



# MEN'S STYLE

г. Южно-Сахалинск, ТРК «Сити Молл», 1 этаж, лот 116, +7 924 182 86 82

г. Хабаровск, ул. Дзержинского, 56, +7(4212) 755 900

г. Хабаровск, ул. Карла Маркса 59, ТЦ «Дом Одежды», 4 этаж, +7 914 206 35 65

# СИТИМОЛЛ

fashion



ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА  
#ХОЧУНАОБЛОЖКУ  
ЛЮБОВЬ ГАЖУР

мода:  
**Что носить**  
летом 2021?

еда:  
**Как похудеть**  
правильно?

hi-tech:  
**Apple iMac**  
и его новый процессор

#22 выпуск лето 2021

**«Сити Молл» Fashion**

Информационно-развлекательный журнал  
ТРК «Сити Молл» №22(35) Лето 2021

**Адрес редакции и издателя:**

г. Южно-Сахалинск ул. 2-я Центральная 16  
e-mail: reklama@city-mall.ru тел.: +7 (4242) 708-777

**Учредитель и издатель: ООО «Бриллиант»**
**Главный редактор:**

Воловский Дмитрий  
@dmitry\_volovsky

**Верстка, фотограф:**

Максименко Антон  
@amaximlenko

**Обработка, фотограф:**

Зиновьев Евгений  
@illusion.sakh

**Стилист:**

Надежда Дмитриева  
@kekksksk


**Партнеры:**

Фотостудия **“ART HILLS”**  
@art\_hills\_studio  
Фотостудия **“SOT’Ы”**  
@photo\_soty

**Корректор:** Желова Анна

**Печать:** ООО «Типография ПСП-Принт»  
г. Владивосток ул. Русская д.65, корпус 10

**Тираж:** 15000 экз.

Распространяется бесплатно

**На обложке:** Любовь Гажур

(На Любе: костюм – 4200р., панاما – 3300р.,  
все магазин «THE ONE»)

**На страницах:** Любовь Гажур,

Гималетдинов Роман, Енина Ирина,  
Извекова Альбина, Надежда Дмитриева

Издание зарегистрировано в Управлении  
Федеральной службы по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых  
коммуникаций по Сахалинской области

Информация о ценах и наличии товара, размещенная  
на страницах «Сити Молл Fashion», является верной  
на момент создания журнала и может меняться без  
предварительного уведомления. Перепечатка  
материалов, опубликованных в журнале, допускается  
только с письменного разрешения издателя. Издатель  
не несет ответственность за достоверность информации,  
опубликованной в рекламных материалах.  
Все рекламируемые товары подлежат обязательной  
сертификации.

Подписано в печать: 01.06.2021

Дата выхода в свет: 15.06.2021

**#ХОЧУНАОБЛОЖКУ** - присылай свое портфолио на reklama@city-mall.ru и стань лицом журнала

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ65-115 от 11.05.2012

Выходит один раз в три месяца

16+

Размещение рекламы: +7 (4242) 708-777



СКАНИРУЙ QR-КОД, КАЧАЙ  
ПРИЛОЖЕНИЕ И ПОКУПАЙ  
БИЛЕТЫ В КИНО



## ПЛАН ТОРГОВО- РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА СИТИ МОЛЛ

### СТРОЕНИЕ В



## ПЛАН ЛК «АРЕНА СИТИ»



### СТРОЕНИЕ А



5

4

3

2

1



На Романе:  
Джемпер – 4990р., брюки – 6790р.,  
все магазин «MEN 'S»





*На Ирине:*

Платье – 4899р., магазин «**LOVE REPUBLIC**»

туфли – 11800р., магазин «**SASHA FABIANI**»

сумка – 12100р., магазин «**ASKENT**»





МАРИЯ ВКУС

нутрициолог

*Как похудеть и прийти в отличную форму летом -  
практические советы от нутрициолога  
и блогера Марии Вкус*

Вот и настал тот момент, когда откладывать до понедельника больше нельзя. До лета остались считанные дни. Но это не повод объявлять голодовку или закупаться волшебными чаями. Такие способы не только не помогут, но и навредят. От голода организм попадает в состояние стресса, и при первой возможности, когда вы снова начнете полноценно есть, лишние килограммы вернутся в двойном размере. Волшебным чаем тоже не стоит доверять. Они не относятся к лекарственным средствам, поэтому их состав никто не проверяет. Как же тогда похудеть, если все-таки хочется сделать красивое фото в купальнике этим летом? Об этом 12 советов, проверенных не только на личном опыте, но и на десятках довольных клиентов.

### ***Сдайте анализы***

И убедитесь, что у вас нет гормональных нарушений. Так, недостаток эстрогена замедляет метаболизм, из-за чего лишние калории откладываются в жировые клетки, высокий прогестерон вызывает постоянное чувство голода, а переизбыток пролактина – и то, и другое вместе.

Не забудьте проверить и баланс витаминов, чтобы в последствии не получить проблем со здоровьем. Затем с полученным списком отправляйтесь к специалисту (эндокринологу – с гормонами и диетологу – с витаминами) для грамотной расшифровки. Исходя из полученных результатов, вам помогут скорректировать питание в зависимости от вашего организма.

### ***Добавьте свежую зелень и овощи в рацион***

Свежая зелень (петрушка, укроп, лук, кинза, руккола, салаты) и овощи содержат полезную клетчатку. Научно доказано, что благодаря ей уменьшается уровень сахара и холестерина в крови, нормализуется давление и пищеварение, а из-за большого количества витаминов и минералов повышается иммунитет и эластичность кожи. Вдобавок овощи заполняют желудок и вызывают чувство сытости, помогая не переедать, а яркие цвета и аромат свежей зелени поднимают настроение.

### ***Много двигайтесь***

Если вы хотя бы раз в жизни задавались вопросом, почему ваша подруга Катя ест все и не толстеет, а у вас только от одного взгляда на шоколад появляются новые цифры на весах, возможно, все дело в физической нагрузке. Это не значит, что надо срочно бежать в зал и пускаться во все тяжкие, чтобы уже через неделю возненавидеть весь спорт. Это значит, что можно начать с малого – ходить пешком на работу вместо проезда на машине, такси или маршрутке. Вместо просмотра фильма выбрать прогулку на свежем воздухе, сходить на танцы (если вы мечтали об этом в детстве) или в бассейн.

Можно бегать по утрам - для начала будет достаточно и 15-20 минут. Выберите любой вид активности и добавьте его в свою жизнь. Только помните: важно, чтобы вам это нравилось, чтобы глаза горели, и по утрам легко было вставать с мыслями «Сейчас на пробежку!», а не «О боже, что за каторга». Это как отношения. Должны быть феромоны, чтобы сказать заветное «люблю».

### ***Пейте воду правильно***

Казалось бы, простая истина и где только о ней не говорили. Но факт остается фактом: 80% моих клиентов забывают пить воду в нужном количестве. Хорошо, если хотя бы одну-две чашки в день. А то и вовсе обходятся чаем и кофе. Но только кофе и чай – это не вода.

Как же приучить себя пить воду? Ведь одно дело – пряный кофе или травяной чай, и другое – абсолютно пресная вода. Во-первых, начинаем пить по чуть-чуть. Да, норма воды в день – 30 мл на 1 кг веса человека (то есть для человека весом 60 кг норма 1,5 л). Но если вы до этого не пили воду совсем, то вместо стакана выпейте хотя бы половину перед завтраком. Также перед обедом и ужином.

