка не просто инвалидом, но и умственно неполноценным. Единственная, кто верил в него, — его мать. Эта вера и старание доказать всем, что ее сын что-то может в этой жизни, принесли свои плоды. Наблюдая за тем, как учатся его старшие братья, Кристи и сам научился думать, говорить, читать и даже писать. Не руками, а левой ногой! В цепких пальцах которой он держал сначала мелок, которым выводил первые неуверенные каракули, а потом уже и кисть художника, которой рисовал удивительные по мастерству и пронзительности картины.

ПЕРВЫЙ ФИЛЬМ, ПРИНЕСШИЙ ДЭЙ-ЛЬЮИСУ «ОСКАРА». ЭТОТ ФИЛЬМ УНИКАЛЕН ЕЩЕ И ТЕМ, ЧТО С НИМ ПРОИЗОШЕЛ БЕСПРЕЦЕДЕНТНЫЙ СЛУЧАЙ: ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ КИНЕМАТОГРАФА КАРТИНА ПОЛУЧИЛА ОЦЕНКУ... ВЫШЕ ВСЯКОЙ ВОЗМОЖНОЙ! ТАКОГО НЕ БЫЛО ЕЩЕ НИКОГДА, ЧТОБЫ ФИЛЬМУ БЫЛ ПОСТАВЛЕН НАИВЫСШИЙ БАЛЛ А +, И В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ В МИРЕ ФИЛЬМ, УДОСТОЕННЫЙ ТАКОЙ ОЦЕНКИ.





### «Нефть» (2007)

В конце XIX века золотодобытчик-одиночка Дэниел Плэйнвью решает приступить к разработке нефтяных месторождений. Последовав совету одного юноши, сообщившего координаты крупных залежей, Плэйнвью покупает внушительный участок земли, где начинает добычу черного золота. На купленном Дэниелом ранчо живёт молодой проповедник Илай, просящий у нового покровителя деньги на церковь Третьего Откровения. Понимая, что отказ может негативно отразиться на отношениях с рабочими, Плэйнвью отчисляет требующиеся суммы и, когда это необходимо, сам посещает мессы. Но всё это лишь спектакль, разыгрываемый перед сердобольными евангелистами и фанатиком Илаем. Плэйнвью не верит ни в Бога, ни в дьявола, он верит только в экономическую прибыль, приносимую маслянистой жижей, текущей по кровеносным сосудам Земли....

ВТОРОЙ «ОСКАР» ДЭЙ-ЛЬЮИСА. В СПИСКЕ, СОСТАВЛЕННОМ АССОЦИАЦИЕЙ КИНОКРИТИКОВ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА С ЦЕЛЮ ВЫЯВИТЬ ДЕСЯТЬ ЛУЧШИХ ФИЛЬМОВ ПЕРВОГО ДЕСЯТИЛЕТИЯ XXI ВЕКА, ФИЛЬМ «НЕФТЬ» ЗАНЯЛ ВТОРОЕ МЕСТО. ПЕРВОЕ МЕСТО ДОСТАЛОСЬ ФИЛЬМУ «МАЛХОЛЛАНД-ДРАЙВ» ДЭВИДА ЛИНЧА.



### «Призрачная нить» (2017)

Главный герой — успешный и знаменитый кутюрье Рейнольдс Вудкок. Вместе с сестрой Сирил они основали дом моды, в котором одеваются и звёзды кино, и члены королевской семьи Великобритании. Имея крайне сложный характер, Вудкок отличается любовью к деталям и вниманием к мелочам. Каждый наряд для него — настоящее произведение искусства, поэтому он подходит со всей тщательностью к каждой своей работе. Дом Вудкока по праву считается эталоном стиля, где одевается вся элита общества того времени. Рейнольдс при этом имеет репутацию закоренелого холостяка, несмотря на множество женщин, окружающих его в повседневной жизни. Лишь однажды он по-настоящему влюбляется в юную красавицу Альму. Девушка становится его музой, источником новых порывов вдохновения. Однако чем крепче Вудкок связывает себя отношениями с молоденькой красоткой, тем быстрее осознаёт, что его хорошо распланированная жизнь начинает лететь под откос.

ИМЕННО ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ НАД ЭТИМ ФИЛЬМОМ ДЭНИЕЛ ДЭЙ-ЛЬЮИС ЗАЯВИЛ, ЧТО РОЛЬ РЕЙНОЛЬДСА ВУДКОКА БУДЕТ ПОСЛЕДНЕЙ В ЕГО КАРЬЕРЕ





Тати  
@tatilogin

## «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ» / I FEEL PRETTY (2018)



«Красотка на всю голову» — не очень смешная, но довольно милая девчачья комедия о внутреннем ощущении красоты. Стандарты красоты все выше и выше, и вот уже главная героиня Рене не может за ними угнаться. Недостаточно иметь просто милую мордашку, все должно быть согласно стандартам: волосы, талия, зубы и т. д. Если вы смотрели трейлер, то быстро сложите, что Эми Шумер, исполнительница роли Рене, далека от инстаграмных див. И вот в один из дней она отправляется в спортзал, полный худых красоток, которые даже после 1,5-часовой тренировки выглядят как с рекламы Nike, и бухается головой о велотренажер. Нет, она не превращается в красавицу, но что-то в голове у нее тикает, и она начинает считать себя таковой.

Не нужно быть искушенным киноманом, чтобы предсказать конец этой истории, но история трогает и будет тепло принята многими девушками. **Мне трудно вспомнить хоть одну, которая бы критически не рассматривала себя в зеркале.** И тут Шумер бьет под дых. Она не гениальная актриса, ее даже хорошей комедианткой назвать трудно, но самоиронии у нее достаточно. «Красотка на всю голову» — смесь «Дьявол носит Prada» и «Дневник Бриджит Джонс». Да, фильм прост для понимания. Основная мысль, предельно ясно показанная на протяжении всего пути героини, в конце будет разжевана для самых трудненьких. К сожалению, американские фильмы для массовой аудитории все никак не могут отойти от очевидного морализаторства. Но мне искренне импонирует идея, что героиня внешне никак не поменялась, но ее внутреннее ощущение изменилось кардинально, где-то это было комично, но таков закон жанра. Красота — она прежде всего изнутри. К сожалению, наша локализация названия никак не передает этой мысли. «Я чувствую себя привлекательной».

Хорошее кино. Посмотреть с подружками.



## «ОНО» / IT FOLLOWS (2015)

Джей 19 лет, она живет обычной жизнью молодой девушки в пригороде Детройта: зависает с друзьями, бегает на свидания и иногда посещает классы. Одно из свиданий заканчивается сексом в автомобиле где-то на безлюдной парковке. Никаких сантиментов, молодые люди нынче более свободны в своих желаниях. Но внезапно парень нападает на нее с хлороформом и утаскивает в заброшенное здание. Там он, предварительно привязав ее к стулу, поясняет, что случайная сексуальная связь, возможно, станет для нее фатальной, потому что ей передалось некое проклятие: куда бы она ни пошла, за ней будут следовать некто, кто попытается ее убить. Единственное решение — передать «заразу» кому-то еще тем же способом. Несмотря на кажущуюся абсурдность сценария, «Оно» — прежде всего стильное высказывание на тему потери невинности. Не той, которую теряешь однажды в постели, а детской наивности. Весь фильм будто пропитан страхом перед взрослением. Неслучайно один из героев замечает, что хотел бы поменяться местами с маленьким мальчиком, которого увидел на улице, потому что жизнь этого мальчика не обременена никакими сложностями.



Если смотреть внимательнее, то можно заметить, что в фильме вообще нет взрослых. Бесконечную гонку от некоего преследователя недавние подростки переживают в одиночку. Родители — только в рассказах и на фотографиях. Страх взросления подчеркнут и визуально: героиня одета в нежно-розовые тона, которые как раз ассоциируются с юношескими годами. Про картинку хотелось бы сказать еще пару слов, потому что она действительно стильная — в стиле Инстаграм. Bravo оператору, художникам и, конечно же, депрессивному Детройту, который послужил идеальным сеттингом. Упоминания заслуживает и саундтрек. На мой взгляд, один из лучших саундтреков, что был использован в хоррорах. Он звучит так, будто Daft Punk занимался аранжировкой «Плача по жертвам Хиросимы» Кишиотофа Пендерещкого.

«Оно» не идеален. В какие-то моменты герои топчутся на месте, а сама история проклятия так и останется загадкой. Но вот в чем фильм нельзя обвинить, так это в шаблонности, так распространенной среди фильмов жанра хоррор. Определенно интересный представитель жанра.

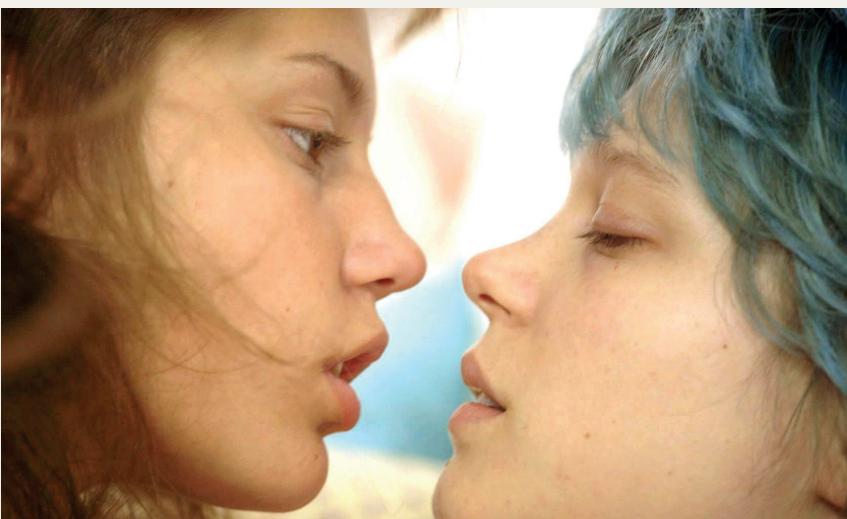
## «ЖИЗНЬ АДЕЛЬ» / LA VIE D'ADÈLE (2013)

Адель (Адель Экзаркопулос) всего 17. Она учится в старших классах и ничем не отличается от одноклассников. Отношения со сверстником быстро сошли на нет: разрыв был быстрым и безболезненным (для Адель). На улице девушка мельком видит незнакомку с синими волосами (Леа Сейду), которая занимает все мысли девушки. По приглашению друга Адель отправляется в гей-клуб, где и знакомится с героиней своих фантазий — Эммой, начинающей художницей. Между девушками завязываются романтические отношения.

Снятый по графическому роману Жюли Маро «Синий — самый теплый цвет», «Жизнь Адель» наделал много шума, и дело не только в триумфе на Каннском фестивале (наряду с режиссером впер-

вые награду получили и исполнительницы главных ролей), но и в череде скандалов, которая будто по пятам преследовала фильм. **И дело не в том, что фильм освещает лесбийскую любовь. «Жизнь Адель» про любовь в принципе.** Девушки, по большому счету, никаких проблем по поводу своей гомосексуальности не имели. Да, сходили на парад один раз. Единственный конфликт был с невоспитанной одноклассницей, но и тот был «разрулен» сверстниками. Внимание публики привлекала очень откровенная и продолжительная постельная сцена. Многие критики усомнились в уместности данного приема, я их поддержу, но автор так видит. Недовольные могут выйти из зала на перекур. Фильм сам по себе очень интимный. И дело не в сценах секса, а в операторской работе. Героини будто под микроскопом. Еще ближе — и мы отчетливо услышим тихое сопение Адель.

Фильм разделен условно на две части. В оригинале лента называется «Жизнь Адель: часть 1 и часть 2», и это оправдано. Героиня Адель проходит через значительные изменения, и первая любовь (неважно, парень это или девушка) помогает девушке вырасти. Оказалось, что между двумя девушками может быть точно такая же любовь, как и между девушкой и парнем. Если партнеры из разных слоев общества, то такой мезальянс долго не проживет. Адель была из простой семьи, Эмма — из буржуа. Вопросы верности важны в любой паре. Все эти страсти растянуты на три часа, но оторваться невозможно. Адель Экзаркопулос невероятно чувственная на экране, особенно в сценах, где она танцует. Леа Сейду мне никогда не нравилась, но в этом фильме она живая, эмоциональная. Впоследствии обе исполнительницы главных ролей жаловались на ужасные рабочие условия, харассмент, но, возможно, режиссер выжал их как лимон, потому что на экране они великолепны. Обязательно смотреть любителям страстей.





# МУЗЫКА. ИСКУССТВО. ДИСЦИПЛИНА.

текст: Илья Бурдин (@hiboordin),  
Наташа Monomo (@natashamonomo)

Команда «Дисциплина» отправилась этим летом в Санкт-Петербург. Вторая половина июля прошла под флагами двух лучших электронных фестивалей России: Gamma от промокоманды m\_divission и Present Perfect от формации Roots United.



Команда m\_divission называет фестиваль Gamma музыкально-индустриальным путешествием.

В 2013 году команда переместилась из Омска, где устраивала open эйры и вечеринки в необычных локациях. К примеру, на одной из вечеринок Ven Klock выступал в старом тролейбусном депо.

Сейчас m\_divission проводит массивные рейвы в течение года в исторических зданиях, фокусируясь главным образом на техно и экспериментальной музыке.

Gamma в данный момент является одним из самых больших электронных фестивалей в России.

В день открытия немецкий неоклассический композитор Hauschka отыграл по многочисленным просьбам аж два концерта подряд - это был изумительный перформанс в Зеркальном зале дворца Белосельских-Белозерских в самом центре Петербурга.

Его снэпшоты исполненные на рояле задали настроение всему фестивалю, соединив две точки между клубной и эмбиент сценой.

Ленфильм, старейшая в России киностудия, принимала Gamma Pro, фестивальную программу лекций и аудиовизуальные концерты.

Именно тут в 1896 году состоялся первый в стране публичный показ, а 122 года спустя основатель фестиваля MUTEK Ален Монжау осветил некоторые из последних примеров аудиовизу-



ального искусства, в том числе выступления Martin Messier и постановку Даши Раш и Станислава Глазова.

За этим последовало несколько концертных выступлений. Loscil установил обильные эмбиентные изображения птиц и пляжей. Maotik генерировал пастельные фракталы, а его партнер на сцене, Nicolás Melmann, создавал хрупкие мелодии с использованием различных инструментов. Заключением стало Live выступление Deadbeat.

Как и в прошлом году, главное событие Gamma состоялось в крупном промышленном пространстве, на бывшем пивзаводе Степана Разина.

Музыкальный формат фестиваля диктуется пятью сценами и внушительным международным лайн-апом, включающим в себя ярких представителей из 15 стран мира в списке которых Ancient Methods, ORPHX, Tobias Freund, Max Loderbauer, Shlomo, Tobias, Edward и DVS1.

Одна из главных сцен была отдана под контроль одной из сильнейших музыкальных формаций в России - ARMA.

Заккрытие фестиваля прошло в Петергофе, в арт-резиденции QuartaRiata, где на открытом воздухе свои живые эмбиент сеты представили канадец Peter Broderick и американец Huroxia.





## Present Perfect Festival 4

PPF раскинул крылья на просторах завода «Севкабель» расположенного на живописном стыке Невы и Финского залива.

Стартовал фестиваль 27 июля. Программа первого дня состояла из нескольких блоков: образовательная программа, на которой выступили профессионалы музыкальной индустрии, медиа художники и организаторы мероприятий.

Кульминацией этого дня стало живое выступление легенды чикагского хауса Лари Хёрда (Larry Heard) совместно с Рой-ем Айерсом (Roy Ayers).

Ближе к полуночи действие переместилось в клубы, где прошла серия Pre-party, на которых выступили Pearson Sound, Pangaea, Moscoman и Delta Funktionen.

В основной день, 28 июля, работало пять сцен.

Первым стейджем, который мы посетили, стал Boiler Room, его открывал наш друг Максим Eostra, который буквально месяц назад выступал во Владивостоке на нашей вечеринке.

Записи онлайн стримов с PPF можно посмотреть на портале boilerroom.tv

После выступления мы сделали паузу и изучили прилегающую инфраструктуру.

За стейджем Boiler Room располагалась аудиовизуальная инсталляция Rotor от команды Volna, за стеной мы обнаружили камерный танцпол RED, в конце которого была лестница, ведущая на верх здания, где расположился виниловый маркет и чилл аут с чайной.

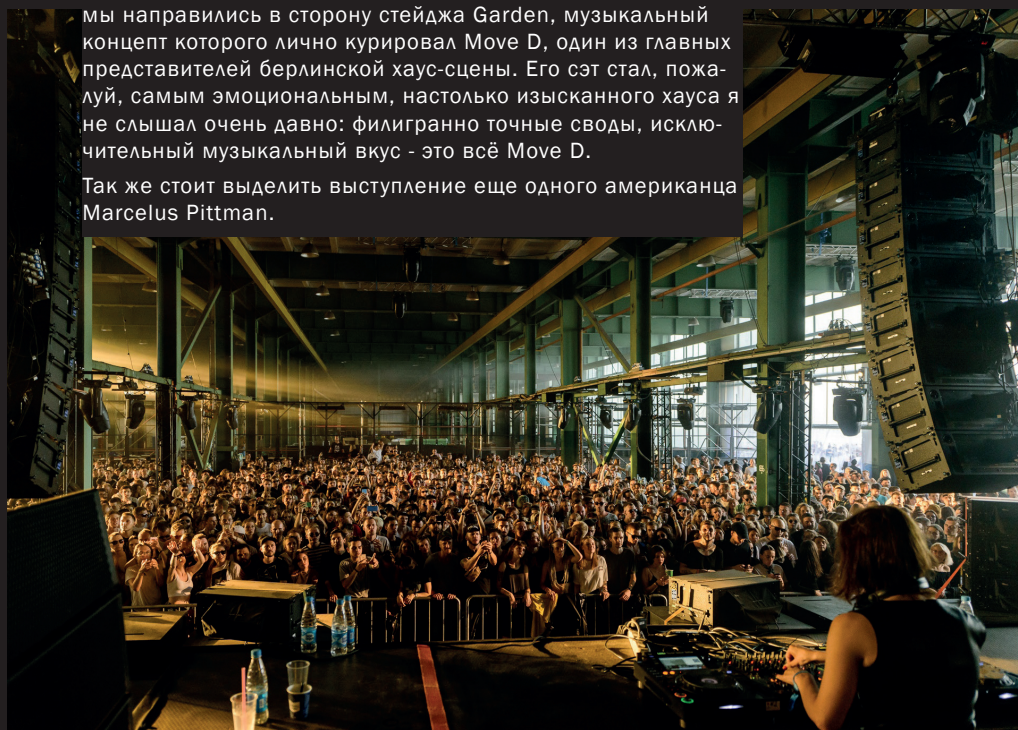
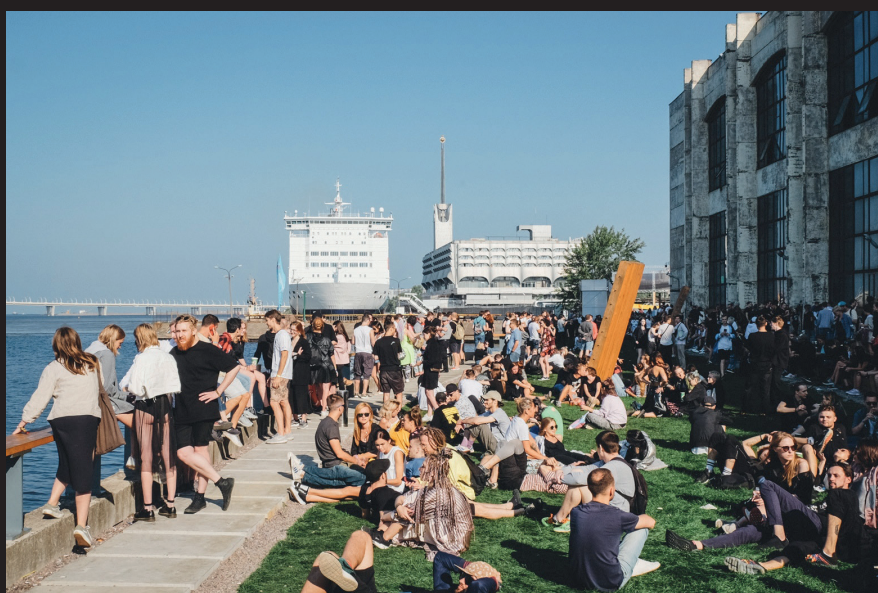
Территория вокруг главного здания окружена множеством зон, где расположился фудкорт, скейт-рампа и большая зона отдыха с пушистым газоном и гамаками.

Далее в предвкушении лайва от AUX88 мы переместились к главной сцене.

AUX88 - детройтское трио, сильно повлиявшее на развитие музыкальных стилей Electro и Techno. Так же на главной сцене выступили Blawan, Hesse Audio и Nосow с Live выступлением. Закрывала сцену основательница лейбла «Трип» Нина Кравиц.

Сделав небольшой перерыв после выступления AUX'ов, мы направились в сторону стейджа Garden, музыкальный концепт которого лично курировал Move D, один из главных представителей берлинской хаус-сцены. Его сэт стал, пожалуй, самым эмоциональным, настолько изысканного хауса я не слышал очень давно: филигранно точные своды, исключительный музыкальный вкус - это всё Move D.

