

СТИЛЬНЫЙ  
**СИТИ**  
РА

МАРТ 2006 (№5)  
WWW.ON33.RU

City Tour

# Доминикана

Неделя в Карибском стиле



YOU ARE V.I.P.



VIP-СОПРОВОЖДЕНИЕ/СВАДЕБНЫЕ КОРТЕЖИ  
VIP LINE: 89038321333/89107773333



GRAND CASINO

**Монте-Карло**

ул. Чайковского, 27,  
1-й этаж Развлекательного  
комплекса „Золотое кольцо”  
тел.: 24-72-24

**24**  
часа

**РОСКОШНАЯ ИГРА -  
КОРОЛЕВСКИЕ ПРАВИЛА**



Генеральный спонсор розыгрыша супер-приза - сеть солидных автосалонов „Автотракт”



## ПОЧЕМУ?

все больше игроков предпочитают

GRAND CASINO



**Монте-Карло**

*Потому что с нами интересно!  
Каждый день в „Монте-Карло”:*

Понедельник - розыгрыш 1000 долларов

Вторник - розыгрыш 1000 долларов

Среда - розыгрыш 1000 долларов

Четверг - розыгрыш 1000 долларов

Пятница - „Стрип-джек”  
(азартные игры  
на раздевание)

Суббота - Покерный турнир  
(старшая комбинация:  
выплаты 10 : 1)

Воскресенье - розыгрыш 1000 долларов

*Мы знаем, что этого  
недостаточно ...  
а значит, кроме того:*

Ежемесячные концерты звезд  
для членов клуба „Монте-Карло”

Эксклюзивные призы  
по системе бонусов

и SUPER-ПРИЗ - KIA „Rio”  
в шикарной комплектации

Гранд казино „Монте-Карло”  
Игра - это приятный отдых ...



Товар сертифицирован.  
Чрезмерное употребление алкогольных  
напитков вредит Вашему здоровью

**КРИСТАЛГРАДЪ**  
премиум

*Элемент твоего  
стиля*

# Содержание

- 4 CITY PEOPLE**  
Главные события февраля
- 6 АФИША**  
Обзоры городских афиш
- 12 CITY ZOOM**  
Валерий Князев
- 14 КЛУБЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ**  
Бильярд по-русски
- 16 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**  
Тату - связь души и тела
- 18**
- 20 ТУРИЗМ И ОТДЫХ**  
Неделя в карибском стиле
- 26 СПОРТ И ФИТНЕС**  
Прессуем тело
- 28 SEX&LOVE**  
Если друг отказался вдруг
- 30 HI-TECH**  
Мобильные новости
- 32**
- 33 CITY NET**  
Обзор Владимирских сайтов
- 34 GREEN PAGES**  
Частные объявления
- 36 ГОРОСКОП**  
на март

Издатель и учредитель  
ООО «ПросторМедиаГруп»  
Генеральный директор . . . . . Болдишор А.Н.  
РЕДАКЦИЯ (+7 4922) 321-669  
Главный редактор . . . . . Балтимор Олег  
Специалист по продвижению  
Оболонский И.С.  
Менеджер по рекламе . . . . . Керш С.  
PR&promotion . . . . . Королёва Е.  
Корреспондент . . . . . Рябов М.Ю.  
Художник-дизайнер . . . . . Антонов А.Ю.  
Фотографы . . . . . Владимир Федин,  
Игорь Воробей

Издание зарегистрировано в Верхне-Волжском управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 08.09.2005 г. Рег. ПИ №ФС-1109.

© Рублики, отмеченные знаком, публикуются на правах рекламы.

Статьи, отмеченные знаком являются собственностью журнала.

\* Редакция не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных объявлений. Перепечатка текстов и фотографий допускается только по согласованию с редакцией.

Адрес редакции 600001, Россия, Владимир, Студеная гора, 36, оф. 301.  
Реклама (+7 4922) 321-669  
E-mail: city@on33.ru  
Отзывы и пожелания  
ABalTIMOR@yandex.ru  
Отпечатано в типографии  
«Вива-стар»: г. Москва,  
ул.Электровзводская, д.20, стр.3.  
Тираж 5000 экз.

На обложке:  
Модели: Кристина и Алёна.  
Стиль, визаж: Елена Воробей  
Одежда и аксессуары:  
предоставлены магазином «Trussardi»  
Фото: Игорь Воробей  
Интерьеры: Bowling club «Z - club»

ПросторMedia

Места распространения журнала: казино «Монте-Карло», «КиноМакс-Буревестник», «Перец», «Эрмитаж», «Кабуки», «Z-клуб», «FreШ44», «Солнце», «Олимп», «Джангл», «Заря», «Владимир», «Мономах», «Золотое Кольцо», «Ваниль», «Смайл»

## ОВЕН 21.03 - 20.04

Для Вас этот месяц окажется хлопотным, суетным - Вы будете открывать для себя новые стороны уже известных событий. К концу месяца Вы рискуете «измотаться». На работе интриги. Нестабильное финансовое положение подтолкнет Вас на поиски новых источников дохода. Зато на личном фронте все просто изумительно. В творчестве Вы целиком предоставлены самому себе. Самочувствие напрямую будет зависеть от настроения и веры в себя.

Позитивные дни: 3, 9, 15, 18, 23, 27  
Негативные дни: 6, 13, 14, 20

## РЯК 22.06 - 22.07

Напряженный месяц, во всех отношениях. Придется закатать рукава и пахать. Учиться быстро принимать решения, проявлять инициативу. В конце месяца лучше «залечь на дно». В профессиональной сфере руководствуйтесь целесообразностью. Постарайтесь избежать растрат и потерь. В семье все зависит от Вас - самый верный способ целиком отдаться чувствам! В творчестве все складывается очень даже не плохо. Здоровье вполне приличное, так что не надо к себе придираться!

Позитивные дни: 3, 9, 18, 23, 28  
Негативные дни: 6, 13, 14, 20

## ВЕСЫ 24.09 - 23.10

Вполне приличное начало месяца. Но ближе к середине, Вас начнут одолевать мелкие неприятности. Это может продлиться до конца месяца. Несмотря на Ваше настроение, придется принимать важные решения. В профессиональной сфере Вы сможете беспрепятственно двигаться к цели достаточно уверенно. Финансовых проблем не ожидается. В личной жизни ожидается обновление. Творческие поиски могут завестись Вас в тупик. Здоровье следует поберечь.

Позитивные дни: 3, 5, 9, 18, 22, 26  
Негативные дни: 6, 14, 20

## КОЗЕРОГ 22.12 - 20.01

Не стоит делать больших ставок на начало месяца - Вам придется подстраиваться под обстоятельства. Середина месяца обещает быть еще более безрадостной. В последнюю декаду Вы можете выиграть вперед. В профессиональной сфере для Вас приготовлены тяжелые испытания. В конце месяца появится возможность все изменить. Финансовых проблем быть не должно. В семье очень напряженная обстановка. К творческим победам Вы сейчас совершенно не готовы. Самочувствие должно резко улучшиться.

Позитивные дни: 23, 26, 27, 28  
Негативные дни: 6, 13, 14, 20

## ТЕЛЕЦ 21.04 - 21.05

В начале месяца Вы будете поставлены перед выбором. Середина месяца пройдет в незначительных делах и заботах. А финал месяца обещает быть насыщенным. В этом месяце не мешало бы повысить свой профессиональный уровень. Финансовых проблем не ожидается. Что касается личной жизни, - не стоит пока принимать судьбоносных решений. В творчестве Вы уверены в себе. Здоровье оставляет желать лучшего, но «сюрпризов» не ожидается.

Позитивные дни: 3, 18, 23, 26  
Негативные дни: 6, 13, 14, 20

## ЛЕВ 23.07 - 23.08

Начало месяца готовит для Вас серьезные испытания. В середине месяца можно начать что-то новое. К концу месяца у Вас появится четкое представление о завтрашнем дне. В бизнесе Вы сможете добиться оглушительных результатов, если будете руководствоваться высокими целями и идеалами. В финансовой сфере откроются новые горизонты. В семье - спокойные, надежные отношения. Что касается творчества, - сейчас Вы не в лучшей форме. Вероятно обострение профессионального заблуждения.

Позитивные дни: 3, 5, 9, 18, 23, 26  
Негативные дни: 6, 14, 20, 28

## СКОРПИОН 24.10 - 22.11

Замечательное начало месяца. В середине марта Вам грозят неприятности, связанные с близкими. В профессиональной деятельности следует подготовиться к препятствиям. Есть вероятность судебного разбирательства. Решение финансовых проблем потребует самоотдачи. В личной жизни все стабильно. В творчестве наступает время подготовки к прорыву. Здоровье уязвимо, требует бережного отношения. Финал месяца обещает быть вполне благополучным.

Позитивные дни: 9, 23, 26, 27, 28  
Негативные дни: 6, 14, 20

## ВОДОЛЕЙ 21.01 - 20.02

Две трети марта Вам придется не сладко. Все же постарайтесь прожить это время с пользой для себя. Старайтесь сами диктовать условия, а не подстраиваться под них. Финансовое положение нестабильно. В личной жизни, тоже не все в порядке. Зато это подходящий момент для лечения, оздоровления. В марте для Вас «одна радость в жизни» - творчество. Проявите себя там! Ближе к концу месяца и Вам улыбнется Фортуна. Это время реализации задуманного. Вас ждут новые знакомства и успехи.

Позитивные дни: 3, 5, 9, 17, 23, 26  
Негативные дни: 6, 14, 20, 28

## БЛИЗНЕЦЫ 22.05 - 21.06

Март начнется бурно, потребует огромного напряжения и самоотдачи. Не следует начинать новые дела. В середине месяца Вам грозят неприятности в личной жизни. К слову сказать, в марте Вы должны «открыть» в себе прагматика, - спокойного, уверенного в себе, расчетливого, но не жадного. В финансовой сфере Вы, как на вулкане. Что касается творческих поисков - Вы неуравновешенны. Самочувствие может ухудшиться!

Позитивные дни: 3, 5, 9, 17, 18  
Негативные дни: 6, 13, 14, 23

## ДЕВА 24.08 - 23.09

Начало и конец месяца не больно-то Вас поражают. Старайтесь не привлекать к себе внимания. Но и сидеть, сложа руки, не следует. В профессиональной деятельности обнаружатся препятствия - остерегайтесь обмана со стороны деловых партнеров. Не исключены финансовые потери, в том числе достаточно крупные. В личной жизни у Вас все замечательно. В творчестве Ваши возможности неограниченны. Ловите вдохновение и создавайте шедевры. Здоровье ослаблено.

Позитивные дни: 3, 5, 9, 17, 28  
Негативные дни: 6, 13, 14, 20

## СТРЕЛЕЦ 23.11 - 21.12

В начале марта ожидается много ненужной суеты. Середина месяца предназначена для того, чтобы успокоиться. То, что будет происходить на работе, не очень-то Вас обрадует. Старайтесь вести себя сдержаннее. В отношении финансов следует быть осмотрительнее - поступлений не предвидится. На личном фронте Вы рискуете утонуть в чувствах и страстях. В творчестве Ваши возможности неограниченны. Самочувствие должно быть прекрасным.

Позитивные дни: 3, 5, 9, 18, 23  
Негативные дни: 14, 20, 28

## РЫБЫ 21.02 - 20.03

Начало месяца Вы встретите не в лучшем настроении. Уже в середине марта у Вас появится деловая хватка. Поспешите использовать такое удачное стечение обстоятельств. В бизнесе появятся новые планы. Конец месяца - неблагоприятное время для финансовых операций. В личной жизни новые везения. Ваше счастье зависит от Ваших желаний. Прекрасное время для творческих побед. У Вас все получится! Самочувствие нормальное, и не доставит Вам лишнего хлопот. Наслаждайтесь жизнью!