Пусть сначала это будет меньше нормы, но продержитесь так первую неделю. Затем, когда войдете во вкус, вы с легкостью и удовольствием сами увеличите количество воды до нужной нормы! Во-вторых, если вам совсем не нравится пресная вода, добавьте мяту, сок цитрусовых (лимон, апельсин, грейпфрут), клубнику, клюкву, арбуз или огурец. А вообще, все, что хочется. Только не чайные пакетики и зерна кофе. Договорились?

Как сказал маленький принц из одноименной сказки: «вода – сама жизнь». Именно она лучше всего ускоряет обменные процессы организма, благодаря чему ценные вещества быстрее усваиваются, а калории сжигаются. Вода – главный участник липолиза, процесса расщепления жировых клеток. Также она выводит из организма токсины и очищает кишечник.

### ***Скажите «нет» перекусам***

И вот почему. Первое – желудку требуется минимум 4 часа на переваривание пищи. Второе – перекусы способствуют тому, что вы просто больше едите. Поест три раза в день или пять раз – это совершенно разное количество еды. Третье – на мой взгляд, чисто психологический фактор. Все-таки не хочется быть зависимым от еды. Перекусы предполагают, что у вас в сумочке всегда есть что поесть. Это значит, что будь то поход в театр, мини-путешествие или любой другой формат «выхода из дома», вы всегда будете задумываться о еде, т.к. перекусы, как и сладкое, дело привычки, и без них вы чувствуете себя не в своей тарелке. Надо ли оно вам? Хороший вопрос, особенно если организму достаточно трех приемов пищи. И вот тут уже стоит подойти к вопросу со всей внимательностью.

### ***Сбалансированное разнообразное меню и никаких голодовок***

Одна из популярных ошибок – думать, что голодание поможет вам похудеть. Может, ваш организм и сбросит три заветных килограмма, но не успеете вы отглынуть, как сразу наберете вдвое больше. Это происходит из-за того, что голодание, непривычное нашему организму, вызывает стресс. Как это так – организм не кормят? После таких экспериментов наш мозг подает сигнал «запаситесь едой впрок при первой возможности, а то кто знает, когда хозяйка снова решит перестать есть». И теперь даже если вы просто подышите рядом с шоколадом, хорошей фигуры не видать.

Поэтому если хотите постройнеть, придется есть много, а точнее, пока не придет чувство сытости. То есть размер порций не имеет значения – ваш организм сам поймет, сколько ему нужно. Единственное, что речь не о конфетах. Вы понимаете, да? Такими сытными должны быть завтраки, обеды и ужины.

Только на ужины стоит отдать предпочтение легкой пище – салатам с курочкой или рыбкой, молочным продуктам. Также ваше меню должно быть разнообразным и сбалансированным. Причем не только по белкам, жирам и углеводам, но и по витаминам. Для этого не бойтесь заменить традиционную гречку на чечевицу, фасоль, горох, нут или киноа. Из овощей не забывайте про баклажаны, брокколи, тыкву, свеклу и редиску.

Добавьте натуральные пробиотики. Наш кишечник покрыт биопленкой полезных бактерий, которые помогают не только усваивать продукты, но и отвечают за наше настроение. А там, где настроение, наши любимые шоколадки и печенья, чтобы «заесть стресс». Также к симптомам недостатка этих бактерий относятся: диарея, снижение аппетита, запоры, тошнота, рвота, неприятный вкус во рту. Чтобы решить эти проблемы, просто добавьте в рацион кисломолочные продукты (сыры, айран, кефир), квас, квашеную капусту, хлеб на закваске, оливки. И помните, как бы ни рекламировали чудо-лекарства, они дадут кратковременный эффект.

А здоровье одно на всю жизнь. И ни в коем случае не исключайте из рациона жиры: сало, масла, орехи, авокадо. Вместо заветного снижения веса вы получите апатию, нарушение метаболизма, риск дисбаланса гормонов и проблемы с кожей, волосами и ногтями. Суточная норма жиров – 30% от общего рациона.

### ***«Я не могу все время есть однообразную еду!»***

Просто научитесь вкусно готовить! К сожалению, никто из нас не рождается с суперспособностью вкусно готовить. Это не тот случай, когда либо дано, либо нет. Вкусно готовить, как и любому другому делу, все учатся. И к счастью, это не так сложно, как кажется. Разнообразить меню помогут варианты приготовления – можно варить, запекать, делать гриль или оставлять свежими, а также все смешивать. Чего только стоят теплые салаты – микс зелени и запеченных овощей с нежным мясом или птицей.

Еще один секрет – добавляйте специи (куркуму, паприку, корицу, гвоздику, кориандр, тмин, орегано, базилик), различные семечки (льна, кунжута, конопляные), орехи и ягоды. И ваши блюда заиграют новыми красками!

### ***Составляйте меню заранее***

Если вы хотя бы раз пробовали разобраться с питанием, то, наверное, встречали фразу «рацион питания». Это не просто так. Когда вы заранее (с вечера или в выходные нанеделю вперед) планируете меню, то вам намного проще его придерживаться, чем каждый раз придумывать сходу что приготовить. Такой вариант тоже возможен, но он приходит с опытом. А поначалу, чтобы ваше меню было разнообразным и вкусным, все-таки придется уделять время планированию. Вы можете облегчить задачу и посмотреть готовые рационы в интернете или обратиться за помощью к специалисту.

### ***Пожалуйста, высыпайтесь***

Это крик души нутрициолога. Как мама, я понимаю, что такое уложить детей спать и наконец-то заняться делами по дому, но только не в ущерб себе. Для нашего организма очень важен полноценный здоровый сон: 8 часов. Из-за его недостатка повышается уровень гормона голода – грелина. Помимо этого, в организме задерживается вода, что приводит к отекам, лишним сантиметрам в объемах и нарушает метаболизм.

Чтобы сон был полноценным, лучше убрать гаджеты хотя бы за полчаса до него. Их голубой свет прекращает выработку гормона сна и молодости мелатонина. Вместо просматривания ленты в Инстаграм сделайте себе ванну, массаж, позанимайтесь йогой, почитайте книжку или порисуйте. Главное, чтобы это успокаивало ваш организм и снижало уровень адреналина и кортизола.

### ***Все начинается с любви***

С любви к родителям, а затем, когда вырастаем, к мужу и детям. Но самое главное – любви к себе. Любви к своему телу, к тому, что мы едим, как выглядим, как чувствуем себя (ментальное здоровье тоже важно). Без любви сложно похудеть. Есть хорошее упражнение – каждый день 2-3 минуты смотрите на себя в зеркало с мыслью: «Какая же я красивая». Если человеку все время говорить, что у него все получится, как ни странно, у него все получится. Также и с любовью к себе. Это дело практики и не более.

Акцентируйте внимание на своих лучших качествах и избегайте любой самокритики. Помимо этого, важно хвалить себя за каждый, пусть маленький, шаг навстречу похудению. Даже если вы выпили только полстакана воды утром, а в остальное время забыли, вы уже молодец. Так формируются нейронные связи в нашем мозге, которые отвечают за привычку. Когда ваш мозг привыкнет к тому, что похудение – это легко и приятно, то никакие шоколадки не заставят его променять все это на сиюминутное удовольствие!

### ***При похудении важны все факторы. И даже посуда!***

Как она влияет на похудение? Просто. Ученые выяснили, что голубой цвет тарелки успокаивает нервную систему, и если вы были в стрессе, который многие любят заедать, то сами не заметите, как во время приема пищи ваше желание съесть много постепенно сойдет на «нет». Если вы не любитель голубого, то попробуйте есть из желтой посуды. Такой цвет вызывает чувство насыщения и удовлетворения.