Так же стоит выделить выступление еще одного американца Marcelus Pittman.



Через мгновение мы застаем часть лайва Matias Aguayo - неординарная подача и музыкальное содержание композиций заставило нас задержаться на стейдже YARD. Обстановка вокруг напоминает берлинский сквот - вокруг полный DIY и recycle-декор. Далее, поджигая сигарету одну за одной, диджейский пьедестал заняла Lena Willikens.

Около 9 утра начали закрываться действующие танцполы, закрылся

главный танцпол, Boiler Room закрыл немец Object, через некоторое время закрылись и остальные площадки.

В воскресенье 17:00 PPF вновь распахнул двери, на этот раз работали всего лишь две уличные сцены Yard и Garden, лайнап которых долгое время был засекречен. В день закрытия выступили Ben UFO, Jus Ed и резиденты Roots United, а Move D с компанией друзей закрывали вечеринку, играя b2b свои лучшие пластинки вчетвером.





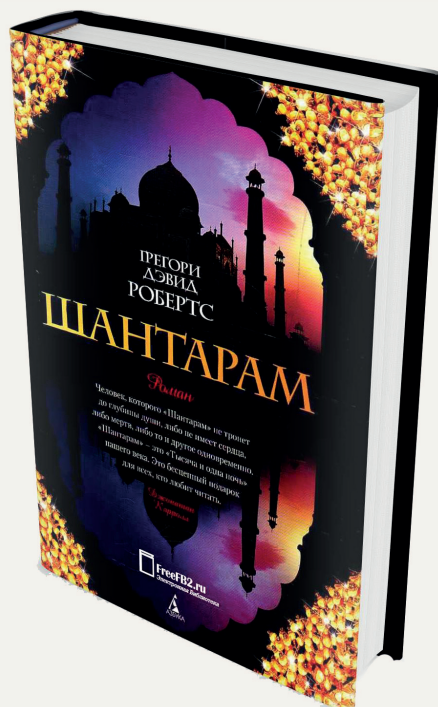
Евгения Федутинова  
@evgeniyafedutina

## КНИЖКИ ОТ ФЕДУТИШКИ

НУ ЧТО, ПРИШЛА ОСЕНЬ, А ВМЕСТЕ С НЕЙ СЕВЕРНЫЙ ВЕТЕР, ГОРЯЧИЙ ЧАЙ ПО УТРАМ И УЮТНЫЕ ВЫХОДНЫЕ. ДА-ДА, Я ЗНАЮ, ЧТО СЕНТЯБРЬ У НАС ВПОЛНЕ СЕБЕ ХОРОШ, НО ЧИСТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ МЫ УЖЕ НАСТРОЕНЫ НА ДОМАШНИЙ УЮТ И ТЁПЛЫЕ ОДЕЯЛА.

ЕСЛИ ЛЕТО МЫ С ВАМИ ЗАВЕРШИЛИ ДОСТОЙНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ, КОТОРАЯ БЫЛА ПРОСТО ПИЩЕЙ ДЛЯ УМА И НОСИЛА НЕКУЮ ЛЕГКОСТЬ, ТО НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД ВПОЛНЕ ЛОГИЧНО НАЧИНАТЬ С НОВЫХ ОТКРЫТИЙ И ЗНАНИЙ.

ИМЕННО ПОЭТОМУ Я СОБРАЛА ДЛЯ ВАС НОВУЮ ПОДБОРКУ КНИГ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ ОБОЙДЁТСЯ НИ ОДИН УВАЖАЮЩИЙ СЕБЯ КНИГОЛЮБ. МЫ С ПОМОЩЬЮ ПЯТИ КНИГ НАУЧИМСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ, ДРУГИХ И ЖИЗНЬ. НАУЧИМСЯ МОТИВИРОВАТЬ И МОТИВИРОВАТЬСЯ САМИ. НАУЧИМСЯ РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ И СТРОИТЬ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ.

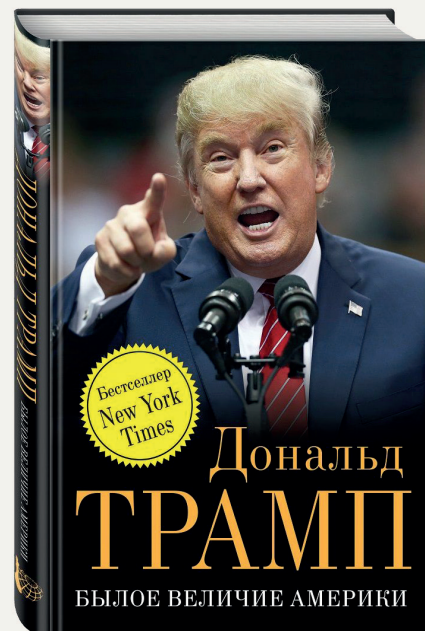


### «Шантарам», Грегори Дэвид Робертс

Лично я перечитывала эту книгу дважды. Да, все три тома я читала два раза от корки до корки! Я могу смело заявить, что была в Индии, хотя фактически штампа в паспорте у меня нет. Эту книгу я рассматриваю как исповедь человека, который сумел выкарабкаться из бездны и уцелеть. Ну и, конечно, слово «бестселлер» должно же говорить о чем-то, а «Шантарам» является явным лидером продаж!

### «Былое величие Америки», Дональд Трамп

Знаете, что самое главное в этой книге? Это то, что мы можем напрямую заглянуть в голову одному из самых великих людей нашего времени! Магнат-шоумен баллотируется на пост президента и пытается разложить по полочкам, что же происходит на самом деле сейчас в Штатах и что будет происходить дальше при тех или иных раскладах. Ему неведома политкорректность, именно поэтому он предлагает такие решения проблем, которые не укладываются в голову. Он жесток, справедлив и беспрецедентен.





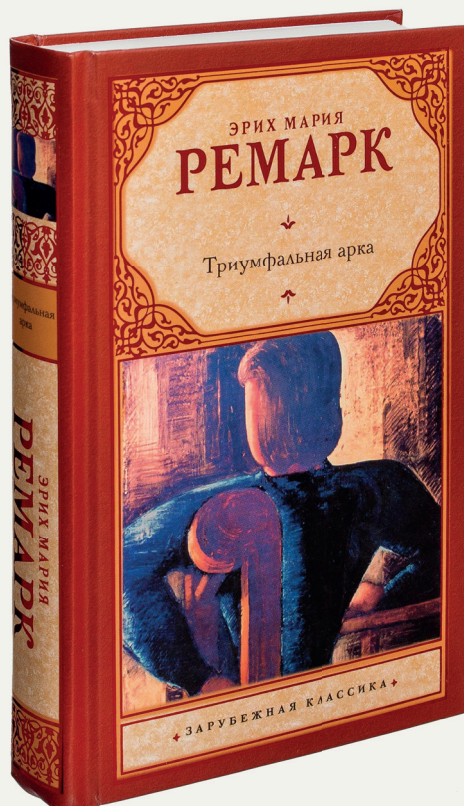
«Алхимик»,  
Пауло Коэльо

Да, признаюсь честно, первый раз, в 20 лет, мне было сложно ее читать. Учитывая, что я совсем не люблю философский жанр, я заставила себя полюбить эту книгу. Хотите мотивацию для ваших действий? Берите скорей «Алхимика»! Коэльо утверждает, что «добиться воплощения своей судьбы — это единственная подлинная обязанность человека».



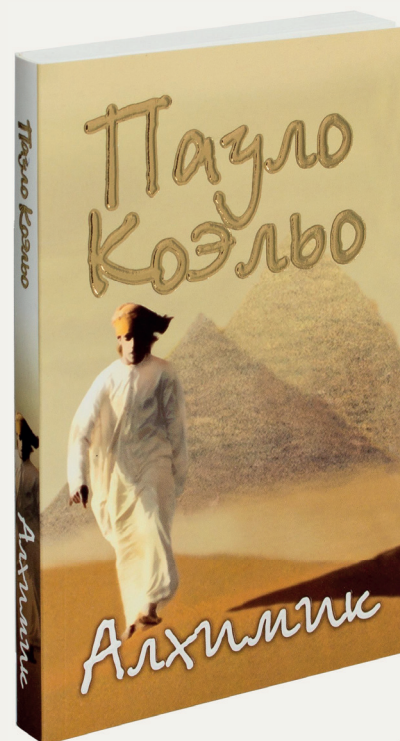
«Цветы для Элджернона»,  
Дэниел Киз

Когда я перевернула последнюю страницу книги, у меня полились слезы. Не хочу много о ней говорить, просто купите и прочитайте. Это самое человеческое произведение нашего времени. Это самый пронзительный психологический роман. Это самое филигранное развитие темы любви и ответственности. Это самая глубокая книга — до самых сильных мурашек.



«Триумфальная арка»,  
Эрих Мария Ремарк

Ремарка надо полюбить, с этим даже не спорьте. Не каждый его понимает, не всем он подходит. Но! Если вы вдруг прочувствуете все тонкости письма автора, то вам открывается удивительный мир. Эта книга о любви, которая наперекор всему обретала себя; о любви, которая причиняла боль и страдания; о любви, которая дарила бесконечную радость. Ну и, конечно, если вы мечтаете побывать в Париже, то это ваш прямой билет на самый ближайший рейс.



«Чтобы стать умным, достаточно прочитать 10 книг, но, чтобы найти их, нужно прочитать тысячи».

Мы с вами продолжаем искать себя, искать этот мир. Книги — это безусловное сокровище и наследие, которое делает богатым наш внутренний мир. Когда мы читаем, мы становимся лучше, и даже не спорьте!

К слову, мы часто можем отметить про себя начитанного собеседника, удивиться его грамотной речи или неожиданным словесным оборотам. Данный факт вызывает у нас восторг и уколы внутри себя: «Вот бы мне быть таким». Так чего тогда тянуть? Действуйте прямо сейчас, а мои советы для вас — лишь маленький вклад и путь, чтобы не заблудиться в бескрайнем мире литературы.



# ЕКАТЕРИНА БОЛЬ:

## «ОЧКИ — ЭТО ТА САМАЯ ВИШЕНКА НА ТОРТЕ»

Текст: Дарья Ушакова      Фотограф: @ellgradov      Колорист: @linylenka (салон «Персона» @persona\_nhk)  
 Make up: @blazhevichus\_yuliya      Прическа: @olyainstyle

КРАСИВОЕ ЛИЦО — ПРИЗНАК УМА, ГОСПОДА! ТАК МОЖНО ПЕРЕФРАЗИРОВАТЬ ИЗВЕСТНУЮ КИНОЦИТАТУ, ПОДСТРАИВАЯСЬ ПОД ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ. КРАСОТА ВСЕГДА БЫЛА СУБЪЕКТИВНА И СЕГОДНЯ, ВМЕСТЕ С РАЗВИТИЕМ ИНДУСТРИИ, ПРЕВРАТИЛАСЬ СКОРЕЕ В УХОЖЕННОСТЬ И УМЕНИЕ ПРЕВРАЩАТЬ НЕДОСТАТКИ В ДОСТОИНСТВА. ТАК СЧИТАЕТ И ЕКАТЕРИНА БОЛЬ — РУКОВОДИТЕЛЬ СЕТИ САЛОНОВ «НАХОДКА-ОПТИК». ОНА УВЕРЕНА, ЧТО ОЧКИ — СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ИЛИ С ДИОПТРИЯМИ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗА ЧЕЛОВЕКА УХОЖЕННОГО, А ЗНАЧИТ, СТИЛЬНОГО И КРАСИВОГО. В ИНТЕРВЬЮ OFF ЕКАТЕРИНА РАССКАЗАЛА О СВОЁМ БИЗНЕСЕ, ТРЕНДАХ В СФЕРЕ ОПТИКИ И О ЛЮБВИ К ГОРОДУ, В КОТОРОМ РОДИЛАСЬ.

**В этом году у компании «Находка-Оптик» юбилей — 10 лет безупречной работы. Екатерина, расскажите, как Вы начинали? Почему именно очки?**

По первому образованию я техник-программист, но, как это часто бывает, работа по специальности не пришлась мне по душе. После окончания колледжа в 2002 году появилось желание попробовать себя в другой сфере деятельности — по объявлению устроилась мастером-сборщиком в оптику. Искусству сборки обучали на месте. Я влюбилась в этот процесс! Почувствовала, что очки и линзы должны стать делом всей моей жизни. И через шесть лет практики решилась на открытие собственного бизнеса. Так, в 2008 году благодаря поддержке мужа был открыт мой первый салон на Владивостокской, 5. Второй — чуть позже — на Озёрном бульваре, 16. Ну а 10-летний юбилей «Находка-Оптик» отметила открытием третьей точки сети. Она находится в новом торговом комплексе «Галерея».

**По отзывам, клиенты ваших салонов знают, что в «Находка-Оптик» работают профессионалы своего дела. Какими принципами Вы руководствуетесь, формируя команду?**

Я ценю в своих сотрудниках порядочность, честность, умение добиваться поставленных целей и выполнять поставленные задачи, а также оптимизм — это немаловажное качество при работе с людьми. Сегодня в штате нашей компании 13 человек. И все они обладают перечисленными характеристиками! Мы также уделяем большое внимание обучению персонала. Повышение квалификации не только даёт новые необходимые знания для эффективной работы, но и вдохновляет! Я очень горжусь нашей командой. Костяк сотрудников работает в «Находка-

Оптик» довольно долгое время. Например, с Анной Зиновкиной и Олесей Смагиной мы начинали с открытия первого салона и до сих пор трудимся вместе.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
САЛОН ОПТИКИ  
ДОЛЖЕН БЫТЬ «ТРИ В  
ОДНОМ»: МЕДИЦИНСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ +  
МАГАЗИН + МАСТЕРСКАЯ.  
ВСЕ НАШИ КЛИЕНТЫ,  
КОТОРЫМ ТРЕБУЕТСЯ  
КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ, В  
ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ  
ПОСЕЩАЮТ КАБИНЕТ  
ДИАГНОСТИКИ**

**А как Вы сами повышали компетенцию? Бизнес — непростая штука...**

Это правда. Для изучения коммерческой сферы, которая была мне интересна, я пошла учиться на экономиста-менеджера сразу после колледжа. Это был Находкинский филиал Тихоокеанского государственного экономического университета. То есть я одновременно работала мастером-сборщиком и училась в ТГЭУ. Потом необходимость повысить квалификацию (уже как предпри-

нимателя в сфере оптики) привела меня на курсы «Современные технологии изготовления средств коррекции зрения» в Учебный центр медицинской оптики и оптометрии в Москве.

**Что отличает профессиональный салон оптики от ряда других? В чём конкурентные преимущества сети «Находка-Оптик»?**

Профессиональный салон оптики должен быть «три в одном»: медицинская консультация + магазин + мастерская. Все наши клиенты, которым требуется коррекция зрения, в обязательном порядке посещают кабинет диагностики. Там штатные врачи-оптометристы проверяют глаза и могут официально выписать очки и/или контактные линзы с индивидуальными параметрами. На следующем этапе опытные оптики-консультанты заботливо подберут подходящую оправу и помогут сориентироваться в выборе линз. Также во всех наших салонах есть лицензированные мастерские по изготовлению и ремонту очков. Мастера-сборщики способны изготовить очки на высокочастотном оборудовании в течение часа. Салон оптики — это не просто прилавок, а комплексный подход к решению проблемы. 15-20 лет назад одно только слово «очки» звучало как приговор, сегодня же носить очки — это гордо, достойно, престижно!

**Вечный вопрос плюсов и минусов: очки или контактные линзы? Расскажите о Вашем личном опыте.**

Тут я пока сапожник без сапог. Сама ношу только солнцезащитные очки. Однако как специалист могу сказать, что контактные линзы являются прекрасной альтернативой очкам. Да, они требуют большего ухода и внимания от владельца, но имеют и ряд преимуществ: полная коррекция зрения, отсут-









**Я ДУМАЮ, ЧТО ВЫБОР ОПРАВЫ И ОЧКОВ  
ВООБЩЕ — ЭТО ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОЗДАНИЯ  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗА КАК ДЛЯ ЖЕНЩИН,  
ТАК И ДЛЯ МУЖЧИН. С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО,  
КАК ВЫ ВЫРАЗИЛИСЬ, ЛЕКАРСТВА МОЖНО  
ДОБИТЬСЯ РАЗНОГО ВОСПРИЯТИЯ СЕБЯ В  
ОБЩЕСТВЕ. ОЧКИ — ТОЖЕ СВОЕГО РОДА  
ПРИЗНАК СТИЛЯ, КОТОРЫЙ ЧЕЛОВЕК ВЫБРАЛ  
СЕГОДНЯ**

ствие травмоопасности, удобство ношения при занятиях спортом. Считаю, что оптимальный вариант — это комбинированное использование линз и очков, в зависимости от ситуации. На сегодняшний день примерно 64 % наших клиентов выбирают очки, 36 % — линзы.

**Кроме бренда, в чём преимущество дорогих очков перед дешёвыми? Почему на оптике нельзя экономить? Или можно?**

Купленные у случайного продавца очки низкого качества могут сначала незаметно, но серьёзно повлиять на здоровье человека. Часто результат такого приобретения — быстрая утомляемость, головные боли, резь в глазах. Человек старается связать своё состояние с погодными факторами, нарастанием зрительной нагрузки, но почти никогда — с качеством очков. На самом деле такая оптика имеет множество минусов и недостатков, которые приводят к реальному ухудшению зрения. Практика показывает, что дешёвые очки очень редко проверяют по стандартам качества на специальном оборудовании, к тому же их качество не подтверждено официальными документами. Считаю своим долгом предупредить читателей OFF: остерегайтесь опасной для здоровья продукции, покупая готовые очки!

**Зачем человеку такой огромный выбор оправ? Очки — это же просто оптический прибор для коррекции зрения... Как лекарство в аптеке.**

Я думаю, что выбор оправы и очков вообще — это один из способов создания индивидуального образа, как для женщин, так и для мужчин. С помощью этого, как Вы выразились, лекарства можно добиться разного восприятия себя в обществе. Очки — тоже своего рода признак стиля, который человек выбрал сегодня: делового ли, вечернего, пляжного или спортивного. Считаю, что для этого у каждого должно быть несколько пар очков. Это же аксессуар! Без них люди сольются в общую массу. Очень часто бывает, что для полного образа не хватает именно очков подходящего стиля. Очки — это та самая вишенка на торте. У меня их целая корзинка! Правда, чаще всего влюбляюсь в одну пару и долго не могу с ней расстаться.

**Давайте поговорим о моде в сфере оптики. Каков тренд сегодня?**

Наибольшей популярностью пользуются круглые очки. Именно круглая рамка стала основой безупречного имиджа в этом сезоне. Она заметна, она привлекает внимание. Круг — фаворит. Он подходит далеко не всем, но упорно остается на пике. Также «кошачий взгляд» и «авиаторы». Это модели из прошлого века (вспомните фотографии Одри Хепберн) — они надолго закрепились в мировых трендах. «Кошачий взгляд» остаётся эталоном женственности, привлекательности и гламура. Неожиданно их стали носить в широкой оправе и с широким заушником. «Авиаторы» были





изобретены в 1936 году специально для летчиков, а сегодня их запросто могут надеть как звёзды шоу-бизнеса, так и обычные люди.

В 2018 году эксперты советуют отказаться от оправ с вычурными цветочными и анималистическими принтами. Наиболее гармонично будут выглядеть однотонные варианты, сочетание двух цветов или «омбре». Лёгкость и невесомость актуальны как никогда, поэтому безободковые и полубодковые модели обрели второе дыхание. В салонах нашей сети грамотные специалисты с навыками стилистов подберут любому желающему солнцезащитные очки или оправу очков для зрения, которые подчеркнут достоинства, скроют недостатки, помогут выглядеть модно, стильно и молодо.

#### **Расскажите об ассортименте салонов и особо любимых Вами товарах.**

В «Находка-Оптик» представлен большой выбор солнцезащитных очков и оправ всемирно известных брендов: PRADA, VERSACE, EMPORIO ARMANI, Miu Miu, ETRO, DOLCE & GABBANA и многие другие. Также предлагаем линзы от BBGR производства Франции, немецкие RODENSTOCK, ZEISS, контактные линзы ACUVUE от Johnson & Johnson. Все товары тщательно отобраны с учётом модных тенденций лично мной, поэтому я люблю все наши предложения.

**У очков есть срок годности? Как определить, что их нужно менять?**

Если к очкам относиться бережно: не воздействовать на них механически, не идти с ними в море, не оставлять на солнце длительное время, то очки прослужат очень долго. Ещё у многих есть привычка оставлять очки на автомобильной панели у лобового стекла. Делать так категорически нельзя: очень высокие температуры портят и линзы, и пластик оправы. Может произойти деформация.

#### **Спрос на средства для коррекции зрения и солнцезащитные аксессуары растёт или снижается в Находке?**

Держится на стабильном уровне. Что касается солнцезащитных очков, то в этом году немного подвела погода и лето наступило позднее. Правда, с появлением солнышка жители Находки поспешили к нам в салоны — за красивой защитой от ультрафиолета.

#### **Екатерина, как Вы планируете развивать компанию?**

Публично загадывать не буду... «Вперед в будущее» — наши планы можно охарактеризовать пока так.

