

0+

# ФИЛОСОФИЯ

от Гыба

городской  
журнал

май  
2024

№ 57

ЮРИЙ ГРЫМОВ с. 40  
«Всё основано на любви»

МУРАТ АБУЛКАТИНОВ с. 36  
Разговор о простых вещах

НАПРАВЛЕНИЕ — БОЛГАРИЯ с. 10  
Древняя, современная, интересная

## Санкт-Петербург. Признание в любви



*Ваша незабываемая свадьба  
на Роза Хутор*



*Помощь и сопровождение  
вашего торжества*

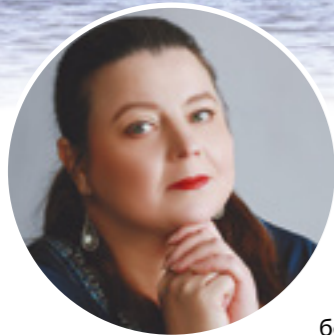
- услуга шеф-кондитера в изготовлении свадебных тортов;
- услуги ведущего для выездной регистрации;
- услуги по музыкальному сопровождению мероприятия;
- организация трансфера для гостей;
- услуги ведущего и DJ;
- услуги фотографа и видеографа;
- услуги салона красоты;
- услуги флориста;
- организация банкета;
- услуги декоратора.



**Специальные условия  
для молодоженов:**

☎ +7 862 243 00 00  
✉ sales@tulipinnrosakhutor.com  
🌐 ti.rosakhutor.com

\*Все условия уточняйте в отделе продаж по телефону: +7 862 243 13 00.



**П**оследний весенний месяц, медово-сладкий, когда воздух полон ароматами цветов и свежей травы и так хочется походить по ней босиком, когда утром просыпаешься под пение птиц и тебя переполняет радость жизни, «май-чародей» вступает в свои законные права. Прислушайтесь к себе. Чувствуете прилив энергии? А как кровь быстрее бежит по жилам? Тогда вначале предлагаем слегка прихорошиться (маникюр, педикюр, новая прическа и несколько салонных процедур добавят уверенности в своей неотразимости) и собираться в путь!

Например, отправляйтесь в Болгарию. Купаться в море рановато, вода пока не прогрелась до комфортной температуры, а поехать в путешествие по стране — самое время. Это на карте Болгария кажется небольшой, а на деле здесь много всего интересного и разного, от фракийских гробниц до античных развалин, от старинных храмов и фантастических изображений на скалах до суперсовременных отелей, от заповедников и гор до целых городов мастеров. А еще в мае здесь цветут сказочной красоты розы. Им посвящен целый фестиваль, на который можно попасть, если запланировать путешествие ближе к концу месяца.

Еще один маршрут — прекрасная Италия вообще и столица ее искусства Флоренция в частности. Для эстетов, сердце которых открыто новым знаниям, этот музей под открытым небом станет настоящим клондайком новых впечатлений.

Много интересного ждет и тех, кто отправится в путешествие по России. У каждого города-курорта Кавказских Минеральных Вод, будь то Кисловодск, Железноводск, Ессентуки или Пятигорск, не только собственные живительные источники, но и своя неповторимая летопись. А какие тут горы! А парки!.. Кстати, кисловодская Долина роз может посоперничать и с болгарской. Но это так, к слову.

Если вы решите провести май в родном Петербурге или приедете на берега Невы на уик-энд, скучно тоже не будет. Красок добавит и яркое празднование Дня города, и прогулки по нетрадиционным маршрутам. Наши подсказки — в подарок.

Путешествуйте, наполняйтесь впечатлениями и радостью цветущей весны! Желаю вам этого от души!

Мargarita Цибульская



театр  
на Бронной

1, 21, 30  
МАЯ

# ПИГМАЛИОН

Пьесе «Пигмалион» Джордж Бернард Шоу написал в 1912 году. В названии заключена ироническая аллюзия на античный миф о скульпторе Пигмалионе, который создал настолько совершенную статую девушки, что полюбил свое творение, и сама богиня Афродита согласилась по его просьбе оживить изваяние.

Спектакль по мотивам пьесы поставил режиссер Сергей Кальварский, выпускник Ленинградского института театра, музыки и кинематографии им. Черкасова (РГИСИ), продюсер, сценарист, академик Академии российского телевидения и лауреат премии ТЭФИ. В своей постановке Кальварский адаптирует оригинальный сюжет и переносит события из Лондона начала XX века в современную Москву.

«Сам Бернард Шоу цель своей пьесы определил следующим образом: «Пигмалион» — это насмешка над поклонниками «голубой крови»... Каждая моя пьеса была камнем, который я бросал в окна викторианского благополучия. Новая «голубая кровь» — это нувориши, блогеры, звезды Интернета, коучи и прочие жители виртуального мира. Можно ли бросить камень в это окно, и куда рикошетом он прилетит?» — задается вопросом режиссер.





10



22



28



36



40



44

## 2 ОТ РЕДАКЦИИ

### 10 МИРОВОЕ ТУРНЕ

Такая разная Болгария

### 16 ОТЕЛИ

Традиции Возрождения

### 18 ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ

Коряки. Владеющие оленями

### 22 РОССИЯ

Воды с историей

### 28 УИК-ЭНД

Непарадный Петербург

### 36 НА ОГОНЕК

Мурат Абулкатинов: «Ностальгия существует не по эпохе, а по первым ощущениям...»