А вот на белых тарелках еда кажется более яркой, и неосознанно вам хочется съесть больше. Не просто же так в ресторанах белая посуда.

### ***Вместе – веселее***

Это сложно, но если есть возможность, то стоит попробовать худеть к лету вместе с подругой, мамой или близкими. Взаимные отчеты, поддержка и целеустремленность помогут друг другу не сдаться на половине пути и дойти до конца.

И помните, что не обязательно применять завтра все 12 шагов, начните хотя бы с трех, но введите их в привычку. Тогда вы не просто подготовитесь к лету, но и измените подход к похудению на всю жизнь.

Ведь здоровье – наше все!



Сумка – 1599р., магазин «ASKENT»  
панама – 3300р., магазин «THE ONE»

*На Любе:*

Топ – 2100р., джинсы – 4950р., жакет – 6200р.,

все магазин «**THE ONE**»

туфли – 8600р., магазин «**SASHA FABIANI**»

Сумка – 10900р., магазин «**ASKENT**»







*На Романе:*  
Костюм – 15890р.,  
сорочка – 4500р.,  
все магазин «MEN 'S»

## ОСОБЕННОСТИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Регулярные занятия спортом помогут подростку быстрее развиваться, чувствовать себя более уверенным и сильным. Однако далеко не все дети знают, как правильно построить свои занятия, из-за чего могут получить серьезные травмы. Чтобы этого не случилось, родители могут записать ребенка в тренажерный зал для подростков, чтобы профессиональный тренер контролировал тренировочный процесс, который имеет много особенностей. Комплекс упражнений для тинэйджера нужно подбирать с учетом его возраста.

*Начиная с 10-12 лет, организм ребенка переживает резкие изменения: скелет активно вытягивается, мышцы не успевают за его ростом, повышается нагрузка на сердце и сосуды, мочеполовая система переходит на другой уровень, происходит гормональная перестройка. Поэтому в этом возрасте дети находятся не в лучшем физическом и психологическом состоянии.*



Исправить ситуацию помогут грамотно построенные занятия в тренажерном зале для подростков. После регулярных тренировок улучшается координация движений, физическая форма, повышается уверенность в себе. Если тинэйджер не желает заниматься спортом, то не лишним будет рассказать ему о последствиях пассивного образа жизни. В этот список можно включить лишний вес, ослабление мышц, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, искривление позвоночного столба и т.д. Если подросток недоволен своим телом, то активные занятия спортом в тренажерном зале помогут решить эту проблему, сделают его более уверенным, коммуникабельным, снизят вероятность травм.

Чтобы тренировки приносили только пользу, подросток должен соблюдать такие рекомендации:

- с 10 до 16 лет запрещено выполнять упражнения с дополнительными снарядами. В этом возрастном промежутке организм ребенка активно растет, а чрезмерные физические нагрузки могут нарушить развитие. По этой причине детям до 16 лет лучше отказаться от становой тяги, приседаний со штангой, армейского жима и т.д. Спортивных элементов с собственным весом будет вполне достаточно;
- в 12-15 лет запрещено выполнять движения, во время которых позвоночник сжимается и скручивается: разные варианты жима, приседы со штангой, подъем гантель на бицепс и т.д. Это обусловлено тем, что позвоночный столб формируется, поэтому риск травм или замедления естественного роста высокий;
- с 16-17 лет можно дополнять комплекс упражнениями со спортивными снарядами. Главное, начинать с минимального веса, который не превышает 10 кг; любое занятие в тренажерном зале нужно начинать с разминки, которая поможет разогреть тело перед тренировкой. Если заниматься на холодные мышцы и связки, то риск травм высокий;
- в первое время подросток должен сосредоточиться на технике выполнения упражнений. Когда тело запомнит, как правильно двигаться, можно будет увеличить нагрузку и темп;
- если тренировки направлены на увеличение массы, то двигаться нужно плавно, для похудения больше подходит быстрый темп (но не выше среднего); амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, чтобы избежать травмирования и повысить эффективность занятий в тренажерном зале;
- важно научиться ощущать напряжение прорабатываемой группы мышц. Особенно высокой нагрузка должна быть в верхней или нижней точке; подросток должен уметь фиксировать свое тело и распределять нагрузку на определенные мышечные группы;



Также важно подобрать наиболее подходящие виды спорта для подростка с учетом особенностей его телосложения, характера, состояния здоровья. Например, тяжелая атлетика допускается только с 16-17 лет, до этого возраста разрешено делать движения с собственной массой.



Сумка – 12100р., магазин «ASKENT»  
Туфли – 11800р., магазин «SASHA FABIANI»

На Ирине:

Топ – 3299р., шорты – 3299р.,  
все магазин «LOVE REPUBLIC»





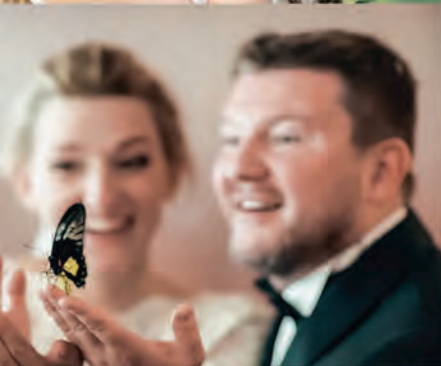
*На Любе:*

Кроп-топ – 3499р., юбка – 3799р.,

все магазин «KIRA PLASTININA»

босоножки – 10500р., магазин «SASHA FABIANI»





# свадебная ФОТОСЕССИЯ С ЖИВЫМИ БАБОЧКАМИ

РОМАНТИЧНАЯ  
И НЕЖНАЯ ФОТОЗОНА  
В САДУ БАБОЧЕК

Запечатлейте моменты  
истинного счастья  
с живыми порхающими  
бабочками!

Продолжительность 1 час  
Услуги фотографа не предоставляются



Сад Бабочек  
ТРК Сити Молл, 5 этаж  
26-70-42  
@babochki\_sakh  
igramix.ru

# ТРЕНДЫ ЛЕТА 2021

## ЧТО НОСИТЬ ЭТИМ ЛЕТОМ?

*От комфортных вязаных кникерсов и спортивных брюк до трендовых бра и цветочных платьев - предлагаем ознакомиться с самым полным гидом по тенденциям летнего сезона, которые точно станут хитами.*

### Бра

Чем сложнее год - тем смелее тенденции. Эволюцию бельевого стиля мы наблюдаем уже больше 30 лет, но сейчас дизайнеры предлагают нам адаптировать для повседневного гардероба самую смелую вещь женского гардероба - бюстгальтер. Носить его можно куда угодно и с чем угодно (конечно, ориентируясь на собственные рамки). На подиумах модельеры предложили комбинировать шелковые бра со свободными брюками с завышенной талией, а также сочетать их с классическими костюмами.



### Мильфлер

Не устаем вновь и вновь петь оды цветочному принту, который появляется на подиумах каждый сезон, но в новом проявлении. Правда, спустя годы господства он научился быть разным и больше не имеет ничего общего с наивностью и хрупкостью. В ансамбле с грубыми ботинками, кожей или денимом он смотрится более дерзким и смелым. В сочетании с изящными туфлями - нежным и хрупким. В этом сезоне можно присмотреть себе паттерн в любом масштабе, однако наиболее трендовым на этот раз единогласно признан мелкий орнамент мильфлер.



