



Москва информационно-развлекательный журнал
В ТЕМЕ

Апрель - май 2015

САМЫЕ ЯРКИЕ СОБЫТИЯ МАЯ

70 ЛЕТ ПОБЕДЫ

НОЧЬ В МУЗЕЕ

22/05/2015 ЯРКАЯ ВЕЧЕРИНКА
НА ТЕПЛОХОДЕ
GANGSTA VOYAGE 7

ИНТЕРВЬЮ

С УЧАСТНИКОМ ШОУ
"ГОЛОС ДЕТИ"

ЮБИЛЕЙ ЧАЙКОВСКОГО
В ТЕАТРЕ ЛУНЫ

АТТРАКЦИОН "НАЙДИ СЕБЯ"

Краткое описание:

Первый независимый журнал, посвященный изучению услуг и товаров народного потребления.
«Москва в теме» - это: освещение новинок моды, техники и аксессуаров; рассказ о новых брендах, новинках ведущих косметических компаний; обзор новых магазинов и бутиков. Самые актуальные тенденции и самые свежие, небанальные и эффектные решения. Одежда и обувь, ювелирные украшения и часы, детская мода и косметика, интерьеры, еда и напитки.

Журнал «Москва в теме» интересен руководителям, начинающим предпринимателям, а также директорам крупных компаний.

ЭКСКЛЮЗИВНОСТЬ – умение нашей команды находится «В ТЕМЕ» 24 часа.

НАША ЦЕЛЬ – информировать и вызывать положительные эмоции при чтении.

Присоединяйтесь к нам!

 <https://vk.com/public81750011>
<https://vk.com/club43420407>

Над номером работали:



Виктория Победа –
главный редактор



Астафьева Евгения –
Арт директор

Наталья Мигненко – журналист
Тарасова Мария – ведущий дизайнер
Денис Теньшев – дизайнер
Киселева Юлия, Надежда Вешнякова,
Татьяна Тоберт – авторы статей

По всем вопросам звоните:

+7 (965) 404-72-96,

+7 (495) 592-33-62

E-mail: mvteme@yandex.ru

www.m-vt.ru

РЕДАКЦИЯ В ПЕРЕПИСКУ С ЧИТАТЕЛЯМИ НЕ ВСТУПАЕТ.
РУКОПИСИ, НЕ ПРИНЯТЫЕ В ПУБЛИКАЦИЮ,
НЕ РЕЦЕНЗИРУЮТСЯ И НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ.
ПЕРЕПЕЧАТКА МАТЕРИАЛОВ (ФОТО И ТЕКСТОВ)
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ РЕДАКЦИИ ЗАПРЕЩЕНА.
ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМЫ РЕДАКЦИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕ НЕСЕТ.



Банк ИДЕЙ
рекламно-производственная компания



Все начинается С ИДЕИ!



МАЙСКАЯ СКИДКА 10%!

Скажите менеджеру: «Я в теме!»

- срочная полиграфия
- офсетная печать
- наружная, широкоформатная и интерьерная реклама
- изготовление промо стоек / ресепшен / торговых точек и павильонов под ключ
- сувенирная и рекламная продукция / наградная продукция / кубки медали
- дизайн

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

4 **ЮБИЛЕЙ 70 ЛЕТ ПОБЕДЫ 9 МАЯ**

НОВОСТИ МЕГАПОЛИСА

6 **НОЧЬ В МУЗЕЕ**

РЕГИОНЫ РУЛЯТ

7 **ПАТРИОТИЧЕСКИЙ АВТОПРОБЕГ**

ТЕАТРЫ

8 **ЮБИЛЕЙ ЧАЙКОВСКОГО
В ТЕАТРЕ ЛУНЫ**

ВОСХОДЯЩИЕ ЗВЕЗДЫ

11 **ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ
С УЧАСТНИКОМ ШОУ
«ГОЛОС ДЕТИ»**

ВКУСНЫЙ ПРИГОВОР

13 **ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ**

НОЧНАЯ МОСКВА

16—17 **ВЕЧЕРИНКА НА КОРАБЛЕ**

ПУТЕШЕСТВИЕ

18—19 **ВОСХОЖДЕНИЕ К ВУЛКАНУ
ИДЖЕН**

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ

20—21 **ФЛАМЕНКО И МОДНЫЕ
ПРИЧЕСКИ**

СПОРТ

22 **ТУРНИР ПО КАРАТЕ**

ДАРИ ДОБРО

26 **ФОНД ВЕРЫ ЗВОНАРЕВОЙ**

НАЙДИ СЕБЯ

27 **АТТРАКЦИОН**

МЕСТА ОБИТАНИЯ

30 **ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**



4

11



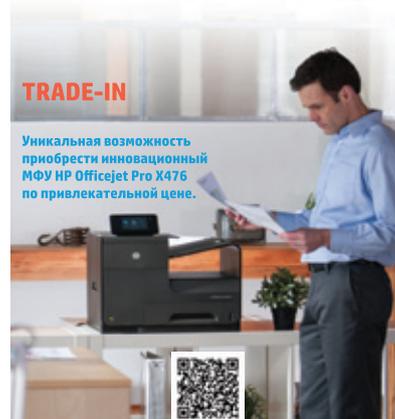
25

**Революция печати
Присоединяйтесь!**



TRADE-IN

Уникальная возможность
приобрести инновационный
МФУ HP Officejet Pro X476
по привлекательной цене.



9 МАЯ ДЕНЬ ПОБЕДЫ

Прошло уже 70 лет со дня Победы в Великой Отечественной войне. Важность этого великого исторического события возрастает с каждым годом.

День Победы – это праздник, который всех объединяет и молодежь, и стариков, и взрослых и совсем еще маленьких граждан нашей Родины. В каждой семье хранится история дедов и прадедов, отстоявших свободу не только России, но и Европы. Мы заплатили высокую цену за эту Победу и всегда будем помнить и передавать историю будущему поколению. Война была трагедией, но именно она позволила проявить все лучшее, что есть и будет в нашем народе – стойкость и мужество, единство и сплоченность перед лицом врага, трудолюбие и самоотверженность, талант инженеров и полководцев, воинскую доблесть и любовь к Родине.



День Победы – это возможность отдать дань уважения всем, кто воевал или работал в тылу в военное время. Поколение ветеранов войны сейчас уходит. Нам остается только хранить светлую память о героях войны и тыла, стараться быть достойными их подвига. Вечная память защитникам Родины!

Всего в РФ салюты пройдут в 22 городах. «Начало артиллерийских салютов – 22:00 по местному времени», – уточнил Панков.

В параде и торжествах, посвященных Победе, примут участие 23 зарубежных делегации. По Красной площади парадом пройдут также ветераны войны, по одному от каждого региона РФ.

Акция «Бессмертный полк»

В Москве память умерших фронтовиков почтят более ста тысяч человек, каждый из которых будет нести в руках увеличенную фотографию своего родного, который сражался за родину.

В преддверии празднования 70-летия Победы во Второй мировой организаторы акции предлагают всем желающим предоставить одному из ста четырех работающих в Москве центров государственных услуг историю и фотографии героев войны. Затем эта информация будет размещена на сайте «Бессмертного полка», а фотографии бесплатно увеличены и распечатаны для участия в торжественном шествии.



Каждый желающий, в меру своих сил, может помочь святому делу сохранения памяти о великих свершениях наших предков – отцов, дедов и прадедов.

Сбор участников стартует в 12:00, а приблизительно в 13:30 начнется двухчасовое шествие.

Уточняйте информацию на сайте <http://parad-msk.ru/>

САМЫЕ ЯРКИЕ СОБЫТИЯ В МОСКВЕ 9 МАЯ:

Парад Победы на Красной площади

«Главным событием праздника станет военный парад в Москве на Красной площади 9 мая 2015 года. В нем примут участие более 15 тысяч военнослужащих вооруженных сил и других министерств и ведомств, около 200 единиц военной техники, свыше 150 летательных аппаратов. По сути будет представлен весь ряд авиационной техники, стоящий на вооружении Российской Армии. Это будет самый масштабный парад в новейшей Российской истории», – подчеркнул на заседании совета статс-секретарь, заместитель министра обороны РФ Николай Панков.

По его словам, кроме Москвы, полномасштабные парады пройдут в 26 городах РФ, в том числе в двух городах-героях – Смоленске и Туле. В 36 городах РФ предусматривается прохождение войск торжественным маршем без привлечения техники.



Начало парадов тоже определено – 10:00 9 мая 2015 года по местному времени. Артиллерийские салюты запланированы в трех городах ЦФО – Москве, Смоленске и Туле.

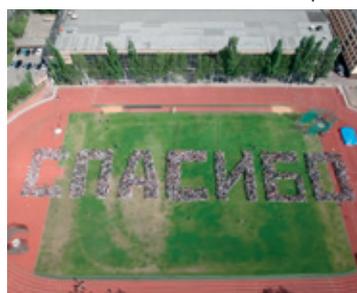
Акция «Спасибо»



На ВВЦ тысячи добровольцев встретятся, чтобы составить слово благодарности тем, кто отстоял победу в Великой Отечественной войне.

С момента окончания Великой Отечественной войны прошло 70 лет, но память о подвиге бойцов Советской армии, которые остановили и повернули вспять гитлеровское нашествие, жива в сердцах представителей всех поколений.

Впервые такой арт-моб провели в 2008 году. Тогда составить слово «Спасибо» пришла тысяча человек. Через два



года число участников мероприятия увеличилось почти в четыре раза. Кроме того, за все время своего существования акция стала доброй традицией во многих городах страны. Поэтому сомнений в успехе в этом году не возникает.

К участию в флешмобе приглашаются все желающие. Узнать о мероприятии подробнее можно на сайте акции <http://акцияспасибо.рф/>



«У меня есть мечта... чтобы все знали ту историю, которая была на самом деле...каждому из нас её рассказывали... рассказывали наши дедушки, бабушки, прадедушки и отцы... эта история о подвиге, о героях и мерзавцах, о народах и судьбах,... - это история о советском солдате.»

История учит, что любые, даже самые, казалось бы непреодолимые трудности и невзгоды, народы могут победить только в союзе.

История нашего союза началась с мечты, которая стала реальностью. И теперь даже такие проекты как межрегиональная экспедиция «Москва-Мурманск-Москва 2015», «Русское искусство в помощь Новороссии», «МыВместе.про», «МояРоссия.про», «Москва в теме», и многие-многие другие проекты, которые создаются и реализуются совсем по другим законам и принципам нового времени, имеют место быть.