### 40 НА ОГОНЕК

Юрий Грымов: «Я прекрасно существую в разных ипостасях»

### 44 ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ

Фритъоф Нансен. Путешественник, политик, донжуан

ТЕАТР МДМ  
ЕЖЕДНЕВНО

# НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ

Что может быть лучше долгих прогулок по расцветающей Москве? Только завершение насыщенного дня в Театре МДМ — на мюзикле из песен легендарной группы «Секрет». С любимым временем года спектакль роднит неизменная вера в лучшее, уверенность в будущем, надежды на положительные перемены и безусловная любовь в каждой ноте и реплике. И, конечно, задор и заразительная витальность молодой труппы — качества, которые, кажется, и есть сама весна.

Почти полтора года мюзикл «Ничего не бойся, я с тобой» радует публику, возглавляя различные рейтинги столичных событий и ставя рекорд за рекордом: по количеству ежедневных аншлагов (более 500 — в зале на 1800 мест), сборам и, конечно, числу зрителей этот показатель уверенно приближается к одному миллиону человек! На недавней национальной премии «Событие года» спектакль был удостоен двух наград: признан лучшим как культурный и социокультурный проект.

Романтический сюжет мюзикла разворачивается в Ленинграде 1980-х со всеми приметамы того времени: смелой модой, неформалами всех мастей, подпольными квартирниками и свежим воздухом свободы. Сам город представлен в грандиозных декорациях — с величественными набережными, дворами-колодцами, покатыми крышами и парадным Невским, над которым... летит настоящий троллейбус: зрелищность, от которой захватывает дух, — еще один несомненный плюс мюзикла. И всё это — под любимые песни бит-квартета «Секрет» в современном звучании.

Несмотря на феноменальную популярность постановки, билеты на нее можно приобрести и на ближайшие выходные: мюзикл «Ничего не бойся, я с тобой» идет восемь раз в неделю. Спектакль доступен в рамках программы «Пушкинская карта».



12+

**48** АНОНСЫ**54** ДИЗАЙН И МОДА

Джинсовая симфония

**56** ИНТЕРЬЕР

Такие модные фрески

**62** КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Весна во всеоружии

**68** МИРОВАЯ КУХНЯ

Весна со вкусом зелени

**76** ПСИХОЛОГИЯ

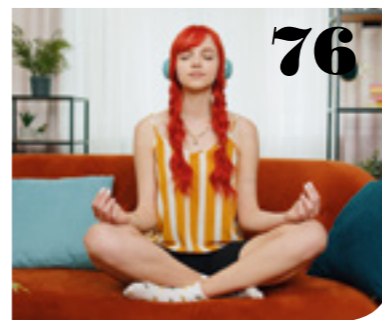
Осторожно, токсичные люди!

**80** ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Открытия мира. Майский калейдоскоп

**86** АНОНСЫ КНИГ**88** В МИРЕ ПРИРОДЫ

На берегах далекой Амазонки

**92** LAST PAGE**56****62****76****68****80****88**Фото на обложке:  
RAndrei / ShutterstockЖурнал «ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА»,  
май 2024, № 57Учредитель и издатель  
ООО «Философия отдыха»Главный редактор  
Маргарита ЦИБУЛЬСКАЯАрт-директор  
Лана ЛАМБИНЕНВыпускающий редактор  
Алёна НИСАРКОВАЛитературный редактор  
Светлана ГУБАНОВАТел.: +7 (911) 986-6419  
info@filosofiaotdyha.ru — редакция,  
adv@filosofiaotdyha.ru — рекламный  
отделАдрес: 198517, Санкт-Петербург,  
Петергоф, Ропшинское шоссе,  
д. 4, а/я 7.Интернет-сайт: философиаотдыха.  
рф, 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:  
философияотдыха.рф,  
filosofiaotdyha.ru.Тираж: 75 000 экз.  
Заказ № 1669-24.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).РОДНИКИ  
БУТИК-ОТЕЛЬ

# «РОДНИКИ»

## ВСЕ ДЛЯ БЕЗУПРЕЧНОГО ОТДЫХА



Майские праздники и наступающее лето — лучший повод для отдыха в бутик-отеле «Родники». Отель расположен в живописном уголке Подмосквы, всего в 80 км от столицы. «Родники» — это 7 гектаров охраняемой территории, чистейший воздух, великолепный природный ландшафт, тишина соснового леса и пятизвездочный сервис.

В распоряжении гостей — шесть дизайнерских двухэтажных вилл с панорамными окнами, большими террасами и итальянской мебелью. В уютном ресторане готовят на родниковой воде и из натуральных фермерских продуктов блюда русской и международной кухни. Высокий уровень гастрономии поддерживает скрупулезно составленная винная карта, в которой можно найти даже 25-летнее Chateau Margaux и тосканскую Sassicaia.

Расслабленный отдых продолжается в банном комплексе и спа-центре, где гостям предлагают широкий выбор уходовых и расслабляющих процедур. Для компаний и гостей, предпочитающих активный отдых, в «Родниках» есть тренажерный зал, инвентарь для скандинавской ходьбы, спортивные площадки и все условия для занятий йогой и пилатесом. Близость отеля к городам Золотого кольца понравится любителям экскурсий.

Инфраструктура «Родников» позволяет не только приезжать сюда на отдых, но и проводить корпоративные встречи. В номерах могут комфортно разместиться до 36 человек. Участникам мероприятий предоставляется вместительная парковка и оснащенная зона конференций. При этом все гости получают индивидуальную скидку 10% на проживание в отеле в течение года.

Бутик-отель «Родники» — уникальное место для тех, кто ценит стиль и комфорт, заботится о своих близких и дорожит качеством жизни. Приезжайте и убедитесь в этом сами!