#### **Что Вас как руководителя трёх торговых точек заставляет идти вперёд, оставаясь при этом заботливой женой и мамой?**

Я никогда не опущу рук, потому что есть ответственность перед клиентами и перед

коллективом. На своеобразие творчество, организацию времени и труд во благо Находки меня вдохновляет моя семья и друзья. Правда, хотелось бы больше времени проводить вместе с ними.

#### **А когда находите, то...**

Выезжаем с семьёй на природу. Любим отдыхать за пределами Находки, путешествовать по краю. В городе посещаем кафе, кинотеатры, рестораны, детские развлекательные центры. В общем, как все. Конечно, тут много чего не хватает: культурных центров, парков отдыха, детских спортивных комплексов, катков. Надеюсь, с каждым годом город будет развиваться.

#### **Тогда за что любите Находку?**

Здесь я родилась, выросла и живу много лет. Наша Находка — красивый и спокойный город. Люблю его за размеренность, отсутствие пробок и суеты. Мне здесь комфортно, всё находится в шаговой доступности. К тому же жители нашего города — отзывчивые, доброжелательные и приятные люди.

#### **Что пожелаете читателям OFF?**

Счастья, здоровья и благополучия! Пусть в вашей жизни будет как можно больше вещей, которые радуют.

Благодарю всех, кто выбрал «Находка-Оптик»!





## РУКОВОДИТЕЛЬ СК «РУСЛАН» АНАТОЛИЙ САДЫКОВ:

# «СПОРТ В НАХОДКЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОСТУПНЫМ»

ПОЧТИ ДВА ГОДА ЖИТЕЛИ НАХОДКИ ВОСХИЩАЮТСЯ СПОРТИВНЫМ КОМПЛЕКСОМ «РУСЛАН». ВЕДЬ ЭТО НЕ ОЧЕРЕДНАЯ «КАЧАЛКА». КОНЕЧНО, ТАМ ЕСТЬ И ТРЕНАЖЁРЫ, И ЗАЛ ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВОК, НО ПРЕЖДЕ ВСЕГО «РУСЛАН» — ЭТО ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ И ДОСТУПНАЯ СПОРТИВНАЯ ЗОНА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ. ПОДРОБНЕЕ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМПЛЕКСА ЖУРНАЛУ OFF РАССКАЗАЛ ЕГО РУКОВОДИТЕЛЬ И ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАХОДКИНСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ КУДО И СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ ММА, ДЕПУТАТ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ АНАТОЛИЙ САДЫКОВ.



## **Анатолий, как пришла идея открыть СК «Руслан»?**

Я сам давно занимаюсь единоборствами и стараюсь развивать эти виды спорта в Находке. Также мне нравится привлекать людей к здоровому образу жизни. До открытия «Руслана» федерациям приходилось арендовать залы в различных частях города, а мне хотелось, чтобы у наших спортсменов было единое, функциональное пространство для их планомерного развития, эффективных тренировок, общения между собой. Мою идею поддержали два моих товарища, и мы вместе открыли этот спортивный комплекс.

## **Почему «Руслан»?**

Это название вбирает в себя сразу несколько смыслов. Сначала мы с товарищами хотели назвать СК именем какого-нибудь именитого спортсмена: Фёдора Емельяненко или Александра Карелина. Но потом пришли к «Руслану». Во-первых, это имя русского богатыря. Во-вторых, в переводе с турецкого «Руслан» означает «лев». Также в Находке есть Руслан Маноконов — один из тех, кто вместе со мной пропагандирует ЗОЖ в нашем городе. Он построил в Находке большое количество спортивных и детских площадок и ежегодно оказывает материальную помощь начинающим спортсменам.

## **А вы как-нибудь поддерживаете новичков?**

«Руслан» — это не бизнес, нет цели зарабатывать на нём деньги. Естественно, зал приносит «копеечку», но эти средства расходуются на его содержание, привлечение в Находку качественного тренерского состава и оплату выездов способных ребят на соревнования. Часто бывает, что юные спортсмены, демонстрирующие хорошие результаты, не имеют финансовой возможности показать их на деле. Чтобы выступить хотя бы в том же Владивостоке, нужно тратить на дорогу, питание, проживание. А если ребёнок выигрывает «край», то его нужно везти дальше. Без участия в соревнованиях различного уровня нет смысла идти в профессиональный спорт. Да, можно стать чемпионом города, но это не очень высокий уровень, скажем так. Поэтому стараемся помогать. И не зря. В Находке немало спортсменов, которые добились достойных результатов на престижных турнирах.

## **Кем вы особенно гордитесь?**

Как я уже сказал, в нашем городе много талантливых и трудолюбивых спортсменов. Есть и профессиональные тренеры. Например, Владимир Николаевич Резепкин воспитал целое поколение кудоистов-чемпионов. Его дочь Алина Резепкина — чемпионка мира, шестикратная чемпионка России, не говоря уже о титулах меньшего уровня. Также Федерация кудо гордится Андреем Гришиным — серебряным призёром мира и шестикратным чемпионом

России, Климом Тимошенко — пятикратным чемпионом России. Ежегодно медали привозят Давид Тимошенко, Джафар Исмаилов, Амир Ерзнукаев. Сейчас многие из них начали тренировать молодое поколение — добились результатов сами и передают опыт преемникам.

## **А помимо кудо?**

В «Руслане» проводятся тренировки по смешанному боевому единоборству ММА, а также по вольной борьбе и грэпплингу. Для этого мы привлекли, пожалуй, самого титулованного тренера Дальнего Востока — двукратного чемпиона мира по вольной борьбе и чемпиона мира по самбо Магомеда Абдуганилова. На сегодняшний день у него занимаются две старшие группы 18+. Парни уже показали свои силы на краевых соревнованиях — забрали три первых места и два вторых. Плюс у нас тренируются спортсмены по боевому самбо и воспитанники Федерации тхэквондо Находки.

## **Планируете ли расширять список предлагаемых услуг?**

С сентября этого года будем набирать детскую группу 5-7 лет по вольной борьбе и грэпплингу, развивать эти виды единоборств. Также хотим расширить тренажёрный зал и кардиозону. У нас самые демократичные цены в городе, поэтому спрос имеется.

## **А уникальные тренажёры?**

Тренажёры у нас и так новейшие, но я думаю, что секрет успеха не в них. Ведь главное — грамотно выстроенный тренировочный процесс и, конечно, высокая мотивация самого человека. Кто-то приходит поддержать форму, кто-то нацелен на результат. Они, как правило, сразу определяются — и вперёд. Кстати, многие тренеры по бодибилдингу перешли к нам из других находкинских клубов — мы не берём с них проценты.

## **В чём глобальная миссия центра «Руслан»?**

Растить достойное, здоровое поколение жителей Находки. Мне нравится наблюдать за тем, как меняется ребёнок, когда в его жизни появляется спорт. Спорт дисциплинирует, приучает к трудолюбию. Находить в себе силы для ежедневного посещения тренировок — это тяжёлый труд. И в нём я вижу только плюсы. Благодаря спорту и особенно такому, изначально мужскому, мальчики превращаются в юношей, а юноши — в настоящих мужчин, сильных волей и духом успешных людей. Ещё это хорошая подготовка к армии. Многие наши ребята попали в элитные спецподразделения: десантные войска, разведку, морскую пехоту.

Притом важно забрать ребёнка с улицы, чтобы он не начал курить или употреблять алкоголь. Родители, которые хотят воспитать в семье мужчину, думаю, должны позаботиться о его спортивной занятости. Единоборства хороши тем, что мальчик учится отстаивать свои интересы. Потом он

сможет защитить не только себя, но и того, кто рядом: свою жену, семью. Пусть занятия будут непрофессиональными, но будут. Это здорово помогает формировать характер!

## **Сколько девочек ходит на занятия единоборствами и как Вы к этому относитесь?**

Девочек, конечно, меньше. Процентом 20 от общего количества ребят. Это их выбор и выбор их родителей. Почему нет, если девочка с характером и есть тяга, интерес? Каждому своё. К тому же есть девушки, которые работают в полиции, армии. Спортивная подготовка и умение обезвредить противника им уж точно не помешают.



## **С чего начинают самые маленькие борцы?**

Младшей группе не разрешается спарринговаться около 1,5–2 лет. Только ОФП и удары по снарядам. Сначала нужно подготовить ребёнка, подождать, чтобы он освоился и был настроен на поединки морально. Каждый ребёнок индивидуален. Кто-то развивается быстрее, кто-то медленнее. Тренер смотрит по воспитаннику и, если тот уже готов, ставит его в спарринги. Обязательно в перчатках и шлеме.

## **Кто занимается в «Руслане», кроме детей, профессиональных спортсменов и желающих подкачаться?**

Я считаю, что спорт должен быть доступным. Отсюда — наши цены на абонементы и возможность для людей, нуждающихся в поддержке, заниматься бесплатно. Многие знают, что в нашем спортивном комплексе занимаются пенсионеры. Порядка 60 энергичных пожилых людей из объединения «Новая волна» приходят к нам поддерживать свои мышцы и суставы на бесплатной основе. Также не берём денег с инвалидов. Например, три женщины из местного общества слепых часто занимаются у нас в тренажёрном зале.

## **Анатолий, что Вы пожелаете читателям OFF?**

Успехов, удачи и пусть занятия спортом приносят вам только радость, энергию и здоровье! Будем рады видеть всех в нашем спортивном комплексе!





## ИСТОРИЯ ПРО ОПЫТ «НЕПЕРЕНИМАЕМОГО» ОПЫТА И НАРУШЕНИЕ ЗАКОНА

текст: Дарья Ушакова

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, МЕССЕНДЖЕРЫ И ВИДЕОХОСТИНГИ ИЗМЕНИЛИ МИР НАВСЕГДА. ЗАДУМАЙТЕСЬ. ОНИ ПЕРЕКРОИЛИ ПРИВЫЧНУЮ СИСТЕМУ ОБЩЕНИЯ, КАДРИРОВАЛИ ПРОЦЕССЫ МЫШЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, СДЕЛАЛИ ИНФОРМАЦИЮ ОБЩЕДОСТУПНОЙ, ПЕРЕВЕЛИ БИЗНЕС, НАУКУ И ТВОРЧЕСТВО В РЕЖИМ ОНЛАЙН, А ЖИЗНЬ — В ПРЯМОЙ ЭФИР. ИЗМЕНИЛИСЬ И ПРАВИЛА МАРКЕТИНГА, РЕКЛАМЫ, ПИАРА.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ ЗНАКОМЫ С YOUTUBE ИЛИ INSTAGRAM, ТО ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ЭТИ СОЦ-СЕТИ БУКВАЛЬНО ПОГЛОТИЛА РЕКЛАМА В РАЗЛИЧНЫХ ЕЁ ВАРИАЦИЯХ. ОДНА ИЗ НИХ — БАРТЕР. ТЫ — МНЕ, Я — ТЕБЕ. ТЫ МНЕ — СВОИХ ПОДПИСЧИКОВ, МОИХ НОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ, Я ТЕБЕ — ТОВАР ИЛИ УСЛУГУ. БЕЗ УЧАСТИЯ ДЕНЕГ В ПРОЦЕССЕ. ВСЁ ПРЕДЕЛЬНО ПРОСТО И МАКСИМАЛЬНО УДОБНО КАК ДЛЯ «ТЫ», ТАК И ДЛЯ «Я». ВЫХОД К ПОТРЕБИТЕЛЮ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ МЕДИА — ПОЖАЛУЙ, СЕГОДНЯ САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ СПОСОБ ПРОДВИЖЕНИЯ И БИЗНЕСА. ОДНАКО ЗАСТРЯВШИХ В ПРОШЛОМ, КАК ПОКАЗАЛА ПРАКТИКА, НЕМАЛО. В НАХОДКЕ О НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ ЗНАЮТ НЕ ВСЕ. ВЫЯВИЛИ ЭТО ПАРА НЕПРИЯТНЫХ ИНЦИДЕНТОВ, КОТОРЫЕ ПРОИЗОШЛИ С ГЛАВНЫМ РЕДАКТОРОМ OFF НАДЕЖДОЙ КАСАТКИНОЙ В НЕБЕЗЫЗВЕСТНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НАШЕГО ГОРОДА.



СОГЛАСНО СТАТЬЕ  
29 КОНСТИТУЦИИ  
РФ «КАЖДЫЙ  
ИМЕЕТ ПРАВО  
СВОБОДНО  
ИСКАТЬ,  
ПОЛУЧАТЬ,  
ПЕРЕДАВАТЬ,  
ПРОИЗВОДИТЬ И  
РАСПРОСТРАНЯТЬ  
ИНФОРМАЦИЮ»  
ЛЮБЫМ  
ЗАКОННЫМ  
СПОСОБОМ

## СИТУАЦИЯ...

Надежда Касаткина — ведущая видеоблога на площадке мобильного приложения «ВсяНаходка». Ролики о различных компаниях города, точках торговли, развлечения и общественного питания набирают до 50 тысяч просмотров. Это почти треть населения Находки. Вы же понимаете, что это высокий показатель? Одна из составляющих подобной формы медиавысказывания — подводки — появление ведущей в кадре без участия героев. Локации для этого подбираются под контекст и задумку конкретного ролика — можно снимать как на улице, так и в публичных местах с приличным убранством. Обычно команду «Всей-Находки» ждут в заведениях с распространёнными объёмами и улыбкой «Добро пожаловать». А кто не хочет откусить бесплатного куска торта? Такой формат — доступный всем вид рекламы. Бартер. Помните?

Шутка ли сказать, в пекарне-кондитерской «Соловей» и лаундж-баре Padishah считают, что 50000 потенциальных посетителей за бесплатно — это пшик. Владельцы общепитов уверены, что аренда их luxury-залов стоит гораздо больше. Примерно 2000 рублей. Это их решение, их выбор, скажете вы. Однако это не так. Об этом чуть позже.

## ПРОБЛЕМА!

«Когда мы снимали в «Соловье», — рассказывает Надежда Касаткина, — проблемы никакой не возникло. Сначала не возникло! Хозяйка подошла, поинтересовалась, что и для кого снимаем, мы подробно рассказали, а также пообещали поблагодарить заведение в ролике. Уважаемая на это условие согласилась: мы договорились, и всё было хорошо». А потом, видимо, подумала, что смелость (вместе с наглостью и хитростью) берёт города, поэтому через пару часов того же дня в дирекцию «ВсейНаходки» поступил звонок. Предпринимательница заявила, что теперь руководству приложения в лице ООО «Мобайл Медиа» придётся заплатить за съёмки на «её» территории. И пригрозила судом. Естественно, на другом конце трубки ей ответили отказом и обещанием не использовать в видеоблоге снятые в «Соловье» кадры. «В «Падшахе» же управляющая сразу заявила, что цена вопроса — 2000 рублей/час». Причём, даже заплатив, мы должны были бы прийти во вне рабочее время», — вспоминает ведущая. Ну, хотя бы честно...

А человеку, который логически мыслит и понимает, как важно для успешного

бизнеса налаживать коммуникацию со всеми городскими рекламными площадками и обрастать связями, честно, таких заявлений не понять. Отсталость не порок, и это правда. Но есть закон. Теперь мы добрались до самого интересного.

## РЕШЕНИЕ?

Как оказалось, с «Соловьём» можно было начинать судиться! Как и с «Падшахом», кстати. Согласно статье 29 Конституции РФ «каждый имеет право свободно искать, получать, передавать, производить и распространять информацию» любым законным способом. Блог — это производство информации, а точки общепита — это общественные места, в которых разрешена как профессиональная, так и любительская видеосъёмка. На это реально имеют право рядовые граждане. По закону!

Обычно владельцы компаний запрещают съёмку, ссылаясь на статью 209 ГК РФ «Содержание права собственности». Она наделяет их полномочиями по владению, пользованию и распоряжению своим имуществом. При этом делается фундаментальная ошибка. «Производство информации» в стенах «имущества» к «пользованию» или «распоряжению» не относится! Фактически тот, кто вводит на своей территории подобные ограничения, пытается запретить людям пользоваться их собственностью. Видеокамерой в нашем случае.

А если владелец заведения разрешает съёмку за деньги, объявляя ее «услугой», это также незаконно, ибо «услугами», в соответствии со статьёй 779 ГК РФ, являются только «действия» или «деятельность».

Спешим сообщить, что привлекать никто никого пока не собирается. Этот материал — просто очередной повод директорам общественных заведений задуматься, насколько в вопросе разрешения съёмок важен кэш. Согласитесь, в рамках бизнеса 2000 рэ — сущие копейки, но «властители» борются за них, как за миллион. Необоснованно борются. Себе в убыток. Да, официальных данных по эффективности бартера конкретно в Находке нет. Однако опыт такого сотрудничества между блогерами и коммерческими точками в России и в мире колоссален. Если бы производство контента в определённых интерьерах за возможность заведению «засветиться» была бы «пустышкой», то все о ней уже давно бы забыли.

А вот как с Надеждой Касаткиной поступили в «Соловье» и Padishah, дирекция крупнейшей рекламной площадки в городе «ВсяНаходка» забудет вряд ли.



Текст: Нелли Булатова фото: предоставлено Никитой Исаевым

# ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР О ЖЕНСКОМ ЭКСТЕРЬЕРЕ, КОМАНДЕ ТАРАСЕНКО И БАНЕ

МОИМ СОБЕСЕДНИКОМ СТАЛ ОЧЕНЬ НЕОБЫЧНЫЙ МУЖЧИНА. ПОЙМАТЬ ЕГО СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ЛЮБОГО ЧИНОВНИКА. МНЕ ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО С МИНИСТРОМ БУДЕТ ПРОЩЕ ВСТРЕТИТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЕГО ГРАФИК СПОКОЙНЕЕ.

НИКИТА ИСАЕВ — ЛИДЕР ДВИЖЕНИЯ «НОВАЯ РОССИЯ». АМБИЦИОЗНЫЙ, С ГОРЯЩИМИ ГЛАЗАМИ, КИПОЙ ИДЕЙ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ РОССИЮ ЛУЧШЕ, А ГЛАВНОЕ — С КОЛОССАЛЬНЫМ ЖИЗНЕННЫМ ОПЫТОМ. ОН НЕ ПЕРВЫЙ РАЗ ВО ВЛАДИВОСТОКЕ. В ПРОШЛЫЙ ПРИЕЗД СНЯЛИ МИКЛУШЕВСКОГО. ЖДАТЬ ЛИ В ЭТОТ УХОДА ТАРАСЕНКО? ЭТО ТАЙНА, КОТОРУЮ МЫ НЕ УЗНАЕМ. РАЗГОВОР С НЕУЛОВИМЫМ ПОЛИТИКОМ СОСТОЯЛСЯ УЖЕ В МОСКВЕ. НА ВСЕ ПРО ВСЕ — 15 МИНУТ, ОДНАКО ПОГОВОРИТЬ УСПЕЛИ КАК О ПОЛИТИКЕ, ТАК И О ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.



**Никита, здравствуйте. Поймать Вас просто невозможно: то Вы в Омске, то во Владивостоке, а сейчас мы с вами сидим уже на Тверской. Давайте об этом и поговорим. Вы проехали от Москвы до Владивостока 16000 км, посетив по пути много городов. Какова была цель этого путешествия? На такие эксперименты из политики не решался никто.**

Да, у меня получился настоящий эксперимент. Никто из политиков такого еще не делал, по крайней мере, я не слышал об этом. Есть разные люди, кто отправляется в такие поездки, но они это делают из любопытства или большого количества свободного времени. У политиков, наверное, на это нет времени, да и у них есть деньги, чтобы ездить за границу.

**Но Вы ведь тоже политик, откуда время у Вас?**

У меня появилось это время. Я посчитал, что могу воспользоваться отсутствием информационной повестки в Москве. Все-таки меня воспринимают как человека, который является частью некоей пропаганды в том или ином виде, в том числе и виде оппозиционно настроенного политика. Летом повестка была засушена и чемпионатом по футболу, и санкциями, да и в целом люди на огороде, на отдыхе, они еще не вернулись, у меня появилось время. Поэтому я и поехал, потому что понимал, что политический сезон начнется с сентября.

**Я понимаю: свободного времени много, за границей все надоевшие лица, можно и в России отдохнуть. Много проехали, но, так как наш читатель во Владивостоке, о нем и речь. Вы много раз посещали наш край и говорите, что Владивосток любите больше всех городов. Почему такая любовь к городу, который так далеко от родного?**

Я достаточно честно стараюсь говорить обо всем. В



том числе явно не в интересах моего профессионального позиционирования перед другими городами. Я чувствую себя во Владивостоке, как в Москве. Это сложно объяснить. Словами так просто и не скажешь, это что-то такое внутреннее. Я не испытываю ощущения какой-то дистанции между Владивостоком и своим любимым городом, в котором родился. Наверное, из-за этого и формируется ощущение того, что Владивосток — мой любимый город. Это самое логичное объяснение. Можно долго говорить о духе города, о настроении его граждан, об их некой внутренней ментальности, но это будут такие фразы, которые точно не определяют то состояние, которое у меня внутри, когда я во Владивостоке.