Примите наши самые глубокие и искренние поздравления с 70-летием Победы в Великой Отечественной войне! Примите наше уважение и почёт, дорогие ветераны! Нашу любовь и признание за Ваш вклад в дело Мира и Процветание народов! Всегда рассчитывайте на наше плечо и поддержку! А мы, в свою очередь, знаем куда прийти и к кому обратиться за самыми мудрыми и благородными советами!

Любим Вас! Ценим и Чтим!

Ваш Народ!



www.sportnagrady.ru



**Международный фонд славянской письменности и культуры
и художественная галерея «АрденА» приглашают:**

**Благотворительная акция
«Сердца, открытые Донбассу»**

20 апреля в 18:00 Открытие выставки художников-благотворителей
В программе - знакомство с картинами, переданными художниками на аукцион; концерт, фуршет
28 апреля в 19:00 Благотворительный аукцион
Все средства от аукциона будут направлены на приобретение продуктов и одежды для детей-сирот

Приглашаем любителей искусства, коллекционеров и всех неравнодушных людей!



**«НОЧЬ в МУЗЕЕ»
суббота 16 мая 2015**

- **14:00** Мастер-классы от известных московских художников на пленэре
- **18:00** Музыка военных лет
- **19:00** Открытие выставки «Память сердца. Сокровенное»
Музыкальное приветствие от семьи Крашенинниковых (гусли) и Инессы Поповой (хореография)
Анонс коллекции одежды и аксессуаров «Геометрическая рапсодия» авторы – Марина Садомская и Татьяна Ушакова
- **20:30** Концерт известного автора-исполнителя Ольги Панюшкиной
- **21:30** Фуршет и экскурсии при свечах по особняку 18 века, принадлежавшему капитану Лейб-гвардии Преображенского полка Василию Ржевскому



На все мероприятия вход свободный

При содействии журнала «Москва в теме» и Фонда Марины Садомской «Моя Линия»
Адрес галереи «АрденА»: Черниговский пер. 9/13, стр. 2 (м.«Третьяковская» или «Новокузнецкая»)



25 апреля 2015 года
в г. Троицке во Дворце спорта «Кванта»
состоится **Троицкий городской бал «В шесть часов вечера после войны»**, посвященный юбилею победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 года.

Троицкие исторические Балы стали прекрасной городской традицией последних лет, позволяющей участникам перенестись в разные эпохи и страны.

Но есть особые события, даты, которые вошли в историю города, края, страны и даже в историю Земли. О них пишут книги, сочиняют стихи, музыку. Главное же – о них помнят. В этом году исполняется 70 лет Великой Победе. И память о победе, доставшейся такой ценой, должен сохранить каждый.



Этот бал организаторы посвящают поколению, пережившему эти тяжелые страшные годы и не потерявшему любви к жизни. Мы ждем вас, чтобы всем вместе вспомнить далекое, но столь дорогое нашим сердцам время, проникнуться атмосферой тех незабываемых лет и испытать яркую радость Победы.

Вы увидите инсталляции, изображающие сцены из военной жизни, сможете ощутить ароматы духов военного времени на выставке винтажных духов, увидите фотовыставку «Лента памяти», получите «фронтонные сто грамм» и сможете исполнить в землянке песни под гитару, гармонь, аккордеон.

В основной части праздника вас ждет встреча с самыми любимыми песнями и музыкой военных лет в исполнении духового оркестра Большого театра России под управлением заслуженного артиста России Леонида Чистякова, солистов оперы Большого театра России Олега Долгова, Михаила Дьякова, Оксаны Горчаковской.



Артисты театра и кино - народный артист России Александр Пятков, заслуженный артист России Юрий Чернов, заслуженная артистка России Наталья Гончарова, заслуженная артистка России, солистка ансамбля «Русская песня» под руководством Надежды Бабкиной Олеся Евстигнеева, лауреат международных конкурсов София Почтенова, кинотеатральная школа «Одаренные дети мира «Синема» под управлением Н. Гончаровой, Театр – студия г. Троицка «Котел» под управлением Ирины Орловой привнесут в атмосферу праздника яркие театрализованные моменты.

В танцевальной части бала вы сможете увидеть танцы военного времени в исполнении солиста Академического ансамбля песни и пляски МВД России Сергея Кобылянского, актрисы театра Романа Виктюка Валерии Энгельс, лауреатов международных конкурсов Антона Кочнева и Евгении Добровольской.

А при помощи ведущего танцпола - Михаила Полякова окунетесь в танцевальную стихию того времени.



Общее количество гостей: **850 человек.**

Обязательный дресс-код: ОДЕЖДА ПО МОДЕ 40-Х ГОДОВ, ВОЕННАЯ ФОРМА ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ

Организаторы бала:
Администрация города Троицка, троицкий городской музей, АНО «Брасс Аккорд», Троицкий филиал МПОО «Знание».
Оргкомитет: Председатель комитета Елена Привалова
+7 905 758-45-00 | mail: elena-privalova@mail.ru,
члены оргкомитета: Оксана Павлова
+7 916 990 2960 | mail: brasskapriz@yandex.ru,
Людмила Кобелева
+7 916 146 46436 | mail: kobeleval@yandex.ru





Патриотический автопробег



1 марта в Саратове прошли патриотический флешмоб и автопробег посвященные предстоящему 70-летию юбилею Великой Победы над фашизмом.

Именно 1 марта 1945 г. наступил 1349-й день войны. Курляндская операция: войска 2-го прибалтийского фронта с целью ликвидации Курляндского котла перешли в наступление под Фрауэнбургом против 6 корпуса СС Крюгера и в ходе тяжелых боев потеснили немецкую 122-ю дивизию на озеро Лемцер, и заняли город Джуксте. В течении 1 марта на территории Померании северо-восточнее и севернее города Нойштеттин, наши войска в результате наступательных боев овладели пунктами Флеммингсорт, Флетеншайн, Фалькенхаген.

И в честь такого великого события много желающих приняли участие в 12:00 на Театральной площади города Саратова выстроились несколько десятков автомобилей с помощью которых заявители акции изобразили надпись «70 лет». Вслед за этим организованная колонна транспорта выехала на одну из центральных улиц города (колонна автомобилей двигалась по встречной полосе). Специально для этого сотрудники ГИБДД на время ограничили проезд других участников движения, включая общественный транспорт. Далее колонна двигалась к Соколовой горе, где расположен Парк Победы.

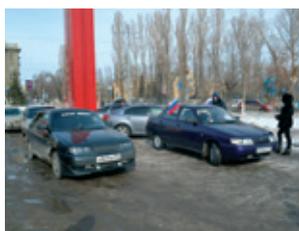
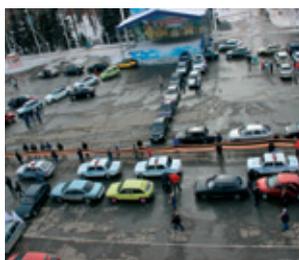
На месте участники флешмоба возложили цветы с георгиевской лентой к Вечному огню, любезно предоставленные также организаторами мероприятия.

Отметим, что в мероприятии приняли участие члены реготделения «Молодой гвардии» Единой России, «Союз добровольцев России», активисты сообщества «Местоположение ДПС» и «Городского молодежного центра».

Присутствовавший на публичном мероприятии главный редактор «Книги памяти», ветеран Великой Отечественной войны Георгий Фролов заявил, что остался доволен увиденным.

«Я приветствую «Молодую гвардию» они организовали впервые изумительную акцию. Они из семидесяти машин сделали патриотическую фразу «70 лет» победы. Здорово! Я поздравляю и уверен, что молодежь - наши внуки и правнуки - достойные наследники Великой Победы. Спасибо, ребята, за победу ваших дедушек и бабушек! Поздравляю с этой душевной, сильной и патриотической акцией!» - подчеркнул Георгий Фролов.

Автор Юлия Киселева





В юбилей Чайковского «Театр Луны» представляет спектакль о балете «Мне не больно...»

14 мая 2015 года, в честь 175-летия со дня рождения великого композитора Петра Ильича Чайковского, московский «Театр Луны» под руководством народного артиста России Сергея Проханова представляет премьеру спектакля «Мне не больно...». Спектакль о реалиях балетного мира поставлен актером и режиссером Дмитрием Бикбаевым, а в основу сюжета легла написанная им же пьеса "Одержимость".

В качестве профессионального консультанта к работе над спектаклем была приглашена актриса, действующая балерина Большого Театра - Анна Нахапетова. Под ее руководством драматические актрисы «Театра Луны» и воспитанницы театрального центра «Маленькая Луна» всего за несколько недель встали на пуанты, что, само по себе, является актерским подвигом.

«Ощущая социальную ответственность перед зрителем и, понимая значимость поиска новых творческих форм и сюжетов, я считаю своим профессиональным и гражданским долгом величайшие традиции российского драматического наследия», - говорит Дмитрий Бикбаев.



На фото Валерия Жидкова (актриса), Дмитрий Бикбаев (режиссер) и Елизавета Бурмистрова (актриса, исполнительница главной роли). Фото предоставлено компанией MB Production.

«Творчество Петра Ильича Чайковского всегда вдохновляло меня, и, во многом, послужило катализатором моему стремлению поставить спектакль о балете. Идея реализовать этот проект именно в год его юбилея показалась символической и полностью захватила меня. Я искренне верю, что зритель должным образом откликнется на творческий результат нашей команды, так как спектакль, созданный уникальными выразительными средствами, поднимает острый вопрос о нравственности в условиях современного мира».

«Мне не больно...» - драма в одном действии о балете и той его стороне, что скрыта от зрительских глаз. Выпускница Балетной Академии Лиза, подающая большие надежды, с юных лет одержима балетом.

Самоотверженная преданность профессии, трудолюбие и талант позволили ей сыскать славу первой претендентки на главную роль в дипломном спектакле Академии. Ей благоволят педагоги и даже действующая прима-балерина берет ее под свое покровительство. Но все меняется в один момент, когда привычный уклад Академии переворачивается с ног на голову. Хореограф-постановщик, в обход всех правил, назначает танцевать главную партию в дипломном спектакле не выпускницу, а уже состоявшуюся балерину. В отчаянной борьбе за главную партию, Лизе придется столкнуться не только с завистью менее одаренных танцовщиц, но и со всей жестокостью закулисного мира с его интригами, предательством и решениями, которые неизменно оставят след в ее душе.



1000
Юбилейный
С праздником,
любимый мюзикл!

Остров Сокровищ

МЮЗИКА

Теплый весенний день 19 марта точно надолго запомнится всем, чей компас указал счастливое направление, а именно: улица Ивана Франко, дом 14. Над входом в Музыкальный театр «Аквамарин» в Кунцево появился морской штурвал и волны из разноцветных шаров, фойе наполнилось звездными гостями и журналистами, а в зрительном зале аплодисменты звучали на протяжении целых четырех часов... Ничего удивительного: ведь в этот день все друзья «Острова Сокровищ» собрались вместе для того, чтобы поздравить любимым мюзикл с грандиозным событием — 1000-м спектаклем!