# ПУТЕШЕСТВИЯ

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

**10** БОЛГАРИЯ. ШИПЫ И РОЗЫ

**16** ФЛОРЕНЦИЯ. ПЕРЕЖИТЬ СИНДРОМ СТЕНДАЛЯ

**18** КОРЯКИ. ОСЕДЛЫЕ, КОЧУЮЩИЕ... ИСЧЕЗАЮЩИЕ

**22** КАВКАЗСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ. ОБЗОР КУРОРТОВ

**28** САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. КРУТОЙ МАРШРУТ



# ТАКАЯ РАЗНАЯ БОЛГАРИЯ

Пловдив

© - Ozymandias - / flickr

Любой, кто хоть однажды бывал на побережье Болгарии, согласится, что пляжный отдых здесь просто великолепен. Однако не менее хороша и сама страна. И пусть в мае купаться еще холодно, стоит отправиться в познавательное путешествие по Болгарии. Увидеть можно очень многое — от фракийских гробниц до античных развалин, от старинных храмов до суперсовременных отелей и центров досуга. >>



Ротонда  
Святого Георгия.  
София

### СОФИЯ. ТАМ, ГДЕ СБЫВАЮТСЯ МЕЧТЫ

Столица Болгарии, София, — город красивый и современный, с широкими проспектами и живописными бульварами. Еще притягательнее делают его чудесные уголки старины. И не просто старины — античности. В обычном подземном переходе напротив резиденции президента, например, можно увидеть не стилизованные, а самые настоящие римские развалины. Обнаружили их случайно, когда этот самый переход строили. Настоящее прикосновение к вечности, а рядом вполне обыденно стоят киоски, в которых торгуют сувенирами и одеждой.

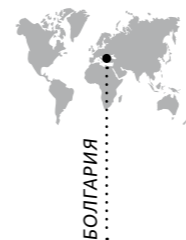
Во дворе той же самой резиденции — ротонда Св. Георгия IV века, одна из самых старинных церквей Болгарии. Ротонда — часть большого археологического комплекса. Ученые предполагают, что здание выстроили во II–III веках и изначально в нем располагался мавзолей. В IV веке мавзолей перестроили в христианский храм. В XVI веке, во времена турецкого владычества, храм стал мечетью, а в XIX веке — вновь действующей православной церковью.

И если уж речь зашла о культовых сооружениях, то из софийских храмов особенно запоминается туристам Русская православная церковь Св. Николая Чудотворца, в крипте которой находится гробница с мощами другого чудотворца — архиепископа Серафима Соболева. Рядом с гробницей стоит что-то наподобие почтового ящика. Пишешь записочку со своими желаниями, опускаешь в ящик и дальше ждешь «манны небесной». Судя по очереди в храм, статистика «сбычи мечт» радует, а все люди подсознательно верят в чудеса.

В центральном соборе Софии, посвященном памяти святого Александра Невского, глаз радуют росписи, созданные болгарскими и русскими художниками, в числе которых В. М. Васнецов, Г. Г. Мясоедов, В. Е. Савинский. А на открытой площадке перед храмом проходят концерты классической музыки.

Еще один знаменитый храм, взятый под охрану ЮНЕСКО, — Боянская церковь, которая расположена недалеко от Софии, у подножия горы Витоши. Внешне она даже на церковь не похожа. Если не скажут, и не подумаешь, что этот ничем не примечательный каменный дом посреди парка (построенный, кстати, в X веке) — культовое со-

GEO  
LOCATION



оружие. Самое главное скрыто за неказистыми дверями. На фресках храма, написанных десять веков назад, изображены цари и святые. Ученые утверждают, что неизвестный художник писал эти лики, вдохновляясь лицами жителей окрестных деревень. Святые на фресках и правда получились как живые, каждый — со своим характером, а одежда их выписана вплоть до мельчайших деталей. На стенах можно рассмотреть фигуры Девы Марии и святого Пантелеймона, а на нартексе — 18 сцен из жизни святителя Николая. На северной стене сохранились портреты правителя Второго Болгарского царства Константина I Тиха и царицы Ирины.

ный театр, построенный в начале II века, откопанный археологами в конце XX века и сегодня используемый по своему первоначальному назначению, и Римский стадион, датированный I веком, и Античный форум этого же времени — с библиотекой, монетным двором, одеоном. Рядом находятся образцы более поздней архитектуры — несимметричные дома XVIII и симметричные здания, построенные в XIX веке. В одном из них под названием Балабанов дом проходят выставки, концерты и театральные постановки. В другом — доме Степана Хиндиляна, искусно расписанном растительными и геоме-

Храм-памятник  
Святого Александра  
Невского.  
София



Пловдивский  
античный театр

### ПЛОВДИВ. ПОГРУЖАЯСЬ В АНТИЧНОСТЬ

Путешествуя по Болгарии, непременно стоит остановиться хотя бы на пару дней в Пловдиве. Этот древнейший город был основан фракийцами в IV тысячелетии до н. э. Когда-то он располагался на естественном возвышении между холмами Небеттепе. Сегодня о том Пловдиве напоминают лишь вросшие в землю каменные глыбы. Встав на одну из них, что не возбраняется, можно увидеть простирающийся внизу город — с узкими улочками и веселыми яркими черепичными крышами. Старый город вымощен каменной мостовой, на ней встречаются выбоины, а дорога часто идет в гору. Но, если надеть удобную обувь, прогулка точно получится долгой и весьма познавательной. Тут вам и антич-

трическими орнаментами, виньетками, натюрмортами, — водят экскурсии. Стены этого дома украшают пейзажи из разных стран света, а в отдельные стены встроены шкафы-купе образца XIX века — внешне ничуть не хуже современных, а по качеству куда лучше.