Позитивные дни: 3, 5, 15, 24, 28  
Негативные дни: 6, 13, 14, 20

NIGHT



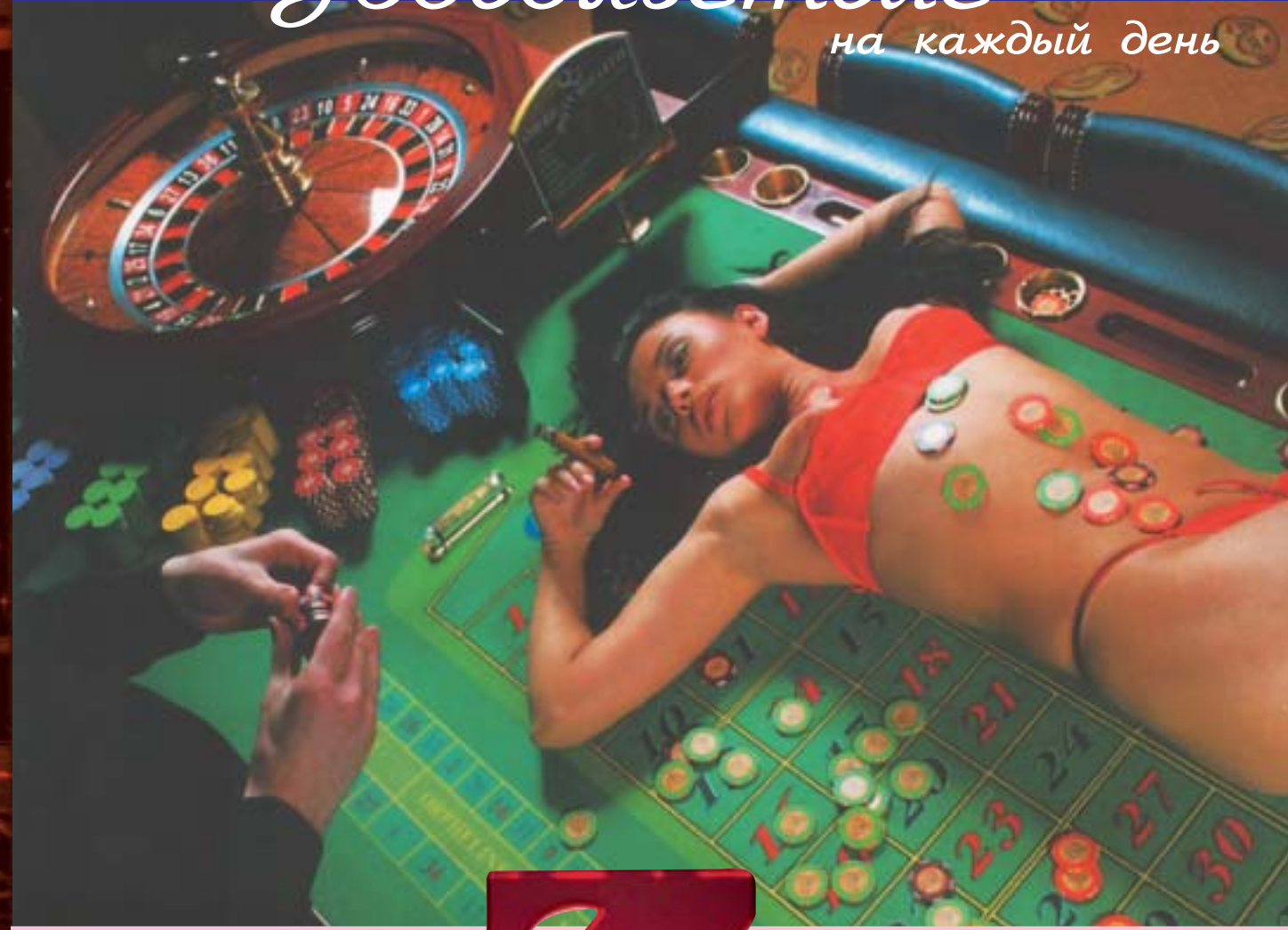
CLUB

Refrill  
your life

г.Ковров, ул.Урицкого, 14  
резервирование: (232) 2-28-53

Удовольствие

на каждый день



ул.Дворянская, 10

CASINO

тел. (4922) 32-62-60

Д

то старая поговорка как нельзя лучше передает атмосферу морозного начала февраля и приезд звездного ди-джея из клуба с теплым названием во наш с обжигающим. 3 февраля в «Солнце» отыграл сет ди-джей Дан, не много не мало резидент «Феста» и «Лета» играющий клуб-хаус. Естественно мы поспешили поговорить с таким человеком. Его худое, длинное и изящное тело, облегаемое джинсами, черной майкой, кажется с серебристым рисунком и высокими сапогами, раскинулось кресле в одном из помещений «Солнца». Наш разговор постоянно прерывался звонками Дану, но все это лишь добавляло шарма и естественности его облику и ничуть не мешало.

Оказалось, что Дан диджействует ни много, ни мало лет 10, прослушав по радио о наборе в соответствующую шко-



лу. Начинать в клубе Антона Табакова «Пилот». Имеет серьезное музыкальное образование и считает, что бы там не ворили, ди-джей должен иметь таковое. На вопрос - ди-джей больше исполнитель или композитор, ответил, что это уникальная профессия почти 50/50, все же больше композитора, придумать сложнее чем сыграть. На философские вопросы о том чувствует ли он, когда стоит за пультом, власть над танцполом, и как ему это, не напоминает ли ему ди-джей некоего жреца или проповедника свидетельствовал, что все это так. Он чувствует эту власть и наслаждается ей, он может и любит управлять людьми на танцполе, которые движутся в едином ритме как одно большое тело. В его профессии действительно есть что-то от жреца, магическая профессия, несомненно. Дан вспомнил, как на выступлениях некоторых ди-джейев люди просто не могли уйти, прекратить танцевать и просили убрать человека от пульта, чтобы освободиться от власти его ритмов. Дан играет и на CD, и на виниле, причем в корне не согласен с теми, кто считает, что ди-джей не должен играть на CD (в Америке целое движение ди-джейев против использования CD треков), и что искусство ди-джейев деградирует, если играть на современных носителях. Послушайте самого Дана и убедитесь - это не так. К тому же и винилом Дан владеет в совершенстве. **С**

## Правь Британия танцполами

10

февраля во FreShe был английский гость, не большое, но как и все британское качественное, вторжение - DJ Dino Ramirez. Нам посчастливилось, это как раз то слово, послушать его и даже взять небольшое интервью. Dino оказался классным дядькой, абсолютно непафосным. Собственно ему, завсегдатаю британских чартов, одному из самых известных ремиксеров английской хаус-сцены, пишущемуся на мегалейбла, владельцу собственного лейбла, тому чьи треки лежат в кейсах многих dj's мира, мелодии которого играют в сотнях телефонах всех континентов, играющего по всему земному шару, пафос уже и не нужен. Мы выяснили, что его псевдоним ни с чем латиноамериканским не связан, а просто так, что в России он уже 15-й раз. Кстати, может быть поэтому он так понятно говорит по-английски, уже почувствовал как нужно говорить, прочитав словарный запас английских слов среднестатистического россиянина. Во Владивостоке впервые. Задним числом, расспросив общавшуюся с ним публику, выяснили - город понравился, Dino даже завис у нас еще на пару дней, отыграв еще один сет в клубе. А вписывался даже не в гостиницу, а у кого-то на квартире, Человек, как мы уже говорили, настоящий. На вопрос как он известный ремиксер относится к той «оригинальной» музыке, ремиксы которой он делает DJ ответил, что смотря какая музыка, есть ремиксы которые вытягивают пос-



редственные вещи на более высокий музыкальный уровень, а есть ремиксы, которые открывают новые грани уже известных треков со сложившейся «репутацией». На вопрос считает ли он ремиксы формой популяризации музыки а себя популяризатором Dino сказал, что - да, несомненно, в этом нет ничего обидного для DJ, просто он является проводником музыки, в какой-то степени со-автором. На предложение подумать, какой город в большей степени воплотил в себе черты его излюбленного хауса и вдохновляет его, Ramirez ответил, что, пожалуй, любой, сложно предположить что вдохновит его.

После интервью DJ Dino Ramirez встал за пульт и показал что такое английский профи. Танцует за пультом, потягивая пиво, он в течении нескольких часов буквально утонул танцпол. **С**

## SHE – Robot, а не чайка

Ж

аш город посетила Катя Чехова, вступившая в «Золотом кольце». Это немного виртуальный персонаж нашей клубной сцены, поэтому интервью нашему журналу она дала, то же виртуальное, по электронной почте. За то потом нашему вездесущему редактору удалось совершенно спокойно и случайно пообщаться с Чеховой. Общаюсь мол в кампании с какой-то милой девичей, то-се, а потом она заявляет: «Ну мне пора на сцену»... Знал бы то вопросов назадал бы в живую, а так придется вам довольствоваться вопросами впопыхах придуманных и отосланных через третьи руки «Динамита».

**- Естественный и, очевидно, опостылевший вопрос, но раз у вас такой псевдоним то... Вы связываете ваш псевдоним с псевдонимом вашего «тёзки». Вате творчество ассоциируется у вас с его творчеством, кем из чеховских героев и текстов вы опять-таки себя могли бы ассоциировать?**

- Антон Павлович Чехов - великий русский писатель. С ним меня связывает исключительно то, что мы земляки. Ни в коем случае не хочу «примазывать» к его славе. Просто я Катя Чехова.

**- Вы хотя бы раз в жизни танцевали под свою музыку не на сцене, а в клубе?**

- Я вообще человек домашний и в клубы не часто хожу. Мне хватает гастрольной деятельности, которая связана непосредственно с посещением клуба А вообще танцевать люблю. Мои песни более чем энергичны (за что отдельное спасибо авторам), и этот факт неоспорим. Разве не видите как зажигают на танцполах.



**- Стиль Кати Чеховой, что это? Одежда, отдых, еда, средства перемещения в пространстве, книжки, фильмы, бренды.**

- Стиль - естественность!!! Одежда - женственная и удобная. Что касается отдыха, то для меня лично это СОН. И конечно же встреча с родными и друзьями.

В еде отдаю предпочтение рыбе, овощам и фруктам Сладенькое тоже люблю.

Средства передвижения - маршрутка 619 и вообще всё, что движется. Я не привередливая.

Фильмы люблю про любовь чистую и светлую. А вот книжки не читаю, если только сберегательные. Бренды - Mexx и D&G.

**- Какую музыку вы слушаете как потребитель?**

- Абсолютно разную музыку люблю. Но большее предпочтение отдаю лирическим балладам.

**- Вы планируете выпустить серию хороших комиксов в стиле граффити, или создать некий виртуальный имидж, компьютерную игру с ним?**

- Компьютерная игра есть - «Я робот!»

**- Вы пробовали себя в качестве DJ и планируете это сделать?**

- Пробовала, не хочу... Изначально я должна была быть поющим DJ, но каждый должен заниматься своим делом. Я пою, этого достаточно. **С**

## Атмосфера по пятницам

З

ачем люди ходят в клуб - за атмосферой, в разные за разной и на разные вечеринки за еще более специфической. Одной из наиболее популярной и востребованной из них в последнее время стали дискотеки в стиле 80-х в «Z-клубе».

Нынче клубы для всех. Так что те, кто тусил в клубы теперь такими нереальными 80-е могут придти, и делают это в сумасшедшем количестве, в «Z» и оттянутся как бывало прежде. Клуб оформлен под танцплощадку двадцатилетней давности, официанты и бармены в характерных для той эпохи, специально пошитых рубашечках брючках, очочках. Про музыку и говорить не приходится, та сама (рекламу помните, тот самый вкус, тот самый чай). Креативщики клуба постоянно придумывают, кое-кто вспоминает сочные реалии двадцатилетней давности и воплощают их в интерьере и арт-программе пятниц. Ощувив эту почти забы-

тую милую, я бы сказал, «вегетарианскую» трогательную, чуть наивную, но такую позитивную, что теперь верится с трудом, атмосферу, я растрогался, чуть не расплакался, ничуть не издаваясь. Что интересно на эти пятницы, валом валят те кто по физическим причинам, пешком под стол ходил или были только на стадии проектных разработок. Для них это с одной стороны экзотика, а с другой стороны чувствуют ведь, что такого позитива им днем со гнем не найти в недрах «современных» вечеринок. Многие приходят вместе с родителями. Смех смехом, а ведь сглаживается проблема отцов и детей. Так что детки берите своих предков под мышку или напротив, чадовладельцы своих, так сказать, деток и на пятничную вечеринку. Вечеринки эти идут уже года два как минимум и до сих пор места в клуб лучше заказывать, а у входа в него стоит очередь и ждет когда кто ни будь натанцуется и придет их черед. **С**



## Бумер. Фильм 2

КРИМИНАЛЬНАЯ  
ДРАМА

(с 7 марта)

**Режиссёр:** Петр Буслов

**В ролях:** Владимир Вдовиченков, Светлана Устинова, Андрей Мерзликин, Сергей Сельянов, Денис Родимин.

**Сюжет:** главный герой фильма Костян «Кот» потерял любимую женщину, стал свидетелем смерти друзей, и сам едва избежал той же участи - его буквально вытащили с того света.

Костян «Кот» стал другим человеком, теперь самое горячее желание «Кота» - забыть свое преступное прошлое и начать новую жизнь, найти любовь и жить нормальной жизнью. Но в это понятие каждый чело-



век вкладывает свой смысл, для кого-то - это дворец среди пальм на берегу океана и огромный счет в банке, а для кого-то... Какую цель хочет достичь Костян? Он начнет новую жизнь. Надо только выполнить одно обещание, данное другу. Для этого он отправится в путь, и снова его затянет круговорот событий, которых никто не ждет. Снова Костян пройдет через множество перипетий, в которых невозможно выжить.

Кто же виноват в том, что «Кот» снова встал на тяжкий путь отмщения? И приведет ли его эта тернистая дорога в рай?



16 кварталов

ТРИЛЛЕР

(со 2.03)

**Режиссёр:** Ричард Доннер  
**В ролях:** Брюс Уиллис, Дэвид Морз, Мос Деф, Алфр Вударт и др.

**Сюжет:** полицейский на грани нервного срыва должен доставить свидетеля обвинения через 16 опасных кварталов Нью-Йорка от полицейского участка до здания суда. Путь будет непростым - есть люди, которые слишком много потеряют, если этот тандем из белого полицейского и чернокожего свидетеля благополучно доберется до места.

Основной  
инстинкт-2  
(с 30.03)

ДЕТЕКТИВ.  
ТРИЛЛЕР

**Режиссёр:** Майкл Кэйтон-Джоунс



Аферисты  
Дик и Джейн

КОМЕДИЯ

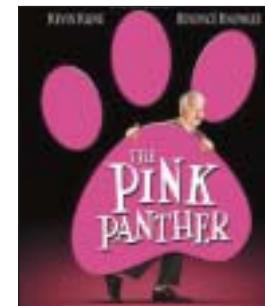
(со 2.03)

**Режиссёр:** Дин Пэрисон  
**В ролях:** Джим Керри, Теа Леони, Ричард Дженкинс, Анджи Хармон, Винсент Куратола, Джейкоб Дэвич, Алек Болдуин и др.

**Сюжет:** история семейной парочки, которая, пользуясь своей обаятельностью и изобретательностью, пытается проворачивать аферы с банковскими кредитами. И, естественно, устоять под их напором абсолютно нереально. А может, стоит все-таки попытаться?

**В ролях:** Шарон Стоун, Дэвид Моррисси, Стэн Коллимор, Шарлотта Рэмплинг и др.

**Сюжет:** у обольстительной писательницы Кэт-



Розовая  
пантера

КОМЕДИЯ,  
ПРИКЛЮЧЕНИЯ

(с 16.03)

**Режиссёр:** Шоун Леви  
**В ролях:** Стив Мартин, Кевин Кляйн, Бейонсе Ноулес, Жан Рено, Эмили Мортимер.

**Сюжет:** во время важного футбольного матча был убит тренер французской сборной и похищен знаменитый бриллиант «Золотая Пантера». Расследовать дело поручают инспектору Клозо, который вместе со своим напарником Гильбером Понтоном обнаруживает следы злоумышленников, которые приводят его из Парижа в Нью-Йорк...



Моя ужасная  
няня

СКАЗКА

(с 23.03)

**Режиссёр:** Кирк Джонс  
**Роли озвучивали:** Эмма Томпсон, Колин Фирт, Анжела Ленсберри, Келли МакДональд, Томас Сенгстер и др.

**Сюжет:** у овдовевшего Мистера Брауна - семь невыносимых детей, которые умудрились своим поведением изжить из дома около 20 нянь. Теперь им предстоит столкнуться с обладающей волшебными способностями странной няней МакФи, которая имеет все шансы обуздать де-тишек.

рин Трэмелл проблемы с законом. Зашедшая в тупик полиция Скотланд-Ярда вызывает судебного психиатра, чтобы помочь в расследовании загадочного дела. Неу-

равновешенный детектив Ник Керран просто очарован Кэтрин. Он попадает в ловушку, а красота вовлекает его в соблазнительную и невероятно опасную игру...

Телефон для справок: (4922) 24-55-78

**К/т «Художественный»**  
Тел. (4922) 32-39-64

■ **«Ходят слухи»**  
США, комедия, драма  
по **9.03**

■ **«Казанова»**  
США, комедия, драма  
по **12.03**

■ **«Другой мир-2»**  
США, мистический боевик  
по **12.03**

■ **«Князь Владимир»**  
Россия, анимация  
по **16.03**

■ **«16 кварталов»**  
США, боевик  
по **19.03**

■ **«Бумер. Фильм второй»**  
Россия, криминальная  
драма  
с **7.03 по 29.03**



■ **«Сириана»**  
США, политический  
триллер  
с **10.03 по 26.03**

■ **«Туман»**  
США, мистический экшн  
с **13.03 по 26.03**

■ **«Бладрай»**  
США-Германия, боевик,  
ужасы  
с **17.03 по 31.03**

■ **«Жесть»**  
Россия, триллер  
с **23.03 по 13.04**

■ **«Ледниковый период-2»**  
США, анимация  
с **30.03**

**К/т «Кругозор»**  
Тел. (4922) 32-49-00

■ **«Приключение льва в стране 03»**  
Канада, анимация  
**1.03, 10.00, 11.30**

■ **«Эдисон»**  
США, криминальный  
триллер  
**1.03, 13.00, 17.30, 22.00**

■ **«Дневной дозор»**  
Россия, фэнтези  
**1.03, 15.00, 19.30**

■ **«Приключение льва в стране 03»**  
Канада, анимация  
**2-9.03, 10.00**

■ **«Дневной дозор»**  
Россия, фэнтези  
**2-9.03, 11.30, 20.00**

■ **«Эдисон»**  
США, криминальный  
триллер  
**2-9.03, 14.00, 18.00**

■ **«Сволочи»**  
Россия, драма  
**2-9.03, 16.00, 22.30**

■ **«Приключения льва в стране 03»**  
Канада, анимация  
**10-15.03, 10.30, 12.00**

■ **«Сволочи»**  
Россия, драма  
**10-15.03, 13.30, 15.30,  
17.30, 19.30, 21.30**

Цена билетов 30-120 руб.

**Владимирский  
драматический  
театр имени  
А.В.Луначарского**  
ул.Дворянская, 4  
Тел.(0922) 32-30-92

■ **1.03, 18:00**  
«Бешеные деньги» А.Н.Островский. Комедия в 2-х действиях

■ **2.03, 18:00**  
«№13» Р.Куни. Комедия в 2-х действиях

■ **5.03, 18:00**  
«История с метранпажем». Комедия

■ **10.03, 18:00**  
«Ромео и Джульетта» У. Шекспир. Трагедия в 2-х действиях

■ **11.03, 18:00**  
«Как нам пришить старушку» (Дорогая Памела) Д.Патрик. Комедия в 2-х действиях

■ **12.03, 12:00**  
«Сокровища Бразилии». Волшебная история с песнями

■ **12.03, 18:00**  
«Восемь любящих женщин» Р. Тома. Иронический детектив

■ **14.03, 18:00**  
«Прощальная гастроль князя К» Ф.М. Достоевский. Комедия в 2-х действиях.

■ **15.03, 12:00**  
«Алые паруса» А.Грин. Мюзикл в 2-х действиях

■ **16.03, 18:00**  
«Чума на оба ваши дома». Романтическая комедия в 2-х действиях

■ **17.03, 18:00**  
«Мужчина и женщина». История любви

■ **18.02, 18:00**  
«Ужин дураков» Ф. Вебер. Комедия в 2-х действиях

■ **19.03, 18:00**  
«Вишневым сад» А.П.Чехов. Комедия в 2-х действиях

■ **20.03, 18:00**  
«Целуй меня, Кэт!» К.Портер. Московская оперетта

■ **26, 28, 29.03, 18:00**  
«Лисистрата» Аристофан. Комедия в 2-х действиях

**Концертный зал  
им.С.И.Танеева**  
Тел.(0922) 366-354

■ **3.03, 18:30**  
(80, 100, 120 руб.)  
Алексей Молдалиев в шоу-программе «Мир моих грез»

■ **4.03, 18:00**  
(100, 150, 200 руб.)  
«На любовь свое сердце настрою»

Лауреат международных и всероссийских конкурсов вокал-трио «Меридиан»

■ **5.03, 11:00, 15:00**  
(100, 200, 250 руб.)  
«Приключения Хрюши и его друзей»

Юрий Григорьев представляет театрализованно-сказочное представление, в котором примут участие телеведущие, кукольные персонажи программы «Спокойной ночи, малыши».

■ **13.03, 18:30**  
(500, 550, 600, 650 руб.)  
«Народный артист» во Владимире

Участвуют Алексей Чумаков, Александр Панайотов, Алексей Гоман, Руслан Алехно, группа «Ассорти» и др.

■ **14.03, 18:30** (60 руб.)  
Парад солистов камерного русского оркестра

■ **15.03, 18:30**  
(400, 450, 550 руб.)  
Музыкальный проект «Имена на все времена»  
Концерт памяти Анны Герман

■ **19.03, 12:00** (50 руб.)  
Абонемент №1. «Путешествие в мир музыки». 5-я встреча «Мир танцевальной музыки». Камерный струнный оркестр

■ **19.03, 15:00** (60 руб.)  
Абонемент №3. «Поэзия танца». Детская студия под управлением В.Антонова.

■ **24.03, 18:30** (50 руб.)  
Абонемент №2. «Музыка и мировая художественная культура». 6-я встреча «Джаз, джазовый вокал»

■ **29.03, 18:30**  
Ансамбль «Родные напевы»

■ **31.03, 18:30**  
Вечер фортепианной музыки.  
Алон Голдштейн (Израиль)

**Владимирский  
областной театр кукол**  
ул.Гагарина, 7  
Тел.(0922) 32-31-41

■ **1, 2, 15, 16.03,**  
10:00, 12:00  
«Домовой Ух и красный петух» (В.Миодушевский)

■ **4.03, 11:00, 13:30**  
«Сказка о белом мышонке, рыжем котенке и их верном друге черном щенке» (К.Мешков)

■ **5.03, 11:00, 13:30**  
«Теремок» (С.Маршак)

■ **11.03, 11:00, 13:30**  
«Сказка о царе Салтане» (А.С. Пушкин)

■ **12.03, 11:00, 13:30**  
«Гусенок» (Н.Гернет)

■ **18.03, 11:00, 13:30**  
«Как дед с бабушкой колобка усыновили» (Е.Патрик)

■ **19.03, 11:00, 13:30**  
«Три поросенка» (С.Михалков)

**Владимирский  
муниципальный театр  
«Разгуляй»**  
ул.Добросельская, 194-а  
Тел.(0922) 21-67-70, 31-29-77

■ **27.03, 18:30**  
Праздничное представление, посвященное Международному дню театра.  
Фрагменты из лучших спектаклей театра.

**Владимирский театр  
«Вечерний»**  
ул.Гагарина, 7  
Тел.(0922) 32-36-88

■ **1, 12.03, 18:00**  
«Пусть плачут те, кому мы не достались. Пусть сдохнут те, кто нас не захотел или мужчины по выходным». Комедия

■ **4, 8, 16, 17, 19, 25.03,**  
18:00  
«Не верь глазам своим!».  
Пикантная комедия  
■ **11.03, 18:00**  
«Я умру, если ты не выйдешь замуж». Комедия

■ **18.03, 18:00**  
«Не ходи с чужой женой в ресторан даже завтракать». Комедия

■ **27.03, 18:00**  
«Королевские игры». Фантазия на тему исторической хроники М. Андерсона «Тысяча дней Анны Болейн»  
Принимаются коллективные заявки.

**ОДРИ**  
ул.Гоголя, 2  
Тел. (0922) 32-21-77, 32-74-45

■ **4.03, 18:00** (70 руб.)  
Рок-группа «Кондор Левский»

■ **6.03, 18:00** (бесплатно)  
Литературный клуб «Стоило Пегаса» (стихи о женщинах)

■ **15.03, 15:00** (бесплатно)  
К 100-летию подводного плавания.

Вечер, посвященный первому поэту-маринисту Владимирской земли (г.Суздаль) Алексею Лебедеву

■ **15.03, 18:00** (бесплатно)  
Клуб Алексея Фатьянова (под рук. заслуженного артиста России А.Лемешкина).  
Заседание посвящено Дню рождения А.Фатьянова

■ **18.03, 17:00** (70 руб.)  
Рок-концерт «Фабриклэйд», «Захватчики»

■ **27.03, 18:00** (100 руб.)  
День театра.  
Театральный капустник с участием ведущих артистов Драматического и Вечернего театров.

■ **28.03, 18:00** (50 руб.)  
Гости г.Владимира: мужской хор из г.Самары

■ **30.03, 14:00** (бесплатно)  
Открытие художественной выс-

тавки (живопись) Сайфуль Маликова (г.Гусь-Хрустальный)

■ **30.03, 17:00**  
Эстрадный вокал.  
Лауреат Всероссийских и Международных эстрадных конкурсов, заслуженный работник культуры РФ Лариса Семина.

■ **31.03, 18:00** (70 руб.)  
Рок-группа «ФРИ» (г.Воронеж)

**Зал классической  
музыки**  
ул.Б.Московская, 28  
Тел. (0922) 32-54-95, 32-27-71

■ **3.03, 18:30** (100 руб.)  
Моцарт, Шопен (ВГСО и Д.Петрова - фортепиано)

■ **4.03, 18:30** (100 руб.)  
«Ах, эти тучи в голубом...»  
Городской хор девочек и мужской квартет солистов

■ **11.03, 18:30** (100 руб.)  
«Сентиментальный салон»  
Театральное представление Владимирского камерного хора

■ **18.03, 18:30** (100 руб.)  
В.А.Моцарт «Месса-бревис» фа-мажор (под рояль)  
Владимирская капелла мальчиков и юношей

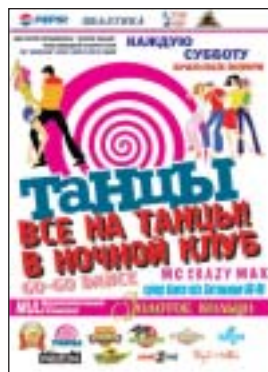
■ **24.03, 18:30** (100 руб.)  
Солисты ВГСО

■ **25.03, 18:30** (100 руб.)  
В.Калистратов «Золотые ворота» и «Джаз-хор»  
Владимирский камерный хор

Билеты можно приобрести в кассе Центра хоровой музыки (ул.Георгиевская, 2-а).



	Ночной клуб «Танцы»	Ресторанное обслуживание	Американский бильярд	Игровые симуляторы	Русский бильярд	Боулинг	Стоп-клуб «007»
	60-250 руб. 22.00-6.00	цены на любой вкус	60 руб./партия	20 руб./жетон	120 руб./час	500 руб./час	300 руб./программа
пн.	Дискотека	круглосуэт.		с 18.00 до 6.00			—
вт.	Дискотека	круглосуэт.		с 18.00 до 6.00			—
ср.	Девичник	круглосуэт.		с 18.00 до 6.00			23.00-5.00
чт.	Пенная дискотека	круглосуэт.		с 18.00 до 6.00			23.00-5.00
пт.	Динамит Дале	круглосуэт.		с 12.00 до 6.00			23.00-5.00
сб.	Танцплощадка 80-х	круглосуэт.		с 12.00 до 6.00			23.00-5.00
вс.	Гуляем по-русски	круглосуэт.		с 12.00 до 6.00			23.00-5.00



# CHRIS LAKE

[17.03] ПЯТНИЦА

OPEN: 22.00-08.00  
AGE: >18  
LOCATION: Б. МОСКОВСКАЯ, 44  
2 ЭТАЖА, 2 ТАЦПОЛА  
V.I.P. ЗОНА [SHILL-OUT]  
PARTY INFO: www.fresh44.ru

При упоминании Криса Лейка, мысленно знайте, насколько он серьезен по отношению к музыке и насколько он привержен к каждому своему выступлению и представлению. Это сочетание из трепета и безграничной страсти к выступлению, которое раскрывает его таланты в сочетании с уникальной техникой и безграничной энергией.

Крис обладает природной способностью копировать треки от начала до конца, сохраняя состояние любого музыкального экстаза на танцполе.

Сначала Крис со страстью обучивает свои творческие усилия в различных интерпретациях пародии. Его смешанная работа с его друзьями, друзьями Asher Jones и Neil Barber, также известными как Rupture Solo вышла из под контроля. За 8 месяцев они записали 12 оригинальных композиций, которые были подписаны такими известными как Dazy Music, Man Music, Deeper Substano, State US, Synthesis и Voodoo.

Также в это время он закончил релизы на Deejayz, H&B, Jive & Kay's «Biny Angeles» для Alternative Route и Kid Massive feat. Tiger Eye и даже for Koolhaas.

Последняя работа Криса, постоянные выступления и страсть к музыке сделали Криса Лейка одним из самых ярких английских диджеев и диджеев нового поколения.




## ЗВЕЗДА ТАЦПОЛА (Микс ВПЫЦЕВ)

### КАЖДЫМ ЧЕТВЕРМ

DJ Bad Boy

горячие танцы, R'n'b ритмы, ударники, ларды и 50+ треков вход бесплатный



март  
**16**  
20.00

Дамский клуб

Специальный  
весенний подарок –  
стрип-мен  
ХУЛИТАЖ

Показ новой  
весенне-летней  
коллекции

Феш-шуй

Фитнес-уроки

Новости и  
сплетни  
шоу-бизнеса



BOWLING Club

ул.Дворянская, 10.  
Тел. (4922) 32-62-60





## Княжеское дело

Сегодня мы «зуммируем» Валеру Князева, известного всем и, как мы выяснили в беседе с ним, по-настоящему неизвестного никому. Но для этого и существует приближение, именем которого называется наша рубрика: запечатлеть как следует, показать неизвестное. В стародавние времена, когда оптика была несовершенна, для более детальной съемки персона требовалось просто приблизить камеру, это называлось «наезд». Поскольку Князев - человек не просто приятный, а приятный во всех отношениях, «наезжать» (не те времена и не тот случай) мы на него не

будем, а просто понаблюдаем этот реликт в естественной среде обитания.

- **Анкетный вопрос: как творческий путь начал?**
- В 80-е - хипповал, играл Гребенщикова на Арбате, напротив отделения милиции.
- **А первый гонорар?**
- Там же, тогда же, причем в валюте.
- **Учился на шоумена?**
- Наш прославленный «Кулек» окончил, потом Московский институт культуры.
- **Слушай, я вот отчетливо помню, что впервые тебя увидел в 1993, на концерте проекта «Тихий парад» в ОДК вместе с «Комитетом охраны тепла» и «Калиновым мостом», поюшим: «Вали отсюда, муха, вали на север, муха».**
- Да, была у меня рок-группа «Карантин».
- **Судя по твоей биографии - ты человек с рок-н-рольными корнями и с антикоммерческой направленностью. Как ты с этим живешь в шоу-бизнесе, не тяжело?**
- Знаешь - не знаю, не сочти за тавтологию. С одной стороны, бросил практически заниматься промоутерством. Не могу использовать людей, артистов, с которыми работаю. Ну вот, я с ними работаю, все про них знаю, про семьи, проблемы, слабости. Артист становится близким. Может, это зависит от моего стиля общения с человеком и зарабатывать на нем неуютно как-то.
- **Да ты марксист просто какой-то. Не хочешь видеть в человеке средство для наживы?**
- Это и без Маркса понятно, что нехорошо. А с другой стороны, я сейчас пробую совмещать рок-н-роллы с клубной музыкой: есть такие, что просто изумительно вписываются в новую музыку. Это очень интересно. Не стоит навсегда оставаться в прошлом и жить интересами, реалиями и вкусами десятилетней давности.
- **А что сейчас поделываешь, в последнее время?**
- Вот на телевидении программу веду, в клубах работаю, конфеирирую - в общем, делаю шоу.
- **Чем еще живешь (не знаю, как спросить точнее)?**
- Семьей, домом. Квартиру с женой сделали классную. Знаешь, сейчас люди встречаются, общаются, отдыхают вне дома - кафе, клубы. Я не знаю, в какой степени все-таки принадлежу к поколению людей, помнящих легендарные кухни. Понятно, что не от хорошей жизни собирались на шести квадратных метрах, но что-то позитивное в этом было - может, ностальгия, конечно. Мне говорят, что дома у меня как в клубе. Не из-за интерьера, нет - из-за атмосферы. Атмосферы непринужденности и такой коммуникабельности. Другим, конечно, виднее, но для меня это все-таки прежде всего мой дом.
- **Вопрос в духе серого волка: «А где живет Князев?»**
- В Загородном, специально туда переехался. Воздух,

лес, тишина. Все это начинаешь ценить.

- **Ну, да экологизм в моде, актуален, побег от цивилизации на разумное, достигаемое расстояние.**
- Как хочешь думай. Мы с женой еще и бегом занимаемся, и на горных велосипедах перемещаемся. Даже стиль одежды в последнее время поменял. Был длительный период классики, теперь скорее - спортивный: функционально, удобно.
- **Что, и машины нет?**
- Нет, не нужна пока.
- **Так-так, может и к другим достояниям цивилизации ты настроен критически?**
- Телевизора нет и не предвидится.
- **Это у тебя, ведущего телепрограммы?**



Катя - любимая жена и соратник в одном лице

- Одно другому не мешает. Я даже в аудиофилию не впал, хотя музыка - это в какой-то степени моя профессия. Суперсистем акустических нет, обхожусь музыкальным центром. Но не зарекаюсь от этого. Все же качественный звук - это хорошо. Вот такой вот слоган. Компьютера стационарного то же нет, ноутбука хватает. Даже внутри собственного дома хочется быть мобильным.
- **Есть в этих всех противоречиях, что-то такое от героев Пелевина, Коупленда и «Бойцовского клуба».**
- Пожалуй. А что, про наше поколение писано. Но в нашей жизни не все так плотно и сконцентрировано, не литература все-таки.
- **Лишний повод для «зума» - твой недавний день рождения. Он у тебя в «Солнце» прошел?**
- Да, так сказать, на работе. Собрались все друзья, со всех концов, здорово. На «дне варенья» главное - атмосфера. Повод хороший. Все общались, общались, общались, танцевали, танцевали, танцевали, вкушали, вкушали, вкушали. Этой атмосферы, когда вокруг все свои, когда не замечаешь времени и просто не можешь думать ни о чем проблемном, ничем не заменишь. Большего удовольствия, чем от тусовки с друзьями, получить ни от чего в этом мире просто нереально. **С**



## Бильярд по-русски

**Р**азвлекательный комплекс «Золотое кольцо» предлагает своим посетителям новинку этого года - зал русского бильярда «Классик». Бильярд - не просто спортивная игра, это комфортабельный отдых. Ежедневно с шести часов вечера до шести часов утра, а по субботам и воскресеньям и с полудня за 120 рублей в час вы гоняете шары, подсаживаетесь к стойке бара, тут же в бильярде, или, взяв бокал с чем-нибудь крепким, продолжаете игру, стильно и изящно оставляя его в момент удара на бортике, а затем, в зависимости от результата, довольно, или

напоказ равнодушно. Потрясите содержимое, закутите сигаретным дымком. Как приятно и возбуждающе учить ее игре, а потом наслаждаться ее изящными и плавными движениями у стойки, кием в руках. Уверяем вас, что будет равна откровенному танцу.

Зал русского бильярда «Классик» - действительно прекрасно место, в котором вы можете отдохнуть в любой компании. Спортивная игра, азарт, напитки, общение все это вы найдете там. В зале очень просторно, стоят три стола, по периметру - дополнительные стойки, за которыми вы можете пропустить по коктейлю. Придите туда с друзьями, бильярд как нельзя лучше подходит для настольной мужской отдыхи. Придите туда с девушкой. Так приятно и возбуждающе учить ее игре, а потом наслаждаться ее изящными и плавными движениями у стойки, кием в руках. Уверяем вас, что будет равна откровенному танцу.

при предъявлении купона  
**до 31 марта**  
в MULTИразвлекательном  
центре «Золотое кольцо»

**5**



на игру на двоих  
в русский бильярд

## Шпионские страсти в стрип-клубе 007

Тайный агент - это обаяние, безупречное чувство стиля, убийственная, как «Беретта» девятого калибра, сексуальность и, самое главное - умение сочетать все это с динамичными погонями, драматичными перестрелками, упоительным напряжением схватки с противником, которым часто оказывается прекрасная девушка, красота которой столь же абсолютна, сколь и смертоносна. Что делает шпион, развечик? Пытается раскрыть тайны, наблюдает, подглядывает. Поэтому лучшего названия для стрип-клуба, чем «007», придумать сложно. Подобно тайному агенту на службе Ее Величества (женщины) мы, заняв удобную позицию, минуту за минутой, узнаем тайны, которые будоражат нашу кровь и сводят с ума. Женщина - самая великая загадка на свете! Наблюдая за ней, медленно оставляющей детали своего туалета на подиуме, мы, наивные, думаем что вот сейчас, увидев ее обнаженной, все поймем, все разгадаем. Но нет: девушка, исполнив номер до конца, завернулась в наготу, остановив наши мысли, приковав наши взгляды, обезоружив нас. Так и Бонду во всех его фильмах не удавалось лишь одно: разгадать загадку женского естества. Он влюблялся, боролся с обворожительными красавицами, но даже побежденные им, или ответившие его чувству, они все таки оставались чем-то таким, что



неподвластно мужскому рассудку. Чем нам нравится Бонд - так это умением отдыхать: стрип-клубы, красавицы, мартини. Образ настоящего мачо, такого 007, невозможен без девушки с шестом. Посетите стрип-клуб 007 и почувствуйте себя таким. Для вас будут танцевать прекрасные девушки. Это очень правильный стрип-клуб. Большую часть его занимает подиум с двумя шестами, расположенный на уровне ваших глаз. Это одновременно и подиум, и стойка, за которой вы сидите. Завораживающее шоу, ритмичное, гибкое, обжигающее - разворачивается буквально в нескольких сантиметрах от вас. Такого вы еще не испытывали. Помимо обычных мест, у подиума есть VIP-зона. Клуб превосходно оформлен, стилистика бондианы доведена до совершенства. Бордовая цветовая гамма, металлические и зеркальные панели, в которых отражается шоу, на подиуме и совмещается с нанесенными на этих панелях изображениями красавиц, вооруженных наготой и пистолетами. Рядом со стойкой бара (который очень неплох!) висит забавная витрина с пистолетами, автоматами и гранатами - какой же агент 007 без надлежащего арсенала.

Стрип-клуб 007 - первый этаж развлекательного комплекса «Золотое кольцо», открыт с 23:00 до 5:00 ср., чт., пт., сб., вс. 300 рублей за программу. **☎**



## Тату - канал связывающий душу и тело

**Ж** едавно закончившийся век вернул нам культ тела, погребенный целые столетия под гнетом условностей и предрассудков. Тело реабилитировано - УРА! Мода, танец, секс реабилитировали вялого европейца. Но от свободы движений двух последних вещей и откровенных, стильных тряпочек, их подчеркивающих, хочется пойти еще дальше. Татуировка, симпатично именуемая тату, и процесс нашпиговывания тела изящными железками - пирсинг - вот то, что позволит вам чувствовать себя представителем современного свободного урбанистического племени. Да-да, мы устали от дурацких табу ци-

вильзации, хочется каждой клеточкой своей плоти ощущать биение живой жизни (это не стилистический промах!).

Желание самовыражения, самореализации - одна из позитивных основных стратегий современности, наш мир - увлекательная борьба имиджей. С помощью тату и пирсинга вы доведете свое «позиционирование» до абсолюта. Рисунок на вашем мужественном плече или изящном бедре выразит ваш внутренний мир, ваши интересы, характер. Даже если вы не являетесь представителем какой-либо субкультуры - байкером, рэпером, мастером восточных единоборств или адептом религии, предпри-

сывающей всенепременнейше принять символические скрижали на грудь. Если же вы являетесь кем-нибудь из вышеперечисленных или не перечисленных, то тогда сам Бог велел украсить свое притягательно грешное тело.

Татуировки сейчас наносят практически на все части тела, исключение составляет лицо (редко кто отваживается). Пирсинг же, естественно, наоборот - налицо или на лицо. Если подходят к делу серьезно, то покрывают тело практически полностью, но таких фанатов единицы. С тотальным пирсингом такой же примерно процент. Редко кто может сказать: «Эх, коротка кольчужка», - вдевая очередное колечко в последний сантиметр незащищенной металлом кожи. Большинство довольствуются одной-двумя, которые стильно дополняют летний гардероб. Многие делают маленькие татуировки и пирсинг в таких местах, чтобы они были почти незаметны или совсем незаметны в повседневном общении. Их делают либо для себя, что бы постоянно помнить о чем-то своем, важном, либо для самого близкого человека: «Ой, у тебя здесь татуировка! Ой, у тебя здесь пирсинг!». Маленький рисунок или колечко станут вашей маленькой тайной, известной только вам двоим. Знать, у кого и где какая тату или пирсинг, теперь все равно, что раньше знать - у кого и где родинка... так трогательно и мило. Убежден: пройдет время, и станет нормой обручальные кольца не надевать на безымянные пальцы, а заменив их на серьги, пристраивать в самых неожиданных местах. Если татуировка сделана с расчетом на выглядывание чуть-чуть из под чего-нибудь (возможны варианты), или пирсинг, угадывающийся под обтягивающем чем-нибудь, естественно возникает желание рас-



смотреть это поближе и в полном объеме. Так что тату и пирсинг - мощное оружие флирта: наносите, прокалывайте, пользуйтесь и сражайте.

Тату все возрасты покорны. В салоны приходят люди и 14 лет (в этом случае только в сопровождении родителей, ни один нормальный мастер не позволит себе работать с несовершеннолетними), и в шестьдесят, и более лет, прецеденты тому были.

Не знают пирсинг и тату и социальных барьеров. Если бы работники тату-салонов пренебрегали бы профессиональной этикой (слава Богу, этого почти не происходит, они уважают своих клиентов), то мы бы удивились, узнав, какие люди имеют татуировки и пирсинг - и где. Имейте в виду, что под строгим костюмом чиновника, бизнесмена, преподавателя могут скрываться (и скрываются) руны, узоры, серьги и прочий не презренный металл. Знайте, что помимо актеров Жерара Депардье и Шона Коннери, от которых этого вполне можно было бы ожидать, татуировки имели Альберт Эйнштейн (никогда бы не подумал), Джордж Буш-старший, Николай II и даже - это самое забавное - мама Уинстона Черчилля. На плечах же короля Швеции Норвегии Карла XIV было вытатуировано: «Смерть королям!».

Тату настолько проникли в нашу жизнь, что была выпущена даже кукла Барби с татуировкой на спине. Так что



девочке, играющей с этой куклой, через несколько лет просто не отвертеться от татуировки.

Напоминаем, что наносить татуировку и делать пирсинг лучше в специальном салоне, все-таки это вторжение в вашу плоть, и оно должно быть грамотным и стерильным.

Если не хотите татуировку навсегда, то нанесите рисунок с помощью татуажного рисования кной, он продержится одну-две недели, но свою функцию исполнить успеет. Или же отдайте свое тело под холст для боди-арта - популярное в последнее время зрелищное шоу в клубах. Для детей лучше всего подойдут переводные татуировки.

Для тех, кто хочет экстрима, подойдет скарт или шрамирование, рельефные узоры на коже, оставшиеся после искусного надрезания. Иногда нарезаются тонкие полоски кожи, переплетаются и вживляются обратно. Естественно, что делаются такие вещи только в косметических клиниках.

Есть еще одно модное изуверство - брендинг или клеймение. Узор образуется на теле из следов ожогов. Применяемый для этого аппарат напоминает тот, с помощью которого выжигают по дереву. Раньше добровольцев та такую процедуру не находилось. Клеймили



только скот, рабов и преступников. Теперь все иначе, и люди сами отдаются в руки тому, кого пару столетий назад в этом случае называли бы не художником, а палачом. Капризы моды совершенно непредсказуемы. Была же когда-то эпоха, когда красавицы специально зачерняли себе зуб, чтобы казалось, что он отсутствует. **С**

### Краткая энциклопедия стилей современной татуировки

**Стиль «Трайбл».** Восходит к традициям полинезийских тату. Их магический и ритуальный стиль забылся, мы сейчас воспринимаем только внешнюю их сторону. Самые распространенные зигзаго- или волнообразные линии с характерными острыми концами. В афро-бразильской традиции татуировки такого типа применяли в целительских обрядах Вуду. Предполагалось, что острые концы узора, выполняемого на месте перелома, должны символически скрепить кости.

**Кельтский стиль, «Селтик».** Это наследие племен варваров, населявших древнюю Европу. К этим татуировкам часто относят скандинавские, скифские, индейские узоры. Татуировки представляют собой тотемных животных, европейские орнаменты, стилизованные узлы друидов, хекс-знаки, изображения духов.

**Восточный стиль, «Ориентал».** В основном - японский стиль, впитавший влияние всех народов Юго-восточной Азии. Экзотические тигры, драконы, Будды, гейши, самураи, карпы и петухи в обрамлении изящнейших цветов и иероглифов - вот его основные образы.

**Стиль «Реализм».** Появился в конце XIX века, представляет

собой тату-портреты известных исторических личностей, киногероев, сцены из фильмов, копии картин, жанровые сюжеты, родных и близких.

**Стиль Хай-Тек (Биомеханика).** Этот стиль лучше всего иллюстрируют кадры из «Терминатора», когда из тела Шварценеггера появляются механические сочленения киборга. Встречаются сюжеты, когда кожа «прорывается» монстрами и змеями или «расстегивается» с помощью молнии, показывая внутренние механизмы. В двух словах - сочетание живого и не живого.

**Стиль «Новая школа».** Относится к рейверской субкультуре и несет атмосферу кислотной дискотеки. По сюжетам и манере исполнения близок к уличным граффити. Его герои - сюрреалистические фигуры, персонажи комиксов и мультфильмов, хорошо прорисованные и четко обведенные.

**Байкерский стиль.** Эkleктичное смешение всех вышеперечисленных стилей с добавлением мотоциклов, черепов, демонов, фигуристых красок.

# DJ BAR CENTRICO

Пн-чт. 12.00-01.30 / пт-вс. 12.00-05.30

ВЛАДИМИР, Б. МОСКОВСКАЯ, 16 / INFO: (4922) 327-483

PARTY

BAR

PRIVATE & V.I.P.

HOT COCKTAIL'S

ALL NIGHT

POWER SOUND

DJ SET

23.00 - 06.00

DANCEFLOOR

TRANCE

DRUM 'N' BASS

100% PLEASURE

BRAKEBEAT

PSYCHEDELIC

ELECTRO

HOUSE

CLUB MIX



## Неделя в Карибском стиле

Как классно провести отпуск на Карибах...

**М**

ы сидим в аэропорту города Пуэрто-Плата. В волосах запутался песок с океана, в котором мы купались еще буквально час назад. Впереди - многочасовой перелет, во время которого наконец-то можно будет передохнуть и написать о том, как же классно можно провести всего неделю на Карибах.

Выбор на Доминикану, как обычно, пал почти случайно - я давно мечтала побывать на настоящем острове и посмотреть на Карибское море. И вот мечта сбылась. Торопливый доминиканский пограничник быстро отобрал по 10 долларов с носа и сунул нам в паспорта пустые миг-

рационные карточки, закончив на этом все формальности. Далее наш путь лежал в сторону Санто-Доминго. Так получилось, что мы с друзьями прилетали в разные точки страны, и пунктом сбора был выбран отель недалеко от Хуан-Долио, в 40 километрах от столицы страны. От Пуэрто-Плата в Санто-Доминго ведет очень неплохая трасса протяженностью около 280 километров. Единственная проблема заключалась в том, что ориентироваться в дорожных знаках (а точнее, в пропадающих указателях) было очень непросто. Но после пары кружков мы таки нашли верный путь и через 4 часа, уже в темноте, подъезжали к отелю.

Утренний вид с балкона нашего номера можно смело ставить в буклеты турфирм для привлечения туристов. Присутствовали все необходимые атрибуты отличного отдыха: лазурное море, зеленеющие пальмы, ярко-голубой бассейн, белые колонны балкона, столики кафе и отдыхающие в шезлонгах. Добавочный национальный колорит в виде играющей меренги и салсы фотопередаче не поддавался, но музыка создавала определенный настрой. Вообще, доминиканцы очень любят свои национальные танцы и мелодии, они доносятся отовсюду вперемешку с латиноамериканской попсой.

Наш отель располагался в маленькой деревушке Гуайаканес, или, как было замечено в путеводителях - в «маленьком рыбацком поселке». Рыбацкость местности выражалась в наличии нескольких грилей, предлагающих свежую рыбу прямо на пляже. Никакой иной жизни (ну кроме разлагающейся на шезлонгах плоти) обнаружено не было. К сожалению, живности не оказалось и в море. Почти все северное побережье острова от Хуан-Долио до Бока-Чики представляет собой песчаную полосу пляжа за кораллово-скальной грядой. То есть рельеф дна образует заводи со спокойной, пустой и теплой водичкой - в

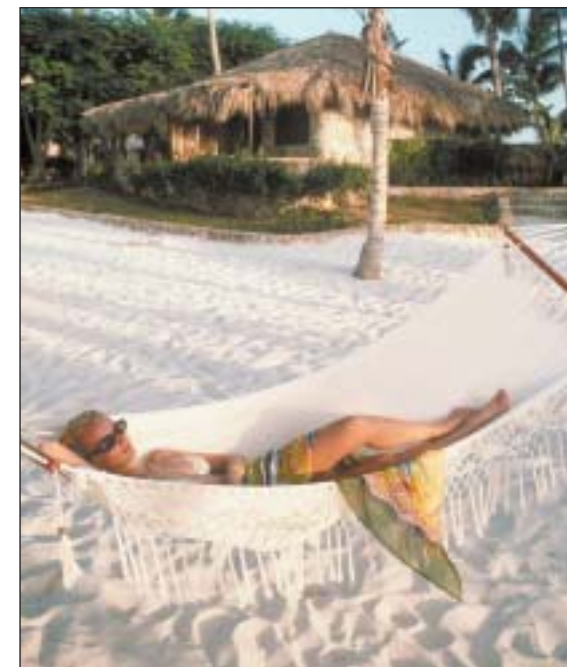
лучшем случае по грудь. Если пройти дальше, то там будет не глубина, а бьющиеся о каменную гряду волны и резкий обрыв. Купаться в таком лягушатнике не очень интересно, а смотреть с маской просто нечего. Вода оказалась идеально пригодна только для кратковременного охлаждения после лежания на солнце.

Через пару дней нам надоело наслаждаться прелестями «все включено» и лежаками на пляже отеля и мы отправились изучать полуостров Педерналес, где, судя по путеводителю, некая горная речка впадала в море недалеко от города Бараона, и было все очень красиво на картинке. Конечная точка находилась в 200 километрах от нашего отеля - не так уж и далеко, когда на дорогах можно ездить под 180. Но действительность оказалась печальней. Пробки в Санто-Доминго, который невозможно объехать, привели к тому, что добирались мы до Бараоны более 3-х часов.