**Так откровенно не каждый политик может позволить себе говорить об эмоциях. Что же так сближает с городом?**

Знаете, когда я приехал во Владивосток в этот раз, друзья в баню позвали. Попарились, и вот вышел я из нее, и мой товарищ говорит: «А вот тут поставили дом, там что-то построили». Не поверите, но у меня было ощущение, что я нахожусь в какой-то части города Москвы и мы обсуждаем, что тут Собянин делает. Когда я во Владивостоке, у меня нет ощущения, что я уехал из своего города. Мне кажется, что я дома.

**Баня, чувства, лирика — это все, конечно, хорошо, но давайте вернемся к политике. Все-таки Вы в поездку отправились не с веником париться. После Вашего последнего визита с поста был снят губернатор Миклушевский. Сейчас во Владивостоке была цель снять Тарасенко или зачистить остатки команды Миклушевского?**

Для начала скажу так: в Приморье не осталось команды Миклушевского. Напомню, ее половина сейчас находится под уголовным преследованием. И моей целью не является снять команду Миклушевского, чтобы приехала другая, такая же или даже хуже. Моя задача — чтобы пришедшая новая команда знала и понимала, что возможны реальные посадки за то, что они творят. Понятно, что есть игроки, которые продолжают там присутствовать и оставаться на плаву.

**То есть Вас новая команда тоже не устраивает?**

Насчет новой команды. Еще, наверное, преждевременно говорить о каких-то ее перспективах и моем к ней отношении. Но уже есть моменты, которые стоит подчеркнуть в отношении команды Тарасенко и его самого. Ничего не сделано, это очевидно, только обещания. Обещания он, конечно, раздавать горазд.

**Коли так говорите, значит, все-таки интерес к команде Тарасенко есть?**

Я сначала за этим следил, потом прекратил это делать, потому что понял, что дело это неблагодарное. Понятно, что он их просто раздает. То нефть собирается добывать, то рис выращивать — это какие-то космические идеи. Есть конкретные вещи, за которые можно уже спросить. Например, те же отели. Можно было разобраться с ними за этот неполный год. Тем более ему было дано прямую распоряжение от представителя Президента в ДФО. Плюс система управления в Приморье развалена, она не работает. Нет каких-то контрольных органов, а сам он не способен на это.

**Считаете, что люди, которые работают с врио, не способны работать?**





В регионе подзачищено общественное поле. Опирайтесь на людей, которые сменяют к нему отношение, как сменили его к Миклушевскому, абсолютно точно не надо. Я боюсь, что Тарасенко и его команду ждет в Приморье похожая участь. Почему? Потому что найти отличия я не могу.

**Вы нарисовали совсем печальную картину. Ощущение, что в Приморье нет ничего, в том числе у региона нет никаких перспектив. Или все-таки мы можем облегченно вздохнуть, перспективы есть?**

Перспективы есть у каждого российского региона, если есть хозяин и есть здоровая конкуренция для достижения реальных целей в интересах общества, народа. Если есть мотивация, для чего развивать регион.

**Приморье мотивировано?**

Нет, в Приморье нет никакой мотивации. При той системе, которая сейчас выстроена в Москве, а именно вертикально-интегрированная политическая система. Такая же система в экономике: все ресурсы забраны в Москву, в регионы выбрасываются какие-то крохи и проводятся мероприятия за 4 млн рублей, которые убивают всю доходность городов. Нет в регионе денег, бюджет Владивостока пуст, весь в долгах. При такой системе это невозможно. Сможет ли это исправить Тарасенко? Если только это смогут пролоббировать те, кто его рекомендовал на эту должность. Но я пока так и не понял, почему Тарасенко расположением своих покровителей не пользуется.

**Отойдем немного от нынешней власти. Вы говорили перед началом поездки, что одна из ее целей — открыть отделения «Новой России». Как с этим обстоит дело в Приморье? Есть те, на кого можете поставить? И кто эти люди?**

Это должны быть люди, которые обладают в регионе авторитетом, являются лидерами общественного мнения и обладают некими медийными воронками для донесения информации от меня, в том числе и какие-то смысловые вещи. Что в Приморье? Я присмотрелся, думаю, что есть такие люди. Надо дожидаться, пока пройдут выборы, посмотрим, как это поле разложится.

**Политика — это важно, но не менее важна и личная жизнь. Мы мужской журнал, не обойтись и без личных вопросов. В многочисленных интервью Вы говорили о том, что любите женщин. Итак, что для Вас женщина? Какие женщины Вам нравятся?**

Для меня женщина — это всё. Те, которых я наблюдаю в своем жизненном окружении, достаточно упрощенные. Мне неинтересно общаться с людьми, которые видят жизнь очень просто. Женщины вокруг меня — это весьма особая статья, потому что выдержать такого странного персонажа, как я, наверное, это стоит огромного труда, самоотречения. Я их понимаю, когда они разводят руками и говорят: «Я так не могу». И я совершенно не стесняюсь об этом говорить, тем более в Приморье постоянно об этом говорят, сообщают о моей личной жизни, ну и пусть говорят.

**Специально для женщин, чтобы они знали, чем им привлечь Вас: какие женщины нравятся?**

Женщины нравятся мудрые, которые видят мир глубже, чем я. Видят мир тоньше, способны выдавать некую идеальную форму. Мужчины, и я не исключение, в пылу всех этих забот, мнимых или реальных, слабоваты с точки зрения смыслов.

**С внутренним понятно, а что с внешними данными?**

Какого-то внешнего стандарта, типа блондинки или брюнетки, толстые или тонкие, длинноногие — его нет. Я давно считаю, что все женские экстерьерные качества, внешние

**В ПРИМОРЬЕ НЕТ НИКАКОЙ  
МОТИВАЦИИ. ПРИ ТОЙ  
СИСТЕМЕ, КОТОРАЯ СЕЙЧАС  
ВЫСТРОЕНА В МОСКВЕ, А  
ИМЕННО ВЕРТИКАЛЬНО-  
ИНТЕГРИРОВАННАЯ  
ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА.  
ТАКАЯ ЖЕ СИСТЕМА В  
ЭКОНОМИКЕ: ВСЕ РЕСУРСЫ  
ЗАБРАНЫ В МОСКВУ, В  
РЕГИОНЫ ВЫБРАСЫВАЮТСЯ  
КАКИЕ-ТО КРОХИ И  
ПРОВОДЯТСЯ МЕРОПРИЯТИЯ  
ЗА 4 МЛН РУБЛЕЙ,  
КОТОРЫЕ УБИВАЮТ ВСЮ  
ДОХОДНОСТЬ ГОРОДОВ. НЕТ  
В РЕГИОНЕ ДЕНЕГ, БЮДЖЕТ  
ВЛАДИВОСТОКА ПУСТ, ВСЬ В  
ДОЛГАХ**

параметры — это демонстрация мужчиной его внешнего образа на публике. Это важно для публики. А для личного контакта, для личного пользования — на это можно не обращать внимания.

**Вы, как частый участник секс-скандалов, как считаете, такая популярность не вредит имиджу политика?**

Я участник каких скандалов? (Смеется.) Я не сильно вдаюсь в подробности всяких публикаций, статей обо мне и сплетен. Я давно понял, что медиа так работают. Чем ужаснее ложь, тем легче в нее поверить. Доказывать, что я не верблюд, я не собираюсь. Эти статьи доказывают две вещи: что я яркий парень и что я опасен.

**Времени у нас не так много, поэтому последний вопрос и, наверное, самый главный. Природа политиков такова, что они постоянно выкручиваются, где-то врут, недоговаривают. Вы же всегда утверждаете, что говорите правду и ничего, кроме правды. А разве такое возможно?**

Нужно жить так и относиться к людям так, как ты относишься к себе. В отношении себя лжи я никакой не приемлю, поэтому живу в этой правдивой реальности. Я сам говорю правду, но могу чего-то недоговорить, потому что это может быть вредно. И кстати, вредно не только для меня, но и для других людей. Но то, что я говорю, — все могут быть уверенными, что это правда. Мне так проще жить, я так люблю.





# ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ **#АКТУАЛЬНОГО** ГЛЯНЦА





**ДЕНИС  
ГРОМАЧЕНКО**  
Предприниматель

## КАК КАЙФАНУТЬ ВО ВРЕМЯ ДЕПРЕССИИ

**К**огда просыпаешься по утрам, смотришь на столбик термометра и наблюдаешь постепенный переход листвы деревьев от зеленой палитры к желто-красной, все ведет к тому, чтобы немного покапризничать. И если в прошлые годы это было вопросом минутной слабости, то громкое тиканье биологических часов подсказало, что пора моей здоровой психике пострадать подольше, да с устойчивым налетом черной тоски.

Я крепился. Но ни тот факт, что сентябрь — мой любимый месяц в году, ни попытки настроить себя на позитивный лад — ничего не могло отвлечь от мысли, что не успеешь оглянуться, как мой настольный календарь закончится и придет время вручать подарки, а ты, как всегда, в суете повседневных дел совсем упустил момент их приобретения. И ты в панике не понимаешь, куда бежать, что и где покупать — хотя бы из того, что осталось на прилавках. Это сравнимо с состоянием отчаяния, которое очень знакомо мне, как ребенку, боявшемуся в детстве темноты, когда родители закрыли дверь в твою комнату и полоска света внизу вот-вот погаснет, и ты останешься наедине со своим ужасом.

Попытался отвлечься на воспоминания о жарком лете. В итоге сделал вывод, что мы, жители Находки, изначально летом самые несчастные люди, так как живем возле моря и в отпуск нам даже некуда поехать. Попытка отвлечь себя мыслями о прекрасной половине также привела к неутешительному лично для меня выводу. Я понял, что мы живем во времена поверхностных визуалов, иначе девушки на пляже встречали бы меня не только по внешнему виду, а вглядывались бы глубже, в мой внутренний мир, и понимали бы... что он тоже так себе.

Но окончательный удар по моему оптимизму произошел на этой

неделе, когда на электронную почту пришло письмо из театра, с которым у нас партнерские отношения, со следующим текстом: «Наш театр начинает принимать заявки на проведение детских новогодних утренников и новогодних вечеринок. Запланируйте заранее праздник для ваших детей!»

Есть мнение, что в сентябре каждый порядочный человек должен дней десять проваляться в депрессии. А если по каким-либо причинам вы этого не сделали, то вы человек недостаточно тонкой душевной организации. Прислушавшись к своему состоянию, я подумал, что пора становиться порядочным человеком, тем более мама меня все время об этом просит. В общем, судьба мне совершенно бесплатно первый раз в жизни выписывает абонемент в депрессию. Решил: жаль, если пропадет.

Если я чего-то очень хочу, то иду к достижению этого с непревзойденным фанатизмом. И в вопросе, как загнать себя в состояние глухой тоски, решил очень круто за себя взяться. С вечера ставил

**ЕСТЬ МНЕНИЕ,  
ЧТО В СЕНТЯБРЕ КАЖДЫЙ  
ПОРЯДОЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК  
ДОЛЖЕН ДНЕЙ ДЕСЯТЬ  
ПРОВАЛЯТЬСЯ  
В ДЕПРЕССИИ**



перед собой заведомо непосильные задачи с намерением выполнить их все в течение следующего дня, и с утра уже просыпался грубо несчастным человеком. В течение дня, не справившись даже с половиной того, что запланировал, заканчивал его разбитым, с огромным чувством вины и ощущением хронической неудачи.

В общем, работа по погружению себя в депрессию шла очень успешно, а это не могло не радовать.

Описанные выше воспоминания о прошедшем лете ничего позитивного не принесли, кроме того что оно подарило мне идеально ровный белый загар. Решил поразмышлять, что же нам принесет зима. И первое — это то, что скоро придется выбирать между быть красивым, импозантным мужчиной, но с соглями или надеть пуховик, вязаную шапку и подштанники. Кстати, как опытный человек, который уже пережил 39 зим, дам совет девушкам. Если при встрече с парнем вы не понимаете, хочет он вас или нет, то можно задрать его штанину, и если там нет подштанников, то он настроен на секс. С другой стороны, вы и нас, парней, тоже поймите: надевать их или нет на свидание зимой всегда остается очень сложным решением. Если надеть, то девушка может и не согласиться переспать с вами. А не наденешь — может уже и не нужно будет. При чем никогда.

Второе — это как мы с нетерпением ждем снега ну хотя бы к Новому году, чтобы не пришлось втыкать петарды между камнями или привязывать их скотчем к деревьям, кустам, штакетнику или перилам. Но вместо этого приморское небо одаривает нас каким-то полусерым говном, которое к вечеру сдует ветром, но даже это позволяет нам радостно поприветствовать данное событие в соцсетях. А самые снежные циклоны приходят ближе к концу февраля.

Я вот подумываю: может, я еще не совсем в глубокой депрессии и пойти изнасиловать себя в спортзале, натаскавшись железа, и вновь обрести свой отличный старый геморрой и больную спину?

В общем, я не знаю, как буду выбираться из этого состояния.

Возможно, самый простой и действенный способ, исходя из сложившегося стереотипа (блондинки, ничего личного), — это приехать к своему мастеру-парикмахеру и покрасить волосы перекисью водорода, да поддержать подольше, чтобы прокрасить до самого мозга и чтобы после этого он генерировал только мурлыканье кошечек и романтические публикации в Инстаграм. Шучу! Просто в светлой голове рождаются светлые мысли, а это первый признак оптимистичного взгляда на жизнь.

Кто-то выходит из депрессии при помощи алкоголя и женщин. Но вариант с алкоголем не мой. После такого лекарства я нахожусь в какой-то прострации, и в голову приходят странные мысли из разряда «а не купить ли мне телевизор и чайник?», которых нет в снимаемой мною квартире. С женщинами все намного сложнее, потому как некоторые из них действуют на меня не то что как алкоголь, а как тяжелые наркотики — я потом после общения с ними отхожу неделю. Уже не хочется разврата и пошлости, хочется просто похвалы, потому как правильная женская похвала — ключ к любому сердцу мужчины, а этого как раз и не хватает. Хочется просыпаться утром, и первое, что видеть, — это ее влюбленный взгляд. И, несмотря на твое помятое лицо и нечищенные зубы, она целует тебя со словами: «Ты для меня красивее Брэда Питта и Джонни Деппа, вместе взятых». И настроение поднимается. А затем она варит утренний кофе и отхлебывает глоток, перед тем как отдать тебе чашку, чтобы убедиться, что он вкусный.

А в целом, если серьезно подытожить все эти несерьезные мысли, обращаюсь к вам, мужчины: нам ли впадать в депрессию? Ведь нам, мужикам (в отличие от девушек), намного проще проснуться поутру и понять, что в нашем мире (в отличие от женского) есть поговорки про старого коня, не портящего борозды, о старом вине, которое улучшается с годами, и что-то о благородной седине. И настроение поднимается! Всем хорошей осени!

УЖЕ НЕ ХОЧЕТСЯ РАЗВРАТА И ПОШЛОСТИ,  
ХОЧЕТСЯ ПРОСТО ПОХВАЛЫ, ПОТОМУ  
КАК ПРАВИЛЬНАЯ ЖЕНСКАЯ ПОХВАЛА – КЛЮЧ  
К ЛЮБОМУ СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ, А ЭТОГО КАК  
РАЗ И НЕ ХВАТАЕТ. ХОЧЕТСЯ ПРОСЫПАТЬСЯ  
УТРОМ, И ПЕРВОЕ, ЧТО ВИДЕТЬ, –  
ЭТО ЕЕ ВЛЮБЛЕННЫЙ ВЗГЛЯД





НЕЛЛИ  
БУЛАНОВА  
журналист

## ДОРОГИЕ КОСТЮМЫ И МАЛЕНЬКИЕ ЧЛЕНЫ. РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?

Никогда не думала, что буду писать в журнале, тем более у меня будет своя колонка, а тем более темы будут такие пикантные. Все мы помним сериал «Секс в большом городе», каждая хотела, как Кэрри, писать. Мое время настало (смеюсь).

Небольшое предисловие. Запостила я как-то в Facebook свои размышления насчет высказывания Ивлеевой, что «размер имеет значение», и понеслась жара в комментариях. Я сидела на Тверской, попивала кофе, и тут пришла мне в голову шальная мысль: а может, начать писать? Отклик есть. Поделилась этими размышлениями все в том же Facebook. И тут Паша Солеваров: айда к нам! Я и пришла. Не знаю, может, Паша потом пожалеет, но пока попробую побыть Кэрри.

Так вот, вернемся к заявленной теме. Размер имеет значение? Все сталкиваются в своей жизни с тем, что бывают недовольны своим партнером. Недовольны в сексе. Он весь такой мачо (понятно, что для каждого — свой идеал), еще и заботливым оказался, и любит, и на руках носит. И тут доходит все до ответственного момента и... А там нет ничего. Точнее, есть, но, чтобы разглядеть, надо лупу брать... О господи, что я говорю? Сейчас меня закидают гнилыми помидорами, ведь нельзя говорить только об этом и так откровенно.

21 век — странный век. Мы рекламируем презервативы, но не говорим о сексе. Мы повышаем демографию, но не говорим о сексе. Мы говорим, что в парках Москвы

занимаются сексом, но, опять же, о сексе не говорим. В комментариях к моему посту разразилась целая полемика. Я буду без имен, но некоторые комментарии приведу. Орфография, пунктуация и текст авторов сохранены.

«Вначале надо определиться с классификацией».

«Тут такое дело, что размер члена меняется в зависимости от того куда его вставлять. Причём кардинально. От «что-то не очень» до «я задыхаюсь» и «больно мне больно» )»

«Итак, женский оргазм — это прям не раз-два-три, и вот уж точно не жопки у муравьев... Поэтому, если у мужчины большой член, но он только и может, что размахивать им направо и налево, толку от этого члена никакого. Довести женщину до оргазма можно и не бравирую большим достоинством. А мужики с большим, не знающие к примеру, что такое хотя бы клиторальный оргазм — на хера они нужны? Поэтому, если мужик знает в петтинге, обладает в оральном сексе, ну и естественно в обычном сексе тоже шарит, то есть знает не только как у него все устроено, но и у партнерши, то размер не имеет значение. Я не знаю, сколько таких мужчин, каков их процент. Но точно знаю, что есть до сих пор мужчины (как и женщины), которые не могут с партнёрами обсуждать свои хотелки и не хотелки. И это печально».

«Пожалуй, присоединюсь к обсуждению. Размер имеет значение однозначно. Если у мужчины в эрегированном состоянии 3-5 см, то каким бы богатым внутренним ми-

ПОЧЕМУ МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ДЕВУШКА ВСЕ  
ДОЛЖНА ПРИНИМАТЬ ТАК, КАК ЕСТЬ? ЭТО НЕ  
ЗНАЧИТ, ЧТО ВСЕХ НЕ ТАКИХ НАДО СКИДЫВАТЬ  
С ГОРЫ, КАК В СПАРТЕ, НО И ВАМ, МУЖЧИНЫ,  
ПОРА ПЕРЕСТАТЬ СУДИТЬ ЖЕНЩИНУ ПО ВНЕШНЕ-  
МУ ВИДУ. СНИЖАЙТЕ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ К НАМ.  
МЫ ВЕДЬ ТОЖЕ НАЧНЕМ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ. А РАЗМЕР...  
РАЗМЕР ВСЕ-ТАКИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ.

ром он не обладал — это будет большим препятствием для создания отношений (есть примеры)».

Ох, долго они это обсуждали, причем уже без меня. И знаете, я согласна со многими.

Первое. И правда, пусть у мужчины будет хоть гигантский член, что я, например, не приемлю, но он не умеет с ним обращаться, то это будет лишь «пожарный шланг» и не больше. Как говорится, в неумелых руках и алмаз в обычную стекляшку превратится.

Второе. Соглашусь с ораторами, что если член в эрегированном состоянии 3-5 сантиметров, то (уж пусть простят меня все нежные натуры) каким бы богатым внутренним миром мужчина ни обладал, как бы он ни ухаживал и ни любил, но, к сожалению, все разобьется о лодку мини-недостатка. Да, наверное, существуют женщины, кому и правда секс совсем до лампочки, но я так не могу. Когда он что-то кряхтит, старается, а у тебя ощущение, как будто ластик трется, то как-то не айс.

Третье. Мужчины, миленькие, дорогие и прекрасные, какого, простите, фигу вы забываете о нас, о том, чего хотим мы? Вы считаете, что удовлетворили себя и на этом хватит? А то, что женщине надо больше времени, чтобы достичь оргазма, — нет, не слышали?

В этом плане сложнее всего с политиками. А, я же забыла сказать: колонка будет пропитана историями из коридоров власти. Так вот. Политики, бизнесмены и все эти чувачки в дорогих костюмах — это вообще отдельная каста. Здесь частенько работает правило «потрапушки на час». Что это такое? Это когда нет времени, но есть спермотоксикоз. О каком доставлении удовольствия женщине в таком случае говорить? А размеры...

Размеры... За всеми этими костюмами от Brioni, Dolce & Gabbana и Gucci может скрываться тот самый «ластик», о котором я писала выше.

Попала я как-то в околполитическую московскую тусовку. Как принято, в лучших традициях: мальчики налево, девочки — направо. Негоже женщинам в мужской компании стоять, обсуждение политики точно не для женщины. Именно так считается в политическом истеблишменте, чего я не понимаю и не принимаю. Но! Стою я с этими мадемуазелями, большая часть из них не жены, а так называемый эскорт, девушки для выхода. (О классификации «для себя и для выхода» — в следующий раз.) И тут они начинают трещать о своих спутниках. И что я слышу?