В Старом городе стоит еще зайти в лавочки с антиквариатом. В них невероятное количество интересных, необычных, а зачастую и непонятных вещей. Можно подняться на один из холмов Пловдива к знаменитому памятнику советскому солдату. «Алеша» вот уже много лет охраняет город и всю Болгарию. Сегодня монумент предлагают демонтировать и сослать в Музей социального искусства, но пока горсовет окончательного решения насчет памятника не принял. >>



Шлем в форме  
человеческой  
головы, I век н. э.,  
Пловдивский  
областной  
археологический  
музей





Фестиваль роз

### ЦВЕТУЩАЯ ВЕСНА

Другой знаменитый символ Болгарии — не памятник, а цветок. И этот цветок — роза. О ней складывают песни, она присутствует в национальных обрядах, изображается на народных вышивках и художественных полотнах. Ну и, наконец, из роз делают знаменитое на весь мир розовое масло. Полюбоваться целыми цветущими полями можно, оказавшись в благоуханной Долине роз. Там, на эфиромасличном предприятии «Дамасцена» делают и знаменитое масло, и косметику на его основе. А в городах Казанлык и Карлово в конце мая — начале июня традиционно, начиная с 1903 года, устраивают Фестиваль розы. В этом году праздник стартует 31 мая и продлится три дня.

Фестиваль открывается в розовом поле, где собирают лепестки, а затем переносится в город, где в обязательной программе — Парад Розы. По ходу праздника жители и гости города, нарядившись в исторические маскарадные костюмы, проходят по центральной улице, а избранные счастливицы несут на троне Царицу Розу, осыпаящую всех вокруг ароматными лепестками. Выбор

новой царицы на предстоящий год — еще одно мероприятие праздника.

Кстати, если за розами едут на фестиваль в Казанлык и Карлово, то за свадебными платьями — в Асеновград. Здесь на Булочной улице множество магазинов и ателье, которые предлагают купить наряды и аксессуары для торжественного события. Булка — это не то, что вы подумали. Так по-болгарски называется невеста. Ну что, булочки, в путь?! Наградой вам станет платье ручной работы, краше которого не будет ни у одной вашей потенциальной соперницы.

### ЗВУК, СВЕТ И НЕМНОГО РЕМЕСЕЛ

Культ старинных ремесел — еще одна фишка Болгарии. Они представлены повсеместно, но особенно широко — в этнографическом комплексе «Етыр» недалеко от Габрова и в деревне Боженци. А еще в Велико-Тырново, древней столице страны. Здесь свое мастерство демонстрируют и серебряных дел мастера, и стеклодувы, и иконописцы. Шедевры рождаются буквально на глазах. А в самом центре города, в старинной крепости Царевец, восстановленной в 1981 году



© Ilkovamandeva / flickr

Крепость Царевец, Велико-Тырново



© Alex Smitssev / flickr

в честь празднования 1300-летия признания Византией нового болгарского государства, проводится шоу «Звук и свет», при помощи звуковых и световых эффектов рассказывающее историю страны. Сценическое действие разыгрывается между движущимися голосами в стереофонической атмосфере реальных шумов. Звуки, кажется, исходят из камней крепости, которые когда-то слышали и впитали их в себя...

### КАМНИ-СВИДЕТЕЛИ

На камнях сохраняются и реальные изображения разных времен и эпох. В этом можно лишний раз убедиться, отправившись на восток Болгарии,



Мадарский всадник

по направлению к историко-археологическому заповеднику «Мадара», где высоко на отвесной скале сохранился уникальный барельеф XIV века, который называют Мадарским всадником. Барельеф включен в Список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО, а в 2008 году объявлен глобальным символом Болгарии.

Поднявшись по лестнице вверх (дорога занимает минут десять) и подняв голову, можно рассмотреть выбитый на камне силуэт всадника с копьем в руке. Снизу он кажется совсем небольшим, хотя и изображен в полный рост. Под ногами всадника — поверженный лев. Место вокруг

Несебр — город на Черноморском побережье Болгарии



© - Ozymandias - / flickr

МАЙ 2024

пустынное — скалы, лес и пещеры, где скрывались когда-то от мира отшельники...

По пещерам можно ползать, главное — не заблудиться в их лабиринтах. Углубляясь в пещеры, невольно задумываешься о вечном. Такое же настроение посещает туристов во время прогулок по развалинам еще одной древней столицы Болгарии — Плиски и по улочкам старинного Несебра, где старинные дома вполне гармонично сосуществуют с более современными сооружениями XIX века.

### СТАРИНА И МОРЕ

Самое большое количество церквей на душу населения — именно в Несебре. В небольшом городке около 80 часовен и храмов. Больше половины из них сохранились нетронутыми, остальные превратились в живописные руины, но любоваться ими все равно интересно. Равно как и сохранившимися старинной ветряной мельницей и древним хаммамом.

В городе работают археологический и этнографический музеи. В первом экспонируются золотые украшения IV–III веков до н. э. и монеты IV–I веков до н. э., античная и средневековая керамика, фракийские каменные якоря, надгробные плиты и впечатляющая коллекция икон. А во втором можно познакомиться с традиционными украшениями и костюмами жителей Болгарии.

В числе природных красот Несебра — причудливые белые скалы и песчаные дюны высотой 7–8 метров, которые создают сказочной красоты пейзаж.

Здесь можно снять квартиру и провести отпуск на берегу ласкового теплого моря, как и делают многие россияне. Конечно, некоторые предпочитают современные отели со всем комплексом евроудобств. И их в Болгарии тоже в избытке. Но это уже совсем другая история. ...



# ТРАДИЦИИ ВОЗРОЖДЕНИЯ

Текст: Анна Сиротина

Флоренция – родина Ренессанса, колыбель множества гениев, центр дизайна и законодатель мод. И синдром Стендала – восторг от созерцания предельной концентрации прекрасного – был впервые описан именно во Флоренции. Впрочем, до такой степени душевного напряжения доходить не обязательно, лучше просто время от времени возвращаться сюда.