Атмосфера в театре в этот день была по-настоящему праздничная! Зрители хором пели слова любимых песен, встречали аплодисментами каждое событие на сцене, а в конце представления буквально неслись на сцену, чтобы вручить цветы любимым актерам. «Я первый раз за тысячу спектаклей посмотрел «Остров Сокровищ» как зритель. И это действительно здорово!» - восхищенно рассказал Лев Аксельрод, финалист шоу «Голос. Дети» и один из первых исполнителей роли Джима Хоккинса.

В завершении вечера в театре произошло настоящее чудо. Привычная сцена на 15 минут превратилась в крышу дома в приморском городе, где развернулись события из нового мюзикла «Баллада о маленьком сердце». Зрители впервые увидели героев этой истории, узнали их детские мечты и надежды, познакомились с загадочными ангелами и услышали удивительные мелодии, трогательные сердца и взрослых, и детей.

Гости в этот день не расходились очень долго, ведь после спектакля у каждого зрителя была возможность пообщаться с любимым актером.

Но «каждая история медленно, скоро ли, но подходит к концу» - поют герои «Острова Сокровищ» в конце каждого представления. 1000-й спектакль сыгран, а «Остров Сокровищ» продолжает свое плавание по творческим волнам!

С праздником, любимый мюзикл!

www.circ-a.ru,
Заказ и бронирование билетов по телефону: +7 495 792 30 72, 8 800 333 10 10 (круглосуточно)

ПЕРЕВОЗКА НЕГАБАРИТНЫХ ГРУЗОВ

МЕГАТРАНСАВТО



8(800)301-04-72

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

<http://www.lp.megatransauto.ru>

МЫ ВСЕГДА БЕРЕМ ТЕЛЕФОННУЮ ТРУБКУ



Банк идей
рекламно-производственная компания



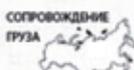
7

ПРИЧИН РАБОТАТЬ С НАМИ

БОЛЕЕ 600
ПЕРЕВОЗОК



БЫСТРЫЙ РАСЧЁТ
СТОИМОСТИ
МЕНЕЕ 2X ЧАСОВ



ПО ВСЕЙ
СТРАНЕ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

5 ЛЕТ НА РЫНКЕ ПЕРЕВОЗОК



60 БОЛЕЕ
СВОЙ АВТОПАРК
АВТОМОБИЛЕЙ



ГОТОВЫЕ РАЗРЕШЕНИЯ
НА НЕГАБАРИТНЫЕ ГРУЗЫ

ДЛЯ ПОСТОЯННОГО КЛИЕНТА
возможность постоплаты или
отсрочка платежа
на 30 дней



Для оперативной связи директор по развитию готов ответить на Ваши вопросы Рогочев Борис
8(967)077-71-07 vk.com/id277776563

Мы знаем, откуда берутся собаки.

Подарок судьбы – волонтерский проект и мы помогаем найти дом собакам и кошкам из приютов. Еще мы очень хотим, чтобы люди учились заботиться о домашних животных, независимо от их вида, породы и других особенностей. И мы готовы им в этом помочь.

Мы используем любую возможность, чтобы донести до людей, что **взять собаку или кошку из приюта – это нормально и совсем не страшно**, а дворняги ничуть не хуже породистых собак (местами даже и лучше :)

В числе наших мероприятий:

- выставки бездомных животных;
- акции по сбору помощи «Мешок добра»;
- встречи бывшеприютских собак #гавпати;
- лекции «Человек собаке вдруг!».

Еще рассказываем о **бездомных животных**, о том, как **правильно воспитать** свою собаку и что **должен знать** каждый **ответственный** хозяин, а также говорим о приютах Москвы, об их различиях, о том, как можно **стать волонтером** и как **помогать бездомным животным**, даже не выходя из дома.



Подарок судьбы
vsemposobake.ru

www.vsemposobake.ru
priutsobak@gmail.com

fb/varucharu
@vsemposobake
/vsemposobake

Яндекс-деньги: 410011966267342
Кошелёк Qiwi: +79853574440
Карта «Сбербанка»: 6761 9600 0465 1146 93

ЗВЕЗДА



ТАНЦПОЛА

Эмоции в каждом движении



В конце этой весны пройдет одно из самых ожидаемых студентами событие – Звезда Танцпола. Проект проводится уже в четвертый раз и впервые студенты всех ВУЗов смогут принять участие. В прошлом году фестиваль проходил совместно с Urban Fest в Парке Горького на открытом воздухе. В этом году мероприятие будет проводиться в клубе.

Звезда Танцпола – это шанс познакомиться с лучшими танцорами Москвы, набраться у них опыта и показать себя. Вас ждут упорные тренировки с профессионалами своего дела, бесценный опыт, феерическое выступление в мае и суперпризы!

Сам проект разделен на несколько этапов. Для начала потенциальным участникам требуется зарегистрироваться и снять короткое видео о том, что они умеют и выложить его в инстаграм. Далее к участникам приставляется наставник, который помогает им подготовить видео-визитку и готовит их к дальнейшим танцевальным батлам.

Наставники порадуют участников и зрителей настоящим шоу, кроме этого их ждет море эмоций и невероятные сюрпризы от организаторов.

Проект проводится студентами Финансового университета при Правительстве РФ и МЭСИ. Не пропусти самое грандиозное танцевальное событие этого мая! Обязательно выступай в группе, следи за подготовкой участников и посещай мастер-классы!

<http://vk.com/zvezdatancpola2015>
23 мая в ICON CLUB в 19:00
Вход бесплатный 18+





Талантливый юный актер, исполнитель роли Джима Хокинса в мюзикле «Остров Сокровищ» и участник нового сезона шоу «Голос Дети»

Михаил Смирнов



19 марта на 1000-м спектакле «Острова Сокровищ» состоялась презентация нового мюзикла Цирковой и театральной компании «Аквамарин» «Баллада о маленьком сердце», где Миша исполнит одну из главных ролей.

Миша, сейчас активно идёт подготовка к мюзиклу «Баллада о маленьком сердце», в котором ты принимаешь участие. Расскажи о том, как проходят репетиции?

Репетиции идут вовсю. Сегодня я, например, в театре с 11 утра и буду тут до вечера. Но, скажу честно, подготовка к спектаклю приносит мне удовольствие. Несмотря на сложность и усталость на репетициях, когда я прихожу домой после театра, я всегда чувствую бодрость. Сцена даёт заряд энергии и радости.

А как складываются отношения с коллегами?

Нам легко друг с другом. Слава богу, в этом проекте у меня никогда не было ни с кем конфликтов. Большой плюс, что в труппе «Баллады о маленьком сердце» много ребят моего возраста, поэтому нам никогда не бывает скучно. Ребята все действительно талантливые и добрые, мы достаточно быстро все сдружились.

И в спектакле вы тоже будете играть друзьями?

Да, теперь мы друзья и в истории, и в жизни. Мне кажется, это очень важно, мы в «Балладе о маленьком сердце» действительно сблизились все, поэтому зрители почувствуют искренность нашей команды.

А со взрослыми актерами? Получается общаться на равных?

Конечно! Актеры ведь в жизни все очень веселые люди, постоянно шутят. А в сложный момент могут поддержать, помочь советом. У нас очень большая труппа в новом мюзикле, поэтому всегда можно найти, с кем пообщаться, поделиться своими мыслями.

Расскажи о своем участии в шоу «Голос. Дети». Опыт «Острова Сокровищ» тебе пригодился?

«Голос. Дети» — новый этап для меня, это действительно очень важный конкурс. Опыт «Острова Сокровищ», конечно, очень помогает мне. Умение работать на сцене — самое важное и ценное в карьере любого актёра. Это учит раскованности.

Ты понимаешь, как можешь чувствовать себя на сцене, какие есть тонкости в работе с микрофоном...

Всё это добавило опыта в мою творческую копилку.



салон-магазин Все цветы 24

Все любят цветы – они украшают нашу жизнь. Цветы дарят женщинам и мужчинам, детям, коллегам, дорогим людям, актерам на спектаклях и концертах, на любые случаи жизни.

У нас вы можете выбрать разнообразные и свежие цветы, приобрести готовый букет или составить по собственному желанию при помощи наших талантливых флористов.

Каждая цветочная композиция

составляется с любовью

и индивидуальным дизайном:

- цветы и все виды букетов;
- цветочные композиции из живых цветов в корзинах;
- оформление интерьеров на мероприятиях и торжествах.

Наш салон-магазин принимает заказы на составление букетов любых видов:

- бизнес-букет для руководителя;
- корзина цветов для любимой;
- свадебный букет для невесты;
- бутоньерки и украшения для жениха.

Вас приятно удивят наши низкие цены, гибкая система скидок для постоянных клиентов и высокая оперативность, порадуют ароматы свежих цветов.

Мы работаем по предзаказу для организаций, есть возможность забрать букет из нашего магазина. Мы всегда рады нашим клиентам и всегда готовы помочь с выбором!

**В центре Москвы расположен
наш уютный салон-магазин
170 м от метро Добрынинская
Серпуховская пл, 36/71
тел. +7-916-938-00-11**



Весеннее обновление...

Весна. Пробуждение. Май. Безусловно этот месяц один из самых чудесных и приятных периодов в году. Уже отзвенела капель, распустились свежие зеленые побеги, вернулись птицы. Воздух наполнили свежие ароматы зелени, цветов, легких грибных дождей, оживляющих все вокруг. И мы еще только начинаем наслаждаться всеми прелестями этого романтического сезона. Приятно, что именно в этот момент мы отмечаем торжественный праздник Великой Победы! На фоне общеполитической обстановки в стране и в мире в целом, этот праздник для многих граждан нашей, несомненно, Великой страны приобрел еще более яркую окраску и поднял патриотический дух до высочайших вершин.

Наш ресторан «Вилла Роза» не может оставить это значимое событие без внимания. От всего нашего коллектива и от себя лично мы хотим поздравить всех ветеранов, их родных и близких, да и просто граждан нашей огромной страны с Днем Великой Победы и пожелать здоровья и мирного неба над головой!

Издавна считалось, что русские люди обладают неким тайным стержнем, благодаря которому с легкостью и улыбкой преодолевают все сложности жизни. Так и сейчас, не взирая на войну западных санкций наш ресторан и непосредственно я делает все возможное для того, чтобы Вы, как и прежде находили возможность отдохнуть с размахом и удовольствием.

