

0+

ФИЛОСОФИЯ

отдыха

городской
журнал

август — сентябрь
2026

№ 75

ВЬЕТНАМ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

ВКУС И ПОЛЬЗА с. 76
Средиземноморское меню

ПРИТЯЖЕНИЕ КАРЕЛИИ с. 30
Топ-7 лучших мест

ОНИ СОЗДАЛИ СВОЙ МИР с. 26
Люди с острова Питкэрн





Философия отдыха у каждого своя. Кто-то любит открывать для себя новые страны, познавать их историю и культуру, кто-то — лежать на пляже с книжкой и временами лениво погружаться в теплые волны, кто-то отпускную романтику видит в морских круизах или в покорении горных вершин. Надеемся, тот самый маршрут, который придется вам по душе, вы найдете в нашем журнале «Философия отдыха». Познаем, путешествуем, советуемся с другими путешественниками, делимся бесценным опытом! Философствуем, отдыхая, и отдыхаем, философствуя!



filosofiaotdyha.ru



info@filosofiaotdyha.ru
adv@filosofiaotdyha.ru



Этот номер выходит на стыке двух времен года — зрелого лета и ранней осени. Август и сентябрь перебрасывают прочный мостик между сезонами и учат нас ценить каждый день. Это особенное время. Тихими шагами подступает прохлада, но еще можно насладиться ласковым солнцем и проложить интересные, даже самые экзотические маршруты.

Вы, например, поклонник дальних странствий? Тогда запланируйте поездку во Вьетнам. Вам навсегда запомнятся причудливые известняковые острова, плавающие деревни, потайные пещеры, рисовые террасы, буддийские святилища и футуристические небоскребы.

Другой прекрасный вариант — отправиться в Горный Алтай. Погода здесь благоволит, а туристского ажиотажа уже нет. Сплав по Катунь, конные прогулки, трекинг к Шавлинским озерам или к подножию Белухи — что выберете вы?

А можно запланировать поездку в Карелию. Лес в это время года преобразается и открывает свои кладовые. Можно сплавляться по рекам, ходить в пещеры или велопоходы. Если повезет и не будет штормов, получится попасть даже на Валаам и Кижи.

Волнуетесь, как после такого искрящегося отпуска настроиться на повседневные дела? Об этом мы тоже пишем. Надеемся, наши советы помогут мягко вернуться к работе и проживать наполненно каждую неделю, а не только отпускные.

Не забывайте уделять внимание своему здоровью и внешнему виду: при современном уровне косметологии это совсем не сложно. Вместе с заботой о себе меняется и наш стиль. Переходный сезон — отличное время, чтобы заглянуть в гардероб: зачастую нет смысла менять добротную «базу», достаточно добавить несколько актуальных аксессуаров, и любимые образы зазвучат по-новому.

Постепенно фокус нашего внимания смещается внутрь — туда, где тепло и безопасно. В этом выпуске мы подготовили статью об интерьере: рассказываем, как с помощью правильного света превратить дом в место вашей силы. Помните: ваше личное пространство — это ваш собственный теплый остров, наполненный безмятежностью. По-прежнему вы и только вы определяете стиль и правила, по которым он живет, и именно вы со своими близкими создаете атмосферу в нем. А мы с радостью поддержим вас на этом пути и поделимся вдохновением. Пусть в вашем доме всегда будет тепло, светло, безопасно и радостно!

Желаем вам незабываемого финала лета и красивого начала осени!

Маргарита Цибульская



ПРЕДСТАВЛЯЕТ



МОСКВА ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ МЮЗИКЛ

БИЛЕТЫ: **ZAKAT.ODEON.SHOW**

10% ПО ПРОМОКОДУ ОТДЫХ

РЕКЛАМА. ООО «НОВЫЙ ОДЕОН», ИНН: 9714015785, ОГРН: 1237700507967, 125124, МОСКВА, 3-Я УЛ. ЯМСКОГО ПОЛЯ, Д. 15

12+





2 ОТ РЕДАКЦИИ

10 МИРОВОЕ ТУРНЕ

Следуя за ветром: от Хошимина до Ханоя

22 МАРШРУТ

Поход к Белухе

26 ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ

Питкэрнцы: в изгнании по доброй воле

30 РОССИЯ

7 остановок на карельском маршруте

34 УИК-ЭНД

Павловск: секрет гармонии

40 НА ОГОНЕК

Моу Сэнь: «Русская культура во многом сформировала меня»

44 НА ОГОНЕК

Дмитрий Ермак: «Я люблю сложных персонажей»

46 ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ

Морская судьба Ивана Крузенштерна

50 АНОНСЫ

ПЬЕР КОРНЕЛЬ

ИЛЛЮЗИЯ

РОССИЙСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ

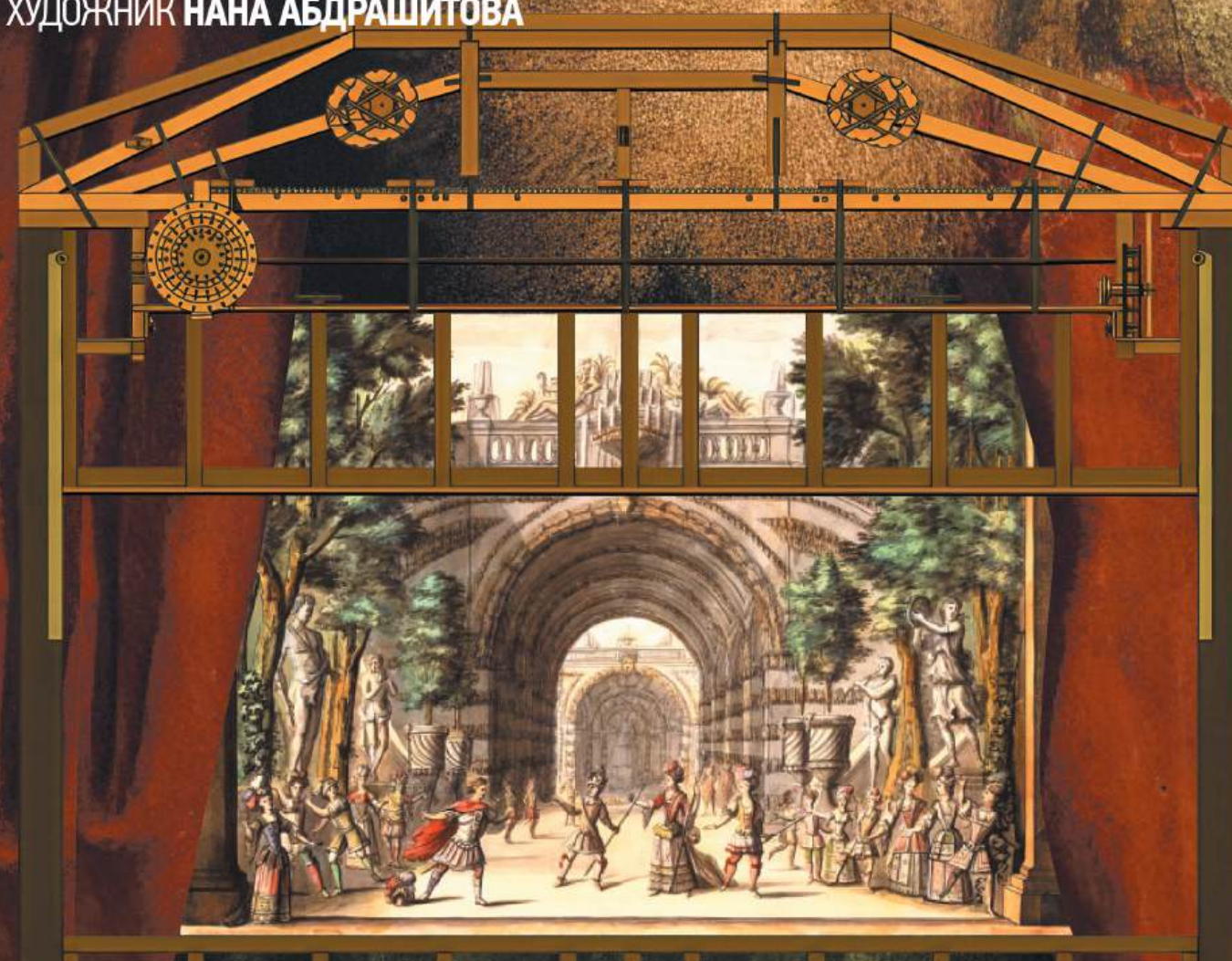
Театр РАМТ

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ АЛЕКСЕЙ БОРОДИН

ПРЕМЬЕРА 2026

16+

РЕЖИССЕР МАРИНА БРУСНИКИНА
ХУДОЖНИК НАНА АБДРАШИТОВА





62 ИНТЕРЬЕР
Архитектура света

66 МОДА
Такие важные штрихи

70 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
Время для себя

76 ГУРМАН
С берегов Средиземного моря

82 ШКОЛА ЭТИКЕТА
Работа зовет

84 ПСИХОЛОГИЯ
Есть ли жизнь после отпуска?

88 В МИРЕ ПРИРОДЫ
Море, море, мир бездонный...

92 LAST PAGE

СОДЕРЖАНИЕ



62



66



70



76



84



88



Фото на обложке:
© Khoa Nguyen / iStockphoto
via Getty Images

Журнал «ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА»,
август — сентябрь 2026, № 75

Учредитель и издатель
ООО «Философия отдыха»

Главный редактор
Маргарита ЦИБУЛЬСКАЯ

Арт-директор
Антон ЮДАНОВ

Выпускающий редактор
Светлана ГУБАНОВА

Литературный редактор
Алеся ИВАНОВА

Тел.: +7 (911) 986-64-19,
info@filosofiaotdyha.ru — редакция,
adv@filosofiaotdyha.ru —
рекламный отдел.

Адрес: 198517, Санкт-Петербург,
Петергоф, Ропшинское шоссе,
д. 4, а/я 7.

Интернет-сайт: filosofiaotdyha.ru.

Отпечатано в типографии
ООО «Типография Принт 24»
192102, Санкт-Петербург,
ул. Самойловой, д. 5в.

Мнение редакции не всегда
совпадает с точкой зрения авторов.

При цитировании ссылка на издание
и авторов обязательна.

Перепечатка материалов —
исключительно с письменного
разрешения редакции.

За содержание рекламы издатель
ответственности не несет.

Полная PDF-версия журнала
всегда доступна на сайте
filosofiaotdyha.ru.

Тираж: 75 000 экз.
Заказ № 2543-26.

Российское свидетельство
о регистрации СМИ ПИ
№ ФС 77–70951 от 05.09.2017
выдано ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ
КОММУНИКАЦИЙ
(РОСКОМНАДЗОР).

театр
на Бронной

/ открытие сезона
18 августа

Семейная комедия

Молодожёны

Режиссёр-постановщик: Константин Богомолов

Художник-постановщик: Лариса Ломакина

Заказ и бронирование билетов: mbronnaya.ru

18+



ПУТЕШЕСТВИЯ

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

10 МНОГОЛИКИЙ ВЬЕТНАМ

22 БЕЛУХА: ГЛАВНАЯ ВЕРШИНА АЛТАЯ

26 ПИТКЭРН: ОСТРОВ НА КРАЮ ГЕОГРАФИИ

30 КРАСОТЫ КАРЕЛИИ

34 ПРОМЕНАД ПО ПАВЛОВСКУ



СЛЕДУЯ ЗА ВЕТРОМ: ОТ ХОШИМИНА ДО ХАНОЯ

Отыскав на карте мира вытянутый с севера на юг Вьетнам, европейец увидит в его очертаниях всего лишь букву S, а вьетнамцы — дракона или бамбуковое коромысло, на концах которого висят корзины, наполненные рисом. Эта азиатская страна приберегла для путешественников немало и других загадок, слишком уж своеобразны ее культура и весь жизненный уклад. Вы готовы их разгадать? Тогда в путь!

СЕКРЕТ ПОПУЛЯРНОСТИ

Богатая история Вьетнама насчитывает несколько тысячелетий. В разные времена государство зависело то от Китая, то от Франции, а в XX веке страдало от продолжительной гражданской войны. Только в 1975 году произошло объединение Севера и Юга, и до миллениума шло постепенное восстановление страны, в этот период она была фактически закрыта для посещения. А затем на глазах всего мира случилось «вьетнамское чудо»: в 2000-х, благодаря грамотному маркетингу, визовым послаблениям и открытию авиасообщения, сюда поехали туристы. Сначала немного, потом всё больше. В 2025-м был зафиксирован взрывной интерес к Вьетнаму со стороны россиян, а уже в 2026 году страна стала одним из самых популярных зарубежных направлений в России. Как это случилось?

На первых порах Вьетнам «продавали» как альтернативу любимому многими Таиланду — все те же тропические широты, пышная природа, ласковое чистое море, но при этом дешевле. Вскоре туристы рассмотрели и собственный вьетнамский потенциал. Оказалось, что в экзотической стране есть древние храмы и современные архитектурные объекты, первобытные леса и идеальные условия для дайвинга. Вьетнам тянется узкой полосой вдоль Южно-Китайского моря на 1750 метров. Большую часть территории занимают горы, еще треть — лес, и практически все побережье является пляжной зоной. Отдых здесь легко совместить с полезными спа-процедурами и традиционной медициной.

Каждый регион Вьетнама отличается самобытностью, так что ориентируйтесь на свои интересы. Еще лучше позволить себе не спеша проникаться местным колоритом и побывать в стране не единожды. Поверьте, каждый раз вас ждут новые, особенные впечатления.

КОГДА ЕХАТЬ

Вьетнам можно посещать круглогодично, а высокий сезон длится с декабря по апрель. Поскольку территория страны протяженная, есть нюансы по выбору времени поездки. В центральный регион лучше всего ехать с февраля по август, затем возрастает риск тайфунов. На севере хорошо весной и осенью. А вот на юге стабильная и сухая погода устанавливается с конца октября по апрель.



Закат в бухте
Халонг

© Kena Serditsova / iStockphoto, via Getty Images



На оживленном перекрестке в Ханое

© NicolasMcComber / iStockphoto via Getty Images

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТО ВО ВЬЕТНАМЕ ХАОТИЧНОЕ И ИНТЕНСИВНОЕ ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ. С НЕПРИВЫЧКИ ЭТО ПУГАЕТ.

защитной полосой. Купюры должны быть чистыми, целыми, номиналом от 100 долларов — на них хороший курс. В аэропортах и отелях курс обмена занижен: по прилету достаточно обменять небольшую сумму на первое время, а основной обмен сделать в банке или обменнике. Карты Visa и MasterCard работают стабильно, карты UnionPay российских банков срабатывают не везде.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Будьте готовы к тому, что во Вьетнаме хаотичное и интенсивное дорожное движение. С непривычки это пугает. Основной вид транспорта — небольшие байки. На них проворно, не сбавляя скорости и сигнала, вьетнамцы ездят не только по дорогам, но и по тротуарам и набережным. Если вам нужно перейти дорогу, просто соберитесь с духом и уверенно двигайтесь вперед — вас пропустят или объедут.

Посещая храмы, не забудьте прикрыть плечи и колени и снять обувь — это проявление уважения.

»

КАК ДОБРАТЬСЯ

Прямые рейсы из России в Ханой сейчас доступны из Москвы, Иркутска, есть чартерные рейсы из Екатеринбурга. В Хошимин можно улететь напрямую из Москвы и Петербурга. Много сезонных предложений по прямым перелетам на курорты Нячанг и Фукуок из разных городов — Москвы, Казани, Самары, Новосибирска, Хабаровска, Владивостока и других. Попасть во Вьетнам можно и с пересадкой, выбрав рейс через популярный хаб — Пекин, Шанхай, Стамбул, Дубай, Абу-Даби, Доху. Иногда это бывает даже выгоднее или просто удобнее.

В Старом квартале Ханоя поезд идет прямо по улице

ВИЗА

Россиян могут находиться во Вьетнаме без визы 45 дней. Если вы планируете задержаться, через 45 дней можно выехать в соседнюю страну и вернуться. Другой вариант — оформить электронную визу на 90 дней. Во всех случаях загранпаспорт должен действовать не менее полугода с момента вашего въезда.

С июня 2026 года заработала система PAI (Pre-Arrival Information): заранее, но не раньше, чем за 72 часа до прилета, все прибывающие в страну иностранцы должны заполнить электронную декларацию на сайте миграционной службы Вьет-

нама. Анкета доступна на русском языке, в нее вносятся паспортные данные, информация о визе, сроке и месте пребывания. В ответ система генерирует QR-код, который нужно предъявить на паспортном контроле в аэропорту. Исключение — только для транзитных пассажиров, держателей дипломатических и служебных паспортов.

ДЕНЬГИ

Национальная валюта — вьетнамский донг. Наличные понадобятся в такси, на рынках и в небольших магазинчиках. Для обмена выгодно брать доллары США нового образца, с синей



Не трогайте насекомых и змей. Пользуйтесь репеллентами, поскольку насекомые могут переносить неприятные инфекции.

Не фотографируйте военные, пограничные и полицейские объекты, мосты и дорожные развязки. Если хотите запечатлеть колоритного вьетnamца, обязательно попросите разрешения на это.

В первые дни отпуска, пока идет акклиматизация, отдавайте предпочтение простым блюдам. И всегда пейте только бутилированную воду во избежание отравления.

ДЕТИ ДРАКОНА

Древняя легенда гласит, что вьетnamцы появились от брака морского правителя-дракона Лак Лонг Куана и горной феи Ау Ко. Причем у этих мифических персонажей родился не один ребенок, а множество сыновей — прародители всех 54 народов Вьетнама. Это сказание подчеркивает сплоченность вьетnamцев и их связь с природой. «Мы дети дракона», — говорят здесь, подразумевая: «Мы едины и понимаем друг друга».

Другая безусловная ценность в сознании любого вьетnamца — семья. В мегаполисы едут на заработки, а главным местом на свете остается родовое гнездо. В свою деревню каждый спешит вернуться для празднования национального Нового года (Тета). Культ предков нашел в стране весьма конкретное выражение: у каждой семьи есть алтарь, перед которым живые обращаются к ушедшим близким за советом и помощью в разных делах и совершают им подношения.

Черепашья башня на озере Хоан Кiem, Ханой

ВЬЕТНАМЦЫ КРУГЛЫЙ ГОД, В ТОМ ЧИСЛЕ И В САМУЮ ЖАРУ, НОСЯТ МАСКИ И ЗАКРЫТУЮ ОДЕЖДУ. ТАКИМ ОБРАЗОМ ОНИ БЕРЕГУТСЯ ОТ СМОГА И ЗАЩИЩАЮТ КОЖУ ОТ АКТИВНОГО СОЛНЦА.

В общении вьетnamцы кажутся сдержанными и в этом похожи на россиян. Впрочем, к туристам относятся дружелюбно и с интересом: вас могут без обиняков и детально расспрашивать о семье, профессии, заработке, здоровье. Для европейцев подобные вопросы — на уровне нарушения личных границ. Для вьетnamцев они — показатель искреннего интереса. Местные потому и выясняют о вас множество подробностей, что хотят понять, что вы за птица такая, в какой системе координат сформировались и живете.

А еще вьетnamцы круглый год, в том числе и в самую жару, носят маски и закрытую одежду. Таким образом они берегутся от смога и защищают кожу от активного солнца. Берите пример и не забывайте пользоваться солнцезащитным кремом.

СЕРДЦЕ СТРАНЫ

Главный город на севере Вьетнама — Ханой. В 1010 году он назывался Тханглонг, то есть «взлетающий дракон», потом — Донгдо, «восточная



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

© eifred / iStockphoto via Getty Images



© Elias Bitar / iStockphoto via Getty Images

столица», а современный топоним означает «город между рек». За тысячу лет истории сложился эклектичный облик столицы: древние буддийские храмы соседствуют с колониальной архитектурой и небоскребами. Обязательно погуляйте пешком по узким улицам Старого квартала, где время будто идет вспять. Интересующиеся могут посетить мавзолей Хо Ши Мина, к которому во Вьетнаме сохраняется уважительное отношение. Лучшее место для прогулки на закате — озеро Хоан Кiem, в водах которого отражается стоящий на крошечном островке храм Нгок Сон. Ежедневно на северном берегу этого озера дает представление Театр кукол на воде. Деревянные куклы скользят по глади воды под звуки традиционного оркестра, и перед вами оживают вьетnamские легенды...

Из Ханоя всего 160 км до легендарной бухты Халонг, объекта Всемирного наследия ЮНЕСКО. Здесь известняковые скалы, покрытые зелеными шапками деревьев, поднимаются из бирюзовой воды — дух захватывает... Осматривать бухту нужно с воды, круизные кораблики отправляются

Река Транган течет между горных хребтов

из порта. Заранее уточните программу: есть вариант с заходом в пещеру Луон, в которой обитают золотые обезьяны, или в огромную пещеру Удивления, покрытую сталактитами. Можно выбрать прогулку с ночевкой — незабываемое впечатление!

Если проехать от Ханоя 90 км на юг, вы попадете в провинцию Ниньбинь. Ее называют «сухим Халонгом», и неспроста. Ландшафт похож, карстовые горы здесь так же высоко тянутся к небу, только вместо моря — реки. Советуем отправиться на лодочную прогулку по реке, идущей через несколько пещер. А если преодолеть 500 ступеней по склону горы Мыа, вы окажетесь на вершине, где по хребту стелется каменный дракон.

Еще одна достопримечательность севера — городок Сапа. Путь к нему неблизкий, он располагается у границы с Китаем, но увидеть своими глазами каскад рисовых террас, которые спускаются с высоких гор в долину, точно стоит. Здесь проложены километры троп для прогулок, можно посетить национальные деревни и познакомиться с бытом коренных жителей.

»



МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ

В центральном регионе на берегу моря стоит Дананг — самый фотогеничный город страны. Все туристы спешат в горный парк развлечений «Бана Хиллс»: на высоту 1500 м, к облакам, ведет канатная дорога. Главная точка парка, которая может поспорить со всеми его аттракционами, — Золотой мост, известный как «Руки Бога». Он был построен в 2018 году — и этот вид впечатляет до слез.