## ВИВАТ, РЕСПУБЛИКА!

Площадь Республики находится в историческом центре, от нее рукой подать до всех главных достопримечательностей. Из потрясающих съютов Artist и президентского Duomo отеля Rocco Forte Hotel Savoy, если вы решите остановиться именно здесь, на 180 градусов открывается вид на всю Флоренцию. Но первым, что вы увидите, выйдя на балкон, будет собор Санта-Мария-дель-Фьоре, который находится буквально в 200 метрах от отеля.

Владелец коллекции отелей сэр Рокко Форте говорит, что чувствует с собором особую связь. Дизайн отеля был разработан Ольгой Полици, сестрой сэра Форте, в коллаборации со всемирно известным флорентийским модным домом Emilio Pucci.

Мебель с фирменными принтами, цветочные мотивы, эмблема города флерде-лис, или королевская лилия, вышитый вручную ковер с принтом Lamborghini из архивов Эмилио Пуччи – лишь небольшая часть деталей интерьера. Кофейные столики ресторана на террасе украшает коллекция розовых и бирюзовых шелковых шарфов: их принты отсылают к элементам площади Республики и убранству собора Санта-Мария-дель-Фьоре.

Бар и терраса отеля носят имя дочери сэра Форте Ирены, создательницы линии косметики Irene Forte Skincare, которая также представлена в отеле.

## АРОМАТЫ И ДУХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ

Старейшая итальянская аптека Santa Maria Novella, основанная доминиканскими монахами в 1221 году, по сей день хранит рецептуры средневековых ароматов и средств для поддержания красоты. В ассортименте представлены парфюмерия и косметика, которые продаются уже много столетий. В их числе «Вода королевы» – парфюм, придуманный специально для флорентийки Екатерины Медичи в начале XVI века. В год празднования 800-летнего юбилея аптеки в отеле Savoy был открыт спа-люкс. Здесь можно выбрать массаж с порошком из натурального ириса или с маслом тосканских трав и окончательно убедиться в том, что жизнь прекрасна. Особенно когда ты во Флоренции!



## ВЕСНА ФЛОРЕНТИЙСКАЯ

Нет лучшего времени приехать сюда, чем май. Сложность заключается лишь в том, что практически все гости во время такого визита мечтают остаться здесь навсегда. Кажется, если и существуют вечные любовь, молодость и красота, то их воплощение – Флоренция.

Город совсем невелик, и его легко пройти пешком, взявшись за руки, теряясь среди узких средневековых улочек, покупая в маленьких магазинчиках лучшее в мире мороженое, запивая его холодным просекко и разглядывая витрины в поисках платья мечты, чтобы наконец остановиться в какой-нибудь случайной trattoria для обеда. В дневное время стоит заглянуть на центральный рынок: на первом этаже здесь идет бойкая торговля, а на втором расположился фудкорт, где можно совершить гастрономическое путешествие по местным специалитетам. Наш совет – обязательно попробуйте лампредотто, булку с потрохами. Этот местный специалитет – гастрономическая визитка Флоренции.





# КОРЯКИ ВЛАДЕЮЩИЕ ОЛЕНЯМИ



Слово «коряки» в переводе означает «находящиеся при оленях» или «владеющие оленями». Так юкагиры прозвали своих соседей — коренное население северной части полуострова Камчатка. И хотя сами коряки своих оседлых, береговых сородичей именуют намылан и анкалан, а кочевых — чавчужен и чаучу, для всех остальных все они просто коряки, без лишних сложностей. Сегодня их осталось менее 10 тысяч человек.

© Bborris67 / Shutterstock

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



© Bborris67 / Shutterstock

## НАМЫЛАНЫ И ЧАВЧУВЕНЫ

Коряки-чавчужены издревле занимались оленеводством, летом кочуя от одного пастбища к другому, а зимой переселяясь в стойбища. Оленина была для них основной пищей. Мясо оленей и их молодые рога (они считались изысканным лакомством) варили, почки, хрящи и мозг ели сырыми, из крови готовили похлебку. Одним из самых популярных кушаний была толкуша, приготовленная из растертой в ступе оленины с добавлением жира, кореньев и ягод. Из оленьих шкур шили одежду — теплые закрытые рубахи-кухлянки, которые украшали витиеватыми узорами из меха пушных зверьков. Нитки делали из оленьих жил. И перемещались кочевники с места на место тоже на оленях. Немудрено, что старшим и главным у чавчуженов считался тот, у кого стадо было самое большое.

Береговые представители народа, именуемые намыланами, занимались рыбной ловлей, охотой и морским зверобойным промыслом. Пойманную рыбу они сушили и хранили в амбарах, которые стояли на высоких сваях. Рыбой питались весь год и люди, и собаки.

Еще охотились на горных баранов и зайцев, ходили на медведя, а когда на Камчатке появились русские переселенцы, приобщились к пушному промыслу.

Добывали намыланы и китов, делая сети из прочных кожаных ремней. Чтобы добыть морского великана, концы сетей крепили к прибрежным скалам, а саму сеть, в которую клали

огромные каменные глыбы, располагали недалеко от берега. Охотники выходили в море на байдарках, обитых кожей, и всеми доступными способами загоняли животное в ловушку. Глыбы, укреплявшие сеть, мешали киту вырваться. Добив зверя, его вытаскивали на берег, разделявали и делили мясо между жителями стойбища. Из кожи морского гиганта шили обувь и ремни, жир использовали для освещения.