Наш новый итальянский шеф повар Лучиано Казале, уже успевший заслужить доверие избалованной публики в Нюрнберге, Праге, Шарм-эль-шейхе ну и конечно же в самой Италии, постоянно находит новые вкусы и идеи для своих кулинарных шедевров в нашем ресторане. Невероятные сочетания морепродуктов, сыров, соусов с изысканными прованскими травами никого не оставят равнодушными. И конечно приятным дополнением к изобилию вкусов всегда будет нежнейшее итальянское вино, отображающее весь спектр красок регионов, в которых оно было произведено. Сицилия... Тоскана... Венето... Только вдохните аромат этих вин, закройте глаза, и Вы уже мысленно улетаете в Италию. И чтобы как можно дольше Вас не покидало это ощущение в дополнение к нашему основному ресторану мы, каждой весной открываем для Вас нашу летнюю веранду, на которой мы продумали все до мелочей: и мебель, и цветущие газоны по периметру, и пейзаж средиземного моря, и легкие ненавязчиво звучащие итальянские мотивчики и абсолютно бесплатную парковку в центре столицы и даже человека, который заботливо спрячет вашего



Гавриков И.А и шеф-повар Лучиано Казале

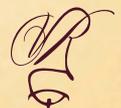
железного коня от вездесущих эвакуаторов. Помимо всего этого итальянского восторга только на нашей веранде Вы можете сочетать несочетаемое и при этом удивиться совершенно демократичной цене. А именно... На веранде нашего ресторана Вы можете попробовать не только колоритные итальянские блюда от Лучиано, но и вкостить сочного мяса из стейк хауза «Ти-Бон»! На нашей веранде равноправно действуют меню двух ресторанов.

Ну и на десерт новость, которая удивит даже самого бывалого ресторанный гостя. Сомелье нашего ресторана, в результате долгих переговоров с винными компаниями совершил невозможное! И теперь у нас Вы можете попробовать продукцию знаменитых винокурен по цене итальянских супермаркетов! Ведь ни для кого не секрет, что вино - это самая дорогая статья расходов в ресторанах. Но теперь, придя к нам Вам не стоит пугаться заглядывать в винную карту. Без налогов, без наценок – просто наслаждайтесь!! Главная особенность данного предложения в том, что каждую неделю мы будем удивлять Вас новыми винами, для того чтобы Вам каждый раз было интересно возвращаться в наш маленький уголок Италии в самом центре Великой Столицы!

Подробнее о том, какие именно вина Вы можете попробовать на неделе можно узнать на наших страничках в Instagram, Facebook, а также на сайте ресторана VillaRosa.su, Fresco.

Приятного аппетита дорогие наши и добро пожаловать!

Автор статьи Гавриков И.А
управляющий ресторана
«Вилла Роза»



VILLA ROSA
РЕСТОРАН

ПОЛЬЗА КИВИ

Предистория

Впервые киви начали выращивать еще в древнем Китае как декоративное растение (китайское название «обезьяний персик»).

В середине 19 века актинидию «открыла» для Европы английская ботаническая экспедиция, тогда же начали селекцию растения. Дело в том, что по внешнему виду плод похож на тело одноименной птицы – такое же овальное и покрытое мягким пушком.

Актинидия представляет собой мощную древовидную лиану, которой требуется опора, поскольку высота ее может достигать 10-25 м. Плоды на ней располагаются гроздьями. Зона с субтропическим климатом – вот где растет киви.

Киви – настоящая кладовая природы, в нем содержится масса витаминов, углеводы, белки, микроэлементы, клетчатка. По многим показателям киви – рекордсмен среди других ягод и фруктов.

Около 10% в киви составляют моносахариды, дисахариды и клетчатка. Примечательно и то, что в этой ягоде минимум калорий – всего 50 на 100 г продукта, это делает киви незаменимым продуктом питания для «диетчиков»

Польза киви и его влияние на организм

Употребление киви самым благоприятным образом сказывается на иммунной системе человека, она активизирует свою работу, усиливаются защитные и восстановительные функции, значительно повышается стрессоустойчивость организма.

Киви очень полезен для гипертоников – он способствует выведению солей из организма. Прекрасный жиросжигатель, он содержит клетчатку, необходимую для формирования красивой фигуры. Ярким доказательством этого является стройность людей, проживающих в регионах, где растет киви.

Женщинам полезные свойства киви более чем понравятся. Употребляя его в пищу можно предупредить появление седины в волосах, значительно улучшить липидный обмен в организме, сжечь ненужные жиры и привести себя в форму. Доказано, что одна штучка киви на десерт способна предупредить появление тяжести в желудке, поможет избавиться от изжоги, выведет лишний натрий из организма (это полезно тем, кто любит соленую пищу).

Рекомендации по употреблению киви

Если вы купили незрелые киви, положите их в бумажный или целлофановый пакет и добавьте туда один банан. Находясь рядом с бананом в пакете, киви очень быстро созреют. Как только киви созреют, уберите банан. Киви можно хранить в холодильнике от 2 недель до месяца, а иногда и больше. Киви не имеют «привычки» гнить или высыхать. Очень удобный фрукт.

Не стоит употреблять киви вместе с молоком.

Иногда плод может вызвать сильную аллергическую реакцию и если у Вас повышенная кислотность желудка, при употреблении киви вы можете получить обострение гастрита. Большое содержание в киви воды (почти 85 %) может неблагоприятно повлиять на людей с проблемами выделительной системы почек. Однако не стоит себе отказывать в искушении. Достаточно употреблять киви в умеренных количествах (не более трех штук в день), и тогда все его «вредности» никак не скажутся на вашем здоровье.

БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ ОГНИ МЕГАПОЛИСА!!!



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ГОД СВЕТА
2015

Генеральная ассамблея ООН объявила 2015 год – Международным годом света и световых технологий. Каждый хочет выделиться из общей массы и создать антураж соответствующий его деятельности и естественно бюджету. В связи с новым законом о наружной рекламе многие вывески демонтировали, появились другие стандарты и правила и там где нельзя сверлить можно подсветить! **Яркая подсветка всегда выделит и привлечет внимание.**

- АРХИТЕКТУРНАЯ ПОДСВЕТКА ЗДАНИЙ
- ПРОЕКТИРОВАНИЕ И МОНТАЖ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ

ИЗГОТAVЛИВАЕМ УЖЕ НА ПРотЯЖЕНИИ 5 ЛЕТ.

ДОВЕРЬСЯ ПРОФЕССИОНАЛАМ.

+ 7 495 592-33-62

www.ibank77.ru



В Москву наконец-то приходит лето!
Позавтракать (с 4:00) после долгой прогулки по ночному городу, пообедать, поужинать или просто полежать на траве с бокалом вина можно в уютном цветущем саду «Бобров и Уток», который расположен в тихом дворе на Пятницкой улице. Полюбившийся многим Том Ям (390 руб.), наваристый борщ с пампушкой (250 руб.), мидии в белом вине (420 руб.), сочный цыпленок табака (540 руб.) фирменные настойки (от 110 руб. за 40 мл), классические и авторские коктейли, настоящий ирландский Гиннесс (420 руб. за 0,5 л) и многое другое подаются круглосуточно! Самые маленькие гости могут не только перекусить, но и поиграть на свежем воздухе.

«Бобры и Утки» на Пятницкой 56 стр. 1.
Телефон +7(495)6490051



ВЕЧЕРИНКА НА КОРАБЛЕ GANGSTA



Ведущий, шоумен Дмитрий Миронов

Ваш вид деятельности? Опыт работы и его особенности? Расскажите о себе.

Дмитрий Миронов (www.dmitriymironov.com) – профессиональный ведущий. Опыт работы 10 лет. Более 1000 успешных мероприятий. Шоумен, конференсье, а так же режиссер постановщик широкого спектра мероприятий: свадьбы, частные и корпоративные праздники, деловые мероприятия, выставки, концерты, широкомасштабные события. Владелец Event Агентства – «MironovArtCompany».

Лёгкая и динамичная манера ведения, умение чувствовать аудиторию, способность объединить незнакомых друг с другом гостей, чувство юмора и умение импровезировать, интересная конкурсная программа, множество полезных советов по подготовке к мероприятию – залог успешного мероприятия.

Приоткройте завесу тайны что ждёт 22 мая на «Gangsta voyage 7»? Чем будете удивлять?

Всех секретов конечно же раскрывать не буду. Одно могу сказать точно, будет несколько интерактивных зон, много хорошей музыки, масса сюрпризов для всех гостей и море позитива!!!

Впереди майские праздники и самое главное событие 9 мая что вы хотели пожелать участникам великой отечественной войны и всем Москвичам?

Всем участникам ВОВ, хочется пожелать нескончаемого здоровья и сказать им огромное спасибо за тот подвиг, который они совершили. Сколько бы ни прошло времени, значение подвига нашего народа в этой войне никогда не уменьшится и не померкнет. Помните и чтите память героев!


Dmitriy Mironov
www.dmitriymironov.com

VOYAGE 7 ПО МОСКВА РЕКЕ



22/05/2015 ВЕЧЕРИНКА НА КОРАБЛЕ GANGSTA VOYAGE 7

Вы сидите на работе в офисе и мечтаете о выходном? Строите планы на пятницу? Вам хочется чего-то необычного и незабываемого? Надоели душные клубы с однообразным интерьером и шоу-программой?

Мы нашли ответ, как решить данную задачу! Предлагаем окунуться в мир качественной клубной жизни и увидеть самые красочные места ночного мегаполиса. Это событие – сенсация летнего сезона, которое невозможно пропустить!

PROMO - STYLES
дарит Вам незабываемое путешествие в 2015 г. по чарующей Москве-реке

Зажигательная вечеринка в стиле гангстеров 30-х годов:

- комфортабельный теплоход, вмещающий до 400 человек;
- зажигательная музыка от лучших ди-джеев столицы
- DJ Denis White, DJ Вадим Ballo, DJ Proto, DJ DARMIR;
- FREE BAR и лучшие бармены;
- конкурсы с подарками на открытой

GANGSTA VOYAGE 7
22 МАЯ 2015
WWW.GANGSTA-VOYAGERU

САМЫЙ
НЕЗАБЫВАЕМЫЙ
НОЧНОЙ КРУИЗ
ПО МОСКВЕ РЕКЕ

НАЧАЛО В 23.30
ТЕЛ. ДЛЯ СВЯЗИ
8 (906) 719-0-777

ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:
М. КУТУЗОВСКАЯ,
НАБЕРЕЖНАЯ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО Д. 23
(МОСТ БАГРАТИОН)
ПРИЧАЛ НАПРОТИВ
РЕСТОРАНА ПИНОККИО

палубе, в т.ч. и конкурс на самый креативный костюм, Freak show, конкурс «Мисс мокрая майка»;

• развлекательная программа: гимнастическое шоу, бармен-шоу, sexy Go-Go;

- 2 танцпола со звуковым и световым оснащением;
- VIP zone;
- надежная охрана;
- фототчет от звездного фотографа.