В самом Дананге длинная набережная, широкие чистые пляжи и много футуристичных сооружений с национальным колоритом. Например, в 2013 году деловой и туристический районы связал арочный мост Дракона. В выходные в 21:00 золотой дракон здесь извергает пламя и воду — фееричное зрелище!

Из Дананга всего 40 минут езды до Хойана — древнего города, который находится под охраной ЮНЕСКО. Его называют еще вьетнамской Венецией. Это атмосферное место лучше всего посетить самостоятельно, чтобы неторопливо прогуляться по Старому городу, где сохранилось около тысячи зданий XV–XVIII веков, заглянуть в небольшие лавочки, прокатиться на необычной круглой кокосовой лодке по каналам и озеру, послушать национальные песни. Вечером по реке

Золотой мост держат две гигантские руки, Дананг

Хоай снуют легкие бамбуковые лодки, а на воду можно спустить бумажный фонарик с зажженной свечой и загадать желание. Город после заката тоже подсвечивается традиционными шелковыми фонарями и манит пройтись...

Кстати, прямо по пути из Дананга в Хойан стоят Мраморные горы — удобно совместить. Группа из пяти эффектных холмов почитается вьетнамцами как священная, в огромных пещерах здесь устроены древние пагоды. Другое знаковое место — полуостров Сон Тра (Обезьянья гора), на котором расположен храмовый комплекс и 67-метровая белоснежная богиня милосердия Гуаньинь. Внутри этой статуи тоже находится святилище. Дорога на такси из центра Дананга занимает около 40 минут.

ПЛЯЖИ, ДЖУНГЛИ, ЗАПОВЕДНИКИ

Столицей южного региона является Хошимин (Сайгон), деловой и шумный. Не задерживаясь надолго, пройдитесь по городу, который представляет собой интересное сочетание небоскребов, кипучих рынков и французской колониальной архитектуры (обратите внимание на здания оперного театра, городского совета, главпочтамта). Потанцевать и повеселиться можно на клуб-

ной улице Буй Вьен, а в Ботаническом саду — провести несколько часов наедине с природой.

Хошимин называют воротами, ведущими к дельте Меконга. Сюда удобнее всего приехать в рамках организованного тура на два-три дня. Тогда вы сможете посетить плавучий рынок в Кантхо, где бойкая торговля фруктами, овощами и готовой едой идет прямо с лодок, и успеете отправиться на речную прогулку по узким протокам, чтобы увидеть мангровые леса, птичьи заповедники, кокосовые рощи и целые деревни на сваях.

Если же вам хочется пляжного отдыха до полного удовольствия, к вашим услугам распахнутый Нячанг с развитой инфраструктурой. Кроме солнечных, морских и грязевых ванн не упустите возможность побывать в храмовом комплексе По Нагар, потратьте денек на замечательный парк развлечений «Винперл» на отдельном острове и поднимитесь на пагоду Лонг Шо. Ваша награда — огромная статуя Белого Будды на цветке лотоса и панорама Нячанга с высоты птичьего полета.

Чуть южнее простирается город Фантхьет, который вместе с пригородом Муйне получил признание туристов в 1995 году. Все три зимних месяца город треплет очень сильный ветер: обычным людям некомфортно, а для кайтеров и серферов лучше места не найти. В марте-апреле становится спокойнее, и на песчаном пляже под пальмами появляется немало семей с детьми.

Еще одно сокровище Вьетнама — остров Фукуок с белоснежными пляжами и джунглями, спа-отелями и крупнейшим зоопарком страны. На жемчужных фермах здесь покажут, как выращивают белый, розовый, голубой, золотистый и черный жемчуг.

ПОЖАЛУЙТЕ К СТОЛУ

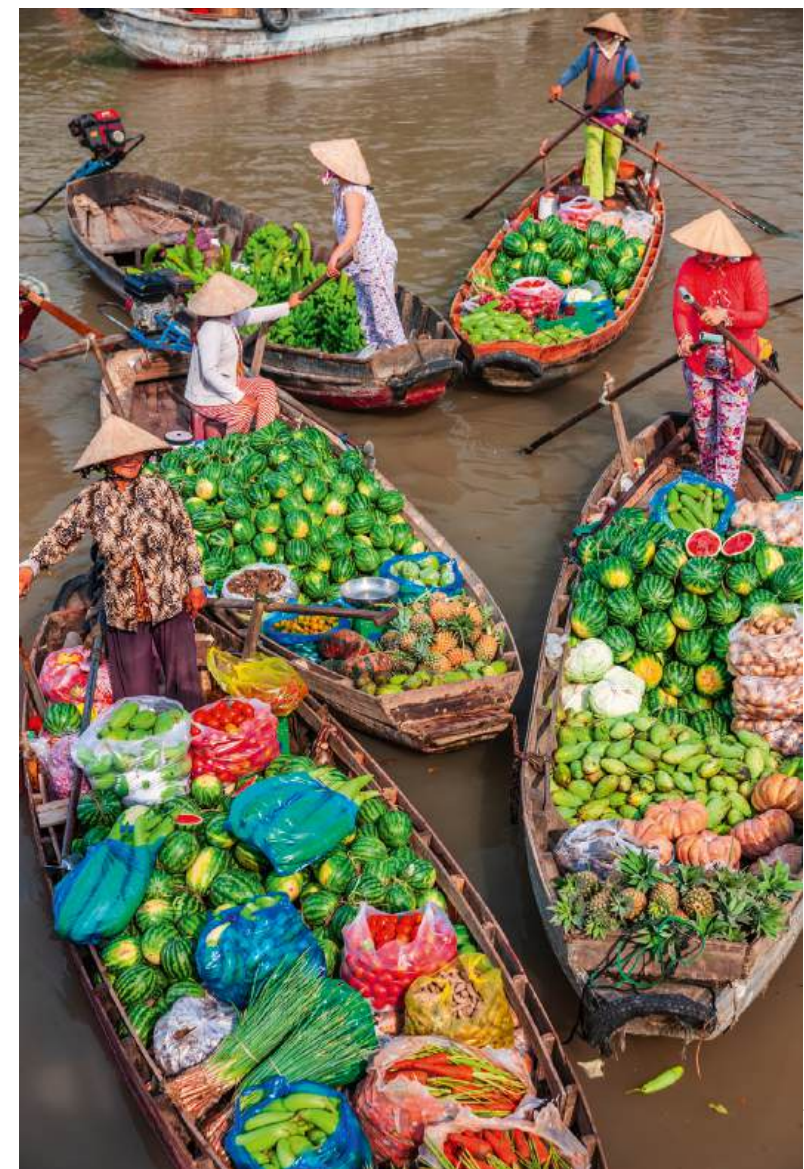
В путешествии дегустируйте вьетнамскую кухню. Она довольно простая, весь секрет — в сочетании ингредиентов. В ее основе — рис, лапша, обилие свежих овощей и трав, рыбный соус, рыба и мясо. В кафе и ресторанах блюда будут пресноваты, соусы и приправы каждый добавляет на свой вкус.

Визитка вьетнамской кухни — фо, густой сытный суп с мясом, рисовой лапшой и свежей зеленью. Им можно утолить голод в течение всего дня. Традиционный завтрак — бо-не, очень сытный и вкусный: на одной сковороде подают стейк, яйца, паштет, сыр, а к этому — тарелку свежих овощей и теплый багет. Аппетитно выглядит ми-куанг — желтая широкая рисовая лапша со свиной, креветками, перепелиными яйцами, жареным арахисом и бульоном. Популярны хрустящие блинчики

ВИЗИТКА ВЬЕТНАМСКОЙ КУХНИ — ФО, ГУСТОЙ СЫТНЫЙ СУП С МЯСОМ, РИСОВОЙ ЛАПШОЙ И СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

бань-кseo с начинкой из свинины, креветок и бобовых ростков. Легкий перекус в жару — гой-куон, роллы из рисовой бумаги, наполненные овощами, лапшой, мясом или морепродуктами. Есть свой фастфуд — сэндвичи бан-ми из хрустящего багета с начинкой из маринованных овощей, зелени, колбасок, рыбы, тофу. Другой вариант — бань-бао, пышные паровые булочки с начинкой из мясного фарша, перепелиных яиц, лапши или ароматных древесных грибов. Кроме этого, здесь готовят запеченную утку по-вьетнамски, густой крабовый суп и многое другое. Пробуйте и вы обязательно найдете свое любимое блюдо!

Плавучий рынок в дельте реки Меконг






SHERATON
Jumeirah Beach Resort

SHERATON JBR. ИЗЫСКАННЫЙ ВЗГЛЯД НА ОТДЫХ В ДУБАЕ

Расположенный на белоснежном побережье Пальмы Джумейры, в самом сердце знаменитой Dubai Marina, курорт Sheraton Jumeirah Beach Resort находится всего в полчаса езды от международного аэропорта Дубая. В пешей доступности — культовое колесо обозрения Ain Dubai, гольф-клуб Emirates, торговый центр Ibn Battuta Mall и одноименная станция метро.



Этот пятизвездочный курорт в районе Jumeirah Beach Residence — идеальное пространство для отдыха у Персидского залива среди пальм и ухоженных садов. Гостей ждут обновленные номера и сюиты с природными акцентами в интерьере и видами на море или променад The Walk. В распоряжении отдыхающих — собственный пляж с шезлонгами и зоной водных активностей, а также открытый подогреваемый бассейн с детской частью и бар Azure, где особенно приятно проводить солнечные часы.

На территории Sheraton Jumeirah Beach Resort расположены девять ресторанов и баров: The Peacock с аутентичной китайской кухней, Seafire со средиземноморскими блюдами, атмосферный Al Hadiyah с ближневосточными вкусами, пляжный Bliss Lounge с музыкой и коктейлями, а также американский спортивный бар Black Goose Buns & Brews. Для гостей клубных категорий работает Sheraton Club Lounge — с завтраками, закусками, напитками и вечерним happy hour («счастливым часом») с видом на залив.

Семейные путешественники оценят детский клуб, анимацию и отдельный бассейн для малышей.





aloft
HOTELS



ALOFT PALM JUMEIRAH. НОВАЯ ЭСТЕТИКА ОТДЫХА НА ПАЛЬМЕ

На Пальме Джумейре, где каждый уголок словно создан для открыток, расположился Aloft Palm Jumeirah — отель, который предлагает гостям не просто отдых, а полноценную перезагрузку в современном энергичном и одновременно расслабленном формате. Это место, где привычные стандарты курортной жизни получают свежую интерпретацию, а городская динамика встречается с неспешным ритмом побережья.

Aloft Palm Jumeirah выделяется своим характером: яркая архитектура, насыщенные цвета и креативные интерьерные решения сразу создают настроение. Отель словно приглашает освободиться от шаблонов, почувствовать ритм Дубая и открыть для себя эстетику «умного» отдыха. В номерах, оформленных в минималистичном урбанистическом стиле, главную роль играет панорама: через большие окна открываются завораживающие виды — от спокойной бирюзы Персидского залива до сияющих силуэтов небоскребов.

Одним из ключевых преимуществ отеля по праву считается его собственный пляж Aloha — камерный, защищенный от суеты, идеально подходящий для тихих утренних часов, дневного солнца и медленных вечерних ритуалов. Здесь отдых задает собственный ритм, а панорамный бассейн становится естественным продолжением горизонта, стирая границу между городом и морем.

Гастрономическая жизнь Aloft Palm Jumeirah заслуживает отдельного внимания. Семь ресторанов и баров, каждый со своим стилем и настроением, создают впечатление путешествия внутри самого отеля. Интернациональная, средиземноморская и мексиканская кухни представлены ярко и смело, а авторские коктейли продолжают линию творческой подачи. Среди новинок — греческая таверна Meraki, где традиционная кухня Греции сочетается с современным креативным подходом, а атмосфера вдохновляет на неспешные ужины с видом на Персидский залив. Luchador — атмосферный rooftop-бар, предлагающий одни из лучших видов на Пальму и специализирующийся на современной мексиканской кухне. W XYZ — бар, в котором живая музыка органично вписывается в вечерний ритм. Re:fuel — круглосуточный уголок для тех, кто ценит легкие перекусы и свободный распорядок.

Aloft Palm Jumeirah — это история о том, как современный дизайн, смелые идеи и правильная доза пляжного релакса могут создать особое пространство для отдыха. Это выбор тех, кто ищет не просто отель, а новое впечатление о Дубае — легкое, насыщенное и по-настоящему вдохновляющее.





ПОХОД К БЕЛУХЕ

В Горном Алтае немало заповедных мест, но одно из них стоит над всеми остальными в прямом и в переносном смысле — это священная гора Белуха, высочайшая точка Алтайских гор и Сибири. Каждый год тысячи туристов отправляются в путь, чтобы выйти к нетронутому зеркалу Аккемского озера и увидеть, как за распахнувшимся занавесом ближних гор открывается величественная снежная стена, уходящая в небо на 4509 метров.

МЕСТО СИЛЫ

Алтайцы называют Белуху Кадын-Бажы, то есть «голова Катуня», «голова госпожи» или «главная гора». Они верят, что через Белуху проходит ось мира, которая соединяет тварный мир с небесным и подземным. Согласно легендам, в ледниках Белухи обитает богиня Умай — праматерь народов, покровительница плодородия. Подниматься на священную гору запрещено даже шаманам, здесь нельзя шуметь и охотиться. И приближаться к ней полагается только с чистыми мыслями.

Знаменитый живописец и путешественник Николай Рерих, побывавший у подножия Белухи в августе 1926 года, называл ее Северным Кайласом и утверждал, что гора является воротами в мир духовного пробуждения. Он обратил внимание на то, что Белуха стоит на равном удалении от четырех океанов, а значит, действительно является центром мира, пупом Земли, ее осью.

Белуха венчает собой Катунский хребет. По ее территории проходит граница России и Казахстана. Весь горный массив алтайцы называют Уч-Сюмер, то есть Трехглавая, поскольку у Белухи есть Восточная вершина (4509 м), Западная вершина (4435 м), а еще третья вершина — пик Дело-не (4260 м), он виден со стороны отвесного северного склона. Кстати, с этого склона, из Аккемского ледника (ледника Родзевича), начинается река Ак-Кем, правый приток Катуня. Ак-Кем в переводе означает «белая река» — бурля и неистовствуя, пенный поток воды несется вниз на 36 километров, прокладывая себе путь среди валунов. А с южного склона Белухи, от крупного ледника Геблера, берет начало великая река Катунь.

ГОРА С ХАРАКТЕРОМ

Лучшее время для путешествия к Белухе — с начала июня и по сентябрь включительно. Затем погода может непредсказуемо испортиться: в конце сентября в горах срывается снег, возможны сильные заморозки по ночам.

Каждый сезон в этих краях хорош по-своему. Летом пики Белухи ярко сияют на фоне сочных альпийских лугов и густо-синего неба. В сентябре, когда на Алтай приходит золотая осень, склоны гор пестрят красными, рыжими и золотыми мазками, реки становятся изумрудно-бирюзовыми, в воздухе появляется прозрачность и особенная свежесть.

Поход к Белухе подходит для опытных туристов. Климат здесь нестабильный; дорога сложная, частично идет через бурные реки и курумники (участки, устеленные валунами); существует опасность камнепада и схода лавины; из-за постоянно- ➤



16 августа
ВЕЛЬВЕТ
ФЕСТ
САД ЭРМИТАЖ

МАРИ КРАЙМБЕРИ

ВЛАДИМИР ПРЕСНЯКОВ

НАТАЛЬЯ ПОДОЛЬСКАЯ

ВИНТАЖ ZVONKIY

VENERA DAVA

МИЛАНА ХАМЕТОВА

АННА НЕМЧЕНКО

И ДРУГИЕ ЗВЕЗДЫ

0+

ВСЕ БИЛЕТЫ  **KASSIR.RU**

ООО «КАССИР.РУ» — НАЦИОНАЛЬНЫЙ БИЛЕТНЫЙ ОПЕРАТОР, ОГРН 1187847189584, 197136, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЧКАЛОВСКИЙ ПР-Т, Д. 50, ЛИТ. А, Ч.П. 1Н, 38, 39, 51-53



© AnnaMozhaeva0612 / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

го движения 169 ледников немало трещин, и их положение меняется; в некоторых местах нужно специальное снаряжение. Вот и получается, что далеко не самая высокая вершина в мире оказывается одной из самых сложных из-за сопутствующих трудностей. Идти нужно организованной группой и с проверенным гидом, который поможет выбрать безопасный и интересный маршрут.

Независимо от выбранного пути и уровня подготовки, пригодится теплая непромокаемая одежда, трекинговые ботинки, аптечка, карта местности и навигатор (интернет в горах пропадает, так что стоит заранее скачать офлайн-карту и взять с собой печатную версию на тот случай, когда телефон тоже сядет).

ТРИ ДОРОГИ

Алтайцы до сих пор считают подъем на Белуху недопустимым. Среди других народов находятся смельчаки: впервые на вершину горы поднялись братья Борис и Михаил Троновы 26 июля 1914 года. И сегодня около ста человек в год пытаются штурмовать вершину, некоторые из них достигают пика.

Все остальные обычно идут пешим маршрутом к подножию горы (2000 м). Тропы начинают-

ся от села Тюнгур. Чтобы попасть сюда, придется прилететь в Горно-Алтайск (есть рейсы из Москвы, Петербурга, Казани, Самары и т. д.), после доехать машиной по Чуйскому тракту до села Туекта, свернуть и добраться уже до Тюнгура. Дальше — еще 50 километров к подножию, но машина по бездорожью не пройдет: расстояние преодолевают пешком или на лошадях (это два-три дня пути в лучшем случае).

Аккемская тропа — самый простой и короткий путь к Белухе. Он идет с плавным подъемом и приводит к спокойному Аккемскому озеру, в котором отражаются пики Белухи. По пути посетите часовню Святого Архангела Михаила, возведенную в память о всех погибших в горах. Рядом с озером расположен впечатляющий «Камень Рериха», вокруг него стихийно сложился каменный городок.

Кучерлинская тропа более длинная: она вьется вдоль реки Кучерлы, затем ведет через перевел Каратюрк (3060 м), с которого открываются незабываемые виды на долину Ярлу — узкое ущелье с разноцветными склонами, где растут эдельвейсы. Из лагеря можно сделать радиальные выходы к Кучерлинскому озеру и озеру Дарашколь.

Есть еще один путь — Ороктойская тропа. Она очень красива, но менее популярна из-за своей сложности: часть пути идет по горным хребтам. Из базового лагеря здесь можно совершить выходы к Аккемскому леднику, Долине семи озер и в долину Ярлу.

Выбирайте маршрут себе по душе, и пусть сбываются мечты!



**ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ
К БЕЛУХЕ — С НАЧАЛА ИЮНЯ
И ПО СЕНТЯБРЬ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО**

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

ТЕАТР НА
ЦВЕТНОМ

ПРИЗРАК МЮЗЫКАЛА

ИЛИ
ЧТО ОПЯТЬ НЕ ТАК?

★ ПРЕМЬЕРА 6 АВГУСТА ★

ТЕАТР НА ЦВЕТНОМ,
Москва, Цветной бульвар, 11с2

PRIZRAK.SHOW

Дизайн: рекламная группа АРДИ

12+



© i.bigen.ru

Наверное, это единственный случай, когда можно с точностью до года и месяца назвать дату появления нового народа. Правда, во время бурных событий XVIII века их участники вряд ли представляли себе, чем закончится эта запутанная история. А началась она с бунта на корабле «Баунти».

СМЕЛАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ

Далеко-далеко на юге, посреди Тихого океана, в труднодоступном месте, одинаково удаленном от всех материков, расположен небольшой остров Питкэрн. Так получилось, что этот необитаемый клочок суши в конце XVIII века стал домом для горстки людей. Их повседневная жизнь одновременно стала частью глобального «эксперимента» по выживанию небольшой группы в условиях самоизоляции. Сейчас на Питкэрне живет около 60 человек. И даже в самые благополучные времена численность его населения не превышала 233 человек. Кто же такие питкэрнцы и откуда взялись?

В XVIII веке Британская империя продолжала активно расширять свои границы и присоединять новые земли, в том числе и весьма отдаленные. Когда остро встал вопрос пропитания на этих территориях, возникла неожиданная идея — перевезти саженцы хлебного дерева (уру) с острова Таити на Ямайку. Сытные плоды хлебного дерева универсальны: их можно варить, тушить, жарить, запекать, сушить, засахаривать. На многих островах Океании уру является основным источником питания. Сами растения, если их обеспечить хорошим освещением, теплом, рыхлой почвой и обильным поливом, довольно легко приживаются. Почему бы и не рискнуть? Решение принималось на самом высоком уровне. Оценив все за и против, в экспедицию снарядили бывшее торговое трехмачтовое судно, получившее название «Баунти» («Щедрость», Bounty). Путешествие началось в британском Портсмуте в канун Рождества 1787 года.

Маршрут экспедиции был довольно извилистым и очень протяженным, задача перевезти тысячу саженцев казалась не самой простой, но в успехе предприятия не сомневались. Еще бы, ведь капитан Уильям Блай — опытный морской волк, который участвовал в третьей экспедиции самого Джеймса Кука в качестве штурмана. И поначалу все шло неплохо: в конце октября 1788 года корабль прибыл на Таити, а 4 апреля 1789 года вновь вышел в море с саженцами на борту. Увы, до пункта назначения «Баунти» не дошел: 28 апреля на судне вспыхнул бунт, который возглавил помощник капитана Флетчер Кристиан. В результате Уильяма Блая и 18 преданных ему людей высадили на небольшой баркас и бросили в открытом море. А Кристиан повернул «Баунти» обратно к берегам Таити.

>>

ПИТКЭРНЦЫ В ИЗГНАНИИ ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ

© steve_is_on_holiday / iStockphoto via Getty Images



ПЕРВЫЕ НА ПИТКЭРНЕ

До сих пор нет однозначного ответа на вопрос, что именно произошло на корабле и можно ли было избежать мятежа. Исследователи сходятся во мнении, что сказалась совокупность факторов. Во-первых, команда подобралась разношерстная: в ней явно не хватало военных и матросов, было много случайных лиц, попавших на борт по протекции, и ученых. Во-вторых, экипаж слишком задержался на Таити: за пять месяцев на гостеприимном острове многие привыкли к теплему климату, обзавелись женами-таитянками и не хотели проводить еще целый год в плавании. В-третьих, саженцы хлебного дерева требовали обильного полива пресной водой, в итоге людям ради растений приходилось экономить воду в пути. В-четвертых, поведение капитана, который требовал неукоснительного соблюдения дисциплины и не терпел возражений, еще больше накалило обстановку.