## Бабл-гам

Вспомните детство, когда конфеты и жвачки были частью вашего ежедневного рациона. Теперь же с легкой руки дизайнеров яркий и сочный розовый бабл-гам может стать ключевой составляющей вашего гардероба. Трендовые оттенки варьируются от светлых до темных, но общий тон соответствует той классической жевательной резинке, которую мы все обожали в детстве. У Пьерпаоло Пиччоли из Valentino в центре внимания платья цвета фуксии, а у Наташи Рамсей-Леви из Chloé - вещи цвета малинового зефира. Одевайтесь в любой цвет с ног до головы!



## Кникерсы

Трикотажные вещи прочнее вошли в нашу жизнь с приходом локдауна весной 2020 В народе актуальные теплые шорты называют просто: вязанные трусы. Однако дизайнеры придумали более изощренное название для тренда этого года — кникерсы. Номинации могут звучать по-разному, однако от этого наша любовь к ним не становится слабее. При желании вы легко можете носить кникерсы на улицу, сочетая с объемным пиджаком или легкой шифоновой блузкой. А для домашнего времяпрепровождения можно приобрести целый комфортный сет из нескольких вещей — вязанных шорт, кроп-топа и кардигана, как на шоу Dior.



*Несмотря на все сложности, с которыми индустрия моды столкнулась в прошлом году из-за пандемии, дизайнеры смогли достойно побороть все трудности, подстроиться под новые реалии и осознать наши изменившиеся предпочтения. А они и правда стали совершенно дружными. Поэтому среди тенденций будущего сезона можно найти что-то важное и нужное для всех: от уютных сандалий-тапочек, спортивных брюк и костюмов, идеальных для Зоот-коллов, до ярко-красных платьев, босоножек на платформе и микро-юбок.*



*На Ирине:*  
Платье – 4899р., магазин «LOVE REPUBLIC»  
туфли – 11800р., магазин «SASHA FABIANI»  
сумка – 12100р., магазин «ASKENT»



Сумка – 12100р., портмоне – 3900р.,  
все магазин «ASKENT»

*На Любе:*

Костюм – 4200р., панاما – 3300р.,  
все магазин «**THE ONE**»  
кеды – 9400р., магазин «**SASHA FABIANI**»





***Расскажи подробнее, что входит в твои обязанности?***

Если коротко, то под моим контролем два ресторана и доставка еды. А если чуть подробнее, то это обслуживание «а-ля карт» в кафе-лаунж «GorkiY», банкетное обслуживание в зале «Империял», служба доставки «Империял суши», а также обслуживание номеров в гостинице – так называемый рум-сервис, отдельная часть ресторанной сферы. Это то, чем мы занимаемся. А я все это курирую.

***Как ты оказался на этой должности? Что способствовало твоему росту?***

На самом деле, я из разряда людей self-made, то есть сделал себя исключительно сам. Нигде этому специально не обучался, у меня нет высшего образования по этому направлению, я не проходил никаких курсов. То есть все мои знания исходят из собственного опыта и наставничества. В моей жизни встречались руководители, которые были действительно сильными учителями. Сейчас, находясь на их месте, я понимаю, какими они были профессионалами, и какие качества и умения во мне заложили.

***С чего начался твой путь в ресторанном бизнесе?***

Примерно в 2005 году я устроился в ресторан «Астория» барменом. Работа мне нравилась: приятная обстановка, вокруг красивые люди, и что меня особенно зацепило – прямая обратная связь. Предоставляя сервис, сразу видишь результаты своей работы, благодарность гостей. Месяцев через семь я увидел объявление о наборе персонала в открывающийся на тот момент ночной клуб «Duke». Конкурс был – три человека на место, но моим преимуществом стало знание английского языка и хорошие навыки коммуникации. А так как многие гости были иностранцами, меня взяли.

Здесь, конечно, был совсем другой уровень, и я понял, что моих умений смешивать коктейли и варить не самый лучший кофе недостаточно. Однако быстро всему научился и через некоторое время меня повысили до старшего бармена. Я довольно хорошо показал себя руководству, гости отмечали мое умение общаться, поддерживать разговор и решать какие-то вопросы, поэтому мне предложили должность администратора, а затем и исполняющего обязанности менеджера ночного клуба.

***Что ты чувствовал от такого карьерного взлета?***

Это, конечно, было очень круто. Я тогда познакомился со многими интересными и важными людьми нашего города. И это умение налаживать связи сделало меня интересным для многих других заведений. Поэтому когда я уволился из клуба «Duke», меня в скором времени пригласили управляющим в «Infinity». Мои обязанности предполагали работу с персоналом и VIP-гостями. Это был интересный опыт, но, к сожалению, через полгода заведение закрылось. И следующим этапом моей карьеры стала должность менеджера в кафе «Bagel». Скажу честно, на тот момент это место полностью соответствовало моим представлениям об идеальном заведении. Я ходил туда, как на праздник.

***Ты достаточно давно работаешь в этой сфере. Не считаешь, что за последние годы сервис в заведениях Южно-Сахалинска несколько ухудшился?***

Я бы не сказал, что ухудшился, но он изменился. Думаю, это связано с оттоком иностранных граждан. Изначально двигателем всего сахалинского рынка были приезжие. У них был определенный запрос, представление об обслуживании, к которому они привыкли у себя дома: в Америке, Австралии, Канаде, Англии, Скандинавских странах. Мы подстраивались, и многие заведения тогда открылись с учетом их потребностей и платежеспособности. Сейчас спрос изменился и тот уровень уже никому не нужен. Да и в целом поменялась культура, в эпоху Ютьюба и Тиктока люди хотят легких денег, поэтому очень сложно найти достойных кандидатов на должности в сфере обслуживания. Мне чтобы взять одного официанта, приходится просмотреть 20-30 претендентов.

***Расскажи, какой ты руководитель?***

Я довольно-таки требовательный, но в меру своей профессиональности. Ничего сверхъестественного, лишь то, что требуют стандарты сервиса и политика нашей компании. А еще я все пропускаю через себя и не умею делегировать. Наверное, поэтому большую часть времени нахожусь на работе. Но, скажу откровенно, я получаю от нее большое удовольствие, считаю, что я на своем месте.



Туалетная вода «PRADA LA FEMME L'EAU» – 8240р.,  
туалетная вода «PRADA LA FEMME» – 9165р.,  
все магазин «РІВ ГОШ»





ЕКАТЕРИНА АБРАМОВА

*мастер бровист*

*«Всё начинается  
с бровей»*

## ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЁ ЛИЦО БЕЗ БРОВЕЙ?

Оно станет пустым и безжизненным. Но стоит только подобрать правильную форму, ширину и объём, как вы тут же преобразитесь.

Мода на оформление бровей постоянно меняется. Ещё недавно многие имели тонкие перещипанные или татуажные, а сейчас многие экспериментируют с огромными «брежневскими» бровями.

Но только природная красота остаётся неизменна. На данный момент она на пике своей популярности. Современные тенденции индустрии красоты популяризируют нам естественность и воздушность, что я и стараюсь подчеркнуть в каждой девушке.

*Надеюсь, тренд на тонкие брови к нам никогда не вернётся, но, как мы знаем, мода циклична, так что не будем загадывать.*

Моя любимая фраза: «Всё начинается с бровей. Сформи только брови и ты уже выглядишь на миллион долларов!»