Проведите эту ночь так, что бы остались веселые воспоминания!

Внимание!

Количество пригласительных ограничено. Билеты, приобретенные с 24.04.15 по 5.05.15, автоматически становятся участниками розыгрыша главного приза.

Ждем Вас по адресу:

м. Кутузовская, Набережная Тараса Шевченко, д. 23, мост Багратион

Сбор гостей в 23.00, отплытие в 02.00 ночи

подробности по тел. +7 (906) 7190 777

www.gangsta-voyage.ru

www.m-vt.ru

К ВУЛКАНУ ИДЖЕН

Если леса Амазонии считаются зелеными «легкими» Земли, индонезийский остров Ява по праву может зваться «сердцем» планеты, ведь на нем сосредоточено более 120 действующих вулканов, 17 из которых находятся в самом что ни на есть активном состоянии.

Стратовулкан Иджен (Kawah Ijen), что лежит в кальдере Кенденг в юго-восточной части Явы, - пожалуй, самый беспокойный из всех. За прошедшие два века он извергался более 20 раз. А сейсмические толчки, взрывы газа и выбросы пепла здесь фиксируют практически каждый год. Несмотря на все эти страсти, в его жерло можно спуститься без какого-либо альпинистского снаряжения. Прибавьте к этому возможность увидеть вблизи кислотное кратерное озеро и понаблюдать за добычей вулканической серы – и станет понятно, почему для знакомства с вулканами тет-а-тет мы выбрали именно Иджен.



Кава Иджен

К названиям всех вулканов в Индонезии прибавляется слово «кава», что означает «кратер». Вулканологические интересы путешественников, оказавшихся на Яве, обычно вертятся вокруг Кава Бромо, который лежит на протоптанных туристических маршрутах.

До Кава Иджен автобусы не ходят. К нему ведут лишь две просеки через джунгли, прорезанные в начале прошлого столетия голландскими колонизаторами и пригодные только для джипов. Но даже если вы по ним пробрались, вулкан может сыграть с вами злую шутку: в любой момент его могут закрыть для посещения на неопределенный срок в связи с усилением сейсмической активности.

Анатомия вулкана

Добраться до Иджена можно из яванского города Сурабая по маршруту Бондовозо – Уоносари - Семпол или переправившись с острова Бали в порт Кетапанг и далее через Баньюанги и Джамбу. Если посмотреть на карту, то видно, что эти маршруты проходят по противоположным внешним краям кальдеры Кенденг. Кальдерой в анатомии вулканов называется многокилометровая

котловина с ровным вулканическим дном, содержащая целый архипелаг кратеров. Одним путем или другим – по дороге к Кава Иджен вы неминуемо будете проезжать по кальдере Кенденг. Стараниями голландских поселенцев она превратилась в ухоженную зеленую долину, в которой раскинулись плантации какао и кофе, каучуковых деревьев, клубники, гвоздичного дерева и кардамона. Так что перемещаясь по ней попадаешь то в одно, то в другое облако экзотических запахов. Поездка на джипе по бездорожью будет с лихвой компенсирована великолепием джунглей: цветущие лианы, любопытные орангутанги, роскошные тропические птицы... Но самые удивительные обитатели выросших на магме лесов – вымирающие древовидные папоротники. Их завораживающие очертания делают ландшафт настолько правдоподобно мезозойским, что кажется, что из-за поворота вот-вот вылетит археоптерикс.



Опасное восхождение

Джип доезжает до поселка Палтудинг. Здесь находится обсерватория наблюдателей Иджена и пропускной пункт охраны порядка. Нам сообщают, что вход на вулкан закрыт: на прошлой неделе озеро в кратере поменяло цвет и в нем образовались дополнительные очаги горения серной кислоты, что может означать «подготовку» к газовому или пепельному выхлопу. Эвакуированы даже рабочие, дни напролет добывающие в кратере серу. Мой муж расстроен. Но желание побывать в жерле вулкана одерживает верх над риском, и, по секрету от охраны подобрав в деревне проводника, мы решаемся на опасный путь в обход патрульного поста.

Подняться предстоит до 2386 метров, здесь находится кромка кратера, а само озеро лежит ниже, в его глубине, на высоте 2148 над уровнем моря. Подъем довольно крутой, но поразительный лунный пейзаж заставляет отбросить усталость.

Склоны кратера практически лишены растительности, т.к. вулканические выхлопы, содержащие опасные химические соединения,



сделали эту землю почти не пригодной для растений. Последние деревья погибли в пожаре во время извержения 1936 году. Сама земля вокруг имеет ярко-красный оттенок с разводами оранжевого, желтого и бордового. Кое-где попадаются серебристо-серые кряжи застывшей лавы, пронзительный ветер перекатывает по склону пучки выжженной золотистой травы. Прибавьте к этому ярко-синее, почти зеленое небо. Словом, местность вокруг Кава Иджен смахивает на акварель безумного художника-импрессиониста. Полное ощущение, что вы находитесь где-то далеко за пределами планеты Земля.

С кромки кратера открывается вид на часть кальдеры и самый ее высокий вулкан – спящий Кава Мерапи (2799). Спуск в кратер Иджен занимает от силы полчаса. Ветер стихает, но зато появляется новая напасть – удушливый газовый туман, поднимающийся порывами с поверхности озера. С собой обязательно нужно иметь плотный шарф. Озеро наполнено смесью соляной и серной кислот и в обычные дни имеет яблочно-зеленый оттенок. Но перед нами оно предстало почти изумрудным с легким беловатым налетом. Подойти к озеру можно лишь с южной стороны, потому что остальные склоны кратера изрезаны эруптивными трещинами-складками, по которым невозможно передвигаться. Еще издалека становится заметен желтый очаг конденсированной серы в центре озера, настороживший вулканологов.

На службе у вулкана

Тут и там мы видим разбросанные плетеные корзины рабочих, соединенные коромыслом. На одном коромысле они переносят за раз до 100 кг серы, которую добывают здесь же, на кромке озера. Парогазовая смесь выкачивается по специально установленным керамическим трубам, которые незаметны, потому что облеплены кусками конденсированной серы. Рабочие откалывают эти куски и переносят на сортировочный пункт, расположенный в 5 км от кратера. За сутки они способны сделать только две ходки, получая за свою работу по 10 долларов в день. Рабочие не используют никаких защитных приспособлений, и вдыхание ядовитых паров, понятное дело, плохо сказывается на их здоровье. Средняя продолжительность жизни носильщиков серы – 40 лет. Добытая ими сера используется фармацевтическими фабриками и для отбеливания экстракта сахарного тростника. Эти предприятия могли бы закупать серу полученную промышленным путем,

производство которой совершенно не затратно и просто. Но добытая открытым способом вулканическая сера все еще стоит дешевле промышленной, исключительно из-за чрезвычайно низкой заработной платы рабочих.

Опасная красота

По мере того, как тает утро, меняется направление ветра и газовое облако на дне кратера приходит в движение. Наш гид постепенно впадает в беспокойство. Он уже рассказал нам, как жителям деревни приходится выносить из окрестностей трупы животных после выбросов ангидрида. Как в газовом облаке задохнулся и упал в кислотное озеро французский турист в 1997 году. Как однажды озеро внезапно «выплюнуло» со своего дна целый фонтан камней, под которыми погибло несколько рабочих. По словам проводника перед тем как «проснуться» вулкан «поет», то есть издает пронзительный свист, который слышен за много километров и может продолжаться не один день.

Под впечатлением от этих зловещих рассказов нам уже начал мерещиться этот звук. И прежде чем мысль об оригинальной смерти в результате извержения вулкана коснулась ума, мы уже движемся вниз по склону. Позади нас простирается царство опасной красоты, оставленное на произвол вулкана с непредсказуемым сердцем.

Феномен синего сияния

Пока номер готовился к печати, капризный вулкан снова дал о себе знать. Весь мир облетели фотографии вулканолога Мартина Рейтзе (Martin Rietze), запечатлевшего феномен таинственного синего свечения вулканической лавы Иджен в темноте. В результате возобновившейся активности сернистый газ раскалился до 600 градусов Цельсия, что привело к его возгоранию. Вспышки до 5 метров высотой имеют флюоресцентное свечение, заметное только ночью.



Иджен знаменит своим изменчивым характером. Если вы решили навестить таинственный яванский вулкан, для начала осведомитесь у туристических агентов о его актуальном поведении. В период повышенной активности к кратеру пропускают только представителей научных групп. Будьте в теме!

Автор и фотограф Тальяна ТОБЕРТ



Что же такое стрейчинг? И какое отношение он имеет к коррекции фигуры и поддержанию организм в форме.

В переводе с английского stretch, stretching переводится как растянуть, протягивать. Подразумевается растягивание мышц, причем абсолютно всех групп. Растяжка способствует эластичности этих самых мышц и суставов, что влияет не только на гибкость тела, но и на поддержание в тонусе всего организма. Этот вид физической нагрузки влияет на ощущение себя легким, подтянутым и даже стройным!

Цель

Многие люди, которые решили заняться стрейчингом, еще в детстве обзавелись мечтой - сесть на шпагат. Цель достойная и требующая труда. Конечно, детские мечты же - это святое. Но какой смысл в стрейчинге?

Задача стрейчинга не только растянуть мышцу, сделать подвижными суставы, но и расслабить. Здесь без расслабления ничего не выйдет. Эти уроки - отличное дополнение к другой активной физической нагрузке. Хорошее растяжение позволяет уменьшить боль после аэробного или силового занятия. Всегда хорошо после прокачивания прес-

са, например, его растянуть. Это приятные ощущения как минимум. Блок растяжки часто входит в разные фитнес-программы. Что отлично дополняет и повышает эффективность физической нагрузки.

Нельзя забывать, что высокая гибкость тела понижает вероятность получения травмы как в быту, так и в спорте. Все мы периодически подворачиваем ноги, тянемся за чем-либо в неудобной позе. Если тело не растянутое, то могут случиться микроразрывы и не только.

Виды стрейча

Урок может проходить по-разному. Вариант № 1. Сначала согреваем тело по средством динамичной разминки, может быть аэробики, бега или даже танцев. И уже когда каждая мышца теплая, податливая - мы тянемся. Это наиболее безопасный подход. Рекомендуется новичкам.

Вариант № 2. Тянемся сразу, как говорится «в холодную». Лучше начинать с небольшой интенсивности. Конечно, человеку, который только начал раз-рабатывать собственный организм, стоит быть очень внимательным. Я бы не рекомендовала вариант № 2 для самостоятельной работы. Если вы не спортсмен или профес-сиональный инструктор.