Коряки-олeneводы и коряки-охотники между собой, надо сказать, ладили и активно обменивались продуктами промыслов. Ну а перемещались охотники, в отличие от своих кочевых собратьев, по суше на собаках, а по рекам — на деревянных лодках, выдолбленных из стволов деревьев. Такие лодки назывались бат и управлялись длинными шестами, с помощью которых коряки отталкивались от речного дна.

Пока мужчины рыбачили, охотились и пасли оленей, женщины готовили еду, занимались шитьем и вышивкой, растили детей. Интересно, что у коряков было даже некое подобие подгузников. Их делали из телячьих шкурок и снабжали карманом на пуговицах, куда закладывали особый сорт мха, хорошо впитывающий жидкости. Карман удобно расстегивался и застегивался, так что одежду с малыша, если мох требовалось поменять, снимать было не нужно.

Ну а мужчины на досуге изготавливали из моржовых клыков фигурки, табакерки и украшения, а еще обрабатывали металл, камень и дерево.



Праздник «Хололо» проводят береговые коряки по завершению охоты на морского зверя



Обрядовые танцы на празднике «Хололо»

### ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ

Домом коряка-оленевода была яранга. Больше всего она напоминала юрту. И сверху, и изнутри ярангу покрывали оленьими шкурами. Освещалась она жирником — это такой светильник на основе тюленьего жира. Внутри яранги было очень тепло в любое время года, так что спали там без одежды. Рядом с ярангой возводились хозяйственные постройки — амбары, все на сваях, чтобы не забрался никакой лесной зверь.

Другая разновидность жилищ — полуземлянки из бревен, они служили жильем для береговых коряков. Характерной их чертой были два входа: нижний, который вел внутрь через сени, и верхний, совмещавший в себе функцию дымоотвода. Через первый вход заходили в теплое время года, пока не было снега, а зимой пользовались вторым ходом. Вниз надо было спускаться по крутой лестнице.

Сумочка, 1970-е гг., Российский этнографический музей



© collection.ethnomuseum.ru

### ВО ЧТО ВЕРИШЬ, ТО И ЕСТЬ

Каждая вещь, каждый предмет, каждое живое существо имеет свою душу. В это свято верили коряки. Солнце и луна, горы и лес, море и река — все было для них одушевленным. В каждой общине существовало собственное священное место под названием аппапель. Там возносили молитвы и приносили жертвы. Чаще всего в этой роли выступали олени, иногда собаки и морские жители.

Коряки любили праздновать. Самые пышные празднования устраивались в честь основных промыслов — охоты и рыбалки. Праздники первой рыбы, первой нерпы, первого забоя оленя и спуска первой байдары отмечали непременно и ежегодно. А еще они торжественно «встречали» и «проводжали» добычу. Например, если удавалось добыть медведя, то вокруг этого события устраивали целое действо. Вначале одна из женщин совершала ритуальный танец в медвежьей шкуре, прося прощения у убитого зверя. После этого семья удачливого охотника должна была приготовить угощение, но не из медвежатины — по этому случаю забивали оленя. А потом, облачившись во всю ту же медвежью шкуру, охотник «проводжал» медведя домой — исполнял танец под звуки бубна и варгана.

### ПОХОРОНИТЬ С ПОЧЕСТЯМИ

С большим почетом народ относился к смерти и связанными с ней обрядами подготовки тела. Преждевременная кончина считалась происками злых духов, поэтому коряки регулярно совершали ритуальные жертвоприношения и обращались к шаманам за защитными амулетами. Обязатель-



Женщина в традиционном корякском наряде

ным элементом похоронно-поминальной обрядности была погребальная одежда. Шить ее начинали сами, но ни в коем случае не заканчивали работу самостоятельно. По поверью, собственноручно доделав свой погребальный наряд, человек накликал на себя преждевременную кончину.

Несколько столетий основным способом погребения оставалось сожжение на костре. Во время похорон с покойным вели степенные беседы и передавали подарки ранее умершим родственникам, укладывая на костер продукты, личные вещи, оружие. Однако примерно с XVII века традиционные обряды стали переплетаться с православными погребальными традициями и постепенно забылись.

### ГЕРОИ И ПИСЬМЕННОСТЬ

В фольклоре коряков много интересного. Даже не понимая языка, слушать исторические легенды и предания, сказки, мифы и песни бывает очень интересно. Мелодии исполняют речитативом под аккомпанемент круглого национального бубна.

В историях часто отражены реальные события. Они повествуют о межплеменных стычках и войнах с соседними народами. Но бывают истории и сказочные. Например, о куйкыняку — вóроне, который одновременно является и созидателем, и проказником. Некоторые напевы передаются из поколения в поколение и считаются родовыми. В детском эпосе распространены сказки, где в главных ролях выступают животные.

### ЧТО В ОСТАТКЕ?

Корякская письменность — одна из самых молодых на планете. Ее создали на основе латиницы

Оберг Пеликен-улыбающийся пузатый человечек, приносящий удачу, радость, богатство

## КАЖДАЯ ВЕЩЬ, КАЖДЫЙ ПРЕДМЕТ, КАЖДОЕ ЖИВОЕ СУЩЕСТВО ИМЕЕТ СВОЮ ДУШУ. В ЭТО СВЯТО ВЕРИЛИ КОРЯКИ.

в первой трети XX столетия, однако тот вариант не прижился. Тогда записи стали вести, используя русский алфавит. Русский язык подмял под себя родную словесность народа. Каждое последующее поколение все больше забывало родной язык. Ситуация усугубилась после того, как в камчатских школах перестали преподавать корякский язык, исключив его из образовательной программы.