«У него денег, конечно, много, но в постели... Там же нет ничего».

«У меня тоже проблема, таких маленьких членов я не видала».

И вот так полчаса, у кого какой. Понятно одно: чем выше должность и больше понтов, тем меньше в штанах. Есть, конечно, исключения, но их так мало...

Если говорить откровенно, то именно после той тусовки я и задумалась. А имеет ли размер значение? Ведь, если так поразмыслить, мужчины выбирают девушек с грудью, с красивым лицом, с попой. Почему многие считают, что девушка все должна принимать так, как есть? Это не значит, что всех не таких надо скидывать с горы, как в Спарте, но и вам, мужчины, пора перестать судить женщину по внешнему виду. Снижайте свои требования к нам. Мы ведь тоже начнем предъявлять. А размер... Размер все-таки имеет значение.





**ДАРЬЯ  
НАГОРНАЯ**  
журналист

## ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ ВСЕГО, ЧТО ГУБИТ ВАС ИЗНУТРИ

Это случилось в начале года. Мне было больно, неприятно, я задыхалась, сдерживая слёзы, потом торопливо вытирала их с лица, но вместе с тем я ощущала, как меня охватывает какая-то мазохистская радость и не испытанное ранее удовольствие. Я слушала себя внутри. Всё было охвачено штормом, с каждой новой накатывающей волной я буквально физически ощущала, как двигаются и ранят в моём океане всё вокруг те камни, которыми были завалены саднящие воспоминания, обиды, разочарования. Те самые, которые гнили и разлагались внутри, отравляя воды вокруг. Но пути назад не было, шлюзы моей души открылись, и меня прорвало. Две пары глаз уставились на меня, а я не могла остановиться. Я очень этого боялась и вместе с тем радовалась, что время пришло. Внезапно, совершенно случайно и без предупреждения. То, что копилось годами, десятилетиями, то, что мешало мне обрести настоящую, неподдельную гармонию, — случилось. Это был настоящий взрыв, цунами, переворачивающее вверх дном всё, что было так бережно спрятано долгие годы в самых тёмных глубинах. Я не была к этому готова. К этому нельзя подготовиться. Я смирилась, что всё это будет во мне до последнего вздоха. Ворошить — непередаваемо тяжело. Так вышло, что моё внутреннее состояние совпало со временем, местом и людьми. А может, это случайность, может, интоксикация достигла своего предела и дальше нельзя было терпеть...

Я не знаю, со многими ли такое случается. Наверное, на тренингах, может, у психологов. Я не знаю. Но без этого невозможно обрести свободу, перейти на следующую ступень и узнать вкус той самой гармонии, к которой все так стремятся. Мне повезло. И я очень благодарна этим двум людям, которые волей случая оказались рядом, когда всё случилось. Я не ждала поддержки и одобрения, этого и не нужно ждать. У вас своя драма, не надейтесь, что её поймут и прочувствуют. Мне просто суждено было выговорить им всё-всё, что болело внутри. Я впервые в своей жизни назвала вслух все обиды, разбитые мечты, все предательства, страхи, которые годами бултыхались внутри меня. Да, многое им было не понять, да, меня осуждали, порицали, искренне недоумевали над, по их мнению, где-то смешными, но такими разрушающими моё естество вещами. Я не думала о том, как я выгляжу. Мне было плевать, меня было не остановить. Всё изрыгалось наружу: обиды на родителей, друзей, случайных, но, как оказалось, оставивших огромную рытвину в моей душе людей. У вас тоже такое есть. Есть-есть, не врите. Нырните в эту воронку, вас разорвёт от боли, которую вы так стараетесь затоптать поглубже. Никто, кроме вас, не знает вашей драмы. Это известно только вам. Мама недолюбила? Отец занавесил на ваше присутствие в этом мире? Одноклассники отравляли вам жизнь? Морально топтали те, кому вы доверялись? Замужество не сложилось? Ваши дети и вы чужие? Потратили лучшие годы не туда и не на тех?

ВСЁ, ЧТО МЕШАЛО ДЫШАТЬ ПОЛНОЙ ГРУ-  
ДЬЮ. ВСЕ ОБИДЫ, КОМПЛЕКСЫ, СТРАХИ —  
НИЧЕГО ЭТОГО БОЛЬШЕ НЕТ. ТЫ ВСЕХ  
ПРОСТИЛ, ВСЕХ ОТПУСТИЛ, СО ВСЕМ СМИ-  
РИЛСЯ. И ВОТ ЭТО НАИВЫСШАЯ  
ТОЧКА БЛАЖЕНСТВА.  
ТЫ ПРОСТО В КОСМОСЕ, ОТ ВСЕГО СВОБО-  
ДЕН И КО ВСЕМУ ГОТОВ. СЛОВНО ТЕБЯ ПРО-  
КРУТИЛИ В БАРАБАНЕ, ПРОДЕЗИНФИЦИРО-  
ВАЛИ КАЖДУЮ КЛЕТКУ, ВЫСКОБЛИЛИ ВСЕ  
НАГНОЕНИЯ И ОТПУСТИЛИ ДАЛЬШЕ

Предательство, боль, детские комплексы, издеватель-  
ства, ваши ошибки — что-то из списка, а иногда и всё  
сразу есть в жизни каждого из нас. Тонны, целые свалки  
боли, дымящиеся, вонючие, отравляющие всё вокруг.  
И пока вас не настигнет катарсис, вы так и будете изво-  
диться, так и будете искать, где болит, а нащупав, отбро-  
сите в сторону, закидаете суррогатными убеждениями,  
что почудилось, обознались, и будете дальше гнаться  
за чем-то, как вам кажется, способным заглушить этот  
воплъ, рвущийся наружу и застревающий где-то в рай-  
оне легких. Да вот только не догоните. Потому что, не  
разобрав себя на части, не прочистив все закоулки, вы  
не поймете, что вся эта гармония, счастье — всего лишь  
фейк. Демонверсия, которую вы никогда не проиграете в  
полноценном звучании.

Да, это невыносимо больно, это страшно, это кажется та-  
ким жалким. Нам всем хочется нравиться окружающим.  
Мы все такие крутые, умные, мудрые, раздаём советы,  
смотрим свысока. Нам нравится производить впечатле-  
ние, нравится, когда нами восхищаются. Создать иллю-  
зию, сыграть роль, надеть маску — это так просто, тьфу,  
какая ерунда. Но признаться себе в том, что ты полон  
боли, от которой не спрятаться, которая не смывается ду-  
шем, честно озвучить всё, что изводит тебя изнутри, — это  
так тошно. Ты ненавидишь себя и в то же время чувству-  
ешь, как крепнет твоё величие, как рвутся цепи, на ко-  
торых ты шатался из стороны в сторону годами. Вынуть,  
вывернуть наизнанку — это самый сложный, колоссальный  
труд. А потом агония прекращается. И кажется, что из

тебя вынули душу. Ты сам её вынул. И такая звенящая  
тишина внутри. Просто тишина. И тут тебя на секунду  
охватывает страх: неужели ты реально, вслух, во всем  
признался, всё облачил в слова и выплеснул? И пони-  
маешь: да. Кажется, что ты даже слышишь эхо внутри  
себя. И тут же чувствуешь награду: не болит. От слова  
«совсем». Всё, что мешало дышать полной грудью. Все  
обиды, комплексы, страхи — ничего этого больше нет.  
Ты всех простил, всех отпустил, со всем смирился. И вот  
это наивысшая точка блаженства. Ты просто в космосе,  
от всего свободен и ко всему готов. Словно тебя прокру-  
тили в барабане, продезинфицировали каждую клетку,  
выскоблили все нагноения и отпустили дальше. Нет, я  
всё помню, всё до последней детали, всё, что мучило  
меня перед сном, все флэшбэки, внезапно застающие  
меня за обедом, в пробке, где угодно. Просто всё это  
закончило свою жизнь внутри меня и упало где-то серы-  
ми, ничем не выдающимися больше сюжетами.

Именно после этой нечаянной исповеди моя жизнь как-  
то внезапно и круто изменилась. Я встретила любимого  
человека, сменила страну жительства. И, если честно,  
мне изначально хотелось написать колонку о том, как у  
меня всё прекрасно и хорошо, или рассказать какие-ни-  
будь американские приколы. Но вышло как-то слишком  
лично. И пожалуй, я не стану переписывать. Ведь напи-  
сать о чём-нибудь «ни о чём» я всегда успею, а сегодня  
пусть будет так. Вдруг моя колонка поможет кому-то за-  
думаться над необходимостью так же «прокрутиться» и  
вылечиться от всего, что губит вас изнутри.





**ГАЛИНА  
АНТОНЕЦ**  
**АДВОКАТ**

## ЁЖИКИ

Вы, когда открываете эту страницу и начинаете читать мою колонку, первое, что видите, — это мою лунолицую по размеру и цвету лица фотографию, а также то, что я адвокат. Да, я адвокат. Для чего я с этого начинаю рассказ и какое это имеет отношение к ежикам? Самое прямое. Открою вам «страшную» тайну: как отдыхают в отпуске адвокаты. По сути у нас нет как таковых отпусков. Если адвокат реально востребован и много работает в судах, то вся его жизнь расписана на полгода вперед графиком судебных заседаний. И самое главное — найти свободное время между процессами, чтобы отдохнуть.

**ЕЖИКИ КАК ЕЖИКИ.  
БЕГАЮТ, ФЫРКАЮТ.  
У НАС НА ДАЧЕ ЗМЕЙ  
И МЫШЕЙ ЛОВЯТ.  
Я ПРОСТО ПОНЯТЬ НЕ МОГУ,  
КАК ВЫ ИХ ЛОВИТЕ  
И УБИВАЕТЕ.  
ЖАЛКО КАК-ТО...**

Мужик мой — тоже юрист-судебник. В итоге вы можете представить, как выглядит наш отдых. Мы сверяем свои графики, выбираем дней пять, когда мы можем свалить куда подальше от этого безумного мира, выбираем место, как можно более удаленное от цивилизации, интернета и сотовой связи, и уезжаем.

В первые выходные августа нас занесло под Находку. Хорошая база. Дорогая, но настолько хорошая, что я даже нигде не палю ее название, чтобы как можно меньше людей знали о ней. Голубое море, белоснежные пляжи, почти нет людей и домики на берегу моря со всеми услугами. И самое главное — там нет связи. Совсем. Нет интернета и мобильной связи. Конечно, если побегать по линии прибрежной с телефоном в руках, то связь поймать можно, но не более.

За выходные обычно набирается много фотографий, потому что по привычке фиксируешь каждый шаг, только не выкладываешь. А в те августовские выходные мы оторвались по полной. По-приморски. Живые гребешки, только что выловленные крабы и, конечно же, морские ежики. Все это составляло наше ежедневное меню и закуски к разным напиткам.

И вот отдых подошел к концу. Собрали вещи, загрузились и двинулись в сторону Владивостока. Как только появилась первая антенна интернета, я стала загружать фотографии в Инстаграм. Бокал с напитком и рядом — тарелка с оранжевой ежевой икрой. И подпись: «выходные удались, купались, загорали, ели икру ежейков»... Пиу! Сообщение отправлено... я отложила телефон. Так как впереди перевалы и дорога без устойчивой связи.

---

Уже ближе к Артему заглянула в телефон.

— Галя, привет, — в личку пришло сообщение от подруги Юльки, живущей в Волгограде. Она, как и я, адвокат, мы познакомились года три назад на семинаре в Москве, заружили реально и виртуально и с тех пор активно лайкали друг друга в социальных сетях. — Слушай, я уже не первый раз читаю про икру ежеиков, вы ее сырую едите?

— Ну да, она сырая очень вкусная и полезная. На вкус как... знаешь, сложно даже объяснить, какая она на вкус. Но очень вкусная. Можно, конечно, и поджарить ее, и потушить, но самая полезная — именно сырая.

— Понятно. А где вы ее берете?

— В смысле, где берем? Ловим ежеиков, потом из них достаем икру и едим.

— Как достаете? Я не понимаю. Вы убиваете ежеиков и потом достаете из мертвых?

— Эээ-м-н. Ну, вот я беру ежика. Беру или ножик большой, или топорик маленький... и — тюк! По ежику. Главное — с первого удара пополам разрубить. Чтобы меньше иголок внутрь попало, а то потом замучишься из икры иголки выковыривать.

— Галя...

— Ась?

— А тебе их не жалко убивать?

— Да я как то об этом не думала, если честно...

— И что они, не кусаются, когда ты их того... топориком тюк? Или вы их как-то оглушаете?

— Не кусаются... — тут я задумалась, — Юль, да у них и зубов-то нет. Вернее, есть, конечно. Но они такие мелкие. Самое страшное — это иголки. Если в палец вопьются, потом, как занозу, замучишься доставать. Ну и, когда разрубаешь пополам, надо ложечкой чайной аккуратно достать икру, чтобы кишки и прочие ежовые внутренности не попали в тарелку.

Юлька замолчала, а я отложила телефон в сторону.

— Что там у тебя пиликает все время? — спросил мужик мой, когда мы уже подъезжали к Владивостоку.

— Да Юлька про ежеиков спрашивает, как едим и так далее. И я кратко пересказала ему нашу переписку.

— Галь, а ты уверена, что она тебя поняла? — он задумчиво смотрел на дорогу, переваривая в голове услышанное.

— В смысле? — я удивленно посмотрела на мужика своего.

— Ну, мне кажется, она не поняла, что ты про морских ежеиков говоришь...

Я посмотрела в телефон и еще раз перечитала нашу переписку. «Беру или ножик большой, или топорик маленький... и — тюк! По ежику. Главное — с первого удара пополам разрубить». У меня даже мысли не возникло, что речь может идти про других ежеиков, которые бегают на четырех ножках.

— Юль, — я уже строчила сообщение подруге, — а ты же поняла, про каких ежеиков я пишу?

— Ну да. Поняла. А разве они могут быть разные? Ежики как ежики. Бегают, фыркают. У нас на даче змей и мышей ловят. Я просто понять не могу, как вы их ловите и убиваете. Жалко как-то...

— ЭЭЭ-М-Н. НУ, ВОТ Я БЕРУ ЕЖИКА. БЕРУ ИЛИ НОЖИК БОЛЬШОЙ, ИЛИ ТОПОРИК МАЛЕНЬКИЙ... И — ТЮК! ПО ЕЖИКУ. ГЛАВНОЕ — С ПЕРВОГО УДАРА ПОПОЛАМ РАЗРУБИТЬ. ЧТОБЫ МЕНЬШЕ ИГОЛОК ВНУТРЬ ПОПАЛО, А ТО ПОТОМ ЗАМУЧИШЬСЯ ИЗ ИКРЫ ИГОЛКИ ВЫКОВЫРИВАТЬ.

— ГАЛЯ...

— АСЬ?

— А ТЕБЕ ИХ НЕ ЖАЛКО УБИВАТЬ?

— ДА Я КАК ТО ОБ ЭТОМ НЕ ДУМАЛА, ЕСЛИ ЧЕСТНО...

— И ЧТО ОНИ, НЕ КУСАЮТСЯ, КОГДА ТЫ ИХ ТОГО... ТОПОРИКОМ ТЮК? ИЛИ ВЫ ИХ КАК-ТО ОГЛУШАЕТЕ?

— Юля... бог мой, что же ты обо мне подумала? — написала я и закатилась от смеха.

Потом скидывала ей фотографии и долго объясняла, что ежики могут быть разные. А потом еще раз перечитала нашу переписку, когда она думала, что говорит об обычных бегающих ежихах, а я — про морских серых ежей... и мне стало как-то не по себе. И вы перечитайте. «Беру или ножик большой, или топорик маленький... и — тюк! По ежику. Главное — с первого удара пополам разрубить». Да уж.





ПОЛИНА  
СТЕПАНЕНКО

## ОТНОШЕНИЯ, ИЛИ КАК ЛОМАЮТСЯ ЧУВСТВА И УТЮГ

Как говорится, утюг особенно расстроил, от него-то я совсем не ожидала. Над этой цитатой с какой-то смешной интернетовской картинкой мы все время смеялись с подругами. Пока каждая основательно не вляпалась в свою историю из цикла «ломается все».

Но стадия «не ожидала», как правило, наступает не сразу.

Вначале радужные мысли наполняют твою в обычной жизни светлую голову.

Ты же помнишь эти ощущения?

Сначала ты счастливая, безумно счастливая. Ведь знакомство с человеком никогда не предвещает ничего опасного. Человек на первом свидании не сообщает тебе обо всех трудностях в его жизни, не подает признаки невротика (а ты, конечно, читала от корки до корки Лабковского и теперь в каждом ищешь признаки невротической личности). Но признаков нет. Ибо вот эти фразы: «Конечно, котик, отношения должны приносить радость», «свобода личности», «полное доверие, ведь мы так долго искали друг друга». И ты, конечно же, поверила, расслабилась и успокоилась.

Весь мир кажется добрым, чистым, светлым и наполненным солнцем.

Тебе кажется: а как я раньше жила, до него? И в дурной голове тараканы выносят под фанфары такой же дурацкий баннер с лозунгом «А до тебя я не жила».

И ты такая плачешь под все сентиментальные песни и кричишь в трубку лучшему другу: «Я нашла его, нашла, нашла!» А лучший друг говорит: «Поля, ты дура?»

Сценарий вечной любви до гроба. Ты ругаешься с другом, ибо он, конечно, не читал Лабковского и не в состоянии оценить глубину твоих чувств и то, какой человек рядом с тобой.

И в этой истории кажется, что утюг никогда не сломается, чувства останутся, как в первый день знакомства, а секс, как в первую ночь вместе, всегда будет длиться без малого сутки.

Извините.

Потом начинаются перебои с подачей электричества.

Сначала редко, а потом чаще и чаще.

Живёшь ото дня ко дню и думаешь о том, что, как всегда, не разобралась, не прониклась, не разглядела. И почему-то в голове тараканы под фанфары больше не выносят лозунги про любовь, а чаще показывают немое кино, которое создано на основе мемов «ожидание — реальность». Реальность такова, что заученные

цитаты из книги любимого психолога так и остаются только цитатами. И подход у человека к жизни и отношениям несколько иной. Задаешь сама себе вопрос, почему ты такая дура (вспоминая лучшего друга) и как могла не разглядеть, что слова — обман? А как их разглядишь, когда розовые очки так снимать не хочется! Восстанавливаешь хронологию событий, пытаешься говорить с человеком о разумном, взываешь к обещаниям. А там — стена. И утюг все чаще не работает.

Итак, когда же все это с тобой случилось? Ведь ты упустила тот момент, когда человек от стадии «всю жизнь его ждала» переходит в стадию «как я здесь оказалась и где мои вещи?». Что-то ломается внутри, и ты перестаешь доверять, верить, давать последний шанс и оправдывать поведение полнолунием, весной или проблемами на работе.

Может, нет ничего светлого и вечного?

Может, люди хотят казаться, а не быть?

А потом казаться надоедает и каждый становится самим собой. Это как посетить тренинг: три дня внедрять успешные технологии в свой бизнес, а через неделю забыть, как звали тренера и зачем ты туда ходил. Или как начать новую жизнь: пойти в спортзал, а через год отметить за собой пару-тройку посещений. Но в те дни, когда человек казался, а не был самим собой, он все же искренне верил в новое, доброе и светлое. А что же потом?

Демоверсия закончилась, котик. Будешь приобретать лицензионную?

А лицензионная версия — это почему-то обиды, взаимные упреки и полное несоответствие тому, что было вначале.

И в итоге ты оказываешься на развалинах отношений и пытаешься собрать по кусочкам то, что от тебя осталось, и вспомнить, в каком месте начало коротить электричество и ломаться чистое, доброе и вечное?

Я не помню.

Пытаюсь восстановить хронологию событий — и не могу вспомнить.

Память рисует какие-то радужные воспоминания и дурацкий финал, где все в осколках.

Потом наступает стадия «как будто и не было ничего».

И начинается новый день.

И вот я снова купила утюг.

Который, я точно знаю, никогда не сломается. Потому что не говорит слов, которые я хочу услышать, и не цитирует книгу любимого психолога.

Всем любви.

Не принимайте на свой счёт.

Возможно, в ваших магазинах более качественная техника.

И В ЭТОЙ ИСТОРИИ КАЖЕТСЯ, ЧТО УТЮГ НИКОГДА НЕ СЛОМАЕТСЯ, ЧУВСТВА ОСТАНУТСЯ, КАК В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗНАКОМСТВА, А СЕКС, КАК В ПЕРВУЮ НОЧЬ ВМЕСТЕ, ВСЕГДА БУДЕТ ДЛИТЬСЯ БЕЗ МАЛОГО СУТКИ. ИЗВИНИТЕ. ПОТОМ НАЧИНАЮТСЯ ПЕРЕБОИ С ПОДАЧЕЙ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА. СНАЧАЛА РЕДКО, А ПОТОМ ЧАЩЕ И ЧАЩЕ





**ВАЛЕРИЯ  
УРАЗАЕВА**  
Преподаватель

## БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ – ВОТ В ЧЕМ... ГАВ-ГАВ

**К**аждый ребенок мечтает о лохматом друге с мокрым носом. Каждый! И каждый взрослый (родитель) сомневается, но где-то, в глубине души, мечтает исполнить мечту своего чада.