Кому рекомендуются занятия по растяжке. Всем, кто занимается спортом, показана растяжка. Но и тем, чья бытовая жизнь не достаточно активна. С годами происходит застой в мышцах. Если в 15 лет вы могли на прямых ногах завязать шнурки, то в 50 лет без стабильных тренировок это повторить мало-вероятно. Подобный класс подойдет тем, кто давно или никогда не занимался спортом и хочет с чего-то начать. База растяжки позволит увереннее чувствовать себя на фитнес-занятиях.

Всегда радует глаз, когда гимнастка или балерина демонстрирует шпагат или другие элементы растянутого тела. Начать никогда не поздно. И пусть нет цели завоевать олимпийские медали, точно хочется быть и чувствовать себя здоровым красивым и подтянутым!

Москва, ул. Бакунинская, 14
+7 (495) 991-94-12, +7 (495) 991-95-02
estistudio.ru estistudio1@gmail.com

Основательница школы танца Esti Studio Анна Естина

Фабрика Прически | Kuafer Fabrik: модные прически доступны всем!

Если Вы дочитали до этого места, у нас для Вас приятные новости: всем читателям журнала предоставляется СКИДКА 20% на услуги салона Фабрика Прически | Kuafer Fabrik!



Фабрика Прически | Kuafer Fabrik – перспективный молодой проект от известного салона Куафер Е.С.

Напомним, что услуги салона Куафер Е.С. уже 20 лет пользуются колоссальным успехом на рынке BEAUTY-индустрии.

Фабрика Прически | Kuafer Fabrik – проект для начинающих мастеров-парикмахеров, которые получают возможность работать под крылом признанных экспертов парикмахерского дела. Для удобства наших клиентов в салоне предусмотрено три программы обслуживания на любой вкус и кошелек.

Обслуживаясь у МАСТЕРА, Вы получаете полный комплекс парикмахерских услуг от высококвалифицированного специалиста по демократичной цене. Стоимость стрижки, к примеру, составит 1200 рублей.

Услуги СТАЖ-мастеров, – дипломированных молодых парикмахеров, стоят вдвое дешевле. Невысокая цена обусловлена тем, что молодым мастерам необходимо нарабатывать опыт. При этом Вы можете быть уверены в качестве предоставляемых услуг, так как мы дорожим своей репутацией и берем в команду талантливых и перспективных людей. Стоимость стрижки у СТАЖ-мастера – 600 рублей.

Программа уровня люкс отлично подойдет Вам, если необходима сложная стрижка, а также если Вы готовы отдать свои волосы только в руки эксперта международного уровня. В нашей команде есть стилисты с опытом работы в профессии более 15 лет, прошедшие обучение и стажировку в странах Европы. Они сделают все возможное и невозможное для того, чтобы воплотить в реальность прическу Вашей мечты.

Нужна консультация? Мы всегда рады помочь в принятии правильного стилистического и технического решения. А чуть ниже Вы можете выбрать удобный для Вас способ связи с нами.

Адреса и контакты салонов:
• м. ВДНХ, ул. Космонавтов, 15, 1-ый этаж
Фабрика Прически: +7 495 682 01 77
kuafer-fabrik.ru
• м. Текстильщики (Волжская), ул. Чистова, 6а
Салон-эксперт, салон полного спектра: +7 499 178 71 37

Студия маникюра и сахарной депиляции

sweet-silk.ru



NailBoss.ru



У нас работают только квалифицированные мастера своего дела, которые очень любят свою работу, уважают и ценят каждого клиента.

запись

на маникюр на депиляцию
т. 8 968 749 73 78 т. 8 926 323 52 42

ул. Большая Ордынка 6/2
Наша уютная студия находится
в самом центре Москвы,
в 5 минутах от
ст.Третьяковская и Новокузнецкая.

Скажи “Москва в теме” и получи скидку 10%

TRIANA

ШКОЛА ФЛАМЕНКО
ЕЛЕНА МАРИНОВОЙ

Занятия проводятся по адресу:
м. Новокузнецкая, Третьяковская
ул. Малая Ордынка, 25.
Центр танца "Gold&Dance", зал «9
Информация и запись на занятия по телефону:
+7 (925) 057-55-37 Елена Маринова
vk.com/trianaflavenco, e-mail: marinova@yandex.ru

Фламенко - это танец захватывает зрелищностью, темпераментом, отзывается в душе, в него влюбляются, он становится страстью жизни. Возраст и физические данные значения не имеют, **ГЛАВНОЕ - ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ!**

Скажи волшебное слово
«Москва в теме»
и получи скидку 10%



Спортивные достижения

4–5 апреля 2015 года во Дворце спорта Квант Троицкого и Новомосковского административных округов царил настоящий праздник спорта, проходили семинары всемирно известного мастера по карате последнего потомка из известного самурайского рода Касуя, обладателя 8 дана по карате, основателя нового направления карате WSKF, Хитоши Касуя, и всероссийский турнир по карате «Кубок Воина».

«Этот год для нас юбилейный» – говорит Сенсей Касуя – Всемирной федерации шотокан карате – до 25 лет. «Несмотря на то что эта организация является самой молодой из всех японских организаций карате, уже сейчас наши представительства есть в 48 странах мира».

4 апреля прошли два технических семинара, судейский семинар и аттестация на черные пояса,

17 спортсменов прошли аттестацию и были удостоены черных поясов, так же некоторые спортсмены повысили свою квалификацию. Пятого дана так же удостоился Саркисов Александр, один из самых ближайших сподвижников и учеников сенсея Касуи, именно его усилиями были организованы семинары и Всероссийский турнир по карате «Кубок Воина».

5 апреля проходил сам турнир, ежегодно на этот турнир приезжают со всех концов России лучшие спортсмены. И этот раз не был исключением, приехали спортсмены из 17 городов и 5 регионов нашей страны. Разыгрывались 104 комплекта медалей и кубков, которые предоставила организация Спортнаграды, присутствовало около 750 участников.

Как говорил Сенсей Касуя: «Турнир прошел на очень высоком уровне, и он очень доволен. Маленькие погрешности в судействе конечно были, но в основном все хорошо, фактором хорошего судейства, на любом соревновании по карате, является малое количество травм. Как мне доложил Саркисов Александр, на этом турнире было всего два случая когда обратились к врачам».

Не менее красочным было торжественное открытие турнира, на котором присутствовали Префект ТиНАО Набокин Д.В. Депутат Московской городской думы Палеев А.Р. Глава городского округа Троицк, Дудочкин В.Е. – для них компания Спортнаграды подготовила особые подарки – прекрасные награды из стекла с гравировкой.

Показательные выступления отделения специального назначения «Сатурн», выступления Троицкой команды черлидинга, световое шоу, все оставило очень хорошие впечатления от этого турнира.

«Сейчас уже можно сказать, что Троицкая школа единоборств, Партия «Единая Россия», компания Спортнаграды, организовали турнир и семинары на очень высоком уровне», – говорит Саркисов А.И., – «для нас было важно привлечь как можно больше людей к спорту, мы всячески пытаемся привить здоровый образ жизни молодому поколению, и не жалеем ресурсов, сил и энтузиазма в этом деле. Особенно хочу поблагодарить Валуева Д.С. за предоставленные спортивные награды и Лебедеву В.С. за помощь, бессонные ночи и ответственность, благодаря которым получилось все провести на высоком уровне!»

«Спортивным достижениям – достойную награду!»



Наш интернет-магазин www.sportnagrody.ru

образовался в 2004 году и специализируется на производстве и продаже наградной продукции: кубков, медалей, наград из стекла, наградных плакеток, литых фигур, пластиковых фигур Ника, спортивных призов и нанесении спортивной и корпоративной символики, путем сублимационного переноса и лазерной гравировки.

Нашей основной целью является помощь организациям и частным лицам в выборе наград и сувениров для соревнований и корпоративных мероприятий различной направленности.

Для удобства наших покупателей работает интернет-магазин www.sportnagrody.ru, на котором всегда можно ознакомиться с ценами и продукцией, предлагаемой нами.





НАШИ УСЛУГИ:

- Разработка сайтов – любой сложности
- Массовая рассылки сообщений в WhatsApp и Viber (исключительно вашим целевым клиентам!)
- Поисковая оптимизация (SEO)
- Создание базы данных ваших целевых клиентов
- Контекстная реклама
- Медийная реклама
- Создание приложений для iOS и Android
- Создание и поддержка имиджа компании в интернете
- Реклама в социальных сетях (SMM)

НАШ САЙТ - WWW.DIGITALOPTIONS.RU

SmileTime
ЗАРАБОТАЙ 225\$
В ПЕРВУЮ
НЕДЕЛЮ УЧАСТИЯ!
ВЛИВАЙСЯ:
WWW.SMILETIME.CC

УЧАСТВУЕТ КАЖДЫЙ
ПОЛУЧИ **поездку** на тропической острове
В ПОДАРОК

ИЛИАДА.COM
ОФОРМЛЕНИЕ ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ

+7(495)514-62-92
+7(926)588-84-90

**Украшение воздушными шарами,
Вашего праздника.
Свадьба, Юбилей, День рождения,
Новый Год!**

Сделайте жизнь яркой, а праздник незабываемым!
www.illiada.com
www.воздушныешары.москва

Революция печати Присоединяйтесь!



TRADE-IN

Уникальная возможность
приобрести инновационный
МФУ HP Officejet Pro X476
по привлекательной цене.





Ассоциация синдрома Ретта

Помощь сегодня как уверенность в завтра



Большинство людей никогда не слышали о синдроме Ретта, потому что это редкое генетическое заболевание. Им страдают девочки. Одна на 10-15 тысяч. В России известно о чуть больше 300 девочках с синдромом Ретта. Родителям, ни разу в жизни не сталкивающимся с редкими заболеваниями трудно понять, что такое синдром Ретта. Представьте себе, что примерно с годовалого возраста до полутора лет здоровый ребенок вдруг замирает в развитии. Время словно идет вспять. Малышка теряет способность говорить. Забывает, как надо садиться и ходить. Едва научившись кушать ложкой, теперь уже не

может удерживать ее - ручки перестают слушаться. В течение периода потери навыков могут появиться проблемы с дыханием, эпилептические приступы. Заболевание регрессирует и не оставляет надежды на выздоровление. Вместе с тем, очень важно поставить диагноз вовремя и оказать ребенку своевременную помощь, так как исследования последних лет смело доказывают, что девочки с синдромом Ретта могут достигнуть более высоких уровней развития в умственной области.