Численность народа сегодня составляет около 9000 человек, две трети из которых проживают в Камчатском крае, остальные — в Чукотском автономном округе и Магаданской области. Разговаривают коряки в большинстве своем по-русски. Лишь 2000 человек могут изъясняться на корякском, а около 1000 — на алаторском. Шаманизм сохранился только в некоторых немногочисленных родах. Основная часть верующих коряков исповедует православное христианство.



# ВОДЫ С ИСТОРИЕЙ



GEO  
LOCATION



РОССИЯ



Грязелечебница  
им. Н. А. Семашко.  
Эссентуки

вид общественного транспорта. Трамвайные линии в Пятигорске работают с 1903 года. Фрагмент старых путей вы увидите на отрогах Машука, недалеко от знаменитой беседки «Эолова арфа». И да, гора Машук, которую видно с любой точки города, — самая главная достопримечательность Пятигорска. Наверх ведет канатная дорога, так что не составляет труда подняться сюда, чтобы полюбоваться на открывающийся внизу яркий пейзаж и запечатлеть его на камеру.

Непременно побывайте на так называемых «Бесстыжих ваннах», минеральные источники которых расположены прямо под открытым небом. Ванны эти представляют собой каскад небольших водоемов на склоне горы Машук. Их наполняет вода из источника, который питает

озеро Провал, расположенное выше на горе. В конце XIX — начале XX века сюда приходили, чтобы искупаться в чем мать родила. И хотя в 1914 году построили лечебницу с отдельными минеральными бассейнами для мужчин и женщин, «Бесстыжие ванны» не потеряли популярности. Ну а перед Провалом в романе «12 стульев» Остап Бендер собирал деньги за вход, помните? Теперь там стоит памятник Великому комбинатору.

Непременно побывайте и в парке «Цветник» — он полностью оправдывает свое название. Здесь приятно погулять по Лермонтовской галерее и дойти до грота Дианы, посидеть в Китайской беседке и посмотреть на статую орла — один из символов города. А в Централь- >>

Бювет 1  
источника № 4  
в Курортном парке.  
Эссентуки



**Пятигорск** Оздоровительные курорты Кавминвод в России пользуются большой популярностью. Пятигорск, Кисловодск, Железноводск, Минеральные Воды и Эссентуки — любимые места у многих желающих поправить здоровье. Здесь вам и благоприятный климат, и лечебные грязи, и минеральные воды, причем ресурсы природы удачно сочетаются с современными технологиями лечения. Да и просто погулять на каждом из курортов — отдельное, ни с чем не сравнимое удовольствие.

Лермонтовская  
галерея. Пятигорск

## ПЯТИГОРСК. У ПОДНОЖИЯ МАШУКА

Отдых в Пятигорске — хорошая возможность и здоровье поправить, и к истории прикоснуться. Сюда едут, чтобы дегустировать целебную минеральную воду (источников огромное количество), наслаждаться панорамой гор и исследовать лермонтовские места (именно здесь на дуэли погиб великий русский писатель, эти места он описывал в «Герое нашего времени»). А еще путешественников здесь ждут необычные природные памятники, интересные развлечения и красивая архитектура.

Несмотря на свою богатую историю, Пятигорск — живой город. Когда гуляешь по нему, понимаешь, что здесь не только отдыхают, но и работают, учатся, влюбляются, живут. Город имеет свою, неповторимую атмосферу, и отдых в Пятигорске тоже совершенно особенный.

Обязательно прокатитесь на местном трамвае: больше нигде в регионе вы не встретите этот





Курортный бульвар — главная пешеходная зона в самом центре Кисловодска

Железнодорожная станция. Кисловодск

ной питьевой галерее можно набрать полезной минеральной воды

Еще одно культовое место Пятигорска — озеро Тамбукан, лечебная грязь которого помогает при лечении многих заболеваний.

**ЕССЕНТУКИ. ПОКОРЯЯ «ПЯТИТЫСЯЧНИК»**  
Неповторимый вкус и полезные свойства минеральной воды «Ессентуки» остаются неизменными на протяжении полутора веков. Эта минеральная вода содержит более 30 минеральных веществ, в том числе кальций, калий, натрий, магний, бор и многие другие. Уникальная водичка — визитная карточка города-курорта Ессентуки. «Ессентуки № 4» и «Ессентуки № 17» разливают в бутылки с 1871 года.

Но не из бутылки, а из природного источника пить воду куда приятнее. Этим и руководствуются туристы, приезжая на курорт. Едут сюда

не только для того, чтобы попить целебной воды, но и чтобы пройти процедуры с лечебными грязями, принять оздоровительные ванны, полюбоваться природными и архитектурными местными красотами.

Главные городские достопримечательности расположены в Курортном парке, история которого началась в 1847 году, когда граф Воронцов решил заняться озеленением Ессентуков. В город тогда завезли и посадили саженцы деревьев и кустарников из Тифлисского ботанического сада и из варшавских питомников. Сегодня огромный парк, где растут благородные деревья редких пород, украшают тысячи цветов. Здесь множество живописных уголков для прогулок и фотосессий: гроты, каскады, романтические беседки, здания Нижних и Верхних ванн и многое другое. А к 150-летию курорта, в 2021 году, закончилась масштабная реставрация: специалисты воссоз-

дали прогулочные аллеи по первоначальному историческому плану графа Воронцова.

Интересна и архитектура города. К примеру, железнодорожный вокзал Ессентуков — один из старейших в стране. А если прогуляться пешком от вокзала к Театральной площади или по улице Анджиевского и прилегающим к ней улицам, перед вами предстанет череда уникальных домов конца XIX — начала XX века.