Соответственно, место где они делаются должно выглядеть так же. Если вы спросите у меня: «Что первое пришло в голову при создании своей студии?», то я без замедления отвечу – уют. Ведь каждая девушка, которая хочет сделать себя ещё более прекрасной, должна отдыхать при этом и душой и телом. Забыть про все хлопоты и заботы, которые ждут ее за дверью.

*Могу сказать без доли преувеличения, что у меня это получилось.*

*И как бы это смешно не звучало, мои клиенты засыпают на коррекции формы, а это не самая приятная процедура, которая включает в себя «выдирание» волосков воском и пинцетом.*

К этому, конечно, должно все располагать: приятная музыка без навязчивых битов, легкий аромат и конечно же мастер своего дела с легкой рукой. Интерьер это маленькая, но при этом не менее важная часть при создании атмосферы в студии. Я не хотела работать по принципу «И так сойдёт» с белой мебелью из IKEA и таким же посредственным подходом.

В основе интерьера лежит натуральное дерево и зелень. Каждая деталь подбиралась с большим трепетом и заботой. Мне очень приятно и трогает душу, когда клиенты делают комплименты интерьеру в целом или отдельным деталям. Ведь в этом есть частичка меня.

Конечно, в голове ещё большое количество идей для доработки мелких деталей, которые будут дополнять общую картину. Ведь нет предела совершенству, и по этому принципу строится моя работа в целом: постоянное обучение, поиск новых техник и лучших материалов.



Туалетная вода «PRADA LUNA ROSSA» – 8640р.,  
туалетная вода «PRADA LUNA ROSSA CARBON» – 8640р.,  
все магазин «РИВ ГОШ»







Парфюмерная вода «JUSBOX NO RULES» – 14500р.,  
парфюмерная вода «JUSBOX MICRO LOVE» – 14500р.,  
парфюмерная вода «JUSBOX CHEEKY SMILE» – 16000р., все  
магазин «РИВ ГОШ»

## APPLE ПРЕДСТАВИЛА IMAC НА ЧИПЕ M1 В СЕМИ ЯРКИХ ЦВЕТАХ

20 апреля 2021 года на весенней презентации Apple представила новые тонкие iMac на чипе M1. Фирменные моноблоки доступны в семи ярких цветах: синий, зеленый, розовый, серебристый, желтый, оранжевый и фиолетовый.

Последнее поколение 21,5-дюймовых iMac вышло в свет в 2019 году. Intel Core i3, i5 или i7 восьмого поколения на выбор. Оперативная память от 8 ГБ до 32 ГБ, 256 ГБ SSD или Fusion Drive объемом в 1 ТБ. Гонки чипов от Intel 8-го поколения с M1 устраивать не будем – M1 побеждает и более серьезных соперников, не перегреваясь и без особых усилий.

M1 iMac предлагается в двух вариантах. В онлайн-магазине для удобства покупателей предлагают три конфигурации, но две из них практически варианты одного и того же. В самом дешевом iMac в графическом процессоре M1 всего 7 ядер, как в дешевом варианте MacBook Air. Объем его SSD-памяти ограничен 1 ТБ. Цены на него начинаются со 129 990 Р, на его корпусе только два разъема Thunderbolt/USB 4. Ethernet не поддерживается, но его поддержка может быть приобретена за доплату (разъем будет в блоке питания). По умолчанию с ним поставляется клавиатура (цвета корпуса) без Touch ID, но за доплату это можно исправить.



В графическом процессоре их чипов активны все 8 ядер. Объем SSD ограничен возможностями M1 – до 2 ТБ. Те же два порта Thunderbolt/USB 4, плюс два USB-C разъемом USB 3. Со старшими вариантами поставляется клавиатура с Touch ID и масса других привилегий.

Аудиосистема, камера, микрофоны в iMac 24 на порядок круче, чем в 21,5-дюймовых Intel iMac. По заявлениям Apple, они высшего качества и невероятно хороши. В том числе из-за того, что в их работе используются возможности 16-ядерного нейронного процессора M1 – ничего подобного не только у маленьких iMac, но и у 27-дюймовых iMac не было. Но все это надо проверять и сравнивать на реальных устройствах.

По своим возможностям, 21,5-дюймовые Intel iMac и 24-дюймовые M1 iMac – компьютеры разных классов.

### Минусы iMac M1

Обвинения примерно те же, которые предъявлялись Intel iMac в течение нескольких лет. В последнее время их педантично добавляли в графе «недостатки» в обзорах каждой новой модели iMac. Например нет поддержки тач-интерфейса. До сих пор. Хотя уже много раз доказано, что сколько-нибудь длительное время пользоваться тач-интерфейсом на вертикально расположенном экране невозможно, но от Apple требуют построить эту функцию.

Вокруг дисплея M1 iMac – рамки. Они тоньше, чем у Intel iMac, но они все еще есть, и они – белые! И на картинках, и в видеороликах – это нормально. Это еще не все: то, что называют «подбородком», чего не было ни на одном концепте будущих iMac, как ни в чем не бывало, все еще на своем месте. Он уменьшился, из него убрали логотип Apple, но сам подбородок оставили. А цвет на фронтальной поверхности не такой яркий, как на тыльной стороне. По мнению критиков это ужасно, и на новые iMac'и можно смотреть только сзади. Да, сзади они хороши. И сбоку. И спереди тоже.



Безусловно Apple нам показала компьютеры будущего. И по итогам остается только один вопрос. Если всё так хорошо с новыми Mac'ами, то кто сейчас будет покупать старые MacBook на Intel.

Например, посмотрите сколько сейчас стоит MacBook Pro 16 в сравнении с новым MacBook Pro 13. Конечно там и графика дискретная, и Intel Core i9 можно впилить, скажете вы - но если верить цифрам Apple, в чем-то этот монстр проигрывает даже малышу Air!

Не позавидуешь тем, кому для работы сейчас нужен мощный Mac. Кажется, что пока лучше подождать и пока взять Mac mini.



Подарочный набор «HERMÈS TERRE D'HERMÈS» – 6695р.  
магазин «РИВ ГОШ»





Подарочный набор «SHISEIDO LIFTING&FIRMING DISCOVERY KIT» – 5665р.,  
магазин «РИВ ГОШ»



## НАДЕЖДА ДМИТРИЕВА

стилист журнала «Сити Молд»



*“Развивать вкус нужно во всем,  
не только в одежде”*

### ***Расскажи, как ты начала свою работу в журнале?***

В журнал меня позвал наш фотограф Евгений. Сначала на съемку в качестве модели, а потом мне предложили попробовать себя в роли стилиста.

### ***Чем тебя привлекала эта работа?***

В первую очередь, наверное, своей творческой направленностью. Я всегда любила моду, искусство и творчество. Еще в детстве хотела отличаться от других девочек и просила маму покупать мне яркие колготки, за которые получала замечания в дневнике. Работа в журнале позволяет экспериментировать, составлять разные образы и просто красиво одевать людей. Я это очень люблю.

### ***Где вы находите модели для журнала?***

На самом деле, с моделями на Сахалине сложно. Обычно ищем через социальные сети, поэтому если вы считаете, что у вас модельная внешность, то не стесняйтесь, отмечайте нас в Instagram. Лично просмотрим каждую фотографию, никого не пропустим. Шанс есть у каждого!