Для того, чтобы в России проводились исследования по синдрому Ретта и семьи, в которых растут такие девочки не ощущали себя одинокими и никому не нужными, в 2011 году была создана Ассоциация синдрома Ретта. Основатель Ассоциации, Вера Звонарева, не понаслышке знакома с этой болезнью, так как в семье близких ей людей растет девочка с синдромом Ретта. Вера не смогла остаться равнодушной и поддержала решение Ольги Тимуца, нынешнего директора Ассоциации, о регистрации «Ассоциации содействия больным синдромом Ретта», чтобы помочь семьям, оказавшимся в беде.

В 2016 году в России впервые пройдет Мировой конгресс по синдрому Ретта-грандиозное событие для медицинского и родительского сообщества. Чтобы поддержать Ассоциацию, Вера проводит информационные кампании по синдрому Ретта с целью привлечение внимания к проблемам людей с синдромом Ретта и сбора средств. За 4 года Ассоциация уже провела: Европейскую конференцию по синдрому Ретта, школу для родителей, аукцион, благотворительный матч с участием Веры Звонаревой и Елены Дементьевой. 30 января 2015 года была запущена очередная акция «Взнос Солнечному ангелу», на номер **3443** отправляется сообщение **«Ретт сумма»**. Акцию поддерживают звезды российского шоу-бизнеса и просто неравнодушные люди. Собранные средства будут переданы на нужды Ассоциации синдрома Ретта.

Вы потратили немного своего времени, чтобы узнать о том, что такое синдром Ретта. Родители девочек с синдромом Ретта Вам благодарны.



Вера Звонарева
Основатель Ассоциации

Контакты Ассоциации:
www.rettsyndrome.ru rettsyndrome@mail.ru

Аттракцион «Найди себя»

Последнее, что он запомнил – приветливое лицо женщины, отрывающей билетик. Он открыл глаза. Где он? Может в раю или аду? А может просто во сне? Или он потерял память и забрел на эту лужайку? А что, если его украли. Да-да, украли и принесли сюда и положили на полянку. Кто? Да кто угодно – инопланетяне, боевики, охотники за его деньгами. Бред какой-то. Что радует, так это то, что он может думать. Значит, в какой бы форме жизни и месте планеты он ни был, а все-таки остался все тем же – Даном Стюардом: мужчиной, американцем, сангвиником, продюсером, холостяком, гетеросексуалом, 25 лет от роду, чей рост составляет пять футов семь дюймов, а вес – около 150 фунтов.

– И это все, чем определяется твоя личность? – голос то ли звучал у него в голове, то ли наоборот, откуда-то сверху, – американцев 313 миллионов, продюсеров – пруд пруди, брюнеты – половина земного шара, сангвиников – по крайней мере четверть населения из них холост – каждый третий, а гетеросексуальны 95 % землян. А в чем же лично твоя точка отсчета? Что является показателем того, что ты – это ты?

– Родинка над бровью.

– Да таких парней с родинками – сотни, тысячи.

– Тогда моя отличительная черта – любовь к серфингу.

– Ее разделяют многие. Послушай, Дан, тебя даже фамилия не идентифицирует: уж слишком она распространенная. Запомни: ты – это не твой рост, не твои инициалы. Ты это нечто более глубокое! Составь "перфокарту" своего «Я» и ты соберешь разрозненное в единое целое. Дан, кто ты?

– Поклонник "Битлов", салата с тунцом, свежевыжатого сока и утренней "The New York Times", – робко добавил молодой человек.

– Да вы все, американцы, такие. А что именно твое?! Покопайся глубже, загляни в свое сердце. В самую суть!

Парень закрыл глаза и погрузился в медитацию:

Я – любящий девушку Мио

Я – мечтающий прокатиться на велосипеде с одним колесом

Я – лежащий в гамаке с томиком Гарсиа Лорка

Я – поливающий кактус Фи заваркой от чая

Я – бегущий по росе с воздушным змеем

Я – поющий в душе "Хеллоу, Доли"

Я – целующий в нос своего сенбернара Дода

Я – рисующий на стекле в магазине крестики/нолики

Я – мысленно танцующий a-g-b во время доклада директора

Я – летающий во сне на крыльях на Луну

Я – перешагивающий сразу через 5 ступенек...

Неделю спустя

– Привет, Билл! – недавно я побывал на классном Аттракционе "Найди себя". Дружище рекомендую. Это то, что тебе понравится. Глубокий драйв! Вот тебе их визитка!

Месяц спустя

– Алло, Джон! Это Билл! Как дела, старик? У меня, пожалуй, есть для тебя психоделический рецепт. Вот тебе их телефончик. Думаю, это поможет тебе найти себя!

Год спустя

– Да нет, Молли, это не страшная процедура: засыпаешь в кабинке, а просыпаешься на лужайке.

– Кэтрин! Дорогая, ты готова заглянуть внутрь себя?

– Лари, а ты помнишь свою детскую мечту? Вот тебе адресок! Он поможет ее осуществить!

– Забыл куда положил рецепт счастья? Иди, освежи память, Джек!

– Друзья! Супер! Трансформация, это даже круче чем Медитация!

Десять лет спустя

«Вот, еще один нашел себя настоящего», – с улыбкой взглянув на счастливого человека, прыгающего на одной ножке по лужайке, произнес создатель Аттракциона и поспешил встречать следующего новичка с вопросом «Привет, кто ты?»

P.S. Навечно тренингом личностного роста "Энергия Жизни"

Дима: +7 (903) 689-31-06

Настя: +7 (905) 542-66-88

<http://www.treningenergylife.ru/>

<https://www.facebook.com/TreninEnergyLife>

TreninEnergyLife

P.S. Жизнь – загадочная штука, которая нередко преподносит нам сюрпризы в виде истинно российских вопросов «кто виноват?» и «что делать?» Порой, правильное направление может придать мудрый совет священника или родителя, попавшаяся вовремя книга или фильм, беседа с незнакомцем в поезде и даже сон. Мою жизнь кардинально изменила встреча с Дмитрием Илюхиным и его «Энергией жизни», которая задала мне вектор, по которому я двигаюсь уже много лет, получая материальные и нематериальные бонусы. А вместе со мной – тысячи других людей, которым помог найти свой путь Дмитрий Илюхин за время своей 20-летней практики. Самое интересное, что все ответы и мотивации оказались внутри нас, а главным «ключиком» к решению всех проблем или задач оказалась... честность перед самим собой.

Открывая новый мир

Иногда смена обстановки становится мощнейшим толчком к раскрытию себя. Возможность увидеть абсолютно новое заставляет задуматься: «А все ли в мире устроено так, как мы привыкли думать?». Так произошло и с Олегом Макеевым – путешествие на уединенный остров в Таиланде стало началом пути к программированию собственной жизни, и сейчас он делится своими знаниями с окружающими благодаря авторскому Проекту «Интроспекция сознания».

Олег, расскажите, как вы пришли к энерго-коучингу и созданию Проекта «Интроспекция сознания».

Олег Макеев: Эта история совершенно необычная. Буквально несколько лет назад я и думать не мог, что посвящу себя такому занятию. Но несколько поворотных моментов, идущих друг за другом, резко изменили всю мою жизнь. У меня была и работа и увлечения в их привычном понимании, недостатка в чем либо не было, однако все равно я ощущал нехватку чего-то более важного, каких-то глубоких знаний о жизни. И в поисках этого я уехал жить на остров в Таиланде, где погрузился в мысли и глубокий анализ жизни в целом и своей собственной в частности. Но я бы никогда сам не дошел до понимания секретов Сознания и Вселенной, если бы не познакомился с мудрейшим человеком – тайским шаманом, который провел со мной несколько ритуалов, наколот священный узор Сак Янт и помог мне открыть доступ к тем Знаниям, которыми я пользуюсь сейчас.

О каких Знаниях вы говорите?

ОМ: Наш мир состоит из энергии, и ею можно управлять, создавая и меняя картины жизни по собственному усмотрению. О, вы даже не представляете, насколько меняется жизнь, когда начинаешь осознавать, что ты сам – творец своего мира. А еще больше – когда учишься управлять им. Открываются и исчезают причины неудач, зарытые в детских страхах, по внутреннему настрою появляются нужные финансы, налаживается здоровье или личная жизнь – запрограммировать можно абсолютно все. Человек вместе с его представлениями о себе – это биомашина, которую можно перекодировать по своему усмотрению. Нужно найти только подходящего Учителя, который расскажет, как это сделать.

То есть самостоятельно постичь эти истины невозможно?

ОМ: Если и возможно, то очень сложно и долго. Самый тяжелый момент – суметь отказаться от того мировосприятия, которое нам привили с пеленок, стереть свои иллюзии о мире. Именно поэтому в начале пути многие упираются изменениям. Они не хотят и боятся верить в то, что мир строится совершенно иначе, чем они привыкли считать. Еще бы, ведь осознать это – значит, признать, что ты перед Вселенной не успешный бизнесмен или умудренный опытом человек, а младенец, чистый лист. Тут-то и нужен проводник. И я чувствую в себе силы (и огромное желание!) стать этим самым проводником для других людей. Как сказал в одну из наших первых встреч шаман: «Энергетически я вижу в тебе себя в молодости – тот же потенциал». Эти слова окончательно убедили меня в том, что мой выбор энерго-коучинга как основного занятия правилен.

Вы говорите, что человек – программируемая биомашина. Запрограммировать можно только себя или и других людей тоже?

ОМ: Вот видите, у вас уже возникают правильные вопросы, хотя мы не прообщались и получаса. Запрограммировать можно любого. В ходе моей программы открываются экстрасенсорные способности. Возможность глубоко понимать окружающих, видеть истинные причины их поведения сэкономит кучу времени в жизни и уберезет от неудач и разочарований. Это повернет жизненную линию человека в другую сторону! Я весь этот путь прошел, и сейчас мне даже забавно от того, каким слепцом я был раньше (а считал ведь, что не по годам мудр).

Ваша школа особенна тем, что в ней нет стен, потолка и парт. Это Интернет-проект, и общение с учениками проходит в основном посредством видеосвязи. Почему выбрали такое направление? Разве не важно при обучении находиться рядом с коучем?

ОМ: Расстояние, как и другие понятия знакомого вам мира, существует только в головах людей. Пока это сложно осознать, но уже после первого разговора многое станет на свои места. Связь между коучем и коучируемым всегда невероятно сильна. Ее невозможно не почувствовать – и уж что-то, а расстояние ей точно не помеха. Воздействие будет ощущаться сразу. Многие из моих учеников начинали со скайп-консультации, а потом становились моими постоянными собеседниками и преданными последователями.

У меня много вариантов общения: от единичных консультаций – если решения требуется какой-то специфической проблеме, до полноценных курсов, программу которых мы составляем вместе с коучируемым в зависимости от его стремлений и потребностей.

Как стать учеником вашей школы?

ОМ: Сегодня как раз самый подходящий день, чтобы начать. Будете откладывать – никогда не сможете побороть свои проблемы, останетесь на том же уровне развития, что и сейчас. Так ведь со всем. Хочешь делать – бери и делай. Хочешь изменить жизнь – добро пожаловать в мой проект – я тебя ждал!



www.insoz.ru

”Улыбайтесь, господа, улыбайтесь...”

Когда я нахожусь в Москве, то каждый раз удивляюсь тому, как люди могут выдерживать бешеный ритм шумного мегаполиса, долго существовать в нем, а иногда и годами никуда не выезжать. И факт того, что Москва давно признана не самым легким городом для проживания, кажется, не особо смущает самих москвичей.

Когда-то давно Москва была уютным, веселым и гостеприимным городом. Шло время. Город рос. Никто не заметил тот момент, когда Москва перестала улыбаться. С улиц исчез открытый дружелюбный взгляд. Москвичи научились смотреть "сквозь" людей и предметы.

"Отвести взгляд", "сделать вид", "не заметить", "посмотреть сквозь" человека, вызвав у него при этом жгучее чувство собственной ничтожности, одарить весельчака на улице настолько ледяным взглядом, что у того сжимается сердце, - это то, что мы встречаем на улицах города сегодня. Москвичи, безусловно, устали от обилия информации, шума и бешеного ритма жизни, высасывающего силы организма. Но жизнь в крупном мегаполисе не отменяет право оставаться человеком в самых искренних его проявлениях.

"Я понял, в чем ваша беда. Вы слишком серьезны. Умное лицо — это еще не признак ума, господа. Все глупости на Земле делаются именно с этим выражением лица..." (с) Барон Мюнхгаузен.

Улыбка - это не только потрясающая возможность для полноценного общения и взаимопонимания. Улыбка - это специальный механизм, предусмотренный природой, с помощью которой происходит аккумуляция положительной энергии в организме. Эта энергия, обладая целительной силой, разносится по организму, исцеляя не только носителя улыбки, но и других людей, которым она адресована. Известно, что улыбчивые люди меньше болеют.

Такой простой инструмент, как улыбка может избавить от множества проблем в повседневной жизни. Существует простое упражнение для восстановления душевного равновесия, которое очень легко выполнить, а эффект от него превосходит все ожидания. Называется упражнение "Держать улыбку 1 минуту". Сначала получится некая гримаса, от которой человек покажется самому себе смешным. В некоторых случаях, если совсем не получается "улыбнуть" мышцы лица, нужно помочь себе

руками. Одна эта процедура сама по себе выглядит смешной и может заставить человека искренне улыбнуться. Таким образом, произойдет качественный скачок от гримасы к искренней улыбке. А за искренней улыбкой потянется энергия. И вот уже настроение приобретает более яркие краски, жизнь перестает казаться тусклой, самочувствие улучшается.

Звонит телефон? Улыбнитесь прежде, чем взять трубку. Это сразу почувствует собеседник и автоматически настроится на дружелюбный тон.

Вы раздражены, а вам нужно общаться с клиентами? Сделайте 1 минуту упражнение, описанное выше, и возникшие положительные эмоции приведут к благоприятному исходу дела. Новое знакомство, а собеседник смущен? Улыбнитесь. Ваша улыбка выведет его из неловкости, и он будет вам за это благодарен.

Общаетесь через компьютер? Улыбайтесь. Даже в этом случае ваше настроение передается другому человеку.

Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ее дарит.

Улыбка - это нечто настолько уникальное, чего нельзя ни продать, ни купить, ни выпросить. Ее можно только подарить!
Улыбка - творит чудеса!

Если каждый житель Москвы, несмотря на плохое настроение и страхи, сможет прямо посмотреть окружающим в глаза и искренне улыбнуться, то кто от этого проиграет? Наоборот, выиграют все.

Москва радостная, Москва улыбчивая, Москва добрая - это ли не чудо!

Счастье жителей столицы в их собственных руках. Не у политиков, не у бизнесменов, не у чиновников... А в собственных руках каждого человека.

Я желаю всем счастья!
Улыбайтесь на здоровье!

Автор Надежда Вешнякова



БАНК

«Инвестсоцбанк»
ул. Пятницкая, д. 57, стр. 1
+7 (495) 925-10-80
www.isbmsk.ru



БАРЫ&РЕСТОРАНЫ

«Villa Rosa»
ул. Пятницкая, д. 52, стр.1
+7 (495) 951-40-80
www.villarosa.su

«Ти-Бон»

- ♦ Ти-Бон на ул. Пятницкая, д. 52
+7 (495)-953-02-25
- ♦ Ти-Бон на Пр. Мира, д. 58
+7 (495) 680-96-79
- ♦ Ти-Бон на ул. Петровка, д. 30/7
+7 (495) 650-68-87
www.t-bon.ru

«Ceretto»

- ♦ Цветной бульвар, д. 11, стр. 3
+7 (495) 621-60-98
- ♦ Ленинградский пр-т, д. 37, стр. 6
+7 (495) 950-22-25 (заказ столиков)
+7 (925) 372-43-40 (доставка блюд)

- ♦ Ленинский пр., 95
+7 (495) 775-04-51 (заказ столиков)
+7 (965) 199-32-92 (доставка блюд)
www.ceretto.ru

«La Piola Café»

ул. Профсоюзная, д. 109, корп. 2
+7 (495) 429-52-49
www.lapiola.ru

«Жан-Жак»

- ♦ Никитский бул., д. 12
+7 (968) 665-51-10
- ♦ Цветной бул., д. 24., корп.1
+7 (968) 665-51-06
- ♦ ул. Льва Толстого, д. 18 Б
+7 (968) 665-51-03
- ♦ ул. Верхняя Радищевская, д. 15, стр. 2
+7 (968) 665-51-01
- ♦ Лубянский пр-д, д. 25, стр. 2
+7 (968) 665-51-08
- ♦ ул. Маросейка, д. 15
+7 (968) 665-51-07
- ♦ Столешников пер., д. 6, кор. 1
+7 (968) 665-51-09
- ♦ Ленинский проспект, д. 4, стр. 1а
+7 (968) 665-51-04
www.jan-jak.com

«ТО да СЁ Кафе»

ул. Пятницкая, д. 54
+7 (495) 959-56-87, www.todase-cafe.ru

«Red Pepper» ресторан

Цветной б-р, д. 2
+7 (495) 461-62-21, +7 (495) 507-73-74
www.r-pepper.ru

«Кафе Чайковский»

Триумфальная пл., д. 4/31
+7 (495) 699-91-14
www.novikovgroup.ru/restaurants/chaykovskiy

«Баловень»

♦ Баловень С
ул. Валовая, д. 11/19
+7 (499) 235-73-67, +7 (499) 242-86-88

♦ Баловень Т

Комсомольский пр-т, д. 17
+7 (495) 461-62-21, +7 (499) 242-86-88
www.cafebaloven.com

Кафе-бар «Бобры и Утки»

♦ Чистопрудный бульвар, д. 1А
+7 (495) 649-00-31

♦ Пятницкая улица, д. 56, стр. 1
+7 (495) 649-00-51
www.bobryutki.ru

«Jimmy's Pub PUB & RESTAURANT»

ул. Дербеневская наб., д. 7, стр. 14
+7 (495) 213-99-18

«Pastilatte»

ул. Пятницкая, д. 56, стр. 4
+7 (495) 951-91-88
www.pastilatte.ru



КРАСОТА & ЗДОРОВЬЕ & СПОРТ

«Esti Studio школа танцев»

ул. Бакунинская, д. 14
+7 (495) 991-95-02, +7 (495) 991-94-12
www.estistudio.ru

«Beauty Time» салон красоты

+7 (903) 678-93-76

«Kuafer-fabrik» салон красоты

ул. Космонавтов, д. 15
+7 (495) 682-01-77, +7 (926) 982-71-37
http://kuafer-fabrik.ru/

«Студия маникюра и депиляции»

ул. Большая Ордынка, 6\2
+7 (968) 749-73-78, +7 (926) 323-52-42



ОБУЧЕНИЕ

Школа вокала Николая Фокеева

2-ой Троицкий пер., д. 6а, стр. 3
+7 (905) 584-54-11
www.vocal.fokeev.ru

«Сварог клуб единоборств»

ул. Малыгина, д. 3, стр. 2
+7 (916) 231-32-20

«TRIANA» Школа фламенко

ул. Малая Ордынка, 25
+7 (925) 057-55-37



АВТО

«Автомобильный дом моды»
МКАД 47-й км, внешняя сторона
+7 (925) 809-29-77, +7 (499) 650-76-54
www.adm-k.com

«МегаТрансавто»

+7 (800) 301-04-72
www.lp.megatransauto.ru



ДОСУГ

«Game Zona» мир развлечения
+7 (925) 340-02-08

Театр Луны

М. Ордынка, 31, +7 (495) 953-13-17
www.lunatheatre.ru

Музыкальный театр «Аквамарин» в Кунцеве

Цирк танцующих фонтанов «Аквамарин»

заказ и бронирование билетов
+7 (495) 792-30-72
8 800-333-10-10 (круглосуточно)
www.circ-a.ru



НОЧНЫЕ КЛУБЫ

«Crazy Mix»

Перерва ул., д. 41

«5 Пятниц»

Северный бульвар, д. 7 Б
www.55tnitz.ru

«Duck Stars»

- ♦ Большая Черкизовская улица, д. 6
+7 (495) 201-37-34, +7 (499) 990-01-92
- ♦ Нижний Кисельный переулок, д. 4
+7 (499) 271-69-96
- ♦ Благовещенский переулок, д. 3/1
+7 (495) 641-85-40
- ♦ Новослободская улица, д. 26, стр. 1
+7 (495) 774-35-86
duckstarsbar.ru



МАГАЗИНЫ

«НР центр»

ул. Люсиновская, 11
+7 (499) 922-40-07

«Все цветы 24»

Серпуховская пл., д. 36/71
+7 (916) 938-00-11



АГЕНТСТВА

Кадровое агентство

«Формула Успешного Подбора»

ул. Иркутская 11/17
+7 (495) 797-35-66, +7 (968) 875-96-31
info@ualfa.ru

АНО «Право и Милосердие»

Георгиевский переулок 1, строение 2
+7 (800) 555-92-26

Москва информационно-развлекательный журнал
В ТЕМЕ





"А ты
в т~~о~~м~~е~~???" –
скоро следующий
номер

9 МАЯ

**70 лет
Великой
Победе
1945-2015**