Но насколько целесообразно заводить собаку, когда ребенок еще не совсем осознает появление нового «члена семьи»? Имеются в виду дети, которым еще нет трех лет.

Вряд ли, скажете вы, малыш, лежащий в кроватке, рыдающий из-за периодических колик в животе, мокрого и некомфортного памперса или просто из-за банального голода, нуждается в наличии рядом сидящего лохматого пса, которому, между прочим, тоже необходима и забота, и ласка, и еда. Или даже ребенок полутора лет, который начинает уверенно ходить, но еще не совсем хорошо умеет выражать свои мысли, зато очень хорошо умеет собирать различные мелкие «бякости» с пола и молниеносно отправлять их в рот. Разве родителям хочется, чтобы вся шерсть, которая скопилась в доме от любимого Рекса, оказалась в желудке их любимой дочки или сына? Брррр!

И много еще можно было бы приводить примеров, играющих совсем не в пользу исполнения мечты, о которой говорилось выше, но... Нет! Сегодня я скажу вам: нет!

Как мама двух детей, одной из которых 8 лет, а другой только недавно исполнилось 2 года, уверенно заявляю всем: собаку заводить можно и даже нужно! И это не потому, что старшая дочь почти год умоляла купить или просто взять маленького щенка, клятвенно обещая взвалить все заботы о нем на себя! (Хотя и поэтому тоже.)

На самом деле собака — это настоящий друг (во всех смыслах этого слова) для моих девочек, меня, моего мужа. Он появился — и мы сразу поняли, что любим его! Любим просто за то, что он ми-

**РАЗВЕ РОДИТЕЛЯМ ХОЧЕТСЯ,  
ЧТОБЫ ВСЯ ШЕРСТЬ, КОТОРАЯ  
СКОПИЛАСЬ В ДОМЕ ОТ ЛЮ-  
БИМОГО РЕКСА, ОКАЗАЛАСЬ В  
ЖЕЛУДКЕ ИХ ЛЮБИМОЙ ДОЧКИ  
ИЛИ СЫНА? БРРРР!**

лый, добрый, веселый, необычный (порода китайская хохлатая). Он как-то сразу всех заставил проникнуться к нему теплыми чувствами. И это истинная правда!

Но больше всего меня удивляют мои дети. Старшая, как и обещала, кормит, выгуливает, играет и даже дрессирует Арчи. А малышка каждое утро, как только просыпается, бежит к его лукошку, залезает в него и так трогательно и по-детски искренне его обнимает, что это вызывает такие трепетные эмоции у меня, я просто не могу сдержать улыбку! Конечно, она больше относится к щенку как к игрушке. Но стоит увидеть, как, сидя за столом, она тайком протягивает ему ложку с кашей или сосиску, сразу становится понятно: они просто неразлучные друзья. А ей всего два года! Они и танцуют вместе под музыку, и игрушки делят поровну, и грызут их, кстати, одинаково! Соревнуются в марафонском забеге по квартире, получая угощения в знак общей победы. Вместе засыпают под сказочную историю и вместе просыпаются в 7 утра.

И знаете, глядя, как взаимодействуют моя маленькая принцесса и этот лысый, но очень изящный щенок, я понимаю, что не зря поддалась на уговоры старшей дочки. Заводите собаку и ничего не бойтесь!



# F a c t s .

Opinion

Fashion



„Свадебный наряд – вне времён года. Можно сказать, что погода за окном больше влияет на настроение девушек. Осенью и зимой невесты интуитивно обращают внимание на длинный рукав за его популярность мы можем поблагодарить Кейт Миддлтон и Грейс Келли, а весной и летом склоняются к облегчённым моделям. Хотя всё конечно, индивидуально.“



## „Внsparen 4160 Euro

Часто ожидания от тура не оправдываются: или неудобный перелет, или приобретается не то, что желали. Планируйте свой отдых заранее. Мой совет – это сервис раннего бронирования: и цена невысока, и гарантия того, что вы приобретёте то, что хотите.

## an Stiefelkönig

g startet einer Bauen An-  
n der  
ie, bitte holt uns schrönig  
us“, sagte einer der Arter  
Zum Schluss stimmten sie die  
tionalhymne an.



## МАРИНА БЕСПАЛОВА: «СЕГОДНЯ ДОКТОРА ДИАГНОСТИРУЮТ ЛЮБЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ С ВИРТУОЗНОЙ ТОЧНОСТЬЮ»

ЗРЕНИЕ — БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ. С ЕГО ПОМОЩЬЮ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ 90 % ИНФОРМАЦИИ. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ВРОЖДЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ, МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НАША НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ ЛЮБОВЬ К ГАДЖЕТАМ, СТРЕСС — ВСЁ ЭТО ВЕДЁТ К ИЗМЕНЕНИЯМ КАЧЕСТВА ЗРЕНИЯ. А ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВО ЗРЕНИЯ, ЧЕМ ХАРАКТЕРНЫ ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ И КАК ИХ ЛЕЧИТЬ, ЖУРНАЛУ OFF РАССКАЗАЛА МАРИНА НИКОЛАЕВНА БЕСПАЛОВА — ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «АСКЛЕПИЙ-Н».

— Качеством зрения называют способность человека видеть предметы на разном расстоянии ясно и чётко. Если изображение расплывчато, в медицине такие нарушения называют аномалиями рефракции. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, около 153 миллионов человек страдают этой патологией. Причём наличие диагноза не зависит от возраста пациента, — рассказывает Марина Николаевна.

### Рефракция — это?..

Выпуклые части нашего глаза — роговица и хрусталик — преломляют световые лучи. Они идут от объекта, на который мы смотрим. Так вот эта преломляющая сила и называется рефракцией. А её нарушения — аномалиями рефракции, или аметропией. Это группа заболеваний, при которых снижение остроты зрения обусловлено проблемами фокусировки.

### Почему наш глаз перестаёт фокусировать изображение?

Этому множество причин: анатомические особенности развития глаза, наследственная предрасположенность, чрезмерная зрительная нагрузка, инфекционные заболевания, нарушение метаболизма. Однако установить, что из этого спровоцировало ухудшение зрения у конкретного пациента, удастся не всегда. Самыми распространёнными заболеваниями глаз являются близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Близорукость (миопия) возникает из-за избытка преломляющей силы. Это, по сути, увеличение длины глазного яблока, которое приводит к растяжению сетчатки. Тогда у человека начинаются проблемы со способностью видеть предметы на удалённом расстоянии. Особенно в потёмках. Первый признак близорукости — человек прищуривается, чтобы рассмотреть какой-то предмет. Также он начинает испытывать неудобства при управлении автотранспортом, при просмотре фильма в кинотеатре. Миопия часто сопровождается дистрофией сетчатки, которая приводит к её микроразрывам. Это очень опасно для глаз.

Дальнозоркость (гиперметропия) — это, наоборот, недостаток преломляющей силы при фокусировке на предмет. Симптомы: становится сложно читать мелкий шрифт и выполнять любую ручную работу, глаза быстро устают. В таком случае изображение



**Марина Николаевна Беспалова** — врач-офтальмолог медицинского центра «Асклепий-Н»

как бы размывается, когда человек смотрит на что-то вблизи.

При астигматизме у роговицы и хрусталика меняется форма. Фокус изображения искажается, в результате чего человек теряет способность видеть чётко.

### Как грамотно бороться с близорукостью, дальнозоркостью и астигматизмом? С какого шага следует начать лечение?

Лучший способ предотвратить негативные изменения в организме — это своевременно их выявить. Поэтому первый шаг — посещение кабинета специалиста. Провести детальную диагностику текущего

состояния зрения, поставить диагноз и назначить эффективное лечение могут только опытные офтальмологи.

Перед постановкой диагноза пациента тщательно опрашивают и осматривают с помощью технологичных аппаратов. Обязательно проводится исследование остроты зрения.

При выявлении нарушений проводится коррекция состояния с использованием пробных линз, скиаскопия, офтальмоскопия — осмотр глазного дна, периметрия — определение полей зрения, биомикроскопия — взгляд профессионала на проблему через щелевую лампу и компьютерную рефрактометрию.

**Как много, оказывается, различных диагностик... Почему так важно пройти все? Расскажите, пожалуйста, подробнее о необходимых офтальмологу аппаратах.**

Без современных методов и медицинских приборов решить проблемы со зрением, увы, невозможно. От скорости и точности исследований зависит эффективность лечения пациента. К счастью, сегодня есть возможность обнаруживать любые заболевания глаз с виртуозной точностью. А одни из самых важных аппаратов — щелевая лампа и авторефрактометр.

Авторефрактометр — прибор для объективного исследования клинической рефракции глаза, определения кривизны роговицы, межзрачкового расстояния, ширины зрачка и размера роговицы.

Щелевые лампы предназначены для измерения функциональности оболочек, тканей глазного яблока и век, для диагностики роговицы, сетчатки глаза, стекловидного тела и хрусталика. С помощью лампы возможно более детальное обследование глазного дна.

**Какие существуют методы лечения зрения, чтобы видеть предметы, как раньше: чётко и ясно?**

Все рефракционные аномалии поддаются лечению — оптической коррекции. Применяется как аппаратное, так и медикаментозное лечение.

Прогноз при близорукости, дальнозоркости и астигматизме чаще благоприятный.

**Как сохранить зрение и существует ли какая-то профилактика?**

Из существующих методик успешно применяются тренировки с использованием линз, процедуры массажа и гимнастики для глаз. Также я рекомендую делать перерывы при работе за компьютером и чтением книг, всегда следить за освещением и ежегодно проходить обследование, чтобы вовремя обнаружить недуг и легко победить его.

Могу сказать, что «Асклепий-Н» обладает всем необходимым медицинским оборудованием для полноценной диагностики и эффективного лечения глазных патологий.

Желаю всем быть здоровыми!

**Спасибо, Марина Николаевна!**

## БЕЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ И МЕДИЦИНСКИХ ПРИБОРОВ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ, УВЫ, НЕВОЗМОЖНО



### Медицинский центр «Асклепий-Н»

г. Находка, ул. Комсомольская, д. 40

+7 (4236) 90-34-44

+7 (4236) 90-30-40

+7 (4236) 79-80-30

+7 (4236) 60-18-87



# ЗНАНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ — ЗАЛОГ ПЕРСПЕКТИВНОГО БУДУЩЕГО!

ПРЕИМУЩЕСТВА ВЛАДЕНИЯ ДВУМЯ И БОЛЕЕ ЯЗЫКАМИ ОЧЕВИДНЫ: ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩАТЬСЯ С БОЛЬШИМ КРУГОМ ЛЮДЕЙ, ПУТЕШЕСТВОВАТЬ И ОБУЧАТЬСЯ ЗА ГРАНИЦЕЙ, ПОЛУЧИТЬ ИНТЕРЕСНУЮ РАБОТУ И МНОГОЕ ДРУГОЕ. А ЕСЛИ ИЗУЧАТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК С ДЕТСТВА, ТО МОЖНО ОСВОИТЬ ЕГО НЕ ХУЖЕ РОДНОГО. С ЭТИМ АБСОЛЮТНО СОГЛАСНА МАЙЯ БОРИСОВНА ВАЛЯВСКАЯ, ДИРЕКТОР ШКОЛЫ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА «ЛИНГВИСТ ПЛЮС».

**Майя Борисовна, расскажите о вашей языковой школе.**

19 лет назад, в 1999 году, новое образовательное учреждение открыло свои двери для всех желающих углубленно изучать английский язык, позже к нему добавились еще и восточные языки. В Находке такая возможность изучать второй, а то и третий язык оказалась очень востребованной. Ежегодно в стенах нашей школы обучаются сотни детей и подростков.

**Расскажите, пожалуйста, какие задачи вы ставите перед собой в настоящий момент?**

Задача у нас всегда одна — давать нашим студентам глубокие знания выбранного иностранного языка. Мы открывали школу с убеждением, что новое поколение как никогда прежде нуждается в знании английского языка, на котором говорит весь мир. Страна стала открытой, и первые поездки наших ребят на стажировку за рубеж подтвердили неоспоримость этого факта. 19 лет спустя можно с уверенностью сказать, что свою задачу школа решает хорошо.

Наши ребята сдают ЕГЭ и ОГЭ по английскому с высокими баллами, побеждают на олимпиадах, а самое главное — уверены в себе, попадая в другой мир. Они слышат, и их слушают и понимают. Это дорогого стоит. И этот факт для нас — важнейший показатель эффективной и успешной работы. В наших стенах результаты определяются не столько оценками, сколько свободным разговорным языком, умением студентов общаться в аудитории на английском. Переступив порог «Лингвиста», на полтора часа студенты погружаются в атмосферу интенсивного изучения языка. Только так можно его освоить на высоком уровне. Стабильно высокое количество студентов в нашей школе — показатель качества преподавания и растущей популярности.

**С какого возраста можно отдавать ребенка в вашу школу?**

В любом возрасте, с первого и вплоть до 11 класса.



**МАЙЯ ВАЛЯВСКАЯ, директор школы английского языка «Лингвист Плюс»**

ЗАДАЧА У НАС ВСЕГДА ОДНА — ДАВАТЬ НАШИМ СТУДЕНТАМ ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ ВЫБРАННОГО ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА. МЫ ОТКРЫВАЛИ ШКОЛУ С УБЕЖДЕНИЕМ, ЧТО НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ КАК НИКОГДА ПРЕЖДЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗНАНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА, НА КОТОРОМ ГОВОРIT ВЕСЬ МИР

Чем раньше, тем лучше. Наши возможности позволяют ребятам с любым уровнем знания языка влиться в наш коллектив и не чувствовать себя новичком. Учить начинаем английский сразу «по-взрослому» — не с картинок и песенок, а с алфавита, грамматики, чтения, не забывая при этом, что наши студенты — дети, а потому отдаём предпочтение игровым видам обучения. Расписание занятий утверждается один раз в год и изменения не допускаются. Групп много, режим работы — в две смены с учетом графика работы средних школ. Дети сами выбирают удобное для себя расписа-

ние занятий. Рады, когда у детей огромное желание знать английский или другой язык на высоком уровне, а родители это стремление поддерживают. Тогда толк будет.

#### **Как достичь максимальной эффективности в обучении иностранным языкам?**

Программы, кадры, формы обучения. Мы учим студентов по международным программам, используя новые методики, отлично зарекомендовавшие себя во всем мире. Школа сама закупает комплекты учебников британских издательств, по которым идет обучение. С ребятами работают настоящие профессионалы в области преподавания английского языка, много молодежи, выпускников вузов, которым интересно и комфортно работать у нас. С полным правом могу сказать, что «Лингвист Плюс» — настоящая команда, где каждый работает с полной отдачей. Например, методист Галина Геннадьевна Ковалева трудится в школе со дня основания. Большой опыт работы у преподавателей Елены Васильевны Фадеевой, Анастасии Николаевны Крыловой. Этот список можно продолжить, если ещё учесть преподавателей, работающих в филиалах нашей школы по всему Приморью.

Мы обучаем языкам с учетом современных требований, когда со студентами, в отличие от обычной школы, занимаются три преподавателя: по грамматике, чтению, разговорной речи. Такое содружество, как показывает мировая практика, позволяет дать обучающимся гораздо больше знаний и понимания особенностей языка, более эффективно оценивать возможности и способности каждого студента и принять правильное решение, какие коррективы внести в образовательный процесс. Рассказы об обычаях, культуре и праздниках, которые широко отмечают в англоговорящих странах, — тоже наша давняя традиция, которая так нравится студентам. Главное условие — говорить на английском.

Школа работает с понедельника по пятницу, в выходные — отдых, ведь наши студенты сочетают изучение английского со спортом, творчеством, подготовкой по другим школьным предметам. И мы гордимся, что наши студенты развиваются всесторонне.

#### **Помимо обязательной учебной программы проводится ли какая-нибудь языковая практика, для чего и где?**

Еще одно важное направление — летние языковые стажировки. На два летних месяца можно поехать в Канаду, пройти обучение в международном колледже, более плотно пообщаться с носителями языка, проживая в семье. Это то «глубокое погружение», которое заставляет и позволяет преодолеть барьер стеснения и начать свободно говорить, шлифуя языковые навыки. Приглашений на языковые практики много. Но мы изначально остановили свой выбор на Канаде как одной из самых высокоразвитых и лояльных стран, где хорошее отношение к детям и очень ответственный подход к организации обучения, знакомству со страной, ее традициями и обычаями. Одним из важнейших условий нашего выбора стал тот факт, что наш партнер в этой стране — колледж английского языка Inlingua, являющийся частью международной школы с главным

**МЫ УЧИМ СТУДЕНТОВ ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ ПРОГРАММАМ, ИСПОЛЬЗУЯ НОВЫЕ МЕТОДИКИ, ОТЛИЧНО ЗАРЕКОМЕНДОВАВШИЕ СЕБЯ ВО ВСЕМ МИРЕ. ШКОЛА САМА ЗАКУПАЕТ КОМПЛЕКТЫ УЧЕБНИКОВ БРИТАНСКИХ ИЗДАТЕЛЬСТВ, ПО КОТОРЫМ ИДЕТ ОБУЧЕНИЕ. С РЕБЯТАМИ РАБОТАЮТ НАСТОЯЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ В ОБЛАСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА, МНОГО МОЛОДЕЖИ, ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ, КОТОРЫМ ИНТЕРЕСНО И КОМФОРТНО РАБОТАТЬ У НАС**

офисом в Швейцарии. Все преподаватели школы «Лингвист Плюс» прошли обучение и повышение квалификации в этом международном колледже. Студенты находятся под постоянным контролем сопровождающего преподавателя.

#### **Кроме школы на Тимирязева, 30, есть ли ещё в городе и крае ваши отделения?**

Мы открыли отделение нашей школы на ул. Постышева, 14а. Учитывая большой спрос, открыли филиалы в других городах Приморья: во Владивостоке, Партизанске, Уссурийске, Дальнегорске, Спасске-Дальнем.

#### **Какой документ получают выпускники вашей школы?**

По окончании курса обучения в нашей школе студент получает сертификат, в котором указаны уровень знания английского языка по международной классификации и оценки по итоговой аттестации. «Лингвист Плюс» — лицензированное образовательное учреждение, является юридическим лицом, поэтому затраты на обучение детей родители вправе компенсировать (возмещение подоходного налога), подав документы в налоговую инспекцию.

#### **Поделитесь, пожалуйста, вашими планами на будущее.**

Идти вперед и по-прежнему давать детям глубокие знания языка. Продолжать расти и развиваться, покорять новые профессиональные вершины и соответствовать высоким стандартам качества обучения.

**Майя Борисовна, благодарим Вас за уделенное нам время и за развернутые ответы. Желаем успеха в работе и достижения поставленных целей!**



**ШКОЛА АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
«ЛИНГВИСТ ПЛЮС»**

г. Находка, ул. Тимирязева, д 30,  
тел: 8(4236)-62-53-81  
@ linguist\_plus



# 50 — ЭТО ОПЫТ, ЗАБОТА О ПАЦИЕНТАХ И СТРЕМЛЕНИЕ СТАТЬ ЕЩЁ ЛУЧШЕ

**ПОЛУВЕКОВОЙ ЮБИЛЕЙ ОТМЕЧАЕТ  
КГБУЗ «НАХОДКИНСКАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»**

В 1968 ГОДУ, ТОГДА ЕЩЁ В РАЙОНЕ КИНОТЕХНИКУМА, СВОИ ДВЕРИ РАСПАХНУЛА НАХОДКИНСКАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА. С МОМЕНТА ОТКРЫТИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ЕГО СПЕЦИАЛИСТЫ ОКАЗЫВАЮТ НАСЕЛЕНИЮ НАХОДКИ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ СТОМАТОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ КОЛЛЕКТИВ ГОРОДСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ РАБОТАЕТ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ НЕ ТОЛЬКО ПРОДОЛЖАТЬ ТРАДИЦИИ, НО И КАЧЕСТВЕННО УЛУЧШАТЬ УРОВЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ.

Светлана Алексеевна Горбунова проработала главным врачом городской стоматологии Находки более 40 лет, а весной этого года ушла на пенсию. Как опытный руководитель, она до сих пор говорит о коллективе в категориях «мы», «нас», «наши» и вспоминает о работе главврачом с материнским теплом и ещё не исчезнувшей привычкой держать всё в своих женских, но сильных руках. Уже полгода как Светлану Алексеевну достойно сменил её преемник и бывший интерн Павел Витальевич Хамула.

**Светлана Алексеевна, насколько тяжело было передавать своё детище в другие руки?**

Как вы верно выразились, «детище» было выращено с любовью и трудом, но не только моими, а всего нашего сплочённого высокопрофессионального коллектива. Не буду скрывать, что такое решение даётся нелегко, однако с реалиями нужно уметь мириться. Когда-то и я была набирающимся опыта специалистом. С 1972 года я трудилась в нашей стоматологии наравне с другими врачами, а в декабре 1976 года Лидия Филипповна Зырянова передала бразды правления поликлиникой мне. Теперь пришла моя очередь доверить любимое дело и одновременно очень ответственную работу молодому, перспективному врачу. Павел Витальевич Хамула — выпускник Читинской государственной медицинской академии, грамотный специалист и не по годам мудрый руководитель — светлая голова, к тому же отличный семьянин.