Вернувшись на Таити после бунта, поредевшая команда «Баунти» вскоре вновь разделилась: одни остались на острове, а Кристиан, еще восемь членов экипажа, шесть слуг-таитян, 11 таитянок и один ребенок двинулись дальше. Они бороздили океан в поисках уединенного острова, где можно было бы скрыться навсегда. Кристиан знал: их будут искать, а обнаружив, не помилуют. К слову, именно такая участь была уготована всем, кто остался на Таити. Но и судьба беглецов оказалась трагичной. 23 января 1790 года «Баунти» встал на стоянку у необитаемого острова Питкэрн. В тот же день Кристиан сжег корабль,

Р. Додд. Мятежники высаживают из «Баунти» капитана Блая и часть команды в шлюпку 28 апреля 1789 года. 1790 г.

чтобы отрезать для всех путь к отступлению. Увы, жизнь на острове оказалась слишком сложной и неустроенной. Ситуацию усугубляла нехватка женщин. Нервы не выдерживали, ссоры вели к насилию, слуги возмущались своим положением... В одной из первых стычек погиб сам Кристиан, спустя время пали остальные мужчины. В итоге на Питкэрне остался только один мужчина — Джон Адамс, несколько таитянок и родившиеся за шесть лет с момента высадки многочисленные детишки. Эти дети были первыми урожденными питкэрнцами, ядром новой креольской нации, ее генофондом.

ЛИЧНЫЙ РАЙ

Несмотря на все трудности, питкэрнцы выжили и стали этнокультурным феноменом. Поскольку вулканический остров является заморской территорией Великобритании, его жители остаются британскими подданными. Монарха здесь представляет губернатор со штаб-квартирой в Новой Зеландии, он удаленно управляет островом и принимает ключевые решения. Всеми повседневными вопросами на месте занимаются администратор Питкэрна и мэр. Мнение жителей до властей доносит выборный Совет острова, состоящий из десяти человек.

Кстати, в середине XIX века всех жителей Питкэрна пытались переселить на новозеландский остров Норфолк. Большинство вернулось обратно, но и сегодня на Норфолке четверть жителей, а это почти 600 человек, ведет свою родословную от мятежников с «Баунти». Некоторые питкэрнцы в поисках лучшей жизни в разное время также переехали в Австралию, США, Великобританию и там смешались с другими народами.

А на Питкэрне люди живут в спокойном природном ритме дружной общиной из девяти семей. Их культура представляет собой интересный сплав европейских и полинезийских традиций. Они понимают английский, но между собой предпочитают общаться на питкэрнском — смеси староанглийского языка, таитянского и морской лексики.

Даже в наши дни остров остается труднодоступным. На нем нет аэропорта и взлетно-посадочной полосы, а к обрывистым берегам не может пристать большой корабль. Единственная возможность попасть сюда — в хорошую погоду добраться на шлюпке с проходящего мимо лайнера. Общественного транспорта на Питкэрне тоже нет, как и поездов. У жителей имеется не-

сколько квадроциклов, два автомобиля и мопеда, трактор, экскаватор, и этого достаточно. Электричество работает от генератора, связь — по рации и через интернет. Главная проблема — пресная вода, для ее восполнения жители собирают дождевую воду.

Единственный населенный пункт на Питкэрне — Адамстаун, он назван в честь «патриарха» Джона Адамса. Это самая маленькая столица на свете. В поселке есть начальная школа, магазин, медпункт, почта, церковь и кладбище. Здесь нет банков и тюрем. Преступность нулевая, а для порядка дежурит один полицейский. Есть кафе, но работает оно раз или два в месяц, по желанию хозяйки.

Главная достопримечательность — Музей Питкэрна, в котором хранятся подлинные предметы с корабля «Баунти», старинные книги и другие артефакты, оставшиеся от первых поселенцев.

Внешние поставки на остров затрудняет сложная логистика. Жители практикуют между собой натуральный обмен и общинное распределение ресурсов. Главные занятия питкэрнцев — рыбалка, возделывание земли, плетение корзин, искусное вырезание фигурок из дерева и кости. Также они совместными усилиями поддерживают порядок, прокладывают тропы, ведут строительство.

Женщина-полицейский острова Питкэрн на квадроцикле

Основа рациона на Питкэрне — свежая рыба и морепродукты, плоды хлебного дерева, батат, кокосы, тропические фрукты и овощи со своих огородов. Совместные обеды и ужины — важная часть жизни общины. Туристов тоже принимают по-домашнему, радушно.

Раньше питкэрнцы хорошо зарабатывали на продаже своих марок — одних из самых редких и красивых в мире. С развитием интернета филателия стала менее популярна. Сейчас жители зарабатывают на туризме: принимают посетителей со всего мира, водят их на смотровые площадки, читают лекции на проходящих круизных лайнерах, продают плетеные изделия, деревянные модели «Баунти» и фигурки акул. Поскольку население Питкэрна стареет и сокращается, здесь очень ждут иммигрантов.

На острове есть национальные праздники. 2 июня отмечается День Питкэрна. В этот день в 1767 году 15-летний юнга британского корабля «Ласточка» (Swallow) Роберт Питкэрн заметил остров в океане. Под именем первооткрывателя этот и соседние острова и были нанесены на морские карты. А 23 января торжественно и пышно отмечается День «Баунти» — в честь высадки первых поселенцев. Дни рождения всех жителей тоже сопровождаются веселыми общинными гуляниями.





Карелия, край белых ночей и туманных озер, светлых сосновых лесов и шумящих водопадов, впечатляет своей силой, достоинством и сдержанной северной красотой. Она остается в сердце навсегда, потому что трогает душу и наполняет ее спокойствием.

7 ОСТАНОВОК НА КАРЕЛЬСКОМ МАРШРУТЕ

© MinttuFin / iStockphoto via Getty Images



© Ludvig14 / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

1 НА СЕВЕРЕ ЛАДОГИ

Воротами в Карелию считается город Сортавала. Сюда за четыре часа «долетает» «Ласточка» из Петербурга. Сюда же удобно, на рассвете, прибывает состав из Москвы. Если вы не слишком спешите, приятный карельский городок заслуживает внимания.

Здесь стоит прогуляться по набережной залива Ляппярви, оглядеть окрестности со смотровой площадки, посидеть на скамейке и погладить «Камень желаний». Обратите внимание на деревянную городскую ратушу 1885 года: изящное здание выкрашено в цвет карельского неба, его дополняют башенка, эркер и резные украшения. Посетите Музей Северного Приладожья, чтобы на экскурсии узнать о том, как веками была организована жизнь карелов. Наконец, погуляйте по живописному скальному парку «Ваккосалми», где хорошо в любое время года, а, если повезет, на Певческом поле послушайте концерт.



© Kindastanley / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

2 МРАМОРНЫЙ КАРЬЕР

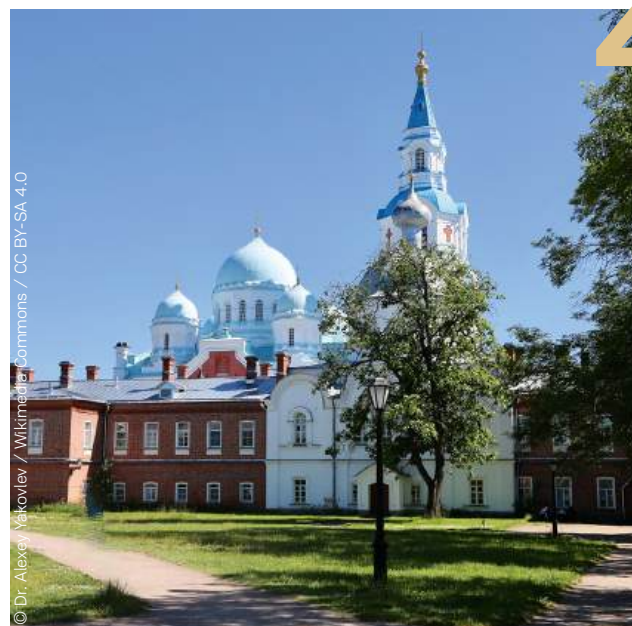
Что ж, настройка на Карелию состоялась. Теперь не откажите себе в удовольствии прокатиться на ретропоезде до горного парка «Рускеала». Это единственный в стране поезд на паровой тяге, который на ежедневной основе вот уже семь лет возит всех желающих к мраморному карьеру. Мрамор здесь добывали еще при Екатерине II, а ныне карьер заполнен бирюзовой водой. Его можно обойти по берегу либо прокатиться над ним на троллее. Летом по озеру катаются на лодках — на этом маршруте можно заплыть в подземные гроты, где даже в жару сохраняются остатки ледового покрова. Также предлагается пешая экскурсия в старинные штольни. Совсем рядом с Рускеалой шумят водопады Ахвенкоски — не слишком высокие, но очень громкие. Над самым большим из них можно пройти по раскачивающемуся подвесному мосту.



3 ГОРА ВОТТОВААРА

С июня по сентябрь в выходные от Сортавалы ранним утром отходит «Воттоваара экспресс». Он везет на конечную станцию Гимольская, откуда предстоит проехать 20 км на трансферных «уазиках» до Воттоваары, одной из высочайших точек Карелии. Расписание движения поездов составлено так, чтобы у туристов было достаточно времени на прогулку и возвращение к вечеру в город. Но можно и заночевать на турбазе в поселке Гимолы.

Подниматься на высоту 417 метров предстоит пешком: не забудьте непромокаемую теплую одежду, удобную разношенную обувь, репеллент от комаров и мошек. Одни едут на Воттоваару за мистическими ощущениями, другие — ради природных красот. Посмотреть здесь есть на что: тут и сейды — гигантские валуны, стоящие на мелких камнях, и нерукотворная скальная «Лестница в небо» из 13 ровных выступов, и природный амфитеатр с озером на дне, и питанные солнцем черника с брусникой.



© Dr. Alexey Yakovlev / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

4 ВАЛААМСКИЙ МОНАСТЫРЬ

Из Сортавалы на «метеоре» отправляйтесь на Валаам. Это место с характером: иной раз непредсказуемо разыгрывается погода и не пустит путешественников к острову. А бывает, что поездка проходит без сучка, без задоринки и тогда, конечно, приносит душевное обновление.

По церковному преданию, до архипелага с проповедью благовестия дошел сам апостол Андрей Первозванный. Позже, в X веке, преподобные Сергей и Герман, греческие миссионеры, основали на голых скалах обитель. Постепенно она приросла большим хозяйством, цветущими садами и фермами. Здесь подвизались преподобные Савватий Соловецкий, Арсений Коневский, Александр Свирский и другие.

Для знакомства с Валаамом выбирайте тот формат, что вам ближе — индивидуальную или групповую экскурсию или самостоятельную прогулку на гольф-каре. Не пропустите проникновенный концерт монастырского хора и поднимитесь на гору Елеон: с высоты 300 метров открывается прекрасная панорама монастыря и виды на просторы Ладоги.

>>



© Егоров Валерий / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

5 ПЕТРОГЛИФЫ БЕЛОГО МОРЯ

Если вы путешествуете на автомобиле, от Сортавалы удобно сразу выдвигаться в сторону Беломорска. Вариант для пешеходов — доехать поездом или автобусом до Петрозаводска, а там пересечь на рейс до Беломорска. Цель всех этих транспортных кульбитов — одно из самых крупных в стране и мире собрание петроглифов, насчитывающее 2500 рисунков. Выбитым на скалах изображениям людей, птиц, животных и разных символов более 6000 лет. Одно скопление петроглифов называется «Бесовы следки» и находится в крытом павильоне в Беломорске. Другая коллекция расположена на каменном холме Залавруга в 6 км от города, прямо под открытым небом, в окружении высоких сосен. Советуем осмотреть петроглифы с гидом, чтобы не пропустить значимые объекты.



© Ludvig14 / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

6 КИЖСКИЙ ПОГОСТ

Из Петрозаводска с мая по октябрь на «метеоре» по Онежскому озеру можно добраться до острова Кижь и увидеть старинный деревянный погост, состоящий из двух церквей, колокольни и ограды XVIII–XIX веков. Взлетающая на 37 метров к небу Преображенская церковь напоминает сказочный корабль, который плывет по водам Онеги сквозь разные исторические эпохи. Памятник деревянного зодчества увенчан 22 главками и выстроен без металлических гвоздей, на одних деревянных соединениях. Кстати, если Преображенская церковь сохранена как музей, то в Покровской церкви с 1 октября и до весны регулярно проходят богослужения. Не забудьте подняться на колокольню, с которой открывается интересный обзор. И, конечно, погуляйте по территории острова, в разных уголках которого стоят крестьянские избы, мельница, баня, часовни — их когда-то перенесли сюда из разрушенных деревень Русского Севера.

7 ЗРЕЛИЩНЫЙ ВОДОПАД

Всего в часе езды от Петрозаводска гонит бурные воды равнинный водопад Кивач. Он находится на территории одноименного заповедника: вход осуществляется по билетам, рекомендовано держаться экотроп, запрещено собирать ягоды, грибы и цветы, нельзя жечь костры и ставить палатки. Это место в полной мере дает почувствовать мощь природы: вода падает четырьмя ступенями и устремляется вниз величественным потоком. На каждом уровне водопада устроена смотровая площадка. У подножия Кивача работает Музей природы, дендрарий и Музей камня. Детям и взрослым будет интересно увидеть на диораме животных и птиц, обитающих в местных лесах, полюбоваться узорами на спилах карельской березы, и понять, как образовывались горные породы.



© Mishanya9 / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



КАРЕЛИЯ БЛИЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

Премиальный курорт на берегу Суходольского озера

МАРЬЯ
ВИЛЛЫ И СПА



Всего 1,5 часа от центра Санкт-Петербурга
Ленинградская область, Приозерский район, Петровское
сельское поселение, территория Ягодная вилла, здание 1
60.673675, 30.138683



ПАВЛОВСК: СЕКРЕТ ГАРМОНИИ



Павловский
(Большой) дворец

В получасе пешего хода от Царского Села расположена еще одна императорская резиденция — Павловск. Стоящие так близко друг от друга, эти два города довольно сильно отличаются по характеру. Павловск более камерный, уединенный, заповедный — идеальное место для романтического или семейного уик-энда. Посетите его, пока стоят погожие деньки, ведь павловские аллеи и роскошные розы невозможно забыть.

СЕМЕЙНОЕ ГНЕЗДО

Помните, какой самый восхитительный подарок вы получили в своей жизни? Так вот Павловск, а точнее, село Павловское, составленное из двух деревень, наследник престола Павел Петрович получил от своей матери Екатерины II в 1777 году в подарок. Поистине царское подношение, но и повод был значительный — рождение у «бедного Павла» и его супруги Марии Фёдоровны первенца, будущего императора Александра I. Огромная территория вдоль реки Славянки преображалась быстрыми темпами, чтобы стать великолепным дворцово-парковым ансамблем.

Несколько лет спустя, в 1783 году, Екатерина II пожаловала Павлу Петровичу еще и Гатчину с дворцом, построенным по проекту Антонио Ринальди. И если Гатчину наследник превратил в свою любимую базу, где тренировал небольшое войско и устраивал военные парады на плацу, то Павловск оставался семейной уютной усадьбой. Мария Фёдоровна относилась к нему как к «милой игрушке», а после гибели Павла I она еще четверть века владела помещьем. Когда не стало и ее, Павловск превратился в великокняжескую резиденцию. Земли вокруг постепенно застроились дачами, а после революции дворец и парк сделали музеем.

ЗДЕСЬ МУЗЫКА ЗВУЧАЛА

Если вы прибыли в Павловск на электричке, ваша прогулка начнется от вокзала. Кстати, железная дорога Петербург — Царское Село — Павловск была первой в России. Ее запустили в 1837 году. Год спустя по этой ветке открылось полноценное регулярное движение, и состоятельная публика активно двинулась в пригороды столицы.

Инженер Франц фон Герстнер изначально предлагал устроить на конечной станции, то есть в Павловске, вокзал с рестораном. Эту идею, которая сулила пополнение казны, всецело поддержал император Николай I. К сожалению, до наших дней Музыкальный вокзал в Павловске не сохранился. Он стоял на берегу Славянки, в районе Большой Звезды, и в этом месте мечтал побывать каждый. В проекте архитектора А. И. Штакеншнейдера было продумано всё для изысканного отдыха: буфеты, ресторан, сад с фонтанами, гостиница. В большом парадном зале давали концерты знаменитые музыканты, и вскоре слава об уникальной концертной площадке гремела на всю страну. Десять сезонов, начиная с 1858 года, на этой сцене выступал Иоганн Штраус-сын со своим оркестром. Здесь блистали Фёдор Шаляпин, Матильда Кшесинская, Леонид Собинов, Александр Глазунов, Сергей Прокофьев, Анна Павлова...

Как концертная площадка Музыкальный вокзал просуществовал до 1941 года и был уничтожен в начале Великой Отечественной. Некоторое время назад заговорили о необходимости возродить знаковый культурный объект. В 2024 году стартовал проект по восстановлению фасада Музыкального вокзала, созданию мемориальной зоны и зрительного зала, аккуратной реставрации прилегающей территории. >>



БАЗА ОТДЫХА «ИЛЬИЧЁВО»:

**ВАШЕ МЕСТО СИЛЫ
НА БЕРЕГУ ОЗЕРА**

Всего в 50 км от Петербурга, в живописном еловом лесу на берегу озера Долгое, есть уникальное место, где можно перезагрузиться и отдохнуть от городской суеты.

Здесь царят умиротворение и покой. Для ценителей комфортного отдыха на природе предлагаются благоустроенные коттеджи и дуплексы (от 4 до 12 человек) с просторной гостиной, оборудованной кухней и сауной. Также на территории есть мини-гостиница на 10 двухместных номеров.

Ресторан приятно удивит вас качественной домашней кухней. А еще «Ильичёво» — лучшее место для проведения корпоративных встреч, конференций, тренингов, свадебных банкетов и любых праздников. К вашим услугам — банкетный зал на 150 посадочных мест с базовым набором мультимедийного оборудования.

На берегу озера стоит настоящая русская баня. Для любителей активного отдыха есть сезонный прокат лодок, сапов, велосипедов. На специально оборудованных площадках — настольный теннис, мини-футбол, волейбол. И, конечно, вас ждет отличная рыбалка!

В «Ильичёво» можно замечательно провести лето, а еще осень, зиму и весну. Открыто бронирование на август и сентябрь для посуточной аренды от двух ночей. Всегда ждем вас в гости!

+7 (812) 998-55-28 (ресепшен)
+7 (921) 965-21-44 (max)
nadolgom.ru



«Храм Дружбы»
в Павловском парке

ПРОСТОРЫ ЗОВУТ

Что ж, современным путешественникам путь с вокзала лежит сразу в парк. Достаточно перейти Привокзальную площадь, и вы на месте. Вход преграждают Мраморные ворота: они были созданы в 1811 году из олонецкого мрамора для Каменноостровского дворца в Петербурге, а в Павловске оказались только в 1954 году.

За воротами без лишних предисловий открывается едва ли не лучший в России пейзаж-

ный парк и один из самых крупных парков Европы, площадь которого составляет 600 гектаров. Весь август сюда можно пройти с 07:00 до 23:00, в сентябре вход открыт с 07:00 до 21:00. Парк разбит на семь больших районов, а центром композиции является Павловский дворец. Чтобы объехать всю территорию, можно захватить свой велосипед или арендовать его на месте. А можно, никуда не спеша, прогуляться по парку пешком. (К слову, лодочная станция, конюшня, паровозик и электромобили в парке тоже имеются).

По Нововокзальной аллее вас поведут огромные вековые ели, смыкающиеся верхушками, а дальше вас подхватит хоровод лип, берез, дубов и рябин. Немного продвинувшись вперед, поглядывайте по сторонам: здесь обитают почти ручные пушистые белки, которые бесстрашно подходят к людям за угощением.

Названия многих аллей сохранились с конца XVIII века и удивляют посетителей: есть аллеи



Центральный
(Константиновский)
Розовопавильонный пруд

Молодого Жениха и Красного Молодца, Зелёной Женщины и Чёрной Шляпы, Белого Султана и Красного Солнца. Достоверно происхождение топонимов неизвестно: кто-то усматривает в них масонские знаки, кто-то — напоминание об увеселениях членов царской семьи и их гостей. Выбирайте себе дорогу по душе и — вперед! Одно из главных отличий Павловска от Царского Села и Петергофа состоит в том, что здесь гораздо меньше туристов, но даже в разгар выходного дня, когда людей становится больше, все рассеивается по огромной территории, так что никто никому не мешает.

СОЗВУЧИЕ ЛИНИЙ И ФОРМ

Двигаясь к Павловскому дворцу, вы увидите различные павильоны, статуи, мостики, беседки, чугунные скамьи, каменные балюстрады. Великие творцы прошлого не стеснялись уделять пристальное внимание архитектуре малых форм, ведь она создает немалую часть очарования места. При этом в Павловском парке взгляд радует редкая гармония природы и архитектуры: ничто не выделяется вставным диссонансом, и каждый новый вид становится приятным сюрпризом. Дворец тоже деликатно вписан в окружающий ландшафт и повернут так, что его красота раскрывается постепенно, по мере приближения к нему.