Знаменитое здание грязелечебницы имени Н. А. Семашко всем своим видом напоминает античный храм. С царских времен здесь сохранилась ванна из итальянского мрамора, она используется для процедур. В Ессентуках также расположена крупнейшая в Европе питьевая галерея под названием «Пятитысячник». Однако местные возможности не ограничиваются санаториями, питьевыми галереями и лечебными процедурами. Меломаны могут послушать уникальные органные концерты в Концертном зале имени Ф. И. Шаляпина. Очень впечатляет!

#### **КИСЛОВОДСК. КАНИКУЛЫ В СОЛНЕЧНОМ ГОРОДЕ**

Если вы хотите оказаться в городе, где солнце ярко светит каждый день, тогда вам в Кисловодск. Расположенный на юге Ставропольского края рядом с Карачаево-Черкессией и Кабардино-Балкарией, неподалеку от легендарного Эльбруса, Кисловодск знаменит и своим уникальным климатом, и источником кислой минеральной воды «Нарзан». Туристы приезжают сюда, чтобы водичку попить, целебным воздухом подышать и вдоволь нагуляться. Благо маршрутов у прогулок может быть множество.



Например, Курортный парк — это не просто парк, а целая удивительная планета с красивыми скалами, бурлящими водопадами, зелеными лугами и бесчисленным количеством самых разных растений.

Сам парк поднимается террасами вверх по склонам гор. Главный вход сюда — очень красивое полукруглое белоснежное двухъярусное сооружение с мощными колоннами. Еще один вход — каскадная лестница с десятью колоннами, по бокам которой устроены красивые бассейны с маленькими водопадами. Выглядит впечатляюще!

Основные достопримечательности парка — Главные нарзанные ванны, построенные в восточном стиле, и Нарзанная галерея. Здесь все припадают к целебным источникам.

Хотите осмотреть панораму города? Добро пожаловать на канатную дорогу! С верхней станции открывается умопомрачительный вид >>

Кисловодский национальный парк — крупнейший в Европе городской парк



Каскадная лестница в Курортном парке. Кисловодск



Пушкинская галерея.  
Железноводск

Дворец эмира  
Бухарского.  
Железноводск

на Эльбрус! Жаждете пеших прогулок? Храм воздуха, Синие горы, Красные камни, Серые камни, Красное солнышко — лучшие места.

Среди прочих природных достопримечательностей — гора Кольцо. Такое название она получила благодаря отверстию, которое было образовано в ней ветрами. Еще — Медовые водопады в Аликоновском ущелье; Замок коварства и любви — причудливые скалы, форма которых очень похожа на древний замок с зубчатыми стенами и башнями; парк «Красные грибы», где в роли «грибов» — огромные камни; Берёзовское ущелье, Рим-гора, разнообразные пещеры, озера, Чёртовы гроты, Лермонтовский водопад и так далее. Все чудеса, украшающие эту землю, перечислить очень сложно.

Что касается городской архитектуры, в числе самых красивых — здание филармонии, напоминающее древний замок. А среди интересных музеев — Мемориальная усадьба Н. Я. Ярошенко, где представлена богатая коллекция картин художника и его сподвижников, и дача Ф. И. Шаляпина, где проводятся литературные и музыкальные вечера.

Всего в Кисловодске находится более 350 особо ценных памятников природы, архитектуры, истории и культуры! Вы все еще сомневаетесь, нужно ли приезжать сюда?



## ЖЕЛЕЗНОВОДСК. ПОЧТИ АЛЬПИЙСКАЯ БАЛЛАДА

Горно-лесной климат этого курорта сродни Альпам, а сам город своими башенками, аккуратными дорожками и каскадами лестниц, сочетанием старинной архитектуры и современного зодчества напоминает европейские термальные курорты. Лес здесь естественный, лиственный и растёт сам по себе, в отличие от остальных курортов Кавминвод, где леса сажали специально.

Визитная карточка Железноводска с 1902 года — Пушкинская галерея. Ее необычное здание выглядит ажурным. Возле галереи можно по QR-коду скачать аудиогид и гулять в собственном ритме, любясь достопримечательностями и останавливаясь возле особенно понравившихся, попутно слушая их историю.

Славяновский и Смирновский бюветы — источники уникальной горячей кальциевой минералки. Такой нигде больше нет. А сами здания, где расположены бюветы, — исторические, с красивой и запоминающейся архитектурой. В 2019 году возле Смирновского бювета установили необычный фонтан: струи бьют из гигантских кружек-бюветниц, ставших символами Железноводска. Это уже на память потомкам о нашем времени. Возможно, они оценят.



Каскадная лестница.  
Железноводск

По Лермонтовскому терренкуру, проложенному еще в XIX веке вокруг горы Железной, можно пройти до начала Каскадной лестницы и спуститься вниз, любясь по дороге интересными памятниками, затейливыми надписями, необычными фонтанами. Тут есть даже бювет в форме книги, «говорящий» разными голосами. Каскадная лестница приводит к озеру, где можно провести весь день. Тут развитая инфраструктура, есть спортивные и детские площадки, оборудованный пляж, кафе и ресторанчики. Необычные скульптуры, у которых можно сфотографироваться, порадуют любителей «остановить мгновение».

А еще в Железноводске стоит увидеть построенный в 1912 году дворец эмира Бухарского, попить воды из Лермонтовского бювета, удивиться камню с горы Железной (этот 16-тонный валун скатился с горы еще в 1892 году), подняться на смотровую площадку на этой горе. И, конечно, охладиться в пещере летней мерзлоты на горе Развалка, где даже в жару температура не поднимается выше +2 °С.

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ. ЛЮБИТЕЛЯМ СПОКОЙНОГО ОТДЫХА

История города началась в 1875 году, когда здесь была построена узловая станция железной доро-