Стоматология как сфера медицины не стоит на месте, а современное поколение умеет держать руку на пульсе — тут Павел Витальевич сразу взял курс на развитие поликлиники в плане технологического оснащения.

**Павел Витальевич, как чувствуете себя на новом месте работы?**

Около 12 лет я трудился врачом стоматологом-хирургом в Находкинской городской больнице. Там же был опыт работы заведующим стоматологическим отделением. Когда Светлана Алексеевна готовилась к заслуженному отдыху, на её место проводился краевой конкурс. По его результатам моя кандидатура была утверждена Департаментом здравоохранения Приморского края. С при-



ходом на новое место работы познакомился с коллективом, вместе наметили планы на будущее. В данный момент работаем планомерно, идём по пути модернизации поликлиники, повышаем эффективность и качество услуг.

**Какие цели и задачи ставите перед собой?**

У меня много хороших, конструктивных задумок, направленных в первую очередь на оснащение нашей поликлиники современными стоматологическими установками и комплексами. И конечно же, в планах — развитие имплантологии.

**Расскажите, пожалуйста, подробнее о коллективе клиники.**

В поликлинике есть весь спектр профильных услуг и трудятся квалифицированные специалисты, которые постоянно улучшают свои навыки, несмотря на огромный опыт работы. Буквально неделю назад врачи-ортопеды ездили на курсы по безметалловой керамике — это современный вид протезирования. Ранее хирурги изучали нюансы пластики полости рта, терапевты — лечения зубных каналов. Курсы, семинары, конференции — всё, конечно, за счёт учреждения. И как только появляется какой-либо инновационный способ лечения, мы сразу берём его на заметку: изучаем все тонкости, закупаем нужный инструментарий, вводим в постоянную практику.

**Частные стоматологические клиники бравируют своим оборудованием и обслуживанием. Как с этими параметрами обстоят дела в городской поликлинике?**

Светлана Алексеевна: В нашем учреждении используется медицинское оборудование, а также инструменты и материалы в основном импортного производства. В Находке есть медицинская компания, которая обслуживает и частные, и государственные кабинеты, так что с уверенностью могу сказать, что оснащены мы не хуже. К тому же в городской стоматологической поликлинике не только обновляют оборудование, ежегодно покупая что-то из техники, но и внимательно следят за исправностью действующих аппаратов.

Павел Витальевич: Говоря об обслуживании, хочу отметить, что у нас очень уютно, всегда чисто, есть система видеонаблюдения и работают квалифицированные вежливые сотрудники. Мы стараемся заботиться о пациентах на всех этапах подготовки к лечению. Даже до того, как человек оказался в стоматологическом кресле! Важное для нас достижение — существенное сокращение очередей. Это произошло, потому что, во-первых, заработал единый Приморский call-центр, где на приём можно записаться по нашему обычному номеру 65-70-90, а во-вторых — талон на получение услуг городской стоматологии легко получить на интернет-портале «Госуслуги». Так что в пять утра к нам ехать уже необязательно — есть альтернативные способы попасть к врачу и, при наличии запроса, выбрать определённого специалиста. Гражданам с острой болью помощь оказывается вне очереди.

**Каких услуг в клинике не представлено?**

Павел Витальевич: Все представлены. Единственное — пока нет ортопантомографа (ОПГ). Это аппарат, который делает рентгеновские снимки в развёрнутом виде. Сегодня нам приходится отправлять за ними пациентов в частные структуры. В ближайшем будущем планируем закупить ОПГ себе. Хочу проанонсировать: в новом году в нашей поликлинике откроется сразу два новых кабинета: рентгеновский



- **50 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ**
- **40000 ПОСЕЩЕНИЙ В ГОД**
- **14 ВРАЧЕЙ-СТОМАТОЛОГОВ,**
- **3 ЗУБНЫХ ВРАЧА**
- **63 СОТРУДНИКА**
- **ОКОЛО 20 ПРАКТИКАНТОВ В ГОД**

— чтобы разместить там ортопантомограф и отдельный — для осуществления имплантации зубов. Туда закупили стоматологическое оборудование последнего поколения.

И ещё. Мы, как заботливый по отношению к жителям нашего города коллектив, пропагандируем бережное отношение к зубам, поэтому не предлагаем отбеливания эмали. Эта процедура частично вредит здоровью зубов: истончает их верхний слой и, соответственно, ведёт к увеличению последующей предрасположенности к кариесу. Для осветления зубов до красивого, натурального цвета и избавления их от налёта существует профессиональная гигиена полости рта. Такой уход полностью безопасен и даже необходим. Наши гигиенисты опытные и максимально компетентны.

**2 октября 2018 года городской стоматологической поликлинике исполняется 50 лет. Чем гордится коллектив сегодня, спустя полвека с момента открытия?**

Применяемые к медицинскому учреждению определения «городское», «муниципальное», «государственное» давно не являются синонимами чего-то некачественного или отсталого. И наша стоматология тому пример. Мы постоянно движемся вперёд! Поликлиника оснащена качественным современным медоборудованием, а специалисты ежегодно повышают уровень своих знаний и навыков, поэтому умеют работать, применяя новейшие методики лечения. У нас доброжелательная атмосфера, есть все услуги, необходимые для пациентов, и действует полусная система обслуживания.

Хотелось бы отметить наше преимущество в сфере стоматологической хирургии. За имплантами сейчас можно обратиться почти в любую профильную клинику, однако, сколько придётся за них заплатить, мало где скажут сразу. В городской поликлинике работа ведётся иначе: реальная цена изделия озвучивается «под ключ». Она рассчитана без излишних надбавок, согласно смете и Госстандарту. Старались окупить только себестоимость и подарить пациентам красивую улыбку за оптимальную цену.

Дальше — только лучше! Приглашаем к нам в гости на осмотр полости рта — и вы увидите всё то, что я описал, своими глазами и прочувствуете на собственном опыте.

**Журнал OFF поздравляет Находкинскую стоматологическую поликлинику с 50-летним юбилеем. Желаем имениннице развития, процветания и ещё больше здоровых зубов!**

КГБУЗ «Находкинская стоматологическая поликлиника»  
Регистратура: 8 (4236) 65-70-98, 8-908-998-02-91  
Глав.врач: 8 (4236) 65-83-00  
[www.gspn.ru](http://www.gspn.ru)





текст: Оксана Фокша

## МЫ НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЕМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР

В ИНТЕРВЬЮ OFF НАТАЛЬЯ ДЖУНКОВСКАЯ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ТУРИСТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ «БЕРКУТ-НАХОДКА», РАССКАЗАЛА О СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ В СФЕРЕ ТУРИЗМА, ГОРЯЩИХ ТУРАХ И КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ.

**Наталья, расскажите немного о вашей компании.**

Туристическая компания «Беркут-Находка» работает на рынке Дальнего Востока уже несколько лет. Мы занимаемся разработкой и формированием туров по самым различным направлениям, но наибольшего успеха достигли на азиатском рынке. Специализацией является организация групповых туров в Китай: от поездок за покупками в приграничные города до туров по индивидуальным пожеланиям практически во все провинции КНР. Компания постоянно работает с принимающей стороной над совершенствованием маршрутов.

Мы обслуживаем жителей поселков Врангель, Южно-Морской, с. Владимиро-Александровское, г. Партизанска, ЗАТО Фокино. Возможен трансфер «от двери до двери», то есть турист может воспользоваться услугами турфирмы и заказать транспорт до подъезда своего дома.

Обо всех турах мы предоставляем полную и достоверную информацию. Стоимость тура окончательная, без переплат и скрытых

ЛЮБЛЮ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ  
С 13 ЛЕТ. ВВИДУ  
СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПУТЕШЕСТВУЮ  
КРУГЛОГОДИЧНО. ПОЭТОМУ  
МОИ ЖЕЛАНИЯ ВСЕГДА ПРИ  
МНЕ, И СВЯЗАНЫ ОНИ  
С МОЕЙ РАБОТОЙ

платежей. В стоимость тура всегда включена медицинская страховка. Постоянным туристам, а также группам от 4-х человек всегда предоставляются скидки. Особое внимание уделяем качеству обслуживания: мы всегда встречаем вас с улыбкой!

Ориентируясь на клиента, мы стараемся подобрать тур с учетом всех пожеланий и по оптимальной цене. Мы благодарны нашим туристам, которые остановили свой выбор на нашей компании и продолжают путешествовать с нами. Мы ценим свою репутацию и хотим, чтобы каждый остался доволен. Мы работаем для вас и будем рады получить отзывы о состоявшемся путешествии!

#### **Какой сегодня ваш клиент?**

Мы ориентируемся на все слои населения и разные потребности, начиная с горящих туров и заканчивая клиентами с высокими запросами, которые много видели и хотят получить за свои деньги непопулярный отдых.

#### **Традиционная китайская медицина славится на весь мир. Наталья, расскажите, какие лечебные туры вы предлагаете?**

Основным и немаловажным фактором является здоровье. Профессионально и с заботой организуем лечебный тур в Инкоу, где находится одна из лучших клиник Китая. Могу с уверенностью сказать, что мы являемся единственной компанией на Дальнем Востоке, предоставляющей услуги госпиталя «Бохай» в Инкоу (район Байючуань). Госпиталь оснащен современной техникой и роботизированными комплексами, которые позволяют проводить различные сложные операции, все виды диагностики и лечения, начиная от пластической хирургии, косметологии, стоматологии до восстановления работы сердца и подвижности суставов. Сегодня достаточно много городов Китая предлагают лечебно-оздоровительные туры. Приглашаем вас посетить город Хуньчунь. Предлагаем только лучшие клиники и лучших врачей. Все клиники имеют лицензии, во всех практикуют дипломированные специалисты с большим стажем работы. Салоны красоты, традиционная китайская терапия, иглоукалывание, общий массаж и многое другое — всё к вашим услугам!

#### **Из чего складывается стоимость путевки?**

Основные составляющие — это стоимость авиаперелета, гостиницы, питания, трансфера и страховки. Горящие туры, конечно, отличаются по стоимости. За неделю до вылета оператор начинает опускать цену сначала на перелет, потом на отель. Но часто ожидания от тура не оправдываются: или неудобный перелет, или приобретается не то, что желали. Планируйте свой отдых заранее. Мой совет — это сервис раннего бронирования: и цена невысока, и гарантия того, что вы приобретете то, что хотите.

#### **А сами часто путешествуете?**

Люблю путешествовать с 13 лет. Ввиду своей деятельности путешествую круглогодично. Поэтому мои желания всегда при мне, и связаны они с моей работой.

#### **Что бы Вы пожелали нашим путешественникам?**

Больше ездить, общаться, познавать этот мир. Путешествия открывают новые горизонты для жизни, здоровья и кругозора. Черпайте знания — они безграничны. И становитесь лучше!

Удачных путешествий!

**Наталья, большое спасибо Вам за интересный рассказ. Желаем вашей компании дальнейшего процветания и новых возможностей!**



ОРИЕНТИРУЯСЬ НА  
КЛИЕНТА, МЫ СТАРАЕМСЯ  
ПОДОБРАТЬ ТУР С УЧЕТОМ  
ВСЕХ ПОЖЕЛАНИЙ И  
ПО ОПТИМАЛЬНОЙ  
ЦЕНЕ. МЫ БЛАГОДАРНЫ  
НАШИМ ТУРИСТАМ,  
КОТОРЫЕ ОСТАНОВИЛИ  
СВОЙ ВЫБОР НА НАШЕЙ  
КОМПАНИИ И ПРОДОЛЖАЮТ  
ПУТЕШЕСТВОВАТЬ С  
НАМИ. МЫ ЦЕНИМ СВОЮ  
РЕПУТАЦИЮ И ХОТИМ,  
ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ОСТАЛСЯ  
ДОВОЛЕН



г. Находка, ул. Луначарского, д. 4  
тел: 8 (4236) 62-31-22  
8 (4236) 60-70-32  
[www.nakhodka-berkut.ru](http://www.nakhodka-berkut.ru)



# БЕЛОЕ ПЛАТЬЕ, БЕЛАЯ ФАТА

...ВСЕГДА БУДУТ В МОДЕ, КАК ЛЮБОВЬ ДВОИХ, КАК СЛЕЗА ПОСЛЕ ОБМЕНА КОЛЬЦАМИ... ЭТО ПЕРВЫЙ — И ТАКОЙ ТРОГАТЕЛЬНЫЙ! — СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК

В ИНДУСТРИИ БЕЛЫХ ПЛАТЬЕВ И ЧЁРНЫХ СМОКИНГОВ ЕЛЕНА ЯКОВЕНКО РАБОТАЕТ ДАВНО. ОНА ВЛАДЕЛИЦА, ПОЖАЛУЙ, САМОГО ПОПУЛЯРНОГО В НАХОДКЕ СВАДЕБНОГО САЛОНА — В ЭТОМ ГОДУ «ГРАЦИИ» ИСПОЛНИЛОСЬ 25 ЛЕТ. В ИНТЕРВЬЮ OFF ЕЛЕНА ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТАМИ ВЫБОРА «ТОГО САМОГО» СВАДЕБНОГО ОБРАЗА, РАССКАЗАЛА О ТОНКОСТЯХ ПРОЦЕССА ПОКУПКИ ПОДВЕНЕЧНОГО НАРЯДА И АКСЕССУАРОВ К НЕМУ, А ТАКЖЕ ДАЛА ТРИ ВАЖНЕЙШИХ СОВЕТА БУДУЩИМ МОЛОДОЖЁНАМ — ИХ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ НА СОБСТВЕННОМ ТОРЖЕСТВЕ ДОСТОЙНО, СТИЛЬНО И ЭЛЕГАНТНО.



**Елена, каких принципов должна придерживаться самая модная невеста этого сезона?**

Многие знают, что сегодня законодателем свадебной моды во всём мире является легендарное мероприятие Bridal Fashion Week. Там ежегодно демонстрируют актуальные в сезоне луки, разоблачают прошлый тренд. Королева свадебного платья Вера Вонг не перестаёт удивлять своими шедеврами. Так, в 2018-м модную невесту будут отличать изящные кружева, вышивка бисером, открытый корсет — в общем, всё то, что создает легкость, воздушность образа.

Одно из распространенных направлений этого сезона — Simplicity is the key — идеальность в простоте. Сегодня невеста, которая держит руку на «модном» пульсе, должна подчеркивать свою красоту, не затмевая её обилием деталей: идеальные линии, качественные ткани, простые, но стильные аксессуары. Этот подход ощутим и в выборе лаконичных силуэтов: корсет сверху, кринолин снизу. Всё, как завещала королева Виктория. Отклонения — дань современности. Например, в последнее время в моде свадьбы в стиле бохо. Придумывая наряды на такие торжества, модельеры сыграли на рукавах. С этим элементом можно экспериментировать бесконечно — от лёгкого намека на них до максимально длинных. Кстати, в средние века длинные и пышные рукава показывали высокий уровень благосостояния семьи невесты.

**ИЗЯЩЕСТВО,  
КРАСОТА В  
ДВИЖЕНИЯХ И  
ПОЗАХ — ВСЕ ЭТО  
«ГРАЦИЯ»!**





#### Какие цвета и фактуры свадебных платьев диктуют дизайнеры в этом году?

Кутюрье любят отходить от классических белых вариантов и часто добавляют в образы яркие акценты. Всё новое, опять же, хорошо забытое старое. Вы знали, что в средние века свадебные платья были исключительно голубого цвета? Считалось, что именно он символизирует чистоту и непорочность, а не белый, как привычно думать нам. Вот и сегодня лидер на подиуме — голубой и его оттенки. Сердца девушек также покоряют айвори (цвет слоновой кости), капучино, шампань, пудра. Нюдовые оттенки официально завоевали расположение невест. К романтическим цветам присоединился и серебристый, украшенный сверкающими пайетками. В тренде - фактурные рельефные ткани с вышивкой, переплетением разных нитей, 3D-аппликациями, накладным декором. Как я уже говорила, лёгкий текстиль: кружевной, прозрачный. Кстати, снова популярен бархат. Вместе с ним в новый сезон вошёл богемный шик, мех, атлас. Выбор должен зависеть от того, когда и в какой обстановке будет проходить свадьба.

#### То есть существуют зимние и летние варианты?

Не совсем так. Свадебный наряд — вне времён года. Можно сказать, что погода за окном больше влияет на настроение девушек. Осенью и зимой невесты интуитивно обращают внимание на длинный рукав — за его популярность мы можем поблагодарить Кейт Миддлтон и Грейс Келли, а весной и летом склоняются к облегчённым моделям. Хотя всё, конечно, индивидуально.

**Думаю, что читателям, и особенно**

**КАЖДЫЙ ГОД  
ТЫСЯЧИ ДЕВУШЕК  
ПОЛУЧАЮТ  
ДОЛГОЖДАННОЕ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
РУКИ И СЕРДЦА,  
И КАЖДЫЙ ГОД  
БУДУЩИЕ НЕВЕСТЫ  
ИЩУТ ОТВЕТЫ  
НА ВОПРОСЫ  
О СВАДЕБНЫХ  
ТРЕНДАХ. МЫ  
ПОМОГАЕМ ИМ В  
ЭТОМ РАЗОБРАТЬСЯ**

**читательницам, будет интересно узнать о самом процессе выбора платья. Расскажите об этом долгожданном для каждой девушки этапе подготовки к бракосочетанию.**

Перед визитом в свадебный салон советую запастись временем, терпением, позитивным настроением. Спешка, раздражительность и усталость, поверьте, не лучшие спутники при выборе самого главного в жизни платья. Напротив, пригласите на примерку близкого человека, вкусу которого вы доверяете. Будет лучше, если он сможет не только сказать, насколько хорошо на вас сидит тот или иной вариант, но и вовремя подбодрит, не даст разочароваться в ассортименте, если процесс затянется. Сколько платьев стоит померить? Практика показывает, что максимум пять в день. Больше — сложно. При примерке следует оценивать наряд по трём параметрам:

1. **комфорт:** походите по подиуму, присядьте, покружитесь. Удобно?
2. **внешний вид:** рассмотрите себя со всех ракурсов. Не стесняйтесь зеркала.
3. **качество пошива:** именно качественный пошив придаёт платью статус, дороговизну (даже если оно не стоит заоблачных денег) и аккуратность, чтобы образ был идеальным.

Есть невесты, которые примеряют всего одно платье и тут же, влюбившись в него, покупают. Другие посещают все свадебные салоны города и примеряют все имеющиеся в наличии наряды. Когда дело касается такого праздника, не важ-





но, сколько времени придётся провести в примерочной, перед тем как сделать выбор. Главное, чтобы вы остались полностью довольны сделанной покупкой.

### **Что современная свадебная мода говорит об обуви невесты?**

Обувь — важная деталь свадебного наряда и образа в целом. Всё должно быть гармонично. Как правило, тут возникает выбор между красотой и удобством, поэтому важно не ошибиться с высотой каблука. Она должна быть для вас комфортная и привычная. Восхитительная оригинальная шпилька, конечно, легко вызовет восторг у гостей... В то же время не стоит забывать, что торжество затягивается надолго. Самое благоразумное решение — купить туфли, которые можно будет носить и после праздника. Тогда даже высокая цена окупится долгосрочностью службы. Некоторые невесты покупают сразу две пары: с высоким каблуком — в ЗАГС, на фотосессию и балетки — для прогулок и веселья в ресторане, например. Тоже неплохое решение.

### **Но и без аксессуаров никуда, верно?**

Конечно. Украшения дополняют образ, доводят его до совершенства и концептуальной завершенности. В этом году жемчуг — выбор большинства дизайнеров свадебных коллекций 2018-2019. Тонкий поясик, роскошный чокер, полностью расшитое платье — вариации использования этих драгоценных бусин крайне разнообразны.

Перчатки — элегантно и невероятно женственно. Причём любой фактуры и длины. Этот аксессуар как нельзя кстати подойдет для торжественной церемонии.

Хочу отметить, что в противовес простоте в свадебной моде развивается и другое направление — элегантная роскошь. Одним из его актуальных элементов является заметная фата: с расшивкой цветами, бисером или пайетками. Однако помните, что это всего лишь аксессуар. Надевать фату на церемонию или нет — решает только невеста. В современном мире это необязательный элемент свадебного наряда.

### **Как, по вашим наблюдениям, изменились вкусы невест в Находке?**

Приятно следить за изменениями, которые происходят в свадебной моде



**ЖЕНИХИ И НЕВЕСТЫ, ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ТОРЖЕСТВУ ПОСТАРАЙТЕСЬ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ И СВОЁ СЕРДЦЕ — НЕ НУЖНО ПЫТАТЬСЯ УДИВИТЬ ГОСТЕЙ КАРТИНКОЙ. БУДЬТЕ ИСКРЕННИМИ — ДЕЛАЙТЕ СВОЙ ПРАЗДНИК ТАКИМ, КАКИМ ВИДИТЕ ЕГО ВЫ.**

нашего города — пары явно стали смелее. И невеста. Она более дерзкая, чем раньше! Она готова к экспериментам, ярким акцентам, вниманию к своей персоне, но.... При кажущейся провокативности модных образов невеста-2018 одновременно старается подчёркивать свою женственность и истинную природу. В этом сезоне предлагается играть именно на таком сочетании.