Павловский дворец создал в 1780-е годы Чарлз Кэмерон, любимый архитектор Екатерины Великой — это классическое золотисто-белое здание с элегантными колоннами и барельефами. После своей коронации Павел I пригласил другого архитектора — Винченцо Бренну, который пристроил к главному корпусу два полукруглых флигеля и украсил дворец парадными залами, подобающими новому статусу владельца. В дальнейшем здесь трудились выдающиеся архитекторы, скульпторы, декораторы — А. Н. Воронихин, Джакомо Кваренги, Карл Росси, И. П. Мартос, Пьетро Гонзага и другие. Мария Фёдоровна лично и с большим энтузиазмом занималась внутренним убранством дворца. Сегодня здесь представлено замечательное собрание живописи, мебели, фарфора, скульптуры, бронзы. Большая >>



ТАРИФ МЕЧТЫ: ОТЕЛЬ, КАТЕР И ПЕТЕРБУРГСКОЕ ЛЕТО

Есть города, которые особенно красиво открываются в движении. Петербург — один из них. Утром он отражается в спокойной воде каналов, к вечеру становится торжественнее и медленно растворяется в красках заката над Невой.

Этим летом Cosmos Selection предлагает особый сценарий знакомства с Петербургом: отдых в одном из двух пятизвездочных отелей в самом центре города и часовую прогулку на катере, включенную в тариф. Для путешествия можно выбрать «Cosmos Selection Санкт-Петербург Итальянская» или «Cosmos Selection Санкт-Петербург Невский Роял».

Маршрут легко подобрать под настроение: пройти вдоль зеленых островов и тихих набережных, выйти из Малой Невы на простор Финского залива или увидеть парадную акваторию города с Петропавловской крепостью, крейсером «Авророй» и исторической панорамой.

Этот час может стать продолжением романтического путешествия, красивой встречей с близкими или отдельным событием, ради которого захочется вернуться в город еще раз. Команда Cosmos Selection возьмет на себя организацию деталей, чтобы поездка сложилась в цельное летнее впечатление — с неспешным утром в отеле и красивой прогулкой по городу на Неве.

ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ ОТЛИЧИЙ
ПАВЛОВСКА ОТ ЦАРСКОГО СЕЛА
И ПЕТЕРГОФА СОСТОИТ В ТОМ,
ЧТО ЗДЕСЬ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ
ТУРИСТОВ



Колоннада Аполлона Чарлза Камерона — один из символов парка

часть предметов была приобретена или получена в дар в 1781–1782 годах, когда молодые счастливые супруги путешествовали по Европе под именем графа и графини Северных. И неслучайно парадным подъездом ко дворцу стала Тройная липовая аллея: в античности липа считалась символом семейного счастья и преданности. В июле, во время цветения, здесь разливается дивное благоухание.

Сразу за дворцом, под окнами ее личных покоев, находится небольшой Собственный сад императрицы Марии Фёдоровны с изящным павильоном «Три грации». Когда-то жена Павла I сама выбирала для своего сада семена и клубни. И сегодня здесь, следуя исторической правде, весной расцветают тюльпаны, гиацинты, виолы и рябчики, а летом разносится аромат тубероз, левкоев и пеларгоний.

«И БУДЕТ ЖИЗНЬ...»

В образцовом парке сразу два объекта посвящены Аполлону — покровителю искусств. Недалеко от парадных Николаевских ворот, на холме, символизирующем Парнас, находится Колоннада Аполлона. Она частично обрушилась в 1817 году, что придало ей романтический вид. А в районе Старая Сильвия, в центре круглой площадки «Двенадцать дорожек», статуя Аполлона стоит в окружении девяти муз и нескольких богов. Заодно можно повторить знание мифов Древней Греции.

Направляясь к Аполлону, в долине реки Славянки вы пройдете мимо «Храма Дружбы» — па-

вильон задумывался Камероном как символ гармонии. Углубляясь в лесную часть парка, минуете «Памятник родителям» и «Мавзолей супругу-благодетелю» — этими павильонами Мария Фёдоровна почтила память дорогих ей людей. В итоге вы выйдете к колонне «Конец света». Пусть вас не пугает название — оно всего лишь обозначает границу парка. Можно свернуть раньше и выйти к живописному Кругу белых берез, от которого расходятся в разные стороны семь аллей. Главная из них поведет вас обратно ко дворцу, напрямиком к Розовому павильону — классическому зданию по проекту А. Н. Воронихина, вокруг которого, как и двести лет назад, разбит большой благоухающий розарий. Павильон был любимым местом отдыха Марии Фёдоровны, в его стенах бывали Н. М. Карамзин, В. А. Жуковский, М. И. Глинка, И. А. Крылов, О. А. Кипренский, здесь отмечали победу в Отечественной войне 1812 года. И сегодня Розовый павильон принимает литературные чтения, концерты, мастер-классы.

И не только он — в целом Павловский парк хорошеет год от года и живет насыщенной жизнью. Ежегодно с 2001 года на его территории проходит яркий праздник цветочного и ландшафтного искусства «Императорский букет», в 2017 году в летнюю программу добавился музыкально-художественный фестиваль «Летний день под липами», а в начале сентября взрослых и детей ждет семейный добрый экофестиваль «Павловская белка». Присоединяйтесь!

© GAlxandrova / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0



ЗВЕЗДЫ И ИХ ИСТОРИИ

40 МОУ СЭНЬ И ЕГО СВЯЗЬ С РУССКОЙ КУЛЬТУРОЙ

44 ДМИТРИЙ ЕРМАК И ЕГО ВАЛЬМОН

48 АДМИРАЛ КРУЗЕНШТЕРН И ПЕРВАЯ РУССКАЯ КРУГОСВЕТКА

МОУ СЭНЬ:

«Русская культура во многом сформировала меня»

В начале нового сезона Театр Наций представит премьеру — «Тихий Дон» Михаила Шолохова, который ставит известный китайский режиссер Моу Сэнь. Материал предложил режиссер: оказывается, этот роман очень популярен в Китае. В проекте участвуют российские артисты и режиссер Мурат Абулкатинов, а также смешанная команда постановщиков. Уже совсем скоро можно будет увидеть, что у них получилось.

© Фотографии предоставлены пресс-службой Театра Наций

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



Что вас связывает с русской культурой?

Она с детства была для меня важнейшим ориентиром: меня глубоко впечатляли и русская литература, и советский кинематограф, и отдельные яркие творческие личности. Всё это стало частью моего внутреннего мира.

Кроме того, на мое мировоззрение сильно повлиял особый склад мышления, свойственный русской философской традиции. В русской культуре я особенно ценю два мощных начала — масштабность и духовность. Они значимы не только в профессии, но и в самой жизни. Так что русская культура во многом сформировала меня как личность и определила мой творческий путь.

Сейчас вы репетируете в Театре Наций «Тихий Дон» Михаила Шолохова. Неожиданный выбор для режиссера из Китая...

Я очень рано прочитал этот роман и потом перечитывал его много раз, а еще смотрел и пересматривал фильм Сергея Бондарчука.

РУССКИЕ АКТЕРЫ
НЕ ПРОСТО ИГРАЮТ,
А ИССЛЕДУЮТ РОЛЬ,
ИЩУТ ТОЧНЫЕ СМЫСЛЫ,
ВПИТЫВАЮТ ОПЫТ
И НАХОДЯТ САМЫЕ
ВЕРНЫЕ, УМНЫЕ
РЕШЕНИЯ

”

Откуда такой интерес к этому произведению?

Шолохов сильно повлиял на китайскую литературу: его знают и ценят у нас. Да, прошло много лет после написания романа, но он по-прежнему актуален. «Тихий Дон» показывает тот период, когда общество сильно менялось. Это книга о переломе эпохи, о том, как общество и отдельный человек делают выбор, когда всё вокруг рушится. Она о любви и ненависти, о потерях и страсти. Это понятно и в России, и в Китае.

А если говорить не о литературе, а о других видах искусства, у вас есть любимые русские имена в кино, музыке, живописи? В кино — Эйзенштейн, Пудовкин, Тарковский... Я даже делал в Китае выставку, посвященную Эйзенштейну. В живописи мне близок Малевич, а еще советский конструктивизм: эта эстетика великолепно работает и в театральной сценографии. Из музыки я дважды ставил Стравинского — он для меня тоже важная точка пересечения.

»



Кого выделяете на эстраде?

Есть любимчики и из эстрадных исполнителей: я много лет слушаю Аллу Пугачёву и Владимира Высоцкого. Да, я не понимаю языка, хоть у меня и есть возможность прочитать отдельные тексты... Но это не обязательно: в их песнях есть та самая глубина и нерв, которые слышны и без перевода, мне они очень близки.

Вы много работаете и в Китае, и в России. Насколько отличаются зрители и артисты в этих странах?

В Китае, как и во всем мире, театр в первую очередь является частью индустрии развлечений. Российский зритель приходит в театр за поддержкой — для души, для сердца, для ума. В зале всегда очень тихо, все предельно внимательно. А русские актеры в своей работе над ролью напоминают мне ученых: они не просто играют, а исследуют роль, ищут точные смыслы, впитывают опыт и находят самые верные, умные

В ПЕСНЯХ ВЫСОЦКОГО
И ПУГАЧЁВОЙ ЕСТЬ ТА
САМАЯ ГЛУБИНА И НЕРВ,
КОТОРЫЕ СЛЫШНЫ
И БЕЗ ПЕРЕВОДА, МНЕ
ОНИ ОЧЕНЬ БЛИЗКИ

”

решения. У них колоссальное мастерство и сильная энергетика. Опыт работы с ними для меня невероятно ценен.

Что еще запомнилось в России, помимо театра?

Прежде всего — кухня. Здесь очень свежая и настоящая еда, а еще в Москве огромное разнообразие блюд из соседних стран. Мне нравится и армянская, и грузинская еда — это отдельный культурный пласт. Когда я приехал в Россию в первый раз, меня угощали русской водкой — мне тоже понравилось!

Над чем планируете работать дальше?

Давно хочу переосмыслить пьесы Антона Павловича Чехова: взять их, по-новому прочитать и собрать из разных текстов что-то целое. Не знаю, получится ли сделать это в Москве, но в Китае обязательно поставлю. Для меня Чехов — это тоже мост между нашими культурами: его любят и понимают и в России, и в Китае.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

18+

«ВЕРШИНА» В МАЙКОПЕ

ВОСЕМЬ ДНЕЙ СОВРЕМЕННОГО ТЕАТРА НА КAVKAZE

С 23 по 30 августа Майкоп станет центром театральной жизни юга России. В столице Республики Адыгея пройдет I Межрегиональный театральный фестиваль «Вершина» — новый проект, который объединит спектакли театров из разных городов страны, открытые обсуждения со зрителями и большой театральный диалог о современном искусстве, культурном многообразии и роли Кавказа на театральной карте России. Проект задуман как фестиваль-путешествие: каждый год он будет проходить в новом городе региона. Идеолог проекта — народный артист России, дважды лауреат Государственной премии, художественный руководитель Театра Наций Евгений Миронов.

23 августа спектакль «Горсть земли» (Национальный театр Республики Адыгея им. И. С. Цея) расскажет о трагедии убыхов, которые покинули родные земли и утратили свою общность.

24 августа пройдет спектакль-концерт «Рассказы Горького» (Театр Наций) с участием народного артиста России Евгения Миронова.

25 августа спектакль «Жил артыннан» / «Бегущий за ветром» (Альметьевский татарский драматический театр) будет говорить о дружбе, предательстве, взрослении и нравственном выборе.

26 августа в новом прочтении гоголевского «Ревизора» (ТЮЗ г. Заречного) зайдет речь о страхе, самообмане, власти обстоятельств и суде, которого невозможно избежать.

27 августа встречайте молодежный спектакль «ВА-ВА» (Березниковский драматический театр) — смелую и визуально сильную работу о внутреннем мире человека.

28 августа Новокузнецкий драматический театр представит «Слово о полку Игореве». Древнерусский текст станет материалом для разговора о судьбе, времени, памяти, личной ответственности и общем будущем.

29 августа состоится показ камерной и психологически точной постановки «Лампочки» (театр «Мастеровые», г. Набережные Челны) о семейных отношениях, хрупкости близости и невысказанных чувствах.

30 августа фестиваль завершится спектаклем «Король Лир» (театр «Грань», г. Новокуйбышевск), который покажет путь «очеловечивания» Лира и то, как складываются отношения между людьми в условиях борьбы за власть.



© Сергей Третьяк

© Татьяна Афонина

© Ильядар Алембекович Абульханов

ДМИТРИЙ ЕРМАК:

«Я люблю сложных персонажей»

Новый сезон в Театриуме на Серпуховке открывается большим событием: 14 и 15 октября 2026 года ожидается премьера мюзикла «Вальмон. Опасные связи». В роли легендарного мастера интриг виконта де Вальмона — Дмитрий Ермак, лауреат премии «Золотая Маска», один из ведущих артистов российских мюзиклов. Перед премьерой он дал блиц-интервью.

Дмитрий, в вашей копилке ролей Вальмон, наверное, самый неоднозначный герой. Как оправдывали для себя его интриги?
Моя творческая биография пополнилась еще одним сложным персонажем, коих я очень люблю. Такая роль — огромное счастье и большой психологический ребус для артиста. Мы все порой заблуждаемся в чувствах, любовных отношениях, манипуляциях. Все, что произошло с Вальмоном, встречается в жизни, таких Вальмонов и сейчас большое количество...

Вы с Нонной Гришаевой уже блистали вместе в мюзикле Zorro. Обрадовались, когда узнали, что вновь поработаете вместе?

Совершенно верно, у нас с Нонной был грандиозный дуэт в «Зорро». Этот проект нас связал, мы стали дружить и в жизни. Хочу сказать честно, именно я пригласил ее в мюзикл «Вальмон», потому что занимался кастингом и являюсь креативным продюсером проекта. Я сразу понял, что это работа для Нонны, для ее шикарной острохарактерной психофизики, что она сделает эту роль грандиозно. И, самое главное, это совершенно не похоже на те ее кино-образы, к которым привык зритель.

В мюзикле «Вальмон» сочетаются барочная и современная эстетика. А для вас в чем состоит актуальность этой истории?

Всё, о чем писал Пьер Шодерло де Лакло в романе «Опасные связи», современно. Темы любви, флирта, соблазнения, отвергнутых и принятых чувств вечны, они всегда интересны зрителю. Хочу добавить, что в нашем мюзикле и костюмы, и музыка, и состав грандиозные!

Шесть лет назад вы открыли свою Школу мюзикла. Как возникла эта идея?

В тот момент я подумал: «У меня есть свободное время. Почему бы не сделать что-то новое?» И если тогда для меня самого это была интрига, то шесть лет спустя я понимаю, что мы с командой делаем огромное дело. Мы развиваем, обогащаем, лечим искусством детей, и я уверен, что многие ученики нашей школы в скором будущем пополнят артистические ряды. И, знаете, если бы в моей жизни была такая школа, наверное, я стартовал бы раньше. Это же прекрасно, когда ребенок живет без гаджета в руках, когда он растет на Шекспире, Дунаевском, Энтине, на блистательных стандартах бродвейской музыки!..

Уже можно говорить о каких-то результатах?

Невозможно угадать, что получится в дальнейшем. Я просто верю, что мы делаем хорошее дело, «маринуя» детей в самом прекрасном, высококачественном, творческом союсе. Станут ли они большими профессионалами, покажет жизнь. Мы просто даем детям лучшее!



Ф. Г. Вейч. Портрет
И. Ф. Крузенштерна.
Ок. 1808 г.

МОРСКАЯ СУДЬБА ИВАНА КРУЗЕНШТЕРНА

Названные в его честь географические объекты встречаются повсюду: на Аляске и Курилах, в Канаде и Тихом океане, в Антарктиде — и даже на Луне. И во всем мире не только знают, но и уважают Ивана Фёдоровича Крузенштерна, легендарного мореплавателя, который возглавил первую русскую кругосветку, а после возвращения переписал все навигационные карты.

© wikipedia.org

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

ОН ВЫБРАЛ МОРЕ

Недалеко от Таллина расположен крошечный поселок Хагуди. Именно в этих местах, в родовом имении остзейских дворян фон Крузенштернов, в ноябре 1770 года родился мальчик. В семье Иоганна Фридриха и Христины Фредерики к тому моменту уже подрастало семеро детей. Восьмого малыша нарекли Адамом Иоганном. Удивительное дело, но именно ему, имеющему немецко-шведское происхождение, было суждено прославить Россию.

Первые годы Адам провел в семейном гнезде. Родители были небогаты: ради заработка отцу приходилось наниматься управлять чужими поместьями, два срока он занимал пост мирового судьи. Но на образование Иоганн Фридрих никогда не жалел средств: его детей учили приглашенные учителя. Когда Адаму исполнилось 12, вместе со старшим братом Карлом он поступил в Домскую школу в Ревеле (Таллине) — старейшее среднее учебное заведение для отпрысков из дворянских семей. Еще через два года братья, которые были очень дружны между собой, пошли разными дорогами: Карл выбрал Императорский пажеский корпус, а Адама приняли в Кронштадте в Морской кадетский корпус. Этот выбор определил всю его жизнь, ее перипетии и повороты. Тогда же окончательно закончилось детство: условия жизни у кадетов были суровыми, спартанскими; наставники без стеснения грубили и поощряли дедовщину; телесные наказания за нерадивость в учении и другие провинности были обычным делом.

Но именно в кадетском корпусе Адам Иоганн стал Иваном Фёдоровичем, выбрав это имя, получил необходимые для морской службы знания, закалил свои терпение и волю, а еще повстречал Юрия Лисянского, который стал ему ближайшим другом и товарищем.

ШЕСТЬ ЛЕТ ОПЫТА И ДОРОГ

Молодые люди проучились в два раза меньше назначенного срока: Россия вступила в войну, и вчерашние кадеты превратились в гардемарин — их спешно отправили на фронт. Вот и Иван Крузенштерн дослужился до лейтенанта. Когда позволяла служба, «сосредоточенный, серьезный, замкнутый» офицер взахлеб занимался самообразованием: досконально изучил географию и астрономию, отточил до совершенства знание английского, французского и латыни.



Усадебный дом
Крузенштернов
в Хагуди.
Фотография 2011 г.

А в 1793 году его вместе с Юрием Лисянским и десятком сослуживцев отправили на стажировку в Англию, которая затянулась почти на шесть лет. Этот период стал важнейшей главой в жизни Крузенштерна: он приобрел бездну практических знаний, набрался опыта, повидал мир. Он побывал в Канаде и США, где встречался с президентом Джорджем Вашингтоном, на Барбадосе и Бермудских островах, в Суринаме и Южной Африке, в Индии и Китае.

Из своих странствий Иван Фёдорович вернулся не с пустыми руками — он привез готовый проект кругосветной экспедиции. Понаблюдав за тем, как во всем мире организована торговля, лейтенант понял, что гораздо выгоднее и быстрее привозить снабжение на Камчатку и Аляску из Петербурга по морю, там забирать пушнину и перепродавать ее в Китае. Экономически обоснованный проект не заинтересовал Павла I, а три года спустя, в 1802 году, нашел горячую поддержку в лице следующего императора — Александра I. Так был дан старт подготовке первой русской кругосветной экспедиции. »

**ЭКОНОМИЧЕСКИ ОБОСНОВАННЫЙ
ПРОЕКТ НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАЛ
ПАВЛА I, А ТРИ ГОДА СПУСТЯ,
В 1802 ГОДУ, НАШЕЛ ГОРЯЧУЮ
ПОДДЕРЖКУ В ЛИЦЕ
СЛЕДУЮЩЕГО ИМПЕРАТОРА —
АЛЕКСАНДРА I**

АВГУСТ — СЕНТЯБРЬ 2026



ВОКРУГ СВЕТА НА ДВУХ ШЛЮПАХ

7 августа 1803 года из Кронштадта вышли два трехмачтовых шлюпа, ранее приобретенных в Англии. Один из них получил имя «Надежда» (это слово было написано и на родовом гербе Крузенштернов), командовал кораблем Иван Фёдорович. Второй назывался «Нева», на капитанском мостике был Юрий Фёдорович Лисянский, согласившийся идти под началом своего давнего товарища.

Маршрут первого русского кругосветного плавания. Синим обозначен маршрут «Надежды», красным — «Невы»

Финансировала экспедицию Российско-американская компания. Оба капитана лично выбирали себе корабли и команду. Пока высокопоставленные чины настаивали на участии англичан, Иван Фёдорович добился права собрать команду исключительно из русских военных моряков, причем из добровольцев, и назначить им повышенное жалование. Он же самым тщательным образом подготовил все нужное для дальнего плавания и запретил любые телесные наказания на борту. Дома у него оставались молодая жена Юлианна Шарлотта и первенец — годовалый сын Николай. Впереди — неизвестность, опасности пути, полное отсутствие гарантий и желание послужить России.

Надо сказать, команде очень повезло со своим капитаном. Одновременно требовательный и доброжелательный, он располагал к себе, был примером благородства и чести. Иван Фёдорович внимательно следил за тем, чтобы экипаж был здоров, бодр и не терпел нужду. За долгих три года плавания Крузенштерн не потерял ни одного человека. Несмотря на шторма и тропическую жару, все были обеспечены в пути свежей едой и чистой водой.

Пожалуй, главную сложность в пути представляли трения с камергером Николаем Петровичем Резановым. Экспедиция в числе прочих задач должна была доставить в Японию русское

посольство, главой которого как раз и был Резанов. Крузенштерн и Резанов делили одну каюту на двоих, а камергер вел себя высокомерно и заносчиво, считая себя еще одним руководителем экспедиции. Хотя офицеры и матросы Резанову не подчинялись, поскольку об этом не было высочайшего письменного распоряжения, формальное двоевластие привело к серьезному открытому конфликту Крузенштерна и Резанова. Только по прибытию на Камчатку они примирились друг с другом. С тех пор, кстати, в Морском уставе появилось правило: на корабле главным всегда является капитан.

С разницей в три недели оба корабля летом 1806 года благополучно вернулись домой. Экипаж остался цел и невредим, и уже одно это обстоятельство делало кругосветку уникальной. С практическими и научными задачами участники путешествия тоже справились, доставив морем грузы и проведя огромный объем географических наблюдений и исследований.

ЧЕЛОВЕК, ИЗМЕНИВШИЙ КАРТУ МИРА

Благодаря кругосветному плаванию Ивана Фёдоровича Крузенштерна отечественные корабли стали смело и уверенно бороздить Мировой океан. По результатам экспедиции капитан составил подробнейший «Атлас Южного моря» в двух частях с дополнением, в котором исправил ошибки предшественников, уточнил расположение и размеры множества островов и очертания материков. Эта работа была удостоена высшей Демидовской премии, присуждаемой за выдающийся вклад в развитие науки.

Несколько лет Крузенштерн трудился над своим двухтомником «Путешествие вокруг света». Он лично составил два варианта текста — на русском и немецком языках, дополнил свой увлекательный рассказ картами, схемами, многочисленными рисунками. В дальнейшем книгу перевели еще на несколько языков, она имела оглушительный успех — ею зачитывалась вся Европа.

Самому Крузенштерну не довелось больше совершить кругосветку, но он вырастил шестерых детей, причем двое сыновей продолжили его дело. А еще по иронии судьбы он почти 20 лет возглавлял Морской кадетский корпус, где ему в юные годы так тяжело приходилось. На своем посту Иван Фёдорович смог значительно расширить программу обучения и улучшить условия, в которых жили кадеты.

ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА АКАДЕМИЧЕСКОГО СИМФОНИЧЕСКОГО ОРКЕСТРА ПЕТЕРБУРГСКОЙ ФИЛАРМОНИИ



27 сентября 2026 года Академический симфонический оркестр и его художественный руководитель и главный дирижер Димитрис Ботинис откроют свой концертный сезон. В программе — «Нотации» для оркестра Булэза, «Картинки с выставки» Мусоргского в оркестровке Равеля и Концерт для скрипки с оркестром Стравинского, солист — Павел Милюков.

В 2026 году Академический симфонический оркестр отмечает 95-летие основания. Этой дате будет посвящен именной абонемент коллектива: шесть концертов в Большом зале, два из которых пройдут под управлением Димитриса Ботиниса. За пультом оркестра также встанут дирижер коллектива Владимир Альтшулер, Павел Бубельников, Феликс Коробов, Алексей Нягя, солисты — Борис Березовский, Екатерина Мечетина, Филипп Копачевский, Елизавета Украинская, Андрей Баранов, Анна Зильберборд. В программу абонемента, наряду с шедеврами Чайковского, Моцарта, Мендельсона, Шопена, вошли также сочинения композиторов XX века — Орфа, Шёнберга, Корнгольда, Цемлинского.

6+

27 СЕНТЯБРЯ

Большой зал Петербургской филармонии

АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

16+

«БИНДЮЖНИК И КОРОЛЬ»

Выдающийся композитор А. Журбин написал музыкальную трагикомедию «Биндюжник и Король» в конце 1980-х. В основе либретто его соавтора А. Эппеля — произведение И. Бабеля «Закат» и «Одесские рассказы», действие которых разворачивается в начале XX века. В остросюжетной семейной драме, раскрывающей поколенческий конфликт отцов и детей, рассказана история семьи Менделя Крика. Глава семейства, успешный предприниматель, решает продать свое дело, а на вырученные деньги начать новую жизнь с молодой красавицей Маруськой. Узнав об этом, его старший сын Бея предпочитает поступиться сыновними чувствами и сохранить деньги в семье...

1, 2 августа; 22 сентября
Театр музыкальной комедии

16+

«ИГРОКИ». ПРЕМЬЕРА

По сюжету пьесы Н. В. Гоголя заправский шулер Ихарев, выиграв в карты 80 тысяч рублей, решает на риск — связывается с компанией провинциальных шулеров, которые в результате оставляют его ни с чем. В постановке Молодежного театра «Игроки» — это, в первую очередь, история об одиноком человеке, каким был и сам Гоголь. Ихарев в спектакле ранимее, чем в пьесе, он ошибочно полагает, что в компании шулеров нашел родственные души. И доверчивость в конце концов его подводит...

Художественный руководитель постановки — н. а. России Семён Спивак. Режиссер-постановщик — Анастасия Нечаева.

В главной роли — Фёдор Фролов/Ян Юркевич.

12, 23 августа; 10, 18 сентября
Молодежный театр на Фонтанке

«НАШ ГОРОДОК»
К 45-летию творческой деятельности
з. а. Санкт-Петербурга Евгения Клубова

В своей самой знаменитой пьесе Т. Уайлдер пытается проникнуть в тайный смысл бытия. Действие разворачивается с 1901 по 1913 год в американском провинциальном городке. Здесь не происходит ничего выдающегося, но время идёт, и жизнь, единственная и неповторимая, уходит вместе с ним... Возможно ли жить, полноценно ощущая каждое мгновение? Как не стать рабом быта? Как слышать свое сердце? Можно ли изменить собственную судьбу? Справедлива ли Смерть? Справедлива ли Жизнь? Ответы на эти вопросы ищут режиссеры-постановщики спектакля — н. а. России Семён Спивак и Сергей Морозов — в содружестве с ведущими артистами театра.

12 августа, 10 сентября
Молодежный театр на Фонтанке (Большая сцена)



«БЕЛЫЙ. ПЕТЕРБУРГ»

Действие романа Андрея Белого «Петербург», одного из крупнейших прозаических произведений Серебряного века, происходит в России в 1905 году. Тогда же случилась первая русская революция. Вопросы исторического развития Российской империи поднимаются в романе на примере взаимоотношений одной семьи. Конфликт отца с взрослым сыном, любовные перипетии и противостояние человека и общества с его сложившимися законами — основные сюжетные линии, а фоном для них становится картина раздираемой противоречиями страны.

20 августа, 15 сентября
Театр музыкальной комедии

АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



БОЛЬШИЕ ГАСТРОЛИ АСТРАХАНСКОГО ТЮЗА

Астраханский ТЮЗ впервые представит в Петербурге свои спектакли «Алиса в Стране чудес» (6+), «Каштанка» (6+), «Горе от ума» (12+) и «Отчаянные тетки» (16+). «Весь коллектив с нетерпением ждет этого события, особенно на сцене знаменитого старейшего театра России — ТЮЗа имени А. А. Брянцева. Волнуемся, готовимся, предвкушаем встречу с коллегами и зрителям», — говорит директор Астраханского ТЮЗа Инна Москвина. Петербуржцы увидят, как классические тексты и современная драматургия превращаются в смелые сценические эксперименты, отражающие южный темперамент труппы. При этом программа гастролей выстроена так, чтобы охватить всю аудиторию — от самых юных зрителей до взрослых.

9–12 сентября
ТЮЗ им. А. А. Брянцева



«8 ЖЕНЩИН». ПРЕМЬЕРА

Франция 1960-х, элегантный загородный особняк внешне благополучной семьи. В тихий Сочельник обрывается жизнь главы дома — Марселя. Запертые в усадьбе из-за разыгравшейся метели восемь женщин (жена, две дочери, теща, золовка, сестра, домработница и горничная) вынуждены взять расследование в свои руки. Шаг за шагом они невольно раскрывают секреты друг друга и понимают: убийца — одна из них...

«Со временем пьесе Робера Тома всё чаще стали трактовать как мрачную женскую психологическую драму, — поясняет режиссер Владимир Пискун. — Мы решили вернуть этой истории ее истинное лицо, легкость, иронию и почти утраченный сегодня французский юмор».

16, 17 сентября
Театр Эстрады им. Аркадия Райкина

«ФРИДА»

На постановку этого искрометного фламенко-спектакля режиссера и исполнителя Наталью Зайкову вдохновили личность и трагическая биография мексиканской художницы Фриды Кало. Точеная пластика фламенко по своей грации и символизму каждого движения созвучна картинам Кало, в которых все элементы наделены определенным смыслом. Спектакль построен на органичном взаимодействии танца и авторского видеоряда, в нем задействованы лучшие исполнители фламенко в России: вокал, гитара, перкуссия. Татьяна Шишкова — единственная вокалистка в России, владеющая фламенко на профессиональном уровне.

12 сентября
КЗ «Колизей-арена»



«МУЗЫКА КИНО: ГОЛЛИВУД — СССР»

Оркестр MarimbaMix под управлением Станислава Григоренко приглашает в путешествие по самым ярким страницам киномузыки — от легенд Голливуда до советских кинохитов. Представьте: зал погружается в темноту, и по арене разливается то грозный «Имперский марш» из «Звездных войн», то лирический вальс из «Берегись автомобиля», то задорная музыка из «Кавказской пленницы». Все композиции прозвучат в уникальных аранжировках оркестра MarimbaMix. Маримбы, вибрафоны и ударные, дополненные саксофоном и трубой, придают знакомым мелодиям новую глубину, текстуру и эмоциональную окраску. Вместе с оркестром выступят замечательные солисты: Елена Даник (саксофон) и Константин Стуков (труба).

17 сентября
КЗ «Колизей-арена»



26
АВГУСТА



КАЙ МЕТОВ
КОНЦЕРТ НА КОРАБЛЕ
РИО-1
СЕВЕРНЫЙ
РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ

16+

АФИША | МОСКВА



18+

© Женя Потех

«ЧЕЛОВЕК ИЗ ПОДОЛЬСКА СЕРЁЖА ОЧЕНЬ ТУПОЙ»

Спектакль Марины Брусникиной по пьесам одного из главных отечественных драматургов — Дмитрия Данилова. На Основной и Малой сценах театра параллельно разыгрываются две пьесы об абсурде повседневности — зритель сам выбирает, с какой начать. В участковом отделении разбирают внутренний мир героя, а курьеры доставки задают вопросы о смысле жизни. Обе пьесы — вне зависимости от порядка, в котором их смотреть, — дополняют друг друга, складываясь в единое высказывание о переосмыслении взглядов и ценностей.

27, 28 августа; 22, 23 сентября
Театр «Практика»



18+

© Женя Потех

«БАРАХЛО»

Спектакль Юрия Квятковского о вселенной московских барахолок. Студенты курса Марины Брусникиной и Сергея Щедрина целый год изучали блошинные рынки в Измайлове, Салтыковке и Новоподрезкове. Их интервью, фото- и видеоархивы, аудиозаписи разговоров, уличных шумов и случайные рыночные «находки» копились на Яндекс Диске команды, превратившемся в своеобразную цифровую летопись проекта. Так получился спектакль об уникальном месте, в котором встречаются жители разных миров: интеллигенты и маргиналы, страстные коллекционеры и «лишние люди», мигранты и нищие, бандиты, художники и мажоры.

30, 31 августа; 14, 15 сентября
Театр «Практика»

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



Департамент
культуры
города Москвы



ТЕАТР
МОССОВЕТА

7, 30 АВГУСТА / 11 СЕНТЯБРЯ
ПРЕМЬЕРА

ТРИ МУШКЕТЕРА



ДРАМАТИЧЕСКИЙ КОНЦЕРТ ПО РОМАНУ А. ДЮМА
МУЗЫКАЛЬНЫЕ НОМЕРА ВЗЯТЫ ИЗ ОДНОИМЕННОГО МЮЗИКЛА М. ДУНАЕВСКОГО, М. РОЗОВСКОГО, Ю. РЯШЕНЦЕВА

12+

режиссер-постановщик
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ
музыкальный продюсер
МАРИЯ ГАЛЛИАРДТ
сценография
АНАСТАСИЯ БУГАЕВА

ЕКАТЕРИНА ГУСЕВА, ОЛЬГА КАБО,
ЕВГЕНИЯ КРЮКОВА, АЛЕКСАНДР ЯЦКО,
ВАЛЕРИЙ ЯРЕМЕНКО, ВИТАЛИЙ КИЩЕНКО

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ТЕАТРА
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ
КУЛЬТУРА
МОСКВЫ МОС:БИЛЕТ



6 СЕНТЯБРЯ

КОНЦЕРТ КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ

ЮЛИЯ
ПЕРЕСИЛЬД
МАНДРАГОРА



АФИША | МОСКВА



6+

LUMISFERA. «СИМФОНΙΑ В ПАРКЕ И 8000 СВЕЧЕЙ»

Программа от шоу Lumisfera под открытым небом третий год подряд покоряет сердца тысяч москвичей и гостей столицы. Зрителей ждет симфония звуков, природы, света и атмосферы, которая проникает глубоко в душу и дарит особый эмоциональный и культурный опыт.

Основной состав оркестра Lumisfera под управлением дирижера Павла Гогодзе и вокалистка Вероника Воронкевич представят специальную музыкальную программу, которая объединит композиции Людовико Эйнауди, Ханса Циммера, Антонио Вивальди, Сергея Прокофьева, Карла Дженкинса и других известных авторов.

«Симфония в парке и 8000 свечей» — это красивое завершение лета и замечательная возможность провести вечер с родными и близкими.

3 сентября

«Зеленый театр ВДНХ»

«СИРАНО ДЕ БЕРЖЕРАК»

Красивая драматичная история о любви, чести и верности, в центре которой — романтический герой-одиночка Сирано де Бержерак, бросающий вызов миру и судьбе. Грубиян и остро слов, поэт и воин, человек действия и слова, он не боится быть убитым на войне или в случайной драке, не страшится насолить власть имущим или умереть в неизвестности. Ложь, лицемерие, трусость, подлость и предрассудки — это то, с чем он готов сражаться до последнего вздоха. Единственное, что его пугает, — быть смешным, а потому для своей любви, для прекрасной Роксаны, он до конца жизни остается «голосом во тьме», вечным суфлером в придуманном и разыгранном им спектакле.

15, 29 сентября

Театр «Мастерская Петра Фоменко»



16+



МОСКОВСКИЙ ТЕАТР

СОВРЕМЕННОК

СЧАСТЬЕ БЫТЬ СОВРЕМЕННОКОМ



ЗЕЛЕНый ДВОРИК

2-30 АВГУСТА



12+

ДВОЕ НА КАЧЕЛЯХ

20 СЕНТЯБРЯ



12+

ДУЭЛЬ

21 СЕНТЯБРЯ



16+

ПАПА

2 СЕНТЯБРЯ



16+

СПЕШИЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

29 СЕНТЯБРЯ

ПОЛНАЯ
АФИША
СОБЫТИЙ





МУЗЫКАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ШОУ
БУРАТИНО
РЕЖИССЕР: МАКСИМ РОМАНОВ

ГЛАВНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ХИТ ЭТОЙ ОСЕНИ!

Музыкально-цирковое шоу мирового уровня от творческого коллектива «РомановАрена».

Гармоничное сочетание сразу нескольких жанров: цирковые номера от профессиональных артистов, живой вокал, современная хореография, яркие костюмы и атмосферные декорации.

Шоу «Буратино» от «РомановАрена» — представление, которое будет интересно не только детям, но и взрослым! Это история о мечте, дружбе, смелости и вере в чудо, рассказанная языком современного театра, музыки и цирка.

с 10 октября по 6 декабря

**Московский молодежный центр
«Планета КВН»**

Шереметьевская ул., д. 2, ст. м. «Марьина Роща»

0+

АФИША | МОСКВА



«ИДИОТ»

Премьера по культовому произведению Ф. М. Достоевского. Режиссер Павел Сафонов и художник Максим Обрезков создают метафорическое пространство, где перемешано прекрасное и безобразное, романтика и драма, где существует трогательный, наивный и светлый князь Мышкин, несущий миру добро и милосердие. Спектакль создан как объемная картина человеческого общества, где главные ценности — сострадание и добродетель, а не разрушение и хаос.



16+

В главных ролях: народная артистка РСФСР Алина Покровская, народный артист России Александр Дик, Артемий Серёгин, Екатерина Шарыкина, Анфиса Ломакина, Максим Чиков, Александр Рожковский.

16, 17 сентября; 17, 18 октября
Театр Российской Армии



«СЕЛО СТЕПАНЧИКОВО И ЕГО ОБИТАТЕЛИ»

Живая, заразительная, эмоциональная история о русском Тартюфе. Пасторальный водевиль с помолвками и похищением невест, перерастающий в фантазмагорическую комедию о лжи и лицемерии.

В тихом уголке русской глубинки, в идиллическом имении добрейшего полковника Ростанева, заводится «местный философ» Фома Фомич Опискин. Приживальщик, неудавшийся литератор, каким-то непостижимым образом превратившийся в духовного наставника, безжалостного домашнего тирана и мастера демагогии, он подчиняет себе волю всех обитателей дома. Приезд племянника Ростанева — Сергея, наивно решившего разоблачить самодура, — лишь подливает масла в бушующий огонь.

17, 25 сентября

Театр «Мастерская Петра Фоменко»

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

СНЫ ПУШКИНА

ЦИРК. ТЕАТР. ЧУДЕСА.

УСЗ «ДРУЖБА», ЛУЖНИКИ

21 МАЯ —
27 СЕНТЯБРЯ

250 000

ЗРИТЕЛЕЙ УЖЕ ПОСМОТРЕЛИ!



0+

WWW.PUSHKIN.SHOW

Иннопрактика



НОВЫЙ
РУССКИЙ
ЦИРК



«ОПЕРА НИЩИХ»

Премьера спектакля Евгения Писарева. Главную роль Мэкки-ножа сыграет Максим Матвеев.

Пока весь Лондон готовится к коронации, бандит Мэкки-нож женится на Полли Пичем, дочери предводителя городских нищих. Узнав об этом, мистер Пичем приходит в ярость и хочет сдать бандита властям. Но оказывается, что Мэкки-нож и городской шериф — старинные друзья...

17, 18, 19 сентября

Театр им. А. С. Пушкина (Основная сцена)

18+



«СВЯТАЯ АННА»

Грандиозный героический мюзикл народного артиста России Максима Дунаевского в постановке народного артиста России Юрия Александрова. «Святая Анна» — это эффектное соединение музыки, слова, света и пластики. Масштабный драматический мюзикл рассказывает о судьбах участников полярной экспедиции Альбанова и Брусилова. История трагической любви разворачивается на фоне героического подвига людей, жертвовавших жизнью ради открытия новых земель и видевших целью своей жизни служение России. Спектакль идет в сопровождении симфонического оркестра.

18, 19 сентября

Театр Российской Армии



«ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Пронзительная история по мотивам пьесы Фридриха Дюрренматта в блестящей инсценировке народного артиста России Александра Лазарева — о человеке и его совести, о том, как мучительно трудно обрести прощение. Зрителей ждет напряженный разговор о цене выбора, о том, способны ли человек устоять перед соблазном, когда на кону целое состояние, а прошлое стучится в дверь с требованием оплаты.

В главных ролях: народные артисты России Ольга Богданова, Александр Домогаров и Максим Аверин.

22, 23 сентября; 7, 8 октября

Театр Российской Армии



«ПЛАКСА» В ТЕАТРЕ МЮЗИКЛА

10 сентября 2026 года на сцене Московского театра мюзикла состоится премьера мюзикла «Плакса» — совместного проекта Национальной Медиа Группы, СТС, Московского театра мюзикла и компании «Руки Вверх Интертеймент», созданного по мотивам популярного сериала СТС и Wink.

Любимая история, за которой следили миллионы зрителей, получает новое воплощение в формате масштабного мюзикла. Проект объединит возможности одного из крупнейших медиахолдингов России, ведущего музыкального театра страны под руководством Михаила Швыдкого и продюсерское видение Сергея Жукова.

В центре истории — дружба, первая любовь, увлечение музыкой, отношения с родителями и верность юношеским идеалам героев старшего поколения.

Знакомые зрителям герои выйдут на сцену Московского театра мюзикла с живым исполнением и оркестром, оригинальными музыкальными номерами, современной хореографией и зрелищными декорациями. Автором музыки выступил сам

Сергей Жуков, за либретто отвечает Константин Рубинский, а режиссером постановки стал Валерий Маркин.

Главную роль Маши исполнит Ника Жукова, сыгравшая героиню и в сериале. К проекту также присоединились артисты Вадим Дубровин и Ефим Шифрин, которые сотрудничают с театром с момента его основания.

Мюзикл рассчитан как на зрителей сериала, так и на новую аудиторию. Для поклонников «Плаксы» это возможность встретиться с любимыми героями, а для тех, кто еще не знаком с историей, — увидеть масштабный современный мюзикл о музыке, дружбе и взрослении.

Билеты на премьерные показы уже доступны на официальном сайте проекта, в том числе по «Пушкинской карте».

06.09 **ВС**
большой зал
#органзарядье

«МОСКВА ЗЛАТОГЛАВАЯ». ОРГАННЫЙ КОНЦЕРТ КО ДНЮ ГОРОДА
ЛАДА ЛАБЗИНА (ОРГАН)
СОЛИСТЫ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СИМФОНИЧЕСКОГО ОРКЕСТРА

10.09 **ЧТ**
малый зал
#зарядисьбарокко

«БАРОККО. НАЧАЛО»
ПУТЕШЕСТВИЕ В БАРОЧНУЮ МУЗЫКУ XVII ВЕКА
ПРОИЗВЕДЕНИЯ КОМПОЗИТОРОВ РАННЕГО БАРОККО

12.09 **СБ**
новое концертное пространство
#зарядьедетям

ИНТЕРАКТИВНЫЙ СПЕКТАКЛЬ «КТО СКАЗАЛ „ДЗЫНЬ“».
МУЗЫКАЛЬНЫЕ РАССЛЕДОВАНИЯ ТАЙН ОРКЕСТРА
ВСТРЕЧА ПЕРВАЯ. «ВОЛШЕБСТВО РОЯЛЯ: ЗВУКИ, КОТОРЫЕ ОЖИВАЮТ!»

13.09 **ВС**
большой зал
#зарядиськлассикой

СОЛИСТ — АЛЕКСАНДР КНЯЗЕВ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ СИМФОНИЧЕСКАЯ КАПЕЛЛА РОССИИ, ДИРИЖЕР — ВАЛЕРИЙ ПОЛЯНСКИЙ

24.09 **ЧТ**
малый зал
#зарядисьджазом

ЦИКЛ «КУЛЬТОВЫЕ АЛЬБОМЫ В ЖИВОМ ИСПОЛНЕНИИ»
MILES DAVIS: KIND OF BLUE
СЕПТЕТ ИЛЬИ МОРОЗОВА
ВЕДУЩИЙ — КИРИЛЛ МОШКОВ

25.09 **ПТ**
большой зал
#зарядиськлассикой

ДССН. К 120-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ДМИТРИЯ ШОСТАКОВИЧА
СОЛИСТ — ИЛЬЯ ПАПОЯН
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР, ДИРИЖЕР — ИВАН РУДИН

01.10 **ЧТ**
большой зал
#зарядиськлассикой

ДССН. К 120-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ДМИТРИЯ ШОСТАКОВИЧА
СОЛИСТЫ — ПАВЕЛ МИЛЮКОВ, БОРИС АНДРИАНОВ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР, ДИРИЖЕР — ИВАН РУДИН

02.10 **ПТ**
большой зал
#органзарядье

ИГНАС МИХИЛЬС (ОРГАН)

02.10 **ПТ**
малый зал
#зарядисьэтно

СЕРГЕЙ СТАРОСТИН И ПРОЕКТ «ЭТНОСФЕРА»

03.10 **СБ**
новое концертное пространство
#зарядьедетям

ИНТЕРАКТИВНЫЙ СПЕКТАКЛЬ «КТО КРИКНУЛ „БРАВО“?»
ВСТРЕЧА ПЕРВАЯ. «ЗНАКОМСТВО С БАЛЕТОМ»

03.10 **СБ**
большой зал
#зарядиськлассикой

«НАВЕКИ ВАШ — СЕРГЕЙ ЕСЕНИН»
ЕВГЕНИЙ ШВАРЦ (ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО)
МОСКОВСКИЙ КАМЕРНЫЙ ОРКЕСТР MUSICA VIVA, ДИРИЖЕР — МИХАИЛ АСТАФЬЕВ

04.10 **ВС**
большой зал
#зарядьедетям

«ВОКРУГ СВЕТА С БОЛЬШИМ ДЖАЗОВЫМ ОРКЕСТРОМ»

05.10 **ПН**
большой зал
#зарядисьнастроением

ХОР СРЕТЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ

06.10 **ВТ**
большой зал
#зарядисьнастроением

К 100-ЛЕТИЮ ЕВГЕНИЯ ЛЕОНОВА И ЕВГЕНИЯ ЕВСТИГНЕЕВА
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР КИНЕМАТОГРАФИИ



ДИЗАЙН•МОДА

62 УПРАВЛЯТЬ ОСВЕЩЕНИЕМ И НАСТРОЕНИЕМ

66 ДЕТАЛИ ДЕЛАЮТ ВЕСЬ ОБРАЗ



По принципу сохранения энергии чем меньше света на улице, тем больше его должно становиться во внутренних помещениях. В августе световой день по всей России ощутимо сокращается, и даже белые ночи в Петербурге и Карелии превращаются в приятное воспоминание. Самое время устроить ревизию освещения в доме.

АРХИТЕКТУРА СВЕТА

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



КАЖДОМУ СВОЕ

В последние годы в массовом сознании уже укоренилась мысль о том, что свет не должен с потолка заливать все окружающее пространство. От такого прямолинейного жесткого света бывает больно глазам, и, если нет других источников освещения, этот вариант не оставляет места для маневров. А ведь свет — та субстанция, которая напрямую влияет на настроение, состояние и даже здоровье жильцов. Вот почему к выбору освещения нужно подходить тщательно.

Готового общего решения по свету не существует. Дизайнеры интерьеров теперь говорят о создании различных световых сценариев в помещении. Каждый из них подходит под определенный образ жизни и личные запросы, так что освещение остается сугубо индивидуальным проектом.

Принцип освещения любого пространства не меняется, он рабочий. Есть основной свет — потолочные люстры, система точечных светильников. Есть акцентный свет, выделяющий отдельные зоны помещения — направленные споты, настольные лампы. И есть декоративный свет — бра, подсветки. Хорошо, когда в каждом помещении дома задействованы разные виды светильников. Это позволяет создать многослойный интерьер, освещение которого меняется в течение дня. А значит, меняется и атмосфера

в нем. Оно и понятно, ведь утро, когда нужно проснуться и взбодриться, и вечер, когда хочется расслабиться и с комфортом провести личное время, требуют совершенно разной подсветки.

МАТЕРИАЛЫ

В качестве главных тенденций освещения в 2026 году можно выделить экологичность и натуральность, минимализм и умные технологии.

Всё большую популярность завоевывают натуральные материалы, но они должны поддерживать общий стиль, чтобы не выглядеть инородно. Если в помещении используется дерево, логично выбрать светильники, основания или плафоны которых тоже выполнены из дерева. Красиво смотрятся современные люстры и бра из ротанга, бамбука, лозы. В теплом интерьере уместны торшеры и люстры из дрифтвуда — так называют ветки и коряги, которые долгое время находились в реке или море, а затем были выброшены на берег. Обточенная водой и просоленная древесина, которую месяцами, а то и годами носило по волнам и обжигало солнцем, становится очень гладкой и легкой. При этом она остается прочной, приобретает приглушенный красивый оттенок — от серебристо-серого до коричневого — и причудливые формы. Из таких за- >>





© Richman21 / iStockphoto via Getty Images

готовок мастера собирают различные композиции, арт-объекты и делают светильники, причем каждый проект неповторим и не похож на другой.

В паре с деревом или металлом продолжает выступать текстиль. Лняные и хлопковые абажуры дают мягкий заполняющий свет, он идеально вписывается в атмосферу гостиной или спальни.

Стали чаще встречаться светильники, при создании которых используются переработанные стекло или пластик. На акциях по раздельному сбору в крупных городах можно поинтересоваться дальнейшей судьбой отходов (бумаги, пластика, стекла, металла). Вы удивитесь, насколько широка область их применения. На упаковке подобного светильника обычно содержится информация о том, что он изготовлен из переработанного сырья, или даже о том, сколько процентов такого сырья он содержит.

Если же предстоит выбрать освещение для интерьера в стиле хай-тек, лофт или сканди,

стоит обратить внимание на светильники строгих форм с основой из металла (латуни, бронзы, матовой стали) или камня. Четкая геометрия и футуристичные мотивы идеально поддержат общую атмосферу в доме.

Обобщая, отметим, что глянцевые поверхности уходят в прошлое, востребованы тактильно приятные материалы и спокойные, визуально не раздражающие цвета.

ФОРМЫ

Вместо сложносочиненных форм приветствуются лаконичные, которые не привлекают слишком много внимания, но легко дополняют пространство и повышают градус стиля. Массивные люстры, вычурные вензеля и подвески уже не в моде. Сейчас время чистых выразительных форм: кубов, цилиндров, сфер и их сочетаний. Они самодостаточны, выглядят как динамичные арт-объекты, при этом не тянут одеяло на себя.

На пике популярности скрытый свет. Это сверхтонкие световые панели, которые монтируют таким образом, что источник света не виден. В результате кажется, будто равномерное свечение исходит от самой поверхности — волшебный эффект! Скрытые решения — это эффектный способ обозначить объем пространства, выделить его периметр или отдельные зоны.

Еще один вариант — плоские световые панели. Размещенные на потолке, они дают ровный рассеянный свет без теней и провалов, и в этом их главное отличие от люстр и систем спотов. Также они бывают настенными. Световые панели можно использовать в гостиной, на кухне, в ванной и гардеробной, для освещения коридора. Их энергозатраты не велики, а взамен они делают интерьер более атмосферным, легким и современным.

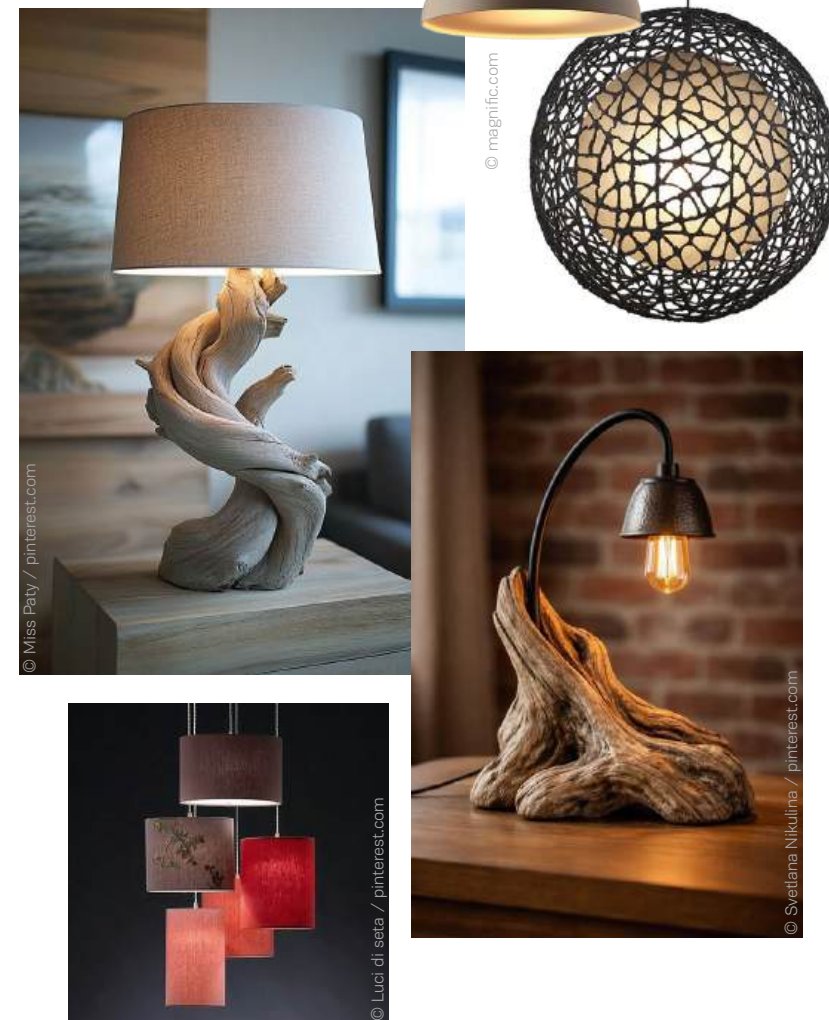
В гостиной, для которой необходим самый многофункциональный сценарий света, кроме общего и скрытого света устанавливают неприметные трековые системы с простыми поворотными светильниками. Их задача — не украсить пространство, а, не выделяясь, дать направленный свет на стол, картину или постер, место для общей беседы, домашнюю коллекцию.

УМНЫЙ СВЕТ

Все уже привыкли к лампам с диммерами, с помощью которых легко регулировать интенсивность освещения. Но технологии не стоят на месте: теперь можно установить систему с циркадным освещением, которая будет имитировать световой день. Здесь можно изменить не только яркость, но и температуру света: утром задать холодные оттенки — для активации, а вечером установить теплые — для релакса. Такие системы особенно актуальны в детской, спальне, кабинете.

Производители дают возможность выбирать CRI светильника — это индекс цветопередачи. Выбирайте значение от 90 до 100: при нем цвета выглядят максимально естественно, и глаза не устают. Обращайте внимание и на указанный в технической документации коэффициент пульсации светового потока. Для комфорта глаз чем меньше эта цифра, тем лучше. В идеале значение пульсации должно быть 5 % и ниже. Сглаживание пульсации, особенно от современных светодиодных ламп, осуществляет драйвер. Качественный драйвер — та характеристика, которая влияет на цену и за которую имеет смысл заплатить.

Нормой становится не только реагирование светильников на движение, но и голосовое управление. Это удобно: таким образом можно



настроить включение и выключение, изменение яркости и температуры света. Можно настроить синхронизацию с другими гаджетами, чтобы при сигнале будильника по утрам помещение постепенно подсвечивалось, имитируя рассвет, а вечером при включении телевизора, например, свет полностью гас или освещение переключалось с потолочного на локальное. Выбирая конкретную модель светильника, проследите, чтобы нарастание светового потока было плавным, без резких переходов.

Обычной практикой стали трансформеры — светильники, у которых можно легким движением руки менять высоту и угол наклона. Подвесной светильник с лифтовым механизмом или светильник с функцией ZOOM — это практично и вариативно. И все эти новшества направлены на то, чтобы пользователю было удобно и просто в моменте подстроить свет под себя, ведь все-таки самым главным трендом XXI века в области освещения остается индивидуализм. ...



© magnific.com

ТАКИЕ ВАЖНЫЕ ШТРИХИ

Мода продолжает дрейфовать от утомившего оверсайза и усредненного унисекса в сторону четко обозначенных гендерных ролей. Аксессуары приближающейся осени идеально дополняют женственные или, напротив, маскулинные образы.

ЧЕТКАЯ СТРУКТУРА

Главной женской сумкой этого года стала ретро-модель из 1950-х. Если в вашей гардеробной сохранилось винтажное сокровище, самое время его достать. Если же нет, спешите пополнить свою коллекцию. Итак, сумка в духе ретро небольшая, минималистичная. Она имеет жесткую форму в виде трапеции с широким дном или вытянутого прямоугольника, изготовлена из зернистой или гладкой натуральной кожи нейтрального цвета, дополнена металлической застежкой и ручкой средней длины, которая позволяет носить сумку в руках или на сгибе локтя. Такая сумка — классический, а потому вневременной вариант и, кстати, прекрасная инвестиция. Она уместна в любой ситуации и в любой сезон — с деловым брючным костюмом и с джинсами, с пальто и с мягким трикотажем, с объемным платьем в пол и с экстремальным мини. Маленькую жесткую сумочку можно дополнять подчеркнuto современными вещами или, по контрасту, грубоватыми, гранжевыми. Ищите свои сочетания, и вы поймете, что эта универсальная сумка готова задержаться рядом с вами на долгие годы.

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Современные мужские сумки не только выполняют практическую функцию, но и становятся важным элементом имиджа. В зависимости от назначения и настроения они могут быть разных форм и объемов. Идеальная пара для классического образа — деловой портфель без лишних украшений, изготовленный из толстой кожи. Он автоматически добавляет четкости, собранности. Для более свободного стиля кэжуал можно выбрать кожаный тоут — более вместительный, но такой же представительный.

В числе самых модных вариантов — объемные сумки размера макси. В коллекциях разных брендов встречаются как мягкие, так и более жесткие версии, на ремне или с короткими ручками. Эту популярную сумку можно встретить в офисе и в вузе, в фитнес-центре и в поездке.

Ну а для выхода в ресторан, театр или на концерт, когда хочется оставить руки свободными, но куда-то нужно положить ключи и телефон, незаменимы барсетка и мужской клатч. Выбирайте модель себе по душе — совсем маленькую или большего объема, с ручкой на запястье или на тонком ремешке через плечо.



НА НОВЫЙ ЛАД

Еще один привет из прошлого — легкие шелковые платки и косынки. Они вновь на пике моды и играют роль значимого элемента образа, а не просто аксессуара. Конечно, их можно, как и раньше, повязывать на голову или на шею. Но гораздо интереснее и современнее обернуть платок вокруг талии как пояс, накинуть на плечи как цветовой акцент, вплести в прическу, задрапировать и превратить в топ или галстук, свернуть платок лентой и повязать на руку как браслет, украсить с его помощью сумку... Вариантов много, поле для модных экспериментов — огромное.

ВАШ ХОД

Чем ответят мужчины? Свои козыри есть и у них, достаточно проявить немного интереса к таким предметам гардероба, как подтяжки, галстуки и ремни. Именно они становятся акцентами мужского образа, ведь через эти детали легко выразить индивидуальность, показать характер и передать послание с помощью цвета и принта, не говоря ни слова. Модная фишка 2026 года — использовать галстук вместо ремня. И все чаще этот прием применяют женщины. Они же догадались носить галстук как тонкий шарф, обернув вокруг шеи. Смотрится небанально и интересно. А галстук, повязанный дамой поверх платья, интригует еще больше.





ГОЛОВЕ ТЕПЛО И КРАСИВО

Среди множества актуальных головных уборов найдется вариант под любой стиль. Если от жары вас спасала аккуратная городская панама, то с приближением осени переходите на утепленный формат. Панамы из плотного хлопка легко подружатся с плащом. Следующий уровень утепления — твидовая, фетровая или стеганая панамы с неширокими полями.

Из модного забвения в этом году вернулись кепки, в том числе и небольшие жокейские кепи. Последние бесподобны в трио с укороченным тренчем, однотонным или клетчатым жакетом и сапогами. А классическая фуражка составит пару длинному плащу, пальто, дубленке. Вместе с кепи реабилитированы шляпа и берет, который сохраняет за собой флер артистичности и утонченности. Среди шляп самый интересный вариант этой осени — клош.

В новом сезоне можно продолжать носить теплую косынку. Трикотажный или даже стеганный вариант и выглядит романтично, и согревает отлично. Чепчики тоже пока остаются: удивительным образом они органичны и на совсем молоденьких девушках, и на взрослых женщинах.

Если вы когда-то завидовали детям с их шапками-шлемами, ваш выбор — капор. Это удобный

головной убор: не сминает прическу, закрывает голову и шею одновременно, интересно смотрится и подходит к любой одежде.

Моделью на все времена по-прежнему остаются бини. Мягкий вариант с отворотом и эффектом небрежности готов дополнить и спортивный комбинезон, и двубортное пальто прямого кроя.

Также с приближением осени можно доставать трикотажную повязку. Это давно уже не фитнес-аксессуар, а модная штучка. Особенно хорошо повязка дополняет распущенные волосы. Заодно и уши от ветра и прохлады защищает.

НЕ ТОЛЬКО БЕЙСБОЛКА

У мужчин тоже немало способов модно утеплиться. Хитом является бини, но теперь у этой шапки чуть меньше отворот и объем, она более аккуратно смотрится на голове.

До самых холодов можно носить излюбленные бейсболки, кепки и докеры. Попробуйте надеть их с пиджаком, свободным пальто. Докеры смотрятся особенно нетривиально, а чтобы вам было комфортно, на осень выбирайте варианты из уютного вельвета, шерсти и флиса.

И капоры для мужчин тоже существуют. Готовы к повышенному вниманию и приятным ощущениям? Выбирайте свой цвет и материал. Еще один гарантированный способ притянуть взгляды — шляпа. Мужчины носят их теперь крайне редко, ведь шляпа требует смелости и сочетания с тренчем, плащом или пальто. Зато, если решитесь, точно не пожалеете. С таким головным убором даже осанка меняется.

ПОСМОТРИ В ГЛАЗА

Очки — та самая деталь, которая может полностью изменить впечатление о человеке. Неслучайно даже люди с идеальной «единицей» все чаще выбирают имиджевые варианты со стеклами без диоптрий. В погожую погоду солнцезащитные очки и вовсе носят все поголовно. В тренде заметные акцентные оправы ярких цветов, эффектные гипертрофированные «авиаторы», закрывающие большую часть лица, а еще небольшие круглые очки в духе Джона Леннона. ...



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

70 КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД



ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Вот парадокс: солнце, воздух и вода, безусловно, человеку лучшие друзья, но между тем всё хорошо в меру. И чем ближе к осени, тем чаще кожа, волосы и тело в целом сигнализируют о том, что пора уделить им внимание. Это правда: уходовые и восстановительные процедуры лучше делать, не дожидаясь серьезных проблем, в режиме регулярной заботы о себе.

© magnific.com

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

ПОЛЕЗНЫЕ РАМКИ

Прежде чем записываться на прием в салон красоты или в медицинский центр, оцените, как у вас обстоят дела со сном, спортом и питанием. Лето с его долгожданным теплом и отпусками, конечно, провоцирует на различные нарушения и излишества. Долгие прогулки и перекусы между делом, утомительные перелеты и общение с друзьями ночи напролет, насыщенная фестивальная жизнь и шумные застолья — а в результате накапливаются усталость и недосып, да и огрехи в питании тоже дают о себе знать. Наладьте привычный ритм жизни, старайтесь высыпаться (не менее 7 часов с отходом ко сну до полуночи), вернитесь к полноценному трехразовому питанию. Тогда и дополнительные процедуры будут хорошо работать в комплексе.

ПОМОЩЬ ПРОФЕССИОНАЛОВ

После активного летнего солнца коже нужно помочь восстановиться, справиться с шелушением и пигментацией. Для этого требуется мягко очистить кожу, глубоко увлажнить ее и восстановить защитный барьер. Целый ряд профессиональных процедур поможет вам на этом пути.

Когда прошло время высокой солнечной активности, можно делать пилинг — поверхностный (АНА, РНА), срединный (ТСА, ретиноевый), гидропилинг. Эти процедуры помогают очистить поры, удалить омертвевшие клетки, убрать следы постакне, эффективно выровнять тон, подготовить кожу к дальнейшему увлажнению.

С пигментацией и сосудистыми звездочками готова побороться фототерапия. С неглубокими морщинами и неровным рельефом кожи помогают справиться лазерное омоложение и фракционная шлифовка.

Если необходимо воздействовать на более глубоком уровне, можно рассмотреть инъекции гиалурона, которые доставляют влагу в клетки и повышают упругость кожи. Другой вариант — мезотерапия: во время этой процедуры целый коктейль с витаминами, аминокислотами и пептидами напитывает кожу, помогает ей обновиться и обрести сияющий вид. Плазмотерапия — еще один серьезный инструмент, к которому прибегают, чтобы запустить процессы регенерации и омоложения.

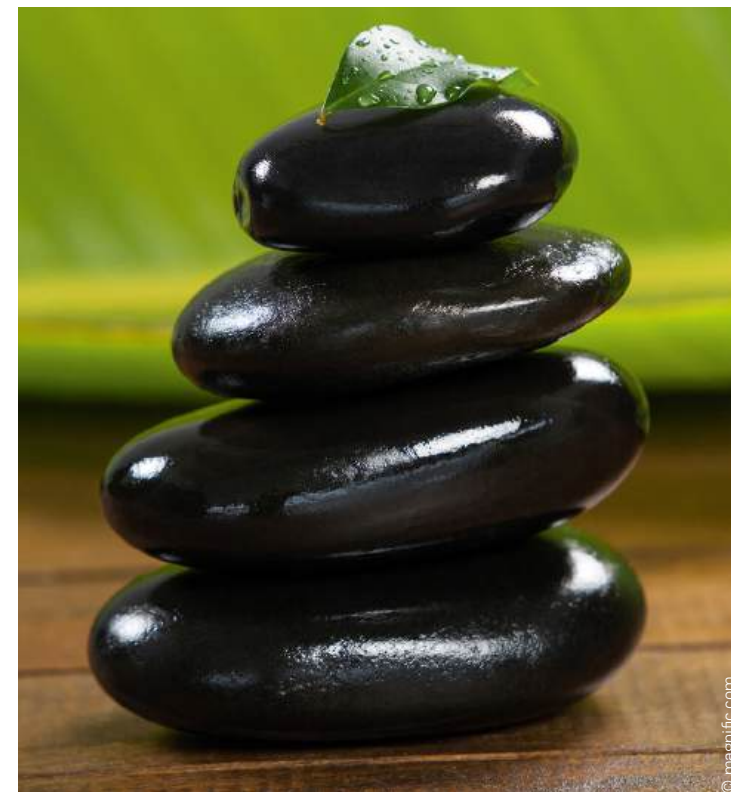
Процедуры нужно подбирать индивидуально, вместе с косметологом, которому вы доверяете. Он сможет оценить состояние кожи и дать рекомендации с учетом ее типа, вашего запроса и возможных противопоказаний.

ПРОЦЕДУРЫ НУЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО, ВМЕСТЕ С КОСМЕТОЛОГОМ, КОТОРОМУ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ

СПА-РИТУАЛЫ

Ваше тело скажет вам спасибо за качественный курс массажа. Каждый знает свои проблемные зоны, которым нужно уделить особое внимание. А общий оздоровительный массаж гарантированно снимет мышечное напряжение и зажимы, улучшит кровообращение и движение лимфы, снизит уровень тревожности и нормализует сон, повысит вашу работоспособность и подарит заряд бодрости. Рекомендуется проходить такой курс хотя бы раз в год, а если есть возможность — повторять его каждый сезон.

Испытайте на себе пользу массажа горячими камнями. Стоун-терапию проводят гладкими камнями вулканической породы, нагретыми до 50–55 °С. Процедура помогает расслабить мышцы, улучшить приток крови, активировать лимфодренаж и укрепить иммунитет. Мягкое воздействие глубоко проникающего тепла очень приятно осенью, когда становится прохладнее. >>



© magnific.com

АВГУСТ — СЕНТЯБРЬ 2026



Побалуйте себя обертываниями. Процедуры с водорослями насыщают кожу витаминами и аминокислотами, повышают ее эластичность и упругость, уменьшают проявления целлюлита и отечность. Обертывания с лечебными грязями имеют выраженный омолаживающий эффект и способствуют выведению лишней жидкости. Медовое и шоколадное обертывания питают и увлажняют кожу, убирают ощущение стянутости и шелушение. А еще это самая настоящая ароматерапия: насыщенный аромат меда или шоколада обволакивает вас во время процедуры и еще долго остается на коже, радуя обоняние.

БАННЫЙ ДЕНЬ

Любите ли вы русскую баню? А может быть, предпочитаете сауну? Если вы никогда не парились, попробуйте сделать поход в баню традицией. Этот древний ритуал идеально поддержит ваши красоту и здоровье. Во время посещения парилки, где высокая температура и влажно, поры раскрываются, потовые и сальные железы работают усиленно. Не надо ставить рекорды, особенно с непривычки: прогрейтесь хорошенько (достаточно 5–7 минут) и выходите — выпить травяного чая и передохнуть. Затем сделайте второй заход: дышите через нос, медленно и спокойно, а на горячие камни брызните любимые эфирные масла. Замочите ненадолго березовый или дубовый веник, и в третий заход энергично похлопайте себя по всему телу. Тут вам и мягкий механический пилинг, и легкий массаж, и стимуляция кровообращения. После этого можно от души вымыться, не забывая о масках и скрабах, а в финале нырнуть в прохладный бассейн. Завершить свое банное приключение тоже получается неторопливым чаепитием.

А теперь взгляните в зеркало. Кожа после бани становится гладкой, эластичной, сияющей, она насыщается кислородом и питательными веществами. Если вы хотите максимально отодвинуть процесс старения, баня — ваш верный помощник. Кроме косметического эффекта посещение парной закаливает, укрепляет иммунную систему, тренирует сердце и сосуды, расслабляет мышцы, уменьшает дискомфорт в суставах. Не баня, а настоящая находка!

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Эффект от салонных процедур нужно обязательно закреплять ежедневным домашним уходом. Никогда не ложитесь спать, не очистив кожу. Для снятия макияжа и загрязнений воспользуй-



СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ

Сыворотка пептидная ультраомолаживающая от EGIA обладает выраженным действием. При регулярном использовании средство стимулирует синтез коллагена и эластина, уменьшает гиперактивность мимической мускулатуры, замедляет атрофию подкожно-жировой клетчатки, восстанавливает водный баланс и барьерные функции кожи. Результат — повышение тонуса и упругости, значительное уменьшение выраженности морщин, особенно мимических, улучшение контура лица.

ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ЛЕТА

Увлажняющая сыворотка Bioderma Hydrabio увеличивает количество влаги в коже на 57 % в первые 15 минут после нанесения. Рекомендуется использовать средство после тоника и перед нанесением крема по типу кожи. Достаточно одного-двух нажатий, чтобы увлажнить лицо и шею. Если кожа позволяет, можно использовать сыворотку самостоятельно. Также это прекрасная база под макияж.



НЕМНОГО ВОЛШЕБСТВА

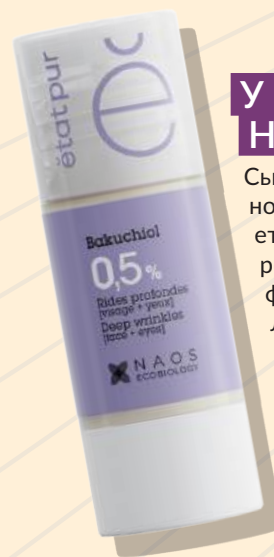
Маска для лица, шеи и декольте Intensive Hyaluronic+ мгновенно увлажняет и успокаивает, разглаживает заломы и зону декольте, убирает чувство стянутости. В эффективном средстве Institut Esthederm три формы гиалуроновой кислоты сочетаются с полиглутаминовой кислотой. Вместе они воздействуют на количество и качество гиалурона в коже, который необходим для ее молодого вида.



ТЕПЕРЬ НИКАКИХ ПЯТЕН

Крем для лица от пигментации омолаживающий Primaderma создан в лаборатории доктора Юлии Галлямовой из селективного природного сырья и натуральных масел. Гипоаллергенный крем подходит для лица, шеи, зоны декольте.

Уникальная комбинация транексамовой кислоты с ниацинамидом и гиалуроновой кислотой увлажняет кожу, разрушает существующий пигмент и предотвращает образование новых пигментных пятен. Купаж из экстракта цветков орхидеи и натуральных масел, усиленный аминокислотами и витаминами, защищает клетки кожи от вредного воздействия солнечного света, сохраняет молодость и упругость кожи.



У МОРЩИН НЕТ ШАНСОВ

Сыворотка с бакучиолом 0,5 % — новинка Etat Pur. Бакучиол является растительной альтернативой ретинолу. Нежная, но эффективная формула с ним в составе направлена на разглаживание глубоких морщин и улучшение текстуры кожи. Средство подходит даже для чувствительной кожи и деликатной зоны вокруг глаз.



РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ СΙΑТЬ

Пудра для создания объема и текстуры волос с эффектом мерцания Graphite Texturizing Powder MONE Professional моментально придает объем и помогает создавать восхитительную подвижную текстуру на темных волосах. Специальный помповый дозатор обеспечивает равномерное нанесение.

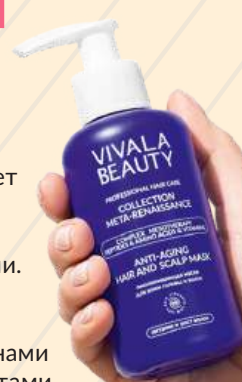
УВЛАЖНЕНИЕ И ЛЕГКОСТЬ

Шампунь-уход Hydro Protect от Fane деликатно очищает кожу головы и обеспечивает волосам равномерное увлажнение без утяжеления. Мягкая бессульфатная формула насыщена комплексом активных ингредиентов. Аспарагиновая кислота восстанавливает поврежденные белковые связи, возвращает упругость, гладкость и придает непревзойденный блеск волосам. Коллаген напитывает аминокислотами, укрепляет стержень волоса и способствует омоложению межклеточного пространства, придавая волосам здоровый, сияющий вид.



МЕЗОТЕРАПИЯ У ВАС ДОМА

Омолаживающая маска для кожи головы и волос Meta-Renaissance от Viva La Beauty действует как профессиональная мезотерапия, только без уколов и реабилитации. Мощный биоактивный комплекс с пептидами, аминокислотами, витаминами и растительными экстрактами проникает вглубь волосяных луковиц, чтобы возродить силу, густоту и сияние ваших волос. Маска восстанавливает их структуру и стимулирует рост, дарит блеск и гладкость. Результат заметен сразу, а после курса вы увидите сияющие волосы без признаков истощения.





© magnific.com

тесью пенкой, гидрофильным маслом или мицеллярной водой без сульфатов и спирта. Они хорошо справляются со своей задачей и не нарушают липидный барьер. На чистую кожу нанесите несколько капель сыворотки с гиалуроновой кислотой, коллагеном или пантенолом. Через пару минут, когда сыворотка впитается, запечатайте ее кремом по своему типу кожи. Утром не забывайте использовать крем с SPF, ведь защита от УФ-лучей необходима круглый год. Отдельное внимание уделяйте губам: ухаживайте за красной каймой, используя питательные бальзамы и гигиенические помады, в составе которых есть

пантенол, пчелиный воск, ланолин, натуральные масла ши, кокоса, жожоба.

И не забывайте о домашних масках для лица: чудес от мягких натуральных средств ждать не стоит, но они хорошо помогают увлажнить и подпитать кожу. Если делать их хотя бы раз в неделю, вы увидите результат.

Например, смешайте 2 ст. ложки измельченных овсяных хлопьев и 1 ст. ложку качественного меда, нанесите густую кашицу на очищенное лицо, а через 15 минут смойте ее теплой водой. Такая маска питает кожу и убирает шелушения.

Попробуйте приготовить кефирную маску: смешайте 2 ст. ложки пшеничных или рисовых отрубей и 3 ст. ложки кефира, на 15 минут нанесите кремообразную массу на лицо, а после смойте. Маска мягко отшелушивает кожу, увлажняет, питает и успокаивает ее.

Если нужно сузить поры и избавиться от жирного блеска, измельчите в блендере половину огурца, смешайте его с 3 ст. ложками йогурта без добавок, добавьте несколько капель лимонного сока. Через 15 минут после нанесения смойте кашицу прохладной водой. И после любой маски используйте свой любимый крем для кожи. ...



**И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДОМАШНИХ
МАСКАХ ДЛЯ ЛИЦА: ЧУДЕС
ОТ МЯГКИХ НАТУРАЛЬНЫХ
СРЕДСТВ ЖДАТЬ НЕ СТОИТ,
НО ОНИ ХОРОШО ПОМОГАЮТ
УВЛАЖНИТЬ И ПОДПИТАТЬ КОЖУ**



ГУРМАН
ВКУСНО О ЕДЕ

76 СЕКРЕТЫ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ
КУХНИ



СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

Доказано, что средиземноморская кухня помогает укрепить здоровье и наладить метаболизм, она рекомендована при сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете 2-го типа, артрите, избыточном весе. Надо понимать, что дело не только в еде. В регионе принято готовить из сезонных продуктов, регулярно собираться за совместной неспешной трапезой, чередовать физическую активность с отдыхом.

ПРИДЕТСЯ ОГРАНИЧИТЬ

Если вы собираетесь придерживаться средиземноморской диеты, сократите до минимума сахар и соль, сладости и кондитерские изделия, сладкие газированные напитки и пакетированные соки, изделия из белой муки, трансжиры и фастфуд, жирное мясо. Результат не заставит себя ждать.

С БЕРЕГОВ СРЕДИЗЕМНОГО МОРЯ

В 2013 году ЮНЕСКО признало средиземноморскую кухню нематериальным наследием человечества. Это одна из самых сбалансированных и полезных систем питания. В ее основе — свежие овощи, цельнозерновой хлеб и крупы, оливки и бобовые, орехи, семена и ароматные травы. Еще добавляются яйца, рыба и другие дары моря, изредка — нежирные молочные продукты и мясо. По таким принципам жители региона питались и тысячи лет назад.

АНТИПАСТИ

Антипасты — это разнообразные закуски перед основным блюдом, которые должны разбудить аппетит. А еще антипасты — это настоящее искусство сочетания разных вкусов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В центре стола поставьте большую общую тарелку или деревянную доску и на нее выложите тонко нарезанные прошутто и чоризо, оливки и каперсы, вяленые помидоры и маринованный перец, моцареллу и пармезан, рукколу, базилик и мяту. Обязательно поставьте свежий хлеб — аппетитную фокаччу или ноздреватую чиабатту с хрустящей корочкой, оливковое масло, бальзамический уксус. Можно предложить аперитив (белое сухое вино подходит к антипасте из морепродуктов и овощам, красное вино сопровождает мясные и сырные нарезки).



© Lisovskaya / iStockphoto via Getty Images



САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 свеклы
- 1 крупный апельсин
- 100 г феты
- 1 пучок зелени
- 50 г грецких или кедровых орехов
- 2 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. свежего апельсинового сока
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварите или запеките свеклу до готовности, нарежьте кубиками. Очистите апельсин от кожуры и пленок, разберите мякоть на кусочки. Фету порежьте кубиками. Порубите грецкие орехи (кедровые измельчать не надо). Любимую зелень — рукколу, кинзу, петрушку — промойте, обсушите, крупно порвите руками и выложите на блюдо. Сверху положите свеклу, апельсин, фету, орешки. Для заправки перемешайте оливковое масло, апельсиновый сок, бальзамик, соль, полейте ею салат. Угощайтесь!

© Olga Burtovskikh / iStockphoto via Getty Images

АРБУЗНЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г арбузной мякоти
- 150 г соленого сыра (халлуми, брынзы, феты)
- 1 пучок мяты
- 2 ст. л. кедровых орешков
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- 2 ст. л. оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Этот освежающий салат — превосходное сочетание соленого, сладкого и пикантного вкусов, то, что нужно в жаркий день. Крупно порежьте холодную мякоть арбуза, положите в салатник, равномерно распределите по ней кубики сыра. Промытую мяту обсушите, используйте только листья: крупно порвите их руками, добавьте сверху. Затем насыпьте орешки (их можно заранее слегка обжарить), полейте заправкой из масла и бальзамика. По желанию можно добавить черный и острый перец. Для более спокойного вкуса попробуйте использовать адыгейский сыр.



© magnific.com



МУСАКА С БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 баклажана
- 2 помидора
- 4 картофелины
- 1 луковица
- 400 г мясного фарша
- 50 г сливочного масла
- 50 г пшеничной муки
- 500 мл молока
- щепотка мускатного ореха
- 100 г твердого сыра
- оливковое масло
- черный молотый перец,
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подготовьте овощи, нарежьте их пластинками толщиной 0,5 см. Обжарьте с двух сторон картофель и отдельно — баклажаны (для диетичности их можно запечь в духовке). Лук измельчите, спассируйте на сковороде, затем выложите туда же фарш (говяжий и свиной в равных пропорциях), посолите, поперчите и обжарьте вместе. Форму для запекания смажьте растительным маслом и выложите слоями картофель, баклажаны, фарш с луком, свежие помидоры. Сверху все залейте соусом бешамель (для

его приготовления растопите сливочное масло, на нем в течение 2 минут обжарьте муку, затем влейте молоко, посолите, добавьте мускатный орех и варите, помешивая, до загустения). Последний слой — тертый сыр. Запекайте мусаку в духовке при 200 °С, и через 30 минут вы получите сочное блюдо с восхитительным ароматом.



© Elena Danileiko / iStockphoto via Getty Images

ЗАПЕЧЕННАЯ ТРЕСКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе трески на коже
- 1 лимон
- 1 ч. л. кориандра в зернах
- 1/2 ч. л. сладкой молотой паприки
- 1/2 ч. л. сладкой паприки в хлопьях
- 2 веточки тимьяна
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Это простое и вкусное блюдо можно приготовить в духовке и на гриле, просто в форме или в фольге. Рыбу вымойте, обсушите, разрежьте порционно. Лимон нарежьте кружочками, выложите несколько кружочков на дно формы, сверху положите рыбу кожей вниз, присолите ее и посыпьте паприкой. Зерна кориандра обжарьте на сухой сковороде 2 минуты, затем разотрите в ступке и тоже посыпьте ими рыбу — именно они дадут тот самый, особый аромат. Полейте рыбу оливковым маслом, украсьте веточками тимьяна и отправляйте в духовку на 20 минут при 170 °С. Подавайте треску со свежими овощами и рисом.



© magnifico.com

ПАЭЛЬЯ С МОРЕПРОДУКТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г круглозерного риса (или арборио)
- 200 г крупных креветок
- 200 г мидий
- 200 г кальмаров
- 800 мл рыбного бульона
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 2 помидора
- 2–3 зубчика чеснока
- щепотка шафрана (или куркумы)
- 1 ч. л. молотой паприки
- 100 мл белого сухого вина
- соль, черный молотый перец
- свежая зелень, лимон для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для паэльи можно взять любые морепродукты и даже рыбу, на свой вкус. Очистите креветки от панцирей, оставив хвостики для красоты. Если вы используете неочищенные мидии, промойте их, откройте на пару или в кипящей воде, отложите. У кальмаров удалите хитиновые пластины и пленки, нарежьте мясо кольцами.

Лук и чеснок нарежьте мелко, а болгарский перец — кубиками. Помидоры бланшируйте, удалите кожицу, мякоть измельчите.

Шафран — ключевой компонент паэльи, он придает правильный цвет и нежный аромат; без необходимости не заменяйте его куркумой. Разведите шафран в небольшом количестве теплой воды, дайте настояться.

Разогрейте оливковое масло в глубокой сковороде, обжарьте лук до прозрачности, затем добавьте чеснок. Через 2 минуты выложите на сковороду болгарский перец, немного обжарьте все вместе. Влейте вино и дайте ему выпариться, чтобы остался только аромат. Добавьте помидоры, тушите 7 минут до мягкости. Теперь всыпьте на сковороду рис и тщательно перемешайте его с овощами. Влейте шафрановую воду, приправьте специями, посолите, всё хорошо перемешайте. Залейте паэлью горячим бульоном, чтобы он покрыл рис, и больше не перемешивайте. Готовьте блюдо на среднем огне 15–20 минут, при необходимости подливая бульон, если жидкость выпарилась, а рис еще не готов. В финале выложите сверху подготовленные креветки, мидии, кольца кальмаров, накройте сковороду крышкой и готовьте паэлью еще 5–7 минут.

Выключите огонь, дайте блюду настояться 5 минут и подавайте, украсив зеленью и дольками лимона.



© magnifico.com



© fcaofotodigital / Stockphoto via Getty Images

КАННОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 260 г пшеничной муки
- 1 ст. л. сахара
- 1/4 ч. л. молотой корицы
- 15 г сливочного масла
- 2 яйца
- 50 мл десертного вина
- 1 л растительного масла без запаха

Для начинки:

- 500 г рикотты
- 70 г сахарной пудры
- 30 г шоколадной стружки
- 40 г фисташек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Положите в чашу муку, ледяное сливочное масло, нарезанное кусочками, сахар и корицу и перемешайте миксером до получения однородной крошки. Добавьте туда 1 яйцо и еще 1 желток, влейте сладкое вино, смешайте и быстро обомните тесто на столе до послушного состояния. Заверните в пленку и уберите в холодильник на 2 часа или дольше.

Отделите половину готового теста, остальное верните в холодильник. Разделите кусочек теста на шесть частей, каждую раскатайте в овал толщиной 1 мм, не тоньше и не толще, чтобы получилась правильная текстура канноли. Наколите их вилкой. Каждую заготовку смажьте оставшимся белком, оберните тесто внахлест вокруг металлической трубочки для канноли, чуть прижмите края, чтобы они лучше склеились, и выпекайте в сотейнике в кипящем масле при температуре 190 °С до уверенного румянца, вращая их шумовкой для равномерности. Готовые канноли выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки масла. После остывания выньте металлические трубочки.

Силиконовой лопаткой осторожно перемешайте рикотту, пудру и шоколад, переложите крем в кондитерский мешок. Фисташки крупно порубите. Прямо перед подачей наполните канноли кремом и с обеих сторон обсыпьте их края фисташками.



КАЛЕЙДОСКОП

ОБО ВСЕМ

82 ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ОТПУСКА

84 КАК ВЕРНУТЬ МОТИВАЦИЮ В РАБОТЕ

88 ИГЛОКОЖИЕ, НИ НА КОГО НЕ ПОХОЖИЕ



РАБОТА ЗОВЕТ

Как бы ни был прекрасен отпуск, в конце концов он заканчивается. Удивительно, но эти две-три недели, прожитые в более свободном ритме, наполненные яркими впечатлениями, общением и встречами, успевают полностью переформатировать сознание. И когда приходит время вернуться в рабочий режим, правила делового этикета помогают совершить этот поворот мягко.

ЕСЛИ ВЫ ПОДЧИНЕННЫЙ

Помните, что каждому курортнику после отпуска нужен еще один мини-отпуск — прийти в себя после перелета и смены часовых поясов, разобрать вещи, упорядочить вихрь впечатлений, заземлиться в родных стенах и спокойно выспаться. Будет прекрасно, если вы дадите себе один-два дня на такую адаптацию. Для этого планируйте вернуться из своего путешествия немного загодя, а не перед самым выходом на работу. Еще один лайфхак — выходите в офис не с понедельника, а, скажем, в среду или четверг. Так вы избежите первой длинной рабочей недели. Иногда этот простой ход очень помогает сохранить психоэмоциональный баланс.

Своевременно сообщите своему руководителю о том, что вы вернулись и готовы к работе. Это проявление уважения: начальству не придется вас разыскивать. В общении с руководителем переведите фокус внимания на рабочие дела, ведь по умолчанию предполагается, что отпуск зарядил вас свежими силами и вы готовы горы свернуть. Пора действовать.

В своем коллективе ведите себя в русле корпоративных традиций. Если у вас не принято обсуждать чьи-либо поездки, поприветствуйте коллег и потихоньку вникайте в рабочие нюансы. А если атмосфера в офисе более располагающая, можно вместе с коллегами выпить кофе, показать фотографии. Будьте готовы к расспросам. Старайтесь избегать обсуждений о стоимости поездки и не останавливайтесь подробно на роскошных моментах путешествия, чтобы ни в ком не вызывать зависть и не провоцировать лишние вопросы. Отвечайте кратко, делитесь своими искренними эмоциями и впечатлениями. Расскажите о том, что вам больше всего понравилось или, например, о том, что вы сделали в поездке впервые. Как знать, может быть, на основе вашего личного позитивного опыта кто-то из коллег затем проложит и свой маршрут.

Встречно поинтересуйтесь, что происходило в ваше отсутствие, какие перемены и рабочие новости вы пропустили. Общение с коллегами поможет вам быстро настроиться на деловой лад.

Не забывайте поблагодарить тех, кто работал, пока вы нежились на солнце на морском побережье или покоряли скалистые горы. Небольшие сувениры, экзотические фрукты, чай, сладости — самый простой способ порадовать людей и поделиться своим настроением. У вас так не принято? Может быть, вы станете тем, с кого начнется новая традиция? Если вы дарите персональные маленькие подарки, они должны быть одинаковы для всех в коллективе (исключение — начальство). И, конечно, выбирайте недорогие сюрпризы, чтобы никого не поставить в неловкое положение.

После отсутствия на рабочем месте дайте себе немного времени, чтобы вникнуть в происходящее. Есть такое понятие, как вводное движение. Применительно к работе это может быть разбор накопившейся почты, планирование

дел на ближайшее время, выполнение одной-двух задач, не терпящих отлагательств, наведение порядка на своем рабочем месте. Если же брать на себя слишком много и с налету пытаться решить все накопившиеся дела, можно и надорваться.

ВОЗВРАЩЕНИЕ С КОРАБЛЯ НА БАЛ МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ ИСПЫТАНИЕМ. ЛУЧШЕ ЗАЛОЖИТЬ ДЕНЬ ИЛИ ДВА В КОНЦЕ ОТПУСКА НА АДАПТАЦИЮ.

ЕСЛИ ВЫ БОСС

Планерку с сотрудником, который вышел из отпуска, лучше назначить на вторую половину дня. Так у него будет время с утра, чтобы прийти в себя и вновь освоиться на рабочем месте.

Поинтересуйтесь, как прошел отпуск и как сотрудник себя чувствует. Джетлаг или акклиматизация нередко могут усложнять возвращение к рабочим обязанностям, но это временное явление, которое вскоре проходит.

Если во время отпуска человека в компании произошли перемены, расскажите о них. Новые сотрудники, замечания по проекту, перераспределение обязанностей — информация из первых рук поможет отпускнику быстро войти в курс дела и сориентироваться в ситуации в целом.

По возможности не нагружайте работника сразу объемным проектом. Обсудите, как разбить большую задачу на части, на чем ему сосредоточиться в первую неделю после отпуска. Пару дней спустя оцените, что удалось сделать, нужен ли совет или другая помощь. Не забывайте хвалить человека по делу: признание заслуг и вложенных усилий вдохновляет каждого сотрудника и мотивирует на новые свершения.

НАЧАЛЬНИК ПОМОЖЕТ ВНИКНУТЬ В РАБОЧИЕ ПРОЦЕССЫ И НЕ ЗАДЕРЖАТЬСЯ НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ СЛИШКОМ ДОЛГО



ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОТПУСКА?

Возвращение из отпуска к рабочим будням иногда похоже на то, будто переключили кино с цветного на черно-белое: жизнь продолжается, картинки сменяют друг друга, но не хватает яркости и цвета. В психологии появился даже соответствующий термин — постотпускной синдром. Давайте разберемся, почему это нормальное явление и как вернуть утраченную мотивацию.

© magnific.com



© magnific.com

ПЛАВНЫЙ ВЫХОД

Отпуск — это долгожданный праздник непослушания для взрослого человека. Наконец-то полная свобода! Встаю, когда вздумается, делаю только то, что хочу! А ведь за две законные недели отпуска можно так много успеть... По сути человек ограничен только бюджетом, фантазией и личными желаниями. За это время можно побывать на любом из двух полюсов, рвануть хоть в Южную Америку, хоть в Африку, покорить знаменитую горную вершину, погрузиться на дно моря, пожить в деревенском уединении или отправиться на концерт любимого артиста в любую точку земного шара. Впечатления захлестывают... Вот и получается, что контраст повседневности с отпуском слишком велик. И когда приходит время опять нырнуть в рабочие задачи, недавняя вольная жизнь представляется чуть ли не сном. Неужели всё это было наяву?... Мозг будто не поспевает за переменами, не может так быстро их осмыслить и потому сбивается. Организму нужно время, чтобы восстановиться после дороги и нарушений режима, перестроить циркадные ритмы на привычный лад.

МОЖНО ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК И В НЕМ ЗАПИСАТЬ ЯРКИЕ МОМЕНТЫ СВОЕЙ ПОЕЗДКИ, А ЕЩЕ НАЧАТЬ ПЛАНИРОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ВОЯЖ

Что ж, дайте себе эту передышку. Одно-двух дней достаточно, чтобы не спеша разобрать вещи и выспаться. Последите за тем, чтобы пить достаточно воды в процессе адаптации. Исследования показывают, что обезвоживание — одна из основных причин упадка сил. Поставьте яркую точку в своем отпуске: для этого позовите в гости родных или друзей и поделитесь с ними своими эмоциями, покажите фотографии и видеозаписи, устройте дегустацию привезенных вкусных гостинцев. Так вы сможете выговориться, получите массу вопросов и необходимую порцию внимания. В итоге ваше возвращение из отпуска не будет скомкано.

»



© magnific.com

Вы убежденный интроверт и не хотите встреч? Можно завести дневник и в нем записать яркие моменты своей поездки, а еще начать планировать следующий вояж. Вдохновляющий «мостик» с интересными планами, переброшенный в будущее, помогает и с ежедневной рутинной справляться энергично и бодро, ведь вам есть ради чего стараться. Можно попробовать силы в блоггерском формате — смонтировать ролик по следам своего путешествия и поделиться им с близкими, а то и выложить в открытый доступ. Обратная связь от незнакомых людей бывает неожиданной и полезной.

ЛЕТО — ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ 12 УИК-ЭНДОВ, И КАЖДЫЙ ИЗ НИХ — НА ВЕС ЗОЛОТА, ТАК ПУСТЬ ВСЕ ОНИ ЗАПОМНЯТСЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТПУСК

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Не думайте, будто все интересное осталось за бортом и вы пропускаете жизнь, пока сражаетесь с рабочими планами, задачами, дедлайнами. Устраивайте себе микроотдых: делайте содержательные перерывы в течение дня для того, чтобы выпить кофе, неторопливо пройтись, послушать музыку или почитать книгу, желательно — в «старомодном» бумажном формате, который усиливает связь с реальностью. Стройте планы на каждые выходные и придерживайтесь их. Посмотрите карту окрестных мест, сверьтесь с афишей событий в своем городе. Совсем необязательно ехать за тридевять земель, чтобы интересно провести время. Лето — это всего лишь 12 уик-эндов, и каждый из них — на вес золота, так пусть все они запомнятся, а не только отпуск.

А может, вам, напротив, хочется позволить себе выпасть из обоймы, никуда не спешить и ничего не планировать? Так тоже можно. Устройте марафон по сну, насладитесь домашним уютом и блаженным ничегонеделанием. Иногда это просто необходимо, чтобы закрыть эмоциональное истощение и вновь наполниться.

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

ПОЧЕМУ, ЗАЧЕМ И КАК?

А теперь самое главное — как вернуть себе мотивацию в работе? Кто-то после отпуска никак не может собраться и настроиться на деловой лад. Кто-то начинает паниковать, что упущено время и теперь непонятно, как подступиться к оставленным проектам. В любом случае вспоминайте гениальную в своей очевидности идею: слона надо есть по кусочкам. Не мучайте себя, ставя нереалистичные цели и предъявляя к себе завышенные ожидания. Любую задачу разбивайте на цепочку из конкретных достижимых маленьких целей. Мозг так устроен, что испытывает всплеск гормона дофамина, когда человек побеждает. Значит, организуйте себе это «достигаторство»! Удовольствие от победы побуждает не опускать руки и двигаться дальше к глобальной общей цели. При этом, когда задачи небольшие, проще на них сосредоточиться и правильно распределить силы и внимание, да и тревога заметно снижается.

Концентрируйтесь на том, что можно сделать здесь и сейчас. Даже имея долгосрочные планы на ближайший год, фокусируйтесь на том, чем будете заниматься в предстоящую неделю или месяц. Оставайтесь гибкими: это ваши планы, а значит, вы можете изменять их, если они потеряли актуальность.

Чередуйте работу с отдыхом. Задачи, которые требуют максимум вашего внимания и включенности, делайте с утра. Всё, что попроще, откладывайте на вторую половину дня. Если вы работаете не в удаленном формате, обязательно находите время на общение с коллегами — совместный перекус или обед, небольшой разговор. Это обмен информацией и позитивным настроением, чувство общности и поддержка.

Замечайте свои победы и празднуйте их. Вы можете записывать любые, даже самые небольшие личные достижения. Пройдет время, вы оглянетесь на этот список и удивитесь тому, какой путь вами уже пройден. А ведь он сложился из подобных крошечных пазлов. Можно вознаграждать себя за успешно выполненную работу. Заранее продумайте, что вас порадует. Время на личное хобби, посещение интересного места, какая-то покупка — в качестве награды подойдет все, что имеет для вас ценность. Поверьте, гораздо легче трудиться, имея на горизонте запланированный бонус.

Если же после отпуска прошло две-три недели, а у вас сохраняются растерянность, апатия и никак не получается включиться в работу, стоит обратиться к терапевту или психологу лично. Они помогут разобраться в происходящем и найдут индивидуальное решение проблемы.



ВОЗВРАЩЕНИЕ В ШКОЛУ С MODI

До начала нового учебного года остается совсем немного времени. Для одних это повод мысленно попрощаться с каникулами, для других — возможность спокойно и заблаговременно подготовиться к сентябрю. Когда все необходимое уже собрано, остается меньше поводов для волнения и больше времени для приятного предвкушения. Любимые тетради, удобный пенал или блокнот, в котором появятся первые планы на сентябрь, вполне могут стать теми самыми деталями, с которых начинается хорошее настроение и желание вернуться к учебе.

Сегодня многие стараются превратить сборы в школу в приятный ритуал, где есть место не только практичным покупкам, но и вещам, которые радуют в течение рутинного года. Выбирать школьные принадлежности вместе с ребенком — небольшая, но важная традиция. Когда в портфеле появляются тетради с красочными обложками, вместительный пенал, ручки с фигуркой и карандаши, желание скорее открыть их возникает само собой. В то же время яркие стикеры и наклейки помогают сделать конспекты, дневник или личный блокнот индивидуальными.

Не менее важно заранее продумать организацию учебных материалов. Папки пригодятся для хранения важных листов, а калькулятор станет полезным помощником. Такие вещи будут востребованы каждый день.

Хорошая канцелярия пригодится не только для учебы. Карандаши и ластик незаменимы во многих ситуациях. Еще школьники любят оформлять записи разными цветами, делать заметки на полях, выделять важные темы с помощью фломастеров. А держатель для карт, например, удобно использовать не только для пропуска, но и для билета на транспорт. Благодаря шнуру его можно носить на шее: карта всегда будет под рукой и не потеряется.



АВГУСТ — СЕНТЯБРЬ 2026

Миллионы лет тому назад, когда участки суши объединялись в суперконтиненты и расходились вновь, в глубинах Мирового океана уже водились иглокожие. Эти вездесущие обитатели морей и сегодня впечатляют «инопланетным» внешним видом и удивительными приспособлениями для жизни.

МОРЕ, МОРЕ, МИР БЕЗДОННЫЙ...

Морские лилии

© Alexander Vasenin / wikipedia.org

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



© voice / iStockphoto via Getty Images

Морской огурец

ОСОБАЯ ФОРМА ЖИЗНИ

Иглокожие — это донные беспозвоночные животные, которые встречаются во всех морях и океанах на любой глубине. Из современных видов к ним относятся морские звезды, лилии, ежи, огурцы (голотурии), а также офиуры (змеехвостки). Все они не требовательны к температуре воды: хорошо себя чувствуют и в холодных арктических водах, и в теплых экваториальных. И всем хватает места: отдельные виды селятся на ярко освещенном мелководье, другие предпочитают экстремальные океанические глубины.

Большинство иглокожих неторопливо перемещаются по дну и другим объектам. Есть среди них и те, кто, прикрепившись к поверхности, предпочитают оставаться на одном месте — это морские лилии. А отдельные виды офиур и голотурий даже умеют плавать.

МАРКЕРЫ СОЛЕННОСТИ

Иглокожие могут жить только в морской, соленой воде. Если запустить их в пресный водоем, они неминуемо погибнут. Вот почему в Балтийском море, которое считается одним из самых несоленых морей на планете, обитает всего три вида иглокожих. В Черном море водится уже 13 видов. Сравните: в Южно-Китайском море, которое славится богатством морской фауны, живет 982 вида иглокожих, это около 15 % от всех иглокожих в мире.

БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ, ЯРКИЕ И СКРОМНЫЕ

Длина самых мелких иглокожих — всего несколько миллиметров, а самые крупные вырастают до одного метра (иногда — до двух-трех метров). И это не предел: в кембрийскую эпоху и позже в Миро-

вом океане водились морские лилии, достигающие 20 метров в длину — настоящие гиганты!

Окраска иглокожих тоже очень разнообразна. Некоторые из них стараются не выделяться, маскируясь под окружающую среду. Другие впечатляют своей пестротой. Ярче всего заявляют о себе морские лилии и, конечно, звезды — у них и название соответствует.

ЗВЕЗДЫ, ЦВЕТЫ И ШАРЫ

Иглокожие имеют радиальную (лучевую) симметрию тела и этим отличаются от всех прочих жителей Земли. Интересно, что их предки имели двустороннюю, или зеркальную, симметрию (она характерна для человека, млекопитающих в целом и большинства многоклеточных организмов). Изменения произошли в процессе эволюции, когда иглокожие стали малоподвижными. А вот их личинки сохраняют двустороннюю симметрию и являются живым напоминанием о том, как их взрослые особи выглядели в глубокой древности.

Несмотря на общий принцип построения тела, иглокожие представляют собой бесконечное многообразие внешних форм. Они похожи на звезды, шары, цветы, огурцы, фантастические растения >>

**В КЕМБРИЙСКУЮ ЭПОХУ И ПОЗЖЕ
В МИРОВОМ ОКЕАНЕ ВОДИЛИСЬ
МОРСКИЕ ЛИЛИИ, ДОСТИГАЮЩИЕ
20 МЕТРОВ В ДЛИНУ —
НАСТОЯЩИЕ ГИГАНТЫ!**



Морская звезда,
Индийский океан,
Танзания



Морская звезда,
Тихий океан,
Австралия



© Beth Farnick / Stockphoto via Getty Images

Морской еж

и так далее. И если у морских звезд по пять лучей правильной формы, отходящих от центра и равноудаленных от него, то, например, у офиур и морских лилий лучей может быть гораздо больше (но чаще всего кратно пяти), и эти лучи ветвятся, образуя сложные древовидные структуры.

Кстати, глубоководной компрессии иглокожие не боятся. Под наружным покровом у них находится подкожный известковый скелет, который противостоит давлению. Скелет дополнен выростами и иглами: они помогают животным защищаться и передвигаться.

Еще одна невероятная способность всех иглокожих — умение менять жесткость внешних покровов тела, причем это обратимый процесс. Эта «фишка» помогает животным решать разные задачи: морская звезда становится жесткой, чтобы крепко держать моллюска во время охоты; морской еж таким образом фиксирует положение своих игл; офиуры и голотурии, наоборот, размягчают свои ткани, чтобы оторгнуть части тела во время опасности.

ЧИСТАЯ ГИДРАВЛИКА

Еще один секрет иглокожих — уникальная амбулакральная (водно-сосудистая) система. Она необходима для движения, дыхания, осязания и выделения. Эта система представляет собой сеть

каналов, имеющих мышечные волокна. Сначала иглокожие наполняют каналы водой, вытягиваются и присасываются к грунту на дне или другим объектам. Затем они резко сокращают каналы, выталкивая из них воду, и подтягивают свое тело вперед. Каналы соединены с амбулакральными ножками, на концах которых имеются присоски — для более надежной фиксации. У морских лилий, ведущих оседлый образ жизни, амбулакральная система используется для питания и дыхания.

МОЛЧАЛИВЫЕ СВИДЕТЕЛИ

Самые древние иглокожие датируются кембрийским периодом — это 515–520 миллионов лет назад. Одновременно с ними тогда же существовали трилобиты, разнообразные моллюски, губки, морские черви, примитивные панцирные позвоночные, напоминающие рыб. В том числе благодаря ископаемым иглокожим сформировались залежи известняка и мрамора.

Продолжительность жизни современных иглокожих различна. Морские огурцы живут 5–10 лет, а при наилучших условиях — до 15 лет. Офиурам отмерен небольшой срок жизни — 5 лет, но в Арктике они живут до 30 лет — в шесть раз больше своей нормы! Точно известно, что морские звезды способны прожить 20 лет и более. Жизнь морских ежей в среднем длится 15 лет, в благоприятных условиях — 35 лет, а отдельные виды, как считают ученые, могут жить 200 лет и более.

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ЭТО НАПАДЕНИЕ

Разумеется, продолжительность жизни напрямую связана с наличием хищников и других опасностей. Начнем с того, что отдельные иглокожие сами те еще хищники. Например, морские звезды активно охотятся: поедают мелких рачков и рыбок, моллюсков, червей и даже коралловые полипы, нанося вред коралловым рифам. Охота

на двусторчатых моллюсков у морских звезд доведена до совершенства: звезда обхватывает раковину, присасывается к ней амбулакральными ножками и, действуя как пневматический насос, медленно, но верно раскрывает створки. Не в состоянии заглотить свою добычу, звезда выворачивает свой желудок наружу, обволакивает им несчастного моллюска и переваривает его.

Отдельные виды офиур тоже поедают мелких животных и детрит — микроскопические частицы неживой органики. И среди всеядных морских ежей есть хищники, которые подбирают моллюсков, мелких морских звезд и ежей, губок и червей.

А что делать безобидным иглокожим, да и всем прочим при нападении? Защищаться, конечно же! Морские ежи в случае опасности могут менять направление иглолок, выставляя их в сторону врага. А еще они умеют быстро вращаться, зарываясь в песок. Еж остается в таком укрытии, пока угроза не минует.

Морские огурцы в случае опасности выпускают клейкие высокотоксичные нити. Иногда вместе с ними голотурии могут «выплюнуть» и часть внутренних органов, но для иглокожих с их потрясающей способностью к регенерации это не проблема.

Морские звезды терновый венец и ежи из рода диадем тоже ядовиты. Опасный секрет расположен в их иглах и в крошечных придатках (педицелляриях), расположенных по всему телу. Их иглы легко обламываются в коже, достать

их потом крайне сложно, а яд вызывает мгновенную реакцию — от рвоты и головокружения до местного паралича. Вот почему, встретившись с иглокожими во время дайвинга, snorkелинга, да и обычного плавания, стоит соблюдать осторожность. Лучше всего не прикасаться к ним, а при первых признаках отравления — оперативно обратиться за медицинской помощью.

МОЖНО ЛИШЬ МЕЧТАТЬ

Если в чем и можно позавидовать иглокожим, то это их невиданной способности к регенерации, которая сохраняется в течение всей жизни. Им не составляет труда восстановить утраченные части тела. Более того: при встрече с хищником или в момент опасности иглокожие способны сами отбросить один или несколько своих лучей, а то и вовсе распасться на части. Дальше происходит чистая магия: взамен утраченного луча морская звезда или офиура отращивает новый. И даже из одного луча она может восстановить целый организм, если вместе с ним сохранен кусочек центрального диска. При этом известковый скелет тоже регенерируется. Голотурии и морские лилии могут заново вырастить свои внутренние органы. И если голотурию разрезать поперек, она выживет и восстановит свое тело целиком. Морские ежи тоже умеют заживать свои раны, отращивать утраченные иглы и педицеллярии между ними.

МОРСКИЕ ЗВЕЗДЫ АКТИВНО ОХОТЯТСЯ: ПОЕДАЮТ МЕЛКИХ РАЧКОВ И РЫБОК, МОЛЛЮСКОВ, ЧЕРВЕЙ И ДАЖЕ КОРАЛЛОВЫЕ ПОЛИПЫ, НАНОСЯ ВРЕД КОРАЛЛОВЫМ РИФАМ

Радость открытий

Путь в тысячу миль начинается с одного шага.

Лао-цзы

Приключение стоит того, чтобы ради него выйти из зоны комфорта.

Алекс Хоннольд

Замечательное чувство — сесть в поезд и знать, что впереди неизвестность.

Харуки Мураками

Мы странствуем по миру не для того, чтобы уйти от жизни, а чтобы жизнь не ушла от нас.

Ральф Уолдо Эмерсон

В дороге ты понимаешь, какие моменты действительно имеют значение, а всё остальное — шум.

Энтони Бурден

Путешествие — это не поиск нового пейзажа, а новый взгляд.

Марсель Пруст

Тот, кто идет, видит больше, чем тот, кто летит.

Тибетская пословица

Настоящая география начинается там, где заканчиваются привычные маршруты.

Иосиф Бродский

Человеку необходимо исследовать неизведанное — не потому, что там есть ответы, а потому что иначе он перестает задавать вопросы.

Джеймс Кэмерон

Путешествие перестает быть побегом, когда становится образом жизни.

Сет Годин

Иногда самый важный шаг — решиться выйти за порог.

Пауло Коэльо.

Раз в год отправляйся туда, где ты никогда не был.

Далай-лама.

Путешествия дают нам шанс увидеть себя со стороны.

Альбер Камю

Приключение стоит того, чтобы ради него выйти из зоны комфорта.

Алекс Хоннольд

ИССЛЕДУЙ МИР ВМЕСТЕ С НАМИ