Полуостров находится в юго-западной части страны, там, где уже начинается республика Гаити. Значительная часть Педерналеса занята национальными парками и горами, где нет никаких дорог. Вдоль побережья проходит основная трасса региона с совершенно потрясающими видами вокруг. Вообще, оказалось крайне удивительным, как быстро сменяются пейзажи за окном автомобиля. Пальмы, преобладающие вокруг Санто-Доминго, в какой-то момент превратились в плоские зеленые поля и горы. Затем - в заросли банановых плантаций с одиночными высоченными деревьями-пальмами. Потом появились цветочки. Ну и для того, чтобы запутать нас окончательно - лес из кактусов, про который мы сначала решили, что это просто обрубки-обломки деревьев. Города, которые мы проезжали по дороге к заветному пейзажу с картинки, ничем не впечатлили - маленькие, с редкими вкраплениями отелей. Недалеко от Параисо горная речка действительно впадала где-то в море - девать ей было некуда. Но картинке это нисколько не соответствовало. Изначально меня привлекло наличие запруд с возможностью искупаться в прозрачной пресной воде на берегу моря. Видимо, под Параисо две разных речки - и в обеих устроены маленькие искусственные бассейны. Нам попалась маленькая и не на берегу моря, но все равно было красиво (хоть и не так, как на фото в путеводителе).

Когда первый раз едешь в неизвестную страну, самая главная надежда на путеводитель, который начинаешь читать в самолете. В этот раз книжка оказалась довольно толстой, и до главы про полуостров Самана я дошла только на 3-й день пребывания в Доминикане. И не зря. Именно вдоль Саманы, а точнее в Саманском заливе, с 15 января по 15 марта плавают киты-горбачи.

Конечно, они плавают не по расписанию и не просто так. Цель прибытия этих огромных животных к берегам Гаити состоит в выведении потомства в теплых водах залива. Ну а предприимчивое местное и неместное насе-



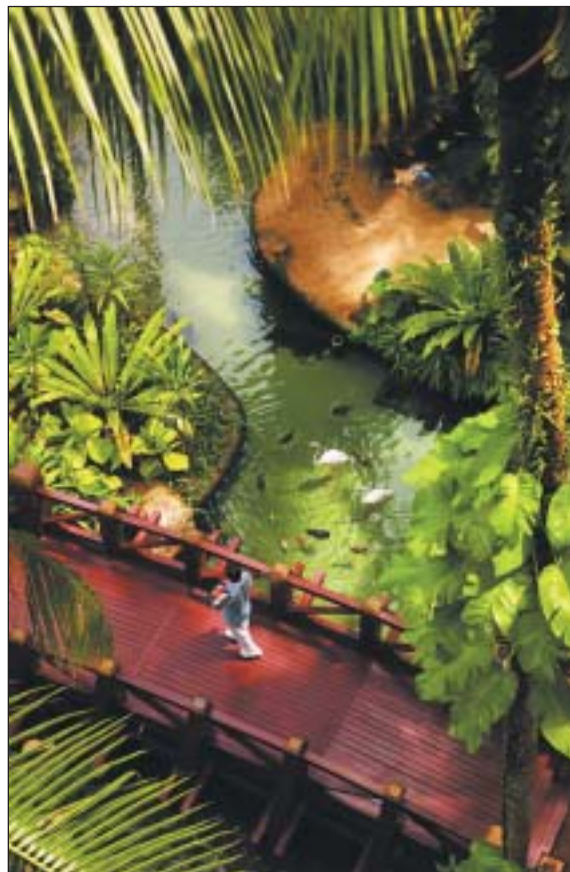
ление делает из этого грандиозное событие с катанием на яхтах и катерах вокруг озабоченных монстров. Мы не могли не поехать.

Старт в 5 утра - до Саманы ехать около 300 километров, и неизвестно, какой будет дорога. Если смотреть на карту, то видно, что прямой дороги от Бока-Чики и Сан-Педро-де-Макориса просто нет. Можно доехать до противоположной стороны залива (всего 70 километров), но если верить тому же путеводителю, там особой жизни нет и на другой берег перебраться достаточно сложно. Приходится ехать в объезд, что и дает крюк в дополнительные 200 километров с копейками. Мы решили чуть-чуть срезать и поехать по местным дорогам - по карте это казалось проще и быстрее, экономия должна была составить около часа времени. Через часик стало ясно, что к назначенным 9-ти утра мы в Саману просто не успеваем. В 9 мы только подъезжаем к Нагуа, расположенному на океане, а оттуда еще целых 70 километров. Пейзажи опять сменяются. На рассвете было полное ощущение, что мы в Африке - заросли, тени пальм, какие-то болотца или рисовые поля, залитые водой. Красота! Но очень хочется успеть посмотреть на китов, которые почему-то (по заверению организаторов) плавают с 9 до 11 утра.

Полуостров Самана - гористый, покрыт густыми пальмовыми лесами. С некоторых точек дороги открываются просто захватывающие дух виды на окружающие холмы и залив. Уникальный саманский климат (тут не бывает сильно жарко даже в летние месяцы) сделал полуостров привлекательным еще в давние времена. В начале прошлого века сюда приплыл корабль с беглыми черными рабами из США, и их прямые потомки до сих пор живут тут, сохраняя фамилии предков. Сам город Самана - это портово-туристический город, в котором тоже есть привычный «малекон». Если ехать по дороге дальше, вдоль побережья, на северо-восточной части находится город Ла-Галерас, а рядом с ним - всемирно известный пляж Ринкон. Популярный туристический журнал Conde Nast Traveller признал Плайя-Ринкон одним из 10-ти лучших пляжей Карибских островов.

Еще на въезде в город нам начинают предлагать поездки с просмотром китов. Рядом с машиной пристраивается мотоциклист с фотоальбомом, на обочине стоит с десяток подростков с фотоальбомами, и все наперебой кричат «whale watching» - киты уже так близко. Погрузки на катер пришлось ждать еще около получаса и за это время предприимчивые местные продали нам свежесплетенные шляпы из каких-то зеленых листьев за 100 песо каждая (целых два бакса!). Еще через 40 минут мы неслись, подпрыгивая на волнах в битком набитой ненадежной посудине. Чтобы туристы волновались меньше, на каждого надели оранжевый спасательный жилет и объяснили, какому ряду когда вставать, чтобы рассмотреть китов.

Первые хвостики мы увидели очень далеко. Вопли соседей заглушали даже шум мотора, а гид прыгал на кор-



ме и кричал «5 часов, а теперь 7 часов». Иногда он путал направления или пытался назвать текущее время. Киты были все еще очень и очень далеко.

Вообще, строгие правила просят держаться от китов как можно дальше и не в коем случае не приближаться к ним более, чем на 30 метров (за исключением варианта, когда «любопытный кит сам подплывет»). Именно такая фраза была в брошюрке фирмы-организатора. Еще китам отчисляют 50% зарабатываемых на них денег, так что, в принципе, в их интересах смотреть на любопытных туристов тоже.

Разглядывать фонтанчики и кусочки хвостиков-плавников против солнца в раскачивающейся лодке было откровенно скучно. Мы уже успели расстроиться, что «смотре-

ние китов» - это просто такая приманка для туристов, как тут случилось. Они оказались рядом с нами. Всего в 10 метрах две огромные туши весом несколько десятков тонн начали махать белыми лапами, пускать фонтаны и вообще всячески развлекать публику. Это грандиозно. Когда в аквариуме видишь большую рыбу, и она тыкается мордой в стекло - страшно. Когда рядом плещется млекопитающее, находящееся

на свободе, в своей родной стихии - чувствуешь себя крайне неуютно. Понятно, что если что - жилеты не сильная поддержка. Хвост горбатого кита, да и его плавник могут задеть случайно, и плавают они быстрее катера. Гид с кормы кричит о фантастическом везении и удаче - не так уж часто удается увидеть китов с такого расстояния.

Для обеда и тихого отдыха от встречи с гигантами нас в числе прочих туристов отвезли на небольшой остров Кайо-Левантадо. Если бы не огромное количество народа - это место могло бы быть чудеснейшим уголком для спокойного лежания на пляже. Впрочем, после обеда, на котором дали отличную рыбу-гриль, можно было смириться и с толпами туристов, и с птицами, похожими на пеликанов.

На обратном пути нам удалось успеть до заката в Нагуа и посмотреть на океан. Совершенно иные волны, чем на Карибском море, и другой цвет воды. Пальмы вокруг океана почему-то растут чаще. Еще через полчаса у нас очередное переднее колесо попадает в яму. Запаски нет. Заодно обнаруживаем, что повреждено еще и заднее. Откуда-то внезапно появляются местные жители и берут все заботы на себя. Нам остается только сидеть на обочине и ждать, когда же привезут назад и привинтят к машине утащенные на мотоцикле колеса.

Совершенно удивительно, насколько доминиканцы общительны и активны. Оставшийся с нами абориген показал мне, как выглядит плод какао, а так как мы были смертельно голодные, то после недолгих выяснений съедобная часть мякоти была немедленно съедена. Надо сказать, что это оказалось очень вкусно - напоминает чем-то виноград, но с гораздо более контрастным вкусом. Проезжающие мимо машины просто наслаждались видом белых, поедающих что-то чуть ли не прямо с дерева. Жаль, что плодов какао не продают на рынках - я бы не отказалась еще от одного.

Короткий отпуск подходил к концу. Напоследок нам удалось доехать и наконец-то искупаться в океане. Мы вылетали из Пуэрто-Плата, до которого доехали за 3 часа, с противоположного берега острова. До самолета еще ос-



тавалось время, и мы поехали смотреть Сосуа - небольшой городок прямо рядом с аэропортом.

Сосуа когда-то был еврейским поселением: предприимчивый Трухильо продал земли нескольким европейским семьям евреев еще в XIX веке. Но им не удалось прижиться на острове - коренным жителям пришлось не по нраву процветание соседей, и постепенно они захватили их поля и дома. Большая часть

евреев покинули Доминикану, но несколько семей живут до сих пор и делают знаменитые сосиски из Сосуа. Историю поселенцев Сосуа можно узнать в посвященном им музее. Но нашей целью был исключительно океан, оказавшийся не сильно гостеприимным. Пока мы искали выход к пляжу, погода начала стремительно портиться, солнце и тут грозило перейти в ливень. Океанские волны почти не давали возможности зайти в воду, а в полосе прибоя оказалось невероятно сложно устоять. Вода, гораздо более прозрачная, чем на побережье у Санто-Доминго, была не сильно холоднее морской. Для нас, в первый раз купавшихся в океане, удивительно было все - и то, что надо быстро забегать и не стоять в полосе прибоя, и песок, проникающий всюду, и сама сила волны. Но это было классно. Океан мне понравился гораздо больше, чем море. Жаль только, что открылось это всего за час до регистрации на рейс...

Дописываю историю уже дома, когда за окном -11° и снег, а от Доминиканы остались только теплые воспоминания и все тот же песок, который умудрился проникнуть даже в сумку с вещами. На столе лежит карта острова и путеводитель с закладками, куда еще стоит съездить в Доминикане - одного раза для этой страны явно недостаточно!

ПАТРИШЕВА А.





## Не нужен нам берег турецкий...

**М**ногие из нас, регулярно отдыхая в Турции или Египте, вряд ли догадываются, какая кладовая здоровья находится буквально у них под боком. Вот уже более 30 лет в санаториях АНО «Владимиркурорт» отдыхают сотни людей, покидая здравницы отдохнувшими, окрепшими, надолго забывая о мучивших когда-то недугах. Все санатории расположены вдали от промышленных предприятий, в экологически безопасной зоне. Гостиничным хозяйствам присвоена категория 2 звезды. Здравницы работают круглый год, принимая как индивидуальных посетителей, так и семьи и даже целые коллективы. Здесь можно эффективно поправить подорванное стрессами и плохой экологией здоровье. Благоприятный климат, чистый лесной воздух, целебные минеральные источники в совокупности творят чудеса!

Порядочность, доброта и милосердие персонала, - залог не только профессионального успеха, но и хорошему самочувствию каждого отдыхающего. Оставайтесь в добром здравии, живите долго и счастливо!

**АНО «Владимиркурорт»**  
**600005 г.Владимир,**  
**Электроприборовский проезд, 2а**  
 (ост. «Всполье»)  
**Общий отдел: (4922) 23-63-97,**  
**отдел реализации путёвок: (4922) 23-72-89**  
 Часы приема: 8.30-17.00, перерыв 12.30-13.00

Лицензия ТД №0006099 №33-ар-16552 от 17.06.2003 г. выдана ком. физкультуре, спорту и туризму адм.Владимирской обл.

### Санаторий им.Н.С.Абельмана

**Профиль:** лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической нервной системы, кардиологических, гинекологических и андрологических заболеваний.

**Основной лечебный фактор:** местная вода различной минерализации для наружного и внутреннего применения.

**Методы лечения:** бальнеолечение, гидротерапия, массаж, электро-, тепло- и светолечение, лечебная физкультура, мануальная терапия, игло- и рефлексотерапия, аэрофитотерапия, лазеротерапия.

**Уникальные методы лечения:** подводное и «сухое» вытяжение позвоночника, применение физиотерапевтических аппаратов «Андрогин» и «Биоптрон», гирудотерапия (лечение медицинскими пиявками).

**Инфраструктура:** бассейн, фитнес-клуб, закрытый спортзал, библиотека, открытая спортплощадка (баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис), танцевальный и киноконцертный залы, бильярд, сауна, почта, кафе, караоке, бесплатная охраняемая автостоянка.



### Санаторий «Строитель»

**Профиль:** лечение заболеваний органов дыхания нетуберкулезного характера и органов кровообращения.

**Основной лечебный фактор:** галокамера - «искусственная соляная пещера».

**Методы лечения:** бальнеолечение, гидротерапия (лечебные души, ванны, подводный душ-массаж), электро-, тепло- и светолечение, аэроионотерапия, кислородные коктейли, массаж, лечебная физкультура.

**Новые методы лечения:** ингалятор-небулайзер, лампа Чижевского, физиотерапевтический аппарат «Биоптрон».

**Инфраструктура:** закрытый спортзал, настольный теннис, тренажерный зал, открытая волейбольная и баскетбольная площадки, библиотека, танцевальный и киноконцертный залы, детская игровая площадка, караоке, пункт проката, сауна с контрастным мини-бассейном.

### Санаторий «Сосновый Бор»

**Профиль:** лечение заболеваний органов пищеварения и обмена веществ болезни почек и мочевыводящих путей.

**Основной лечебный фактор:** местная минеральная вода для наружного и внутреннего применения.

**Методы лечения:** гидротерапия, массаж, электро-, тепло- и светолечение, кишечные процедуры, аэротерапия, лечебные ингаляции, лечебная физкультура.

**Новые методы лечения:** ингалятор-небулай-

зер, физиотерапевтический аппарат «Биоптрон», лекарственные прокладки «ПО-Кур» с уникальной природной водой из Западной Сибири, ванны с добавлением минеральных солей «ЛЕГРАН» и голубой глины, лампа Чижевского.

**Инфраструктура:** волейбольная и баскетбольная площадки, настольный теннис, тренажерный зал, детская игровая комната, библиотека, киноконцертный зал, танцзал-фойе, видеосалон, караоке, бильярд, пункт проката, сауна.



## ПРЕССуем тело

Пресса о прессе

**У**верен, что не только женщины озабоченно оглядывают свою фигуру в преддверии неотвратимо надвигающегося лета. Это касается и мужчин. Весна, самое ее начало - пора позаботиться о том, как вы будете выглядеть через пару месяцев. Ведь Вам придется носить майки, рубашки, легкие брюки. Ваш наметившийся животик не будут скрывать куртки, свитера и пиджаки. В конце концов, придется показаться на пляже. Даже если не принимать в расчет разного рода гламурные причины иметь плоский живот, то имейте в виду, что хороший пресс образует жесткий защитный пояс для внутренних

органов, стабилизирует позвоночник и поддерживает правильное дыхание. Мышцы живота - силовой центр организма, вся энергия ног и туловища распределяется с их помощью. Если вы однажды накачаете пресс, то он уже не так быстро обрстет жиром. Мышцы - мощнейший потребитель энергии. Если вы, не занимаясь, будете со своим, напоминающим кирпичную кладку, животом прос- то лежать на диване, то организм израсходует около 50 калорий на каждый килограмм мышечного веса.

Что же, если вы решились превратить свой мягкий и уютный живот в плитку шоколада, то знайте: это долгая и тяжелая работа. Хотя - смотря чего вы хотите. Хотите вы

можете только того, что предусмотрено природной базой и вашей личной комплектацией. Можете желать просто плоский живот, пресс о четырех кубиках, о шести или о восьми. Забавно, не правда ли: как будто речь идет об объеме мотоциклетного двигателя. Первой плоскости достичь, естественно, проще. Зато за восемь кубиков придется попотеть. Имейте в виду, что ландшафт живота своего вы получите, только если на нем напрочь будет отсутствовать жировой слой. Поэтому необходимы регулярные аэробные тренировки, то есть упражнения, при которых сгорают излишки жира в организме. Это бег, езда на велосипеде, плавание. Само собой - здоровое питание с расчетом калорий. Все упражнения лучше делать в умеренном темпе. Именно в такой неспешной амплитуде медленные мышечные волокна, в просторечии именуемые как пресс, получают наибольшую нагрузку. Делайте медленно, но верно - с чувством, с толком, с расстановкой. Кроме того, мы не зря упомянули чуть выше о вашей индивидуальной физиологической конституции. У вас может



просто не быть восьми мышц пресса, а всего шесть или даже четыре. С этим уже ничего не поделаешь. Пусть у вас будет всего четыре кубика - но зато каких... **С**

### Плоский живот.

#### 1. Обычное скручивание.

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки вытянуты перед собой. Напрягая мышцы живота, приподнимите плечи так, чтобы лопатки оторвались от пола. При подъеме руки двигаются вперед между коленями.

#### 2. Скручивание с поворотом

Лягте на спину и согните ноги в коленях под углом 90° (пятки на полу). Пальцы рук касаются висков. Приподнимите верхнюю часть туловища, а затем поверните правое плечо в направлении левой ноги. Вернитесь в исходное положение и поменяйте стороны.

### Четверка

#### 3. Боковое скручивание

Лежа на спине, согните ноги в коленях под углом 90° и поставьте ступни на пол. Приподняв плечи, одновременно наклоняйте ноги как можно ниже и вправо и влево.

#### 4. Упражнение «Складной нож» в положении на боку

Лягте на бок. Предплечье руки, расположенной перед корпусом, служит опорой, ладонь другой руки находится у виска. А) Базовый вариант: одновременно оторвите от пола плечо и поднимите ногу, которая находится сверху. Б) Сложный вариант: одновременно поднимаются обе ноги.

### Шестерка

#### 5. Скручивание с касанием руками мысков

Лягте на спину и поднимите руки и ноги вверх. Медленно дотянитесь пальцами рук до мысков, сделайте короткую паузу, затем опустите руки и ноги на пол.

#### 6. Обратное скручивание

Лягте на спину, заложив руки за голову, на лодыжках - отягощение. Приподнимите плечи, а колени слегка согнутых ног подтяните к груди. Теперь прогнитесь, следя, чтобы затылок был на одной линии со спиной.

### Восьмерка (просто садистские упражнения)

#### 7. Катание штанги перед собой на коленях

А) Встаньте на колени и возьмитесь за гриф на расстоянии ширины плеч.

Б) Напрягая мышцы живота и следя, чтобы спина оставалась прямой, выкатите штангу перед собой и вернитесь в исходное положение.

#### 8. Подъемы ног в виси

Повиснув на перекладине, как можно выше поднимите прямые ноги и, ненадолго задержавшись в верхней точке траектории, снова опустите. Это упражнение укрепляет мышцы задней части бедра и требует особой осторожности при наличии проблем со спиной.





## Дружба дружбой, а секс врозь

Если друг отказался вдруг

**К**ак известно, есть несколько разновидностей дружеского секса.

1. Секс после бурной вечеринки. Ну да, вполне стандартный вариант. Наутро проснулись, немного посмущались и распрощались до следующей вечеринки. С кем не бывает? Но это, скорее, случайность. В этом случае главное - взаимоуважение. От свершившегося факта деваться некуда. Однако распространение этого факта может кому-то из вас сильно навредить, и об этом (из уважения) не нужно забывать.

Большая просьба к дорогим мужчинам: если вам не

безразлично, как чувствует себя девушка, с которой вы случайно провели ночь (мы ведь говорим не о посторонних людях, а о друзьях?) - позвоните ей на следующий день, спросите, как дела, и скажите, что все в порядке. Этот звонок ни к чему вас не обяжет (менять обычный дружеский тон на романтический вовсе не нужно), зато девушка сразу расслабится.

2. Секс с «экс». Это, пожалуй, самый удобоваримый вариант из всех. Если случилось так, что, расставшись, вы остались хорошими друзьями, ничто не мешает вам время от времени заниматься тем, к чему оба давно привыкли. Правда, тут наличествует некоторая

неувязочка: зачем тогда вообще было расставаться? Но об этом уж не нам судить - в жизни всякое бывает.

Так или иначе, заниматься сексом с «эксом» - наименее травмирующий вариант: иногда вы делаете это по привычке до тех пор, пока у одного из вас не заведутся новые серьезные отношения. Правда, допустимо все это только в том случае, если ни один из вас больше не питает ни трепетных чувств к бывшему любовнику, ни иллюзий по поводу того, что отношения могут продолжиться. «Парится», обычно, брошенная сторона, так что тому, кто ушел первым, нужно быть внимательным и убедиться, что тот, кого вы бросили, свое уже отпереживал.

3. Секс просто так. Вот это - самое печальное, что только может произойти между людьми. Речь идет о некоем симбиозе, возникающем между двумя индивидами на некоторый отрезок времени. Причины для подобного симбиоза может быть масса, но, как правило, случается это не от хорошей жизни. И ничем хорошим не заканчивается. Если у вас получается качественный секс, недалек тот час, когда кто-то один таки влюбится. В другого, само собой. Так уж выходит, что девушек в этом смысле нельзя назвать стойкими оловянными солдатиками. И потому первыми, как правило, сдаются именно они. Девушки имеют обыкновение питать надежды и весьма быстро адаптироваться к ситуации. Не любила - не любила, а глядишь, уже и влюблена по уши. Вы, оказывается, уже не друзья, как было оговорено в самом начале. И ведь виноватых-то нет: просто она давно про это самое начало забыла (что вполне естественно), а он ничего другого и не имел в виду (ну



ведь в любви-то не признавался!). Вот в результате и получается: никакой дружбы, один сплошной неприятный осадок.

Вообще, может быть и неплохо, когда друзья предаются сексу. И дело не столько в том, что это существенно облегчает жизнь, избавляя от избыточных сантиментов типа «ты совсем меня не любишь», сколько во внутренних установках. С какого-то момента любовница-любовник начинают вызывать неприятное чувство обязанности. Подчеркнем - не ответственности, а обязанности. Кроме того, другу в лицо можно сказать значительно больше, чем просто секс-партнеру. Стоит ли заводить себе красивую игрушку, прожорливую до вашего времени и денег, ради того, чем можно заняться с хорошим другом к обоюдному удовольствию? Однако, пора перейти к разбору полетов и их же планированию.

Итак. Представьте себе утро. Вы просыпаетесь после любого из трех описанных выше вариантов развития событий... И что теперь делать? Спокойно, без паники. Назад дороги нет. Теперь надо доводить ситуацию до логического завершения. Если повезло, проснутся первым, то есть еще пара минут для тактических размышлений о смысле произошедшего. Нужно собраться и устроить показательное выступление, совершенно не похожее на предыдущее, ночное. Отменить произошедшее никто уже не в силах, а вот остаться в друзьях - имеет смысл. Потому что на вопрос «как мы будем смотреть друг другу в глаза?» должен быть один ответ - с глубоким удовлетворением. В противном случае придется прятать глаза, играть в умалчивания, смущаться и краснеть. А так - вы будете знать, что при наличии взаимного желания, настроения и места вполне можете повторить мероприятие, причем не обязательно в ближайшее время. Дружба вообще не подвержена скорому старению, в отличие от подростковой влюбленности, часто выдаваемой за «любовь до гроба». А посему, сейчас придется приложить все усилия, чтобы о прошедшем не пожалеть. Для этого включите на максимум заботливость, участие, внимательность. В свойственных вам формах, естественно - вид грубоватого приятеля, неожиданно превратившегося в мурлыкающего котика, может довести до инфаркта. Не нужно забывать: вы Друзья, а не любовники, никаких сюси-пуси и прочей романтики с бантиком - друзей от нее обычно тошнит. А вот обняться-поцеловаться - в обязательном порядке. И комплимент по поводу ночи - в первые же минуты. Только по одному какому-нибудь разумно короткому и, желательному, честному. Главное, не переборщить, но дать понять, что отношения в порядке, никто никуда не торопится, можно повалиться и поболтать. **С**



## Мобильные новости

Тариф «Любимый» теперь без абонентской платы - общайтесь с любимыми без ограничений!

Специально к весенним праздникам МТС снижает цены на общение внутри сети! Для всех абонентов тарифного плана «Любимый» в период с 14 февраля по 30 апреля минута разговора с «Любимыми номерами» внутри сети составит 0,01 у.е. при абонентской плате - 0 у.е. Кроме того, каждый вновь подключившийся к тарифу «Любимый» получает в подарок DVD-диск с фильмами «Бандитки» или «История любви».

Спешите! Количество DVD-дисков ограничено! Общаться без ограничений с «Любимыми номера-

ми» уже с сегодняшнего дня могут все существующие абоненты тарифа «Любимый» - они автоматически становятся участниками весенней акции МТС. Другие абоненты могут сменить свой тарифный план любым из следующих способов:

- отправив бесплатное SMS-сообщение с текстом 004 на номер 1771;
- через системы АССА и ИССА; - в Контактном центре и Офисах продаж и обслуживания МТС.

Стоимость перехода на тарифный план «Любимый» с тарифного плана «Базовый» и с других тарифных пла-

нов составляет 1,5 у.е. 1 мая 2006 года тарифу «Любимый» будут автоматически возвращены базовые параметры.

Подробности в Офисах продаж и обслуживания МТС и в Контактном центре по телефону 0890.

### Изменение порядка отчетов о доставке SMS

С 1 марта 2006 года изменяется порядок получения отчетов о доставке SMS-сообщений для абонентов МТС Владимира и Владимирской области.

Начиная с указанной даты, для получения отчетов о доставке SMS Вам необходимо в меню Вашего мобильного телефона активировать соответствующую функцию. В зависимости от модели аппарата, это будет пункт меню «Отчет об отправке» («Status report»), «Отчет о передаче» («Delivery reports») и т. п.

Если Вы хотите отказаться от получения отчетов о доставке адресату отправленных Вами SMS-сообщений, Вам достаточно просто отключить указанную функцию в меню телефона.

Более подробную информацию о настройке получения отчетов Вы можете получить в инструкции к своему телефону.

Напоминаем, что с 1 декабря 2005 года адрес SMS-центра в сети МТС Владимирской области изменен на 79168999100. Пожалуйста, убедитесь, что в меню Вашего телефона записан правильный адрес SMS-центра.

### Успейте подключиться к «ДЖИНС-Pepsi» и шлите SMS по 1 центу!

«ДЖИНС-Pepsi» - уникально низкая стоимость отправки SMS! Подключайтесь к «ДЖИНС-Pepsi» и отправляйте SMS-ки друзьям и знакомым всего за 1 цент. Успейте подключиться - количество комплектов ограничено!

Тарифный план «ДЖИНС-Pepsi» - это:

- исходящие SMS всего 0,01 у. е.
- абонентская плата - 0 у.е.
- входящие вызовы от абонентов всех сотовых операторов Владимирской области - 0 у. е.

Кроме того, все пользователи данного тарифного

плана имеют возможность получить дополнительную скидку на общение в размере 4 у.е. По остальным параметрам тарифный план «ДЖИНС-Pepsi» равнозначен тарифному плану «Универсальный», на который 1 июня 2006 года будут автоматически переведены абоненты «ДЖИНС-Pepsi».

### 8 марта - сделайте Ваше поздравление неповторимым!

Поздравьте знакомых и родных, установив праздничную мелодию вместо гудка.

Создать себе и близким праздничное настроение? Легко - с новой услугой GOOD'OK от МТС. Для праздничной даты в марте уже приготовлен специальный набор мелодий и шуток.

Подключить услугу очень просто - через АССА 00222217, ИССА или Контактный центр по телефону 0890. После этого на Ваш телефон придет SMS с паролем доступа к управлению услугой «GOOD'OK».

Позвоните 0550 или выберите на Интернет-сайте [www.goodok.mts.ru](http://www.goodok.mts.ru) в каталоге модную мелодию или прикольную шутку - и нажмите кнопку «заказать», чтобы получить ее на свой телефон.

Стоимость добавления услуги 1 у.е. Стоимость приобретения звуковых фрагментов от 0,00 до 1,90 у.е.

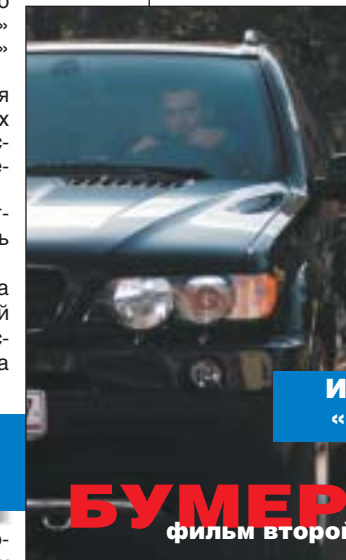
### Интерактивный сервис «БумерАмания» - 0708!

Хотите уже сейчас узнать о новом фильме «Бумер. Фильм второй»? Набирайте 0708, и актёры фильма расскажут Вам, о чём он будет.

Кроме этого, Вы сможете принять участие в Бумервикторине и стать обладателем главного приза - BMW X5! А ещё у вас есть возможность первыми получить уникальные мелодии и картинки из нового фильма на свой мобильный.

Такое возможно только в «БумерАмании». Звоните 0708!

Стоимость минуты эфирного времени - 1,00 у.е. Услуга предоставляется совместно с ООО «Информ-мобил».



**БУМЕР**  
фильм второй

### Послание в будущее себе и друзьям

Воспользуйтесь услугой «Капсула времени», и у Вас появится головокружительная возможность - оставить свой след там, где еще не ступала нога человека - в будущем!

Каким будет мир? Может ли человек проникнуть в будущее или, наоборот, хоть на несколько мгновений вернуться в прошлое? Узнайте это!

Теперь в рамках услуги «Этот день» по короткому номеру 0943 Вы можете отправить голосовое сообщение в будущее себе или друзьям с помощью «Капсулы времени».

Вы можете преодолеть время с помощью своей капсулы!

Создайте свою Капсулу времени: укажите день, месяц и год доставки сообщения, а также телефон адресата. Настанет час - и вдруг раздастся звонок, который перевернет все Ваши представления о времени и пространстве!

Задайте себе план на ближайшие полгода и сравните достижения!

Расскажите о своем самом счастливом дне на сегодняшний момент!

Запишите вместе с друзьями послание, которое придет всем вам через один, три или шесть месяцев!

Да и просто поговорите с Будущим! 0943 - Сквозь время говори!

Стоимость минуты эфирного времени - 0,50 у.е.

Услуга предоставляется совместно с ЗАО «Открытые Коммуникации».

### MMS-акция «Любовь без границ»

Весна уже на пороге. Все вокруг оживает и начинает цвести. Самое время запечатлеть эти прекрасные мгновения камерой Вашего телефона и принять участие в конкурсе мобильной фотографии «Любовь без границ».

В течение месяца с 20 февраля до 20 марта создавайте свои MMS-творения и отправляйте их на номер 5654 с командой KONKURS.

Кроме того, Вы можете получить понравившуюся фотографию себе на телефон, отправив MMS-сообщение на номер 5654 с командой KONKURS и кодом фотографии, а также проголосовать за понравившиеся фото, отправив SMS-сообщение с командой KONKURS и кодом фотографии на номер 3693.

А если Ваш MMS-шедевр получит больше всего SMS-голосов, Вы выиграете замечательный сотовый телефон Samsung S342i с поддержкой i-mode.

Но акция «Любовь без границ» - это не только конкурс, но и возможность использовать функции Вашего телефона на все 100%. Если у Вас еще не настроен GPRS или MMS, отправьте SMS с типом настроек и моделью телефона на бесплатный номер 2345. Например, MMS Nokia6100.

Учитесь, развивайтесь, творите и выигрывайте. «Любовь без границ» - Ваши Мобильные Мгновения Счастья.

Подробности на: [www.coolmms.ru](http://www.coolmms.ru), [wap.coolmms.ru](http://wap.coolmms.ru)

Стоимость отправки сообщения на номер 5654 - 0,39 у.е.

Стоимость отправки сообщения на номер 3693 - 0,10 у.е.



### Голосовой портал «ДОМ-2»

Теперь у абонентов МТС появилась уникальная возможность - всегда быть в курсе событий реалити-шоу «ДОМ-2»! Представляем голосовой портал популярного реалити-шоу - «ДОМ-2».

Теперь 24 часа в сутки самые интересные эпизоды из «ДОМа-2», анекдоты про героев, обсуждение шоу и многое другое на номере 0772.

Стоимость минуты эфирного времени - 0,99 у.е.

Услуга предоставляется совместно с ООО «Шемрок Геймс».



Все цены указаны в у. е. без учета налогов.  
1 у. е. равна 1 доллару США в рублях по курсу ЦБ РФ на день платежа.

## Обзор владимирских сайтов

Сегодня в обзоре сайты ночных клубов Владимира.

Говоря о сайтах ночных клубов стоит упомянуть и о сайтах диджеев.



**Клуб:** DJ cafe Fresh44  
**Адрес:** [www.fresh44.ru](http://www.fresh44.ru)

Сайт «Фреша» самый «старый» сайт клуба, из существующих на данный момент. Сайт неоднократно менял дизайн и наполнение. Вот его основные разделы:

- Афиша мероприятий клуба;
- Фотоальбом вечеринок;
- О диджеях клуба и их музыка;
- Форум;
- Информация о баре, кафе, будущих проектах.

Стоит отметить наличие версий сайта, где можно посмотреть афишу и загрузить фотографии.



**Клуб:** Клубный проект Солнце  
**Адрес:** [www.sonceclub.com](http://www.sonceclub.com)

Новый клуб, соответственно и сайт новый. Презентация сайта, кстати говоря, состоялась 26 января. Хочется отметить довольно оригинальную заставку при входе на сайт. Основные же разделы сайта следующие:

- О клубе;
- Скоро в клубе. Анонсы вечеринок;
- Фотоотчеты с вечеринок;
- DJ's;
- Форум.



**Клуб:** PK «Золотое Кольцо»  
**Адрес:** [www.gold-ring.ru](http://www.gold-ring.ru)

Отдельного сайта у данного развлекательного комплекса нет, но информацию можно найти на сайте одноименного туркомплекса. К сожалению, это небольшая общая информация о клубе и редкие новости о готовящихся событиях. Разделы:

- О гостинице;
- Наши услуги;
- Спецпредложения;
- Бронирование;
- Контакты;



**DJ:** Alex Koks  
**Адрес:** [www.djkoks.ru](http://www.djkoks.ru)



**DJ:** Partizan  
**Адрес:** [www.djpartizan.ru](http://www.djpartizan.ru)

## Электронная Губерния 2006

23-25 марта во «Владимирском Экспозентре» пройдет межрегиональная выставка «Электронная Губерния». Данная выставка проходит уже не первый год, ранее она носила название «Информационные технологии». Организаторы уверяют, что кроме смены названия, новые подходы в организации выставки сделают её не только интересной с познавательной точки зрения для посетителей, но и полезной в финансовом аспекте для участников.

### Разделы выставки:

1. Компьютерное и мультимедийное оборудование, комплектующие, оргтехника;
2. Программное обеспечение;
3. Оборудование, технологии и услуги связи;
4. Защита информации;
5. Системы хранения данных;
6. Цифровая техника;
7. Светотехнические технологии и оборудование, кабельная продукция.

Оргкомитет выставки: «Владимирский Экспозентр»,  
600017 г. Владимир, ул. Батурина, 35,  
тел./факс (4922) 36-10-36, 36-25-96, 42-33-10, 36-13-60  
E-mail: [expo@cci.vladimir.ru](mailto:expo@cci.vladimir.ru)

**УСЛУГИ**

**Агентство недвижимости «Алла»**

поможет быстро, выгодно сдать, снять квартиру, комнату, дом. Проводит любые операции по продаже, покупке или обмену комнат, квартир, домов.

Тел. 32-14-03, 32-16-64

**Агентство знакомств «Я и Ты»**

Все от флирта до брака. 11 лет с Вами. Наш опыт - Ваш успех, Ваше счастье - наша работа. Эксклюзивный фотобанк. Конфиденциальность гарантирована. Интересные знакомства, оправданные надежды. Предварительная запись по тел. (0922) 32-12-19 (с 13.00 до 19.30)

**БАНИ и САУНЫ**

**Оазис**

сауна, кафе ул. Фурманова, 14 33-49-81

**Дельфин**

комплекс отдыха, сауна, бильярд, кафе ул. Добросельская, 218 21-57-75

**Сауна на сущевской**

сауна ул. Сущевская, 1 32-09-58

**Соборная площадь**

сауна, бар ул. Б.Московская, 39 32-57-25

**Фитнесс-Форт**

сауна Строителей пр., 17а 37-61-81

*Поздравляем с днем рождения вице-президента областной Адвокатской палаты почетного адвоката России*  
**Зельскую Ольгу Борисовну**  
Ведущая «City»

агентство знакомств  
**Сваха**  
Знакомства для создания семьи, дружеских отношений и флирта  
Доверьте Вашу судьбу профессионалам!  
Надежно, конфиденциально, большой фотобанк  
40-00-64, 32-10-26, 37-07-35

**МЕЛОМАН**  
CD  
DVD  
MP3  
Audio  
Video  
All Styles  
ВКЛЮЧИ СВОИ ЧУВСТВА  
Б. Московская 26, 32-22-37  
Б. Московская 40, 32-31-11

**БЕСПЛОДИЕ? ВСЕ ПОПРАВИМО!**  
7 ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ  
Тел. (4922) 38-39-61  
с 9.00 до 18.00  
каждый вторник, среду и четверг  
при отсутствии результата  
Гарантия возврата денег



Взаимодействуя, мы заставляем мир двигаться!