### **И напоследок, как мы обещали читателям, дайте, пожалуйста, три важнейших совета всем тем, кому скоро придётся выбирать «то самое» платье и «тот самый» смокинг.**

Знаете, в мире нет формулы идеальной, правильной свадьбы. Все пары разные: со своими вкусами, привычками, характерами, желаниями. Первое, что хочу сказать. Женихи и невесты, при подготовке к торжеству постарайтесь услышать себя и своё сердце — не нужно пытаться удивить гостей картинкой. Будьте искренними — делайте свой праздник таким, каким видите его вы. Второе: чтобы воплотить в жизнь свои

задумки, обращайтесь к профессионалам. Тогда подготовка к свадьбе пройдёт с наименьшими затратами ваших нервов и времени. В этой сфере «Грация» — первая на находкинском рынке. Что касается оформления, индивидуальные ваш праздник точно сделают салоны «Добро Lab» и ONE DAY WEDDING. И главный совет: не гонитесь за модой — будьте преданы собственному стилю и не бойтесь экспериментировать! Я сейчас так долго рассказывала про свадебную моду и тенденции сезона, но иногда прошу молодых о них забыть. Свадьба — это продолжение истории пары, это сказка для двух личностей, двух индивидуальностей, любящих друг друга. Каждый элемент наряда должен быть не случайным, а подходящим конкретно этому жениху и конкретно этой невесте. Примерьте все платья — от невероятно пышных до крайне силуэтных: какой наряд находит отклик в вашем сердце? Какому образу внутреннее «я» говорит «да»? Прислушивайтесь к подсказкам наших экспертов, но не дайте никому сбить вас с пути. В долгожданный день вы должны чувствовать себя комфортно, и тогда вы непременно будете неотразимы. Специалисты свадебного салона «Грация» всегда рады помочь осуществить вашу мечту!



# Fashion



der Geschwindigkeit ohne  
nung ausgehen und könn  
mehr gestartet werden, s  
US-Verkehrssicherheitsbel

## IG Metall fordert 6 Pr

Die Metallergewerkschaft  
tall) in Deutschland ford  
die Löhne für die Stahlark

sechs Pr... erhöht  
Lohn... die Ohnsorg her

dass sie das  
werden, inc  
sie sein kö  
sie das nic  
Scherben, i  
könnten, ve  
die eigene  
Kunstwerke  
dann mite  
Vergänglich  
wir, indem



# ОТ КОРНЕЙ ДО КОНЧИКОВ: КАК ВОССТАНОВИТЬ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ ЛЕТА

Фото: Darina.Umka

ВОТ И НАСТУПИЛ СЕЗОН ОКОНЧАНИЯ ЛЕТНИХ ОТПУСКОВ. ЗА НАШЕ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ЛЕТО МЫ ВСЕ ЖЕ УСПЕЛИ НАСЛАДИТЬСЯ ТЕПЛЫМ И ПАЛЯЩИМ СОЛНЦЕМ, ИСКУПАТЬСЯ В ВОДАХ ЯПОНСКОГО МОРЯ И ОТДОХНУТЬ ТЕЛОМ И ДУШОЙ. НО ОТ КОНТРАСТНЫХ ТЕМПЕРАТУР И АГРЕССИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛЕНОЙ ВОДЫ НАШИ ВОЛОСЫ ЛИШАЮТСЯ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ И СТАНОВЯТСЯ ЛОМКИМИ, СУХИМИ И ТУСКЛЫМИ. О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ВОССТАНОВИТЬ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ ВОЛОС И ПРИДАТЬ ИМ БЫЛОЙ ЛОСК ПОСЛЕ ЛЕТА, РАССКАЖЕТ ПРИГЛАШЕННЫЙ **BEAUTY-РЕДАКТОР OFF**, МАСТЕР-ПАРИКМАХЕР МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, ЭКСПЕРТ, ЧЛЕН СОЮЗА ПАРИКМАХЕРОВ И КОСМЕТОЛОГОВ РОССИИ **ИАНА ШРЕМЕД @DIANA\_SHREMED**.

Для чего же всё-таки нужно восстанавливать волосы после лета? Во-первых, это, конечно же, внешний вид! Все мы любим, когда наши волосы являются объектом восхищения. Во-вторых, не стоит забывать и о том, что чем хуже качество волос, тем быстрее уходит цвет. Вам придется прибегать к тонировке намного чаще, что усугубит ситуацию и без того изможденных волос. И наконец, нужно помнить о том, что от качества волос зависит свобода выбора процедур.

Итак, давайте детально разберемся, как мы можем быстро и качественно восстановить волосы в домашних условиях. О домашнем уходе расскажу на примере бренда **Joico**, с которым я работаю. Познакомилась я с ним еще в США и до сих пор пребываю в полном восторге от их разработок и продуктов в целом. Не встречала еще ни одного клиента моей студии, кто бы сказал после применения: «Ну да, неплохо». Обычно даже самые бывалые в этом вопросе клиенты не могут сдержать эмоций. Познакомлю вас с некоторыми продуктами и расскажу о правильном подборе средств и о тех препаратах, которые обязательно должны быть у вас, если вы желаете иметь шикарные волосы как из рекламы.



Шампунь Joico K-pak



Шампунь Joico Moisture Recovery

Первое, на что хочется обратить внимание, — это шампунь. Правильно подбирая шампунь и соотнося уровень pH шампуня и pH ваших волос, можно заметно улучшить состояние волос и кожи головы. Говоря о компонентах в составе шампуня, рекомендую обратить внимание на аргинин: он поможет снизить ломкость волос. Кератин откладывается в местах повреждений и делает волосы плотнее. Шампунь серии **K-Pak от Joico** «Реконструкция и восстановление» содержит все необходимые компоненты для максимально глубокого восстановления, а также не вредит цвету, а, наоборот, помогает сохранить его как можно дольше. Шампунь серии **Moisture Recovery Joico** для сухих волос интенсивно увлажняет волосы за счет редких компонентов экстракта бурых водорослей, делает волосы максимально питательными и шелковистыми.



Маска  
Joico K-pak Revitaluxe

Пункт «кондиционер» придется в этот раз пропустить, поскольку речь идет о восстановлении в кратчайшие сроки, а кондиционеры всё же имеют накопительный эффект. Переходим сразу к маскам. Это более интенсивный, концентрированный уход, который позволяет в кратчайшие сроки восстановить и максимально напитать ослабленные волосы. Я, как мастер, рекомендую выдерживать средство на волосах примерно 10-15 минут. В своей работе я предпочитаю использовать маски с экстрактами бурых водорослей и алоэ вера, маслами жожоба и авокадо, которые прекрасно насыщают волосы влагой, возвращают волосам былую силу и объём. **Био-маска серии K-Pak Joico** с кератиново-пептидным комплексом моментально реконструирует самые поврежденные и ломкие волосы, делая их эластичными, надолго сохраняя достигнутый эффект. Уже после первого применения — ощущение салонного профессионального ухода! Маска серии **Blonde Life** предназначена для обладательниц светлых волос, так как дополнительно препятствует пожелтению, мгновенно увлажняет, смягчает и придает сияние. Как результат — волосы гуще в хвосте, плотнее и пушистость уменьшается.



Маска Joico  
Blonde Life Brightening



Масло Joico K-Pak Color  
Therapy Restorative Styling



Спрей-вуаль Joico Blonde  
Life Brightening Veil

Нельзя забывать про масла для волос! Во многих современных продуктах уже содержится УФ- и термозащита, что позволяет сократить количество атрибутики на ванном столике. Главная миссия масок — закрепить и удержать влагу внутри волос. Хорошо, когда в масле имеется целый комплекс питающих компонентов, аминокислот, а также гидролизированный кератин, витамины, гиалуроновая кислота. **Сухое масло для тонких волос серии Color Therapy** благодаря своей невесомой консистенции и сухому распылению настолько воздушное, что действительно подойдет даже обладательницам тонких волос. Идеально защищает волосы от воздействий окружающей среды, питает, препятствует вымыванию цвета и содержит в себе уникальную термозащиту 232 градуса. Данное средство **Joico Color Therapy** подарит вам ежедневное ощущение салонного ухода.

Если вы пользуетесь феном и стайлерами, да еще на высоких температурах, то необходимо использовать термозащиту 232 градуса. Это новое поколение подобных средств, на их упаковке должна быть указана эта информация, если ее нет, то, скорее всего, это защита только для теплого воздуха фена. **Спрей-вуаль мультизащита Joico Blonde Life** — средство, которое воплощает самые современные достижения науки! В одном средстве собрано все самое необходимое: оно содержит УФ- и термозащиту 232 градуса, мгновенно распутывает волосы, насыщает их влагой, улучшает эластичность, дарит блеск и препятствует пожелтению.

Теперь с таким базовым багажом знаний можно смело встречать осень! И не бояться, что осенью, после летнего отдыха, наши волосы будут выглядеть изможденными и ослабленными.



Сухое масло Joico  
K-pak Color Therapy  
Dry Oil



Фото: Darina.Umka

## СПА ДЛЯ «УСТАВШИХ» ВОЛОС: ПРИВОДИМ ВОЛОСЫ В ЧУВСТВО С ПОМОЩЬЮ ПРОВЕРЕННЫХ ПРОЦЕДУР

ПАЛЯЩЕЕ СОЛНЦЕ И СОЛЕНАЯ ВОДА, ЭКСПЕРИМЕНТЫ С ОКРАШИВАНИЕМ И РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТАКТ С ГОРЯЧИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ ДЛЯ УКЛАДКИ — ЧЕГО ТОЛЬКО НЕ ВЫПАДАЕТ НА ДОЛЮ НАШИХ ВОЛОС. А ЧТОБЫ ОНИ ОСТАВАЛИСЬ НА ГОЛОВЕ И РАДОВАЛИ ЗДОРОВЫМ БЛЕСКОМ, УХОД ДОЛЖЕН ВЫХОДИТЬ ЗА РАМКИ ПРИВЫЧНОГО СОЧЕТАНИЯ «ШАМПУНЬ, КОНДИЦИОНЕР, МАСКА».

ОБ ЭФФЕКТИВНЫХ УХОДОВЫХ ПРОЦЕДУРАХ, СПОСОБНЫХ ОЖИВИТЬ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ВОЛОСЫ, РАССКАЗАЛА ПРИГЛАШЕННЫЙ BEAUTY-РЕДАКТОР OFF, МАСТЕР-ПАРИКМАХЕР МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, ЭКСПЕРТ, ЧЛЕН СОЮЗА ПАРИКМАХЕРОВ И КОСМЕТОЛОГОВ РОССИИ **ДИАНА ШРЕМЕД @DIANA\_SHREMED**.

Этот материал будет особенно интересен тем, кто устал тратить деньги на бесполезные процедуры, эффект от которых длится до следующего мытья волос. Сразу хочу отметить, что не стоит путать лечебные уходовые процедуры с манипуляциями, дающими лишь временный косметический эффект, такими, как кератиновое восстановление, ботокс для волос и им подобными, — они могут принести больше вреда, чем пользы.

Я расскажу о двух крайне эффективных профессиональных процедурах, которые рекомендую в качестве реабилитации для волос после летнего сезона, осветлений, снятия цвета и других воздействий извне. Они дают невыраженный визуальный эффект, но волосы становятся напитанными, мягкими на ощупь, перестают сыпаться. Очень ценный бонус — продлевают стойкость цвета окрашенных волос!



ОНИ ДАЮТ НЕВЫРАЖЕННЫЙ ВИЗУАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ, НО ВОЛОСЫ СТАНОВЯТСЯ НАПИТАННЫМИ, МЯГКИМИ НА ОЩУПЬ, ПЕРЕСТАЮТ СЫПАТЬСЯ. ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ БОНУС — ПРОДЛЕВАЮТ СТОЙКОСТЬ ЦВЕТА ОКРАШЕННЫХ ВОЛОС!

1



**Комплексная программа молекулярного восстановления «Абсолютное счастье для волос» от японского бренда Lebel Cosmetics.** До сих пор не понимаю, почему название этой процедуры в России перевели именно так, ведь в оригинале нет ни одного из этих слов. Но русский вариант весьма точно описывает эффект от использования! Это целая СПА-программа из 11 средств, которые наносятся поэтапно и выполняют каждый свою функцию: увлажнение, питание, восстановление и закрепление результата. В зависимости от степени повреждения используются все препараты комплекса или их основная часть. Программа подходит для всех типов волос с разными видами повреждений. Позволяет не только вернуть во-

лосам утраченную красоту всего за несколько подходов, но и ухаживает за кожей головы, оказывая противоспалительное воздействие. Помогает восполнить и удержать естественную влагу в структуре волоса, а в долгосрочной перспективе способствует активному росту. Содержит множество натуральных компонентов, в числе которых — природные антиоксиданты, протеины кератина сои, жидкий экстракт бамбука и гиалуроновая кислота. Но главное преимущество программы — комплекс клеточных мембран, идентичных природным. Действительно уникальный продукт как по составу, так и по свойствам. Очень рекомендую попробовать! Еще не встречала ни одного негативного отзыва об «Абсолютном счастье для волос».

2



**Система К-Пак «Восстановление и реконструкция» от американского бренда Joico.** Содержит единственную в своем роде запатентованную формулу глубокой реконструкции — молекулу кератина, созданную искусственным путем и идентичную кератину в человеческих волосах. Комплекс работает с внутренними слоями волоса, устраняя последствия химических, термических и механических повреждений, негативного воздействия окружающей среды. Позволяет мгновенно преобразить волосы, превратив ломкие, пористые и безжизненные в блестящие и сильные. Уход выполняется в 4 этапа и очень экономит время клиента. Час процедуры вы проведете, погружившись в приятные ароматы средств.

Обе процедуры выполняются без термического воздействия, а это огромный плюс, особенно для блондинок! Я с радостью познакомя вас с ними в студии Diana Shremed for Hair.

В заключение хочу подчеркнуть, что нельзя забывать об уходе за кожей головы! Как минимум дважды в год — после зимнего и летнего периодов — появляется необходимость глубоко очищать кожу. Клиенты, пренебрегающие этим правилом, могут ощущать излишнюю жирность кожи, частую потребность в мытье, шелушение и зуд. Отличное лечебное средство, которое идеально подходит и женщинам, и мужчинам, — детокс-пилинг с эфирными аромаслаами из очищающего ритуала итальянского бренда Alter Ego. Улучшает состояние кожи на клеточном уровне: очищает, дезинфицирует, увлажняет, успокаивает кожу и стимулирует волосяные луковицы.

Я рекомендую взять за правило весной и осенью делать пилинг кожи головы — он подарит ощущение свежести и позволит перейти на мытье раз в 2-3 дня. А ведь именно об этом, пусть и не всегда вслух, мечтает едва ли не каждая из нас!





**fashion**..... **style**



# LUIGI

Photographer:

Анна Шелест @anishelst

Model:

Дарья Банщикова @banshchikova\_d

Model:

Николай Лаптев@dr.laptev\_live

Hairstyle & Makeup:

Студия L @studiya\_l

















**fashion**..... **style**







# LUIGI

ТРЦ «Тихоокеанский» 2 этаж  
МФК «Находка Мега» 2 этаж  
телефон: 8(4236)622-722  
luigi\_nakhodka  
[www.luigishop.ru](http://www.luigishop.ru)



A full-body photograph of a woman with long, wavy brown hair, wearing a vibrant red, sleeveless, V-neck dress with a matching fabric belt tied at the waist. The dress has a high slit on the left side. She is holding a small black clutch bag in her right hand and is wearing black high-heeled sandals. She is standing on a paved sidewalk in front of a large glass window that reflects the street scene. The background shows a city street with parked cars and buildings under a clear blue sky. The lighting is bright, suggesting it is daytime.

exceed

BY NADEZHDA KASATKINA

Photographer:

Анна Шелест @anishelst

Model:

Дарья Солоха @aloha\_solakha

Hairstyle:

Евгения Бондаренко @ev\_bondarenko

Makeup:

Анастасия Гришан @grishan\_makeup

Location:

Ресторан & Бар Black Rabbit @blackrabbit\_nkh



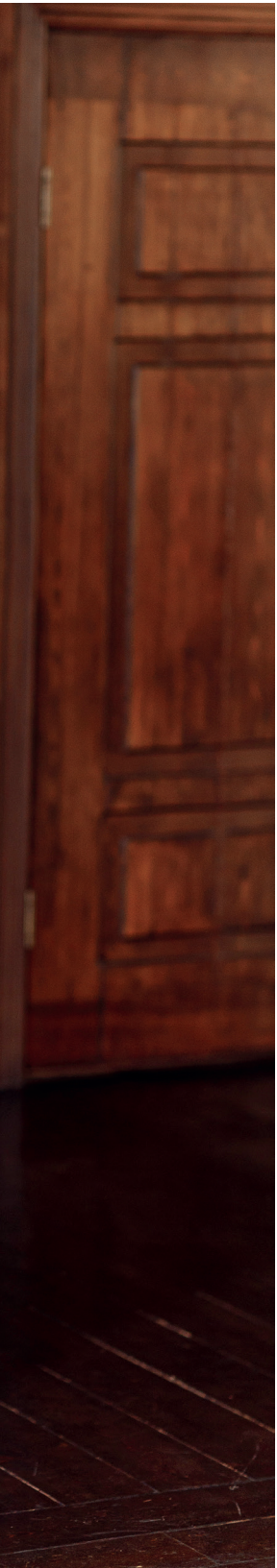








EXCEED - ПРЕВОСХОДИ ОЖИДАНИЯ,  
БУДЬ ЛУЧШЕ САМОЙ СЕБЯ!



exceed

BY NADEZHDA KASATKINA

 exceed\_by\_kasatkina



## 2 ГОДА РЕСТОРАНУ BLACK RABBIT

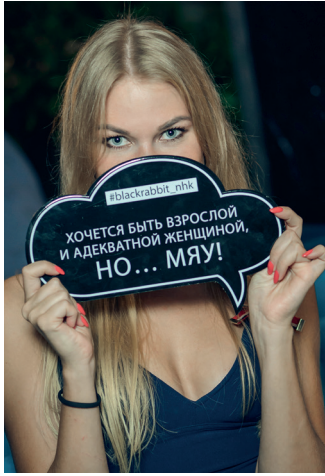
11 августа один из лучших ресторанов нашего города Black Rabbit отпраздновал свой второй день рождения. Этот вечер для всех гостей сделали незабываемым уникальные авторские закуски от шеф-повара, фееричные фирменные коктейли от шеф-бармена, живой звук, вокал, насыщенная шоу-программа и, конечно ж, тёплая дружеская атмосфера. Этот день рождения прошёл с размахом, как и все мероприятия ресторана, и стал, без сомнения, самым ярким событием лета 2018!

















## MINI MISS & MISTER SUNRISE

30 июня впервые в Находке прошел детский конкурс красоты Mini Miss & Mister Sunrise.

Мероприятие прошло в ТЦ «МЕГА» и собрало много зрителей, пришедших на детский праздник.

Участники конкурса в возрасте от 5 до 11 лет продемонстрировали свои таланты и умение держаться на сцене. Стоит отметить, что все конкурсанты — ученики модельной школы Astra Models, которая является организатором проекта.

В конкурсе было много призов и наград. Одну из них — «Мисс Глянец» — завоевала Алиса Давыденко.

Алиса — примерная ученица 6 класса (к слову, 9 сентября ей исполнилось 9 лет). В семье ее называют «золотой» девочкой, так как она родилась в знаменательную дату — 9. 09. 2009.

Модельная школа Astra Models идеально подошла победительнице по интересам: Алиса любит позировать, фотографироваться и с удовольствием постигает основы актерского мастерства.

Сейчас она с упорством изучает английский язык, ведь ее мечта — слетать в Америку к родственникам.

Желаем Алисе удачи и искренне надеемся, что все ее мечты сбудутся!







BRUNELLO CUCINELLI

Boutique Premiere. г. Владивосток, ул. Посъетская, 21,  
тел: 2515-888  BOUTIQUEPREMIERE



# MINOR DEPILAB

ЛАБОРАТОРИЯ  
ШУГАРИНГА

ШУГАРИНГ

ВОСКОВАЯ ДЕПИЛЯЦИЯ

ОБУЧЕНИЕ ШУГАРИНГУ

ОБУЧЕНИЕ  
НАРАЩИВАНИЮ РЕСНИЦ

ПРОДАЖА ПРОДУКЦИИ  
ДЛЯ ШУГАРИНГА KATERINA MINOR

ПРОДАЖА РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ДЛЯ ДЕПИЛЯЦИИ



Katerina Minor

📍 г. Владивосток, ул. Сельская, 5А. АТЦ. 4 эт.

Офис 406. MINOR DEPILAB

☎ 208-05-15, 273-63-21

🌐 Salonsahar.ru

📸 katerinaminor





# 9288

be hungry for fashion

📱 9288fashion  
☎ +79146793282

🏠 г. Владивосток, ул. Уборевича, 5а, БЦ «Динас», 4 этаж  
🏠 г. Барнаул, пл. Баварина 1, БЦ «Бриг», 6 этаж.



#проверенокасаткиной

*Только  
оригинальные  
бренды*



*Надежда Касаткина*

Владивостокская, 5  
Озерный бульвар, 1  
ТК "Галерея", стр. 2

☎ 657-657    @nakhodkaoptik

*Я выбираю*  
**Находка-Оптик**