### ***Как ты подбираешь образы моделям для съемки?***

Я заранее подготавливаю референсы тех образов, которые хотелось бы видеть в журнале. А затем вместе с моделью отправляюсь по магазинам на поиски подходящей одежды. Конечно, часто бывает, что нужных вещей еще нет, потому что журнал мы снимаем заранее и сезонные коллекции в магазинах не обновились. Тогда приходится составлять образ по факту, из того, что есть в наличии. Но мы всегда справляемся.

### ***Как проходит съемка, и где чаще всего снимаете?***

Fashion-съемка для журнала подразумевает, что кадр должен быть выстроен таким образом, чтобы главным объектом в нём была не модель, а та коллекция, которую она презентует. Поэтому обычно в кадре минимум сюжета, посторонних деталей и сложного интерьера. Место съемки зависит от времени года и нашей погоды. Стараемся снимать и на улице, и в студиях.

### ***Как ты считаешь, насколько важен внешний вид человека?***

Я считаю, что через внешность легче всего проявиться. В современном мире, к сожалению, нет времени долго разгадывать человека, кто он, каков его внутренний мир, насколько он хороший профессионал. Одежда, причёска, аксессуары делают это быстрее и лучше. Конечно, при условии, что человек уделяет этому внимание, и его внешность точно отражает его внутренний мир. Вот почему важен стиль, а не мода. Мода делает вас актуальным, а стиль – индивидуальным.

### ***Как и с помощью чего можно сделать гардероб индивидуальным?***

Например, с помощью цвета и аксессуаров. Выбирайте цвета, в которых чувствуете себя комфортно, но в то же время ярко и празднично. Не ждите подходящего момента, чтобы надеть что-то красивое, пусть такой момент будет хоть каждый день. Не бойтесь аксессуаров, они делают любой образ законченным и стильным. Это может быть платок, шляпа, цепь, очки, акцентные носки. Экспериментируйте и обязательно найдете то, что вам нравится.

### ***Что для тебя стиль?***

Наверное, стиль – это хороший вкус. А хороший вкус — это, в первую очередь, так называемая насмотренность. Я стараюсь окружать себя красивыми вещами, подписываюсь на профессиональных стилистов и фотографов в Instagram, покупаю книги и журналы о моде, езжу на природу любоваться закатами. Развивать вкус нужно во всем, не только в одежде.

### ***Кстати, об одежде. В каких магазинах ты одеваешься?***

На самом деле, их много. У меня нет единого направления в стиле, мне нравится быть разной. Конечно, онлайн-шопинг дает больше выбора, но походить по магазинам, потрогать, примерить и выбрать вещи вживую тоже люблю. Особенно, если нужно что-то срочно.

Мне очень нравятся магазины в «Сити Молле». Например, в «Calzedonia» люблю покупать интересные колготки, в «Love Republic» и «Kira Plastinina» коллекции обновляются раз в две недели, всегда можно найти что-то новенькое. В «Adidas» и «Спортмастер» хожу, когда устаю от платьев и хочу ощутить комфорт спортивной одежды, «Oioi Store» люблю за их неординарные толстовки. В общем, хорошие магазины можно перечислять бесконечно.

Гель для душа – 319р., скраб для тела – 750р., туалетная вода – 2300р.,  
гель для тела 200 мл – 229р., спрей для тела – 799р., гель для тела 50 мл – 99р.,  
бронзар – 4190р., помада в ассортименте – 850р., все магазин «YVES ROSHER»





## «САХАЛИНСКИЕ ЛЬВЯТА» - БРОНЗОВЫЕ ПРИЗЕРЫ ФЕСТИВАЛЯ ICE HOCKEY FAMILY

Впервые о слэдж-хоккее на Сахалине заговорили в начале 2020 года, и тогда же стало известно, что этот динамично развивающийся вид адаптивного спорта придет на остров. На базе ледового комплекса «Арена Сити» решили создать детскую команду «Сахалинские львята», в которой будут заниматься местные воспитанники центра «Преодоление» — дети с ограниченными возможностями здоровья.



«Сахалинские львята» - первая детская команда по слэдж-хоккею на Дальнем Востоке. Этот вид спорта входит в программу зимних Паралимпийских игр и представляет собой аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Осваивать новый вид спорта детям помогает специалист из Санкт-Петербурга Алексей Лысов — мастер спорта международного класса, серебряный призер Паралимпийских игр 2014 года, чемпион Европы 2016 года и шестикратный чемпион России по слэдж-хоккею.



26 апреля 2021 года «Сахалинские львята» отправились на свои первые соревнования в Нижний Новгород на Всероссийский фестиваль по адаптивному хоккею «Hockey Family Fest 2021». Всего в турнире, включая «Сахалинских львят», выступили 26 команд. Спортсмены из Южно-Сахалинска по результатам чемпионата заняли 3 место и вернулись домой с бронзовыми медалями.







*На Альбине:*

Бюстгальтер – 2499р., трусы – 799р.,  
все магазин «MILAVITSA»

## УВИДЕТЬ ПРИРОДУ САХАЛИНА С ВЫСОТЫ НЕБА

Не секрет, что благодаря вертолетам на Сахалине появляется уникальная возможность побывать и увидеть все популярные достопримечательности острова в любое время года. Из-за отсутствия дорог до многих объектов, без вертолета их посещение становится невозможным.

Передвижение с помощью нашего вертолета Robinson R-44 позволит Вам быстро и комфортно воплотить в жизнь любой Вами задуманный маршрут – будь-то посадка в самом необычном месте, или наблюдение за медведем в настоящей среде его обитания, или съемка на одной из диких Сахалинских нерестовых рек.

Посещение вулкана Магунтан, маяка Анива, мыса Крильон, Ведьмин и Чертов мост и многое другое становится доступным благодаря формированию групп для осуществления Воздушных съемок по этим направлениям.

В наше время вертолеты являются самым быстрым и комфортным транспортом для реализации полетов по Сахалину. Вам удастся посетить гораздо больше знаковых мест острова, чем на любом другом транспорте и в более сжатые сроки.

Мы сможем построить маршруты таким образом, чтобы Вам насладиться тишиной и единением с дикой природой Сахалина.

Цена на осуществление Воздушных съемок рассчитывается исходя из времени полета. На стоимость влияют затраты на подачу вертолета к месту посадки, время перелета на посадочную площадку после выполнения съемок, время ожидания, в случае перелета «туда-обратно».

Эти вопросы обсуждаются на стадии согласования договора в индивидуальном порядке. Полеты осуществляются на основании сертификата эксплуатанта № АР-03-17-037, выданного ИП Беличенко И.А. 20.08.2020 года Дальневосточным межрегиональным территориальным управлением воздушного транспорта Федерального агентства воздушного транспорта.

Консультацию можно получить по телефону 8-914-758-44-88 (WhatsApp)  
Электронная почта: [admin-avia@masbill.ru](mailto:admin-avia@masbill.ru)  
Инстаграм: [@helicopter.65](https://www.instagram.com/helicopter.65)

**28 44 88**

**ИП БЕЛИЧЕНКО И.А.**



**HELICOPTER\_65**

**ВОЗДУШНАЯ  
СЪЕМКА**



Часы «CLAUDE BERNARD» – 38000р.,  
магазин «BIG BEN»





Часы «CLAUDE BERNARD» – 21950р.,  
магазин «BIG BEN»







Часы «CLAUDE BERNARD» – 37300р., магазин «BIG BEN»



**ПРИВЕДИ  
НОВОГО  
КЛИЕНТА**

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СРОКАХ И УСЛОВИЯХ  
АКЦИИ УТОЧНИТЕ В ОТДЕЛЕ ПРОДАЖ ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ

**24-99-99**

**ПОЛУЧИ МЕСЯЦ  
БЕЗЛИМИТНОГО  
ФИТНЕСА  
В ПОДАРОК**

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕС-КЛУБЕ «АРЕНА»

Персональные тренировки помогут вам достичь максимальных результатов за время, которое вы посвящаете занятиям фитнесом. Фитнес-клуб «Арена» предлагает услуги персональных тренеров по фитнесу, которые разработают и проконтролируют программу ваших тренировок, а также предложат наиболее эффективные подходы к тренировке, основанные на правильной технике исполнения, поддержании мотивации к занятиям и оптимальном сочетании различных видов занятий и программ.



### ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ

#### Подход

Специалист составляет индивидуальную программу тренировочного процесса, учитывая физиологические особенности организма, личные цели и мотивы. Также личный тренер — это еще и дополнительная мотивация, стимул продолжать идти по пути самосовершенствования. Благодаря такому подходу, тренировки будут проходить в разы эффективнее.

#### Техника и безопасность

На индивидуальных занятиях тренер расскажет и покажет правильную технику упражнений, а также проследит, чтобы при выполнении не было ошибок. Инструктор всегда контролирует нагрузку, подстрахует в необходимый момент и не позволит получить травму во время тренировочного процесса.

#### Систематичность

Индивидуальные тренировки стоят дороже? Да, но в будущем это пойдет только на пользу. Осознавая, что деньги заплачены, а в зале ждет тренер, желание пропустить занятие спортом будет в разы меньше. В дальнейшем это превращается в привычку и посещение фитнес-зала «входит» в жизнь человека.

#### Сроки

Постоянный «надзор» тренера во время тренировки не позволит выполнять упражнение вполовину. Также профессиональный инструктор сможет качественно замотивировать на физические нагрузки и поддержать в сложные моменты. Эти факторы позволяют добиться результата в максимально возможные короткие сроки.

#### Время

Один из плюсов индивидуальных занятий - время. Записываясь на тренировку, можно самостоятельно выбрать удобное для нее время.

## КОМУ ПОДХОДЯТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ?

### Новички

Люди, что ранее никогда не занимались в спортивном зале, как никто нуждаются в индивидуальном подходе. На подобных тренировках они узнают принципы работы тренажеров и выполнения упражнений, а также технику безопасности и план предстоящих занятий.

### Отсутствие результата

Долго самостоятельно занимаетесь в спортивном зале, а результата нет? Персональные тренировки помогут. Есть вероятность, что выбранные упражнения неправильно выполнялись или занятия проходили недостаточно часто. Также тренер проконсультирует по вопросам питания, ведь оно имеет большое значение.

### Профессионалы

Профессиональные спортсмены часто обращаются за помощью к личным тренерам. Специалист составит план подготовки к соревнованиям, подстрахует при выполнении упражнений и скорректирует питание.

### Реабилитация

После операций или травм люди нуждаются в особой программе тренировок и строгом контроле. Во время индивидуального занятия специалист учтет все это и уделит должное внимание.



### Стеснение

Есть люди, которым некомфортно заниматься или даже просто находиться одним в спортивном зале. Они теряются в пространстве и не понимают, что им дальше делать. Ощущение скованности и неуверенности поможет устранить персональный тренер. На его тренировке легко научиться выполнять даже самые сложные упражнения, тем самым приобрести уверенность в себе и своих силах.

### Отсутствие мотивации

Нет мотивации на занятия спортом? Нужно выяснить причины, почему ее нет, и начать с этим бороться помогут индивидуальные тренировки. Во время тренировочного процесса можно будет понять, подходит ли подобная разновидность спорта, а квалифицированный специалист поможет как морально, так и физически.

*Под руководством опытного тренера добиться результата будет в разы проще и быстрее. На персональных занятиях специалист сделает все возможное, чтобы в конечном итоге увидеть счастливую улыбку своего подопечного. Но не забывайте, что все зависит только от желания самого человека.*





## ОДЕЖДА ЖЕНСКАЯ / МУЖСКАЯ

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 230   | ZOLLA           |
| 235.1 | O'STIN          |
| 377   | COLIN'S         |
| 139   | MNOGOTOSHIE     |
| 111   | GLORIA JEANS    |
| 201   | ШЕКНАЯ КОРОЛЕВА |
| 332.1 | CITY SALE       |
| 426   | X-ZONE          |
| 332.3 | GARAGE          |
| 233   | QUICKSILVER     |
| 267   | BULLDOZZER      |
| 228   | OI OI STORE     |
| 313   | BLSH            |

## ОДЕЖДА ЖЕНСКАЯ

|       |                  |
|-------|------------------|
| 411   | ИНТРИГА          |
| 410.2 | DRESS CODE       |
| 225   | HOT LINE         |
| 409   | LADY PINK        |
| 220   | SAY              |
| 334   | SHOPPING - МАНИЯ |
| 229   | THE ONE          |
| 209   | ГОРОДСКОЙ СТИЛЬ  |
| 412.2 | ДЕФИЛЕ           |
| 219   | ZR BAZAAR        |
| 247   | COLOR SKETCH     |
| 216   | ПОДРУЖКА         |
| 340.5 | STUDIO SHOWROOM  |
| 410.4 | ГЛЯНЕЦ           |
| 105.8 | ELENA FURS       |
| 340.3 | LOVE REPUBLIC    |
| 317   | АННА             |
| 414   | MA BELLE         |
| 316   | GOOD LOOKER      |
| 324   | ОБЛАКА           |
| 321   | РОМАШКА          |
| 305.2 | BEFREE           |
| 315   | KIRA PLASTININA  |
| 324.1 | CONCEPT CLUB     |
| 206   | ELIS             |
| 205   | LICI             |
| 302.1 | VINTAGE          |

## ОДЕЖДА МУЖСКАЯ

|       |                     |
|-------|---------------------|
| 214   | DONATTO             |
| 341   | G.F.                |
| 118   | MEN'S STYLE         |
| 301   | РУБАШКИ ПЛЮС        |
| 410.3 | STUDIO SHOWROOM MAN |

## ОБУВЬ

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 340.6 | EVROSHOES         |
| 325   | KARI              |
| 305   | SASHA FABIANI     |
| 212   | FRANCESCO MARCONI |
| 312   | STYLE II          |
| 302   | CITY SALE SHOES   |
| 332.3 | GARAGE            |
| 309.1 | ЛИДЕР ОБУВЬ       |
| 277   | ZENDEN            |

## ПРОДУКТЫ

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 102 | СУПЕРМАРКЕТ СТОЛИЧНЫЙ |
| 346 | TET-A-TET             |
| 168 | ЯПОНСКИЙ MARKET       |

## МЕБЕЛЬ

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 408.1         | HOME ME          |
| 449           | КАТЮША КУХНИ     |
| 436           | ОГОГО ОБСТАНОВКА |
| 401           | НЕПОСЕДА         |
| 401.2         | АННА             |
| 435           | ДЯТЬКОВО         |
| 402           | ОРМАТЕК          |
| 436.4         | ШАТУРА           |
| 405           | SV - МЕБЕЛЬ      |
| 403.1         | АБСОЛЮТ МЕБЕЛЬ   |
| 408.2         | ДАВИТА - МЕБЕЛЬ  |
| 103.8         | ASKONA           |
| 102.8 / 106.8 | LAZURIT          |

## ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА

|       |                |
|-------|----------------|
| 407   | TOGAS          |
| 101   | ДОМОВИД        |
| 400.8 | CITY-SALE HOME |
| 459   | ELITE HOME     |

## САЛОНЫ Сотовой СВЯЗИ

|       |         |
|-------|---------|
| 124   | СВЯЗНОЙ |
| 109   | МЕГАФОН |
| 106   | МТС     |
| 123   | СВЯЗНОЙ |
| 169   | БИЛАЙН  |
| 103   | ТЕЛЕ 2  |
| 156.1 | YOTA    |

## ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

|       |           |
|-------|-----------|
| 202   | АПТЕКА    |
| 116.1 | ЛИНЗОЧКИ  |
| 135   | YAMAGUCHI |

## ТЕХНИКА

|       |           |
|-------|-----------|
| 162.1 | SAMSUNG   |
| 300   | DNS       |
| 200   | ЭЛЬДОРАДО |
| 145   | VARE PARK |
| 171   | Q PARTNER |
| 141   | I TOUCH   |
| 125   | АЙДОМИ    |

## ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, УКРАШЕНИЯ

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 138                    | SUNLIGHT           |
| 372                    | NOMINATION         |
| 126                    | ЮВЕЛЭНД            |
| 121                    | LOVE ЮВЕЛЭНД       |
| 232.1                  | LADY COLLECTION    |
| 163                    | PANDORA            |
| 179                    | SVAROVSKI          |
| 110                    | SOLOLOV            |
| 176                    | РУССКОЕ ЗОЛОТО     |
| 101.8                  | GOLDEN ART         |
| КОСМЕТИКА И ПАРФЮМЕРИЯ |                    |
| 130.2                  | РИВ ГОШ            |
| 108                    | МИХИТ              |
| 306                    | KEAULTY            |
| 161.3 / 124            | ПЕРВЫЙ ПАРФЮМЕРНЫЙ |
| 278                    | MINARU             |
| 113                    | YVES ROCHER        |
| 114.1                  | Л'ЭТУАЛЬ           |
| 260                    | ЦА MUR             |
| 175                    | INGLOT             |
| 359                    | ШЕЙХ               |
| 168                    | ЯПОНСКИЙ MARKET    |

## АКСЕССУАРЫ

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 211               | DIPLOMATOFF       |
| 212               | FRANCESCO MARCONI |
| 232.1             | LADY COLLECTION   |
| 227               | SAMURA            |
| 210               | АКЦЕНТ            |
| 131.1 / 134 / 164 | ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ     |
| 254               | СТИЛЯГА           |
| 156               | OZ-MARKET         |
| 310 / 918         | ДЕТАЛИ            |
| 172               | BIG BEN           |
| 161.2             | ASKENT            |
| 112.2             | ELEGANZZA         |
| 107               | СУМКИ СИТИ        |
| 319               | ACCESSORY         |
| 105               | MARMALATO         |
| 411               | ИНТРИГА           |

## УСЛУГИ

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 279       | BRONOSKINS           |
| 417.3     | ПИКСИ                |
| 347 / 416 | GLAM NON STOP        |
| 417       | INDIVIDUAL           |
| 417.1     | ЮВЕЛИРНАЯ МАСТЕРСКАЯ |
| 420.3     | АТЕЛЬЕ               |
| 418.2     | РЕМОНТ ОБУВИ         |
| 428.1     | BROW BAR             |
| 5.11000   | НАНОТЕХНОЛОГИИ       |
| 167       | МАСТЕРСКАЯ ПАНДЫ     |
| 308       | БАНК ГОРЯЩИХ ТУРОВ   |
| 418.1     | РЕМОНТ ЧАСОВ         |

## КНИГИ, МУЛЬТИМЕДИА

## КНИГОЛЮБ

## КАФЕ, РЕСТОРАНЫ, ФАСТ-ФУД

|           |                  |
|-----------|------------------|
| 430       | ВРЕМЕНА ГОДА     |
| 5.11000   | ГОРЯЧАЯ КУКУРУЗА |
| 419       | БУРБОН           |
| 378       | DRINK LAB        |
| 877 / 778 | WAKE UP!         |
| 273       | MISTER YUMI      |
| 369       | DIPPIN DOTS      |
| 5.11000   | CHILL OUT        |
| 268       | BURGER CLUB      |
| 5.11000   | POMODORO         |
| 270       | MERLIN           |
| 381       | РОБОТ KIKI       |
| 111.8     | BROTHERS         |

## ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

|              |                |
|--------------|----------------|
| 118          | GLORIA JEANS   |
| 311          | МОСЧ           |
| 331          | МУМИДОЛ        |
| 314          | МАМИНА РАДОСТЬ |
| 309          | ASOOLA         |
| 338          | МИО KIDS       |
| 340.1        | ORBY           |
| 342          | KICKY LAB      |
| 221          | BENETTON       |
| НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ |                |
| 320          | MILAVITSA      |
| 120          | CALZEDONIA     |
| 115          | МУЛЕН РУЖ      |
| 301          | AVOCADO        |
| 232.2        | SERGE          |
| 261          | VOGUE          |

## ФУДКОРТ

|        |                  |
|--------|------------------|
| 335    | BIBIM TIME       |
| 333.3  | FOOD ISLAND      |
| 351    | CARTE D'OR       |
| 329    | SHOKOVON         |
| 327    | I PIZZA          |
| 355    | SNOWBERRY        |
| 333.2  | ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ  |
| 356    | 33 ПИНГВИНА      |
| 326    | MEGAMIX          |
| 330    | GOOD FOOD        |
| 333.11 | ИЧИ БАН РАМЕН    |
| 333.6  | ЯПОНСКИЕ ПОНЧИКИ |
| 333.17 | ОСЕТИЯ           |
| 333.4  | CRAZY CHICKEN    |
| 327    | В ГОСТЯХ У ГОГИ  |
| 348    | BASKIN ROBBINS   |
| 345    | HOT*DOGGER       |
| 371    | BREAKFAST        |
| 374    | ШАУРМАМА         |
| 333.5  | SUBWAY           |

## ПОДАРКИ, СУВЕНИРЫ

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 112.1     | ROYUSE               |
| 146       | САХАЛИНСКИЕ СУВЕНИРЫ |
| 258       | СУВЕНИР-С            |
| 100 / 155 | SANDY ROSE           |
| 147       | ЛАПКА В МОНАХО       |
| 165       | ЛАВКА ЮКО            |
| 161.1     | ЭКСПЕДИЦИЯ           |
| 357       | PODARISH             |
| 254       | MINI LAND            |
| 166       | ГАЛАТЕЯ              |
| 265       | ЧЕТЫРЕ ГЛАЗА         |
| 458       | МОСИГРА              |
| 252       | ЙЕТИ ФЭТИ            |

## ФИТНЕС

## WORLD CLASS

## СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 130.1 | ADIDAS          |
| 200   | СПОРТМАСТЕР     |
| 410.1 | SAKH SPORT SHOP |
| 340.2 | ANTA SPORT      |

## РАЗВЛЕЧЕНИЯ

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 5.11000 | ИГРАМИХ         |
| 5.11000 | CITY HALL       |
| 5.11000 | STRIKE, боулинг |
| 5.11000 | БАТУТНАЯ АРЕНА  |
| 5.11000 | САД БАБОЧЕК     |
| 5.11000 | ПРОКАТ МАШИНОК  |
| 5.11000 | ПАРОВОЗИК       |
| 427     | ДОМ ЕНОТОВ      |
| 337     | КРИСТИ CINEMA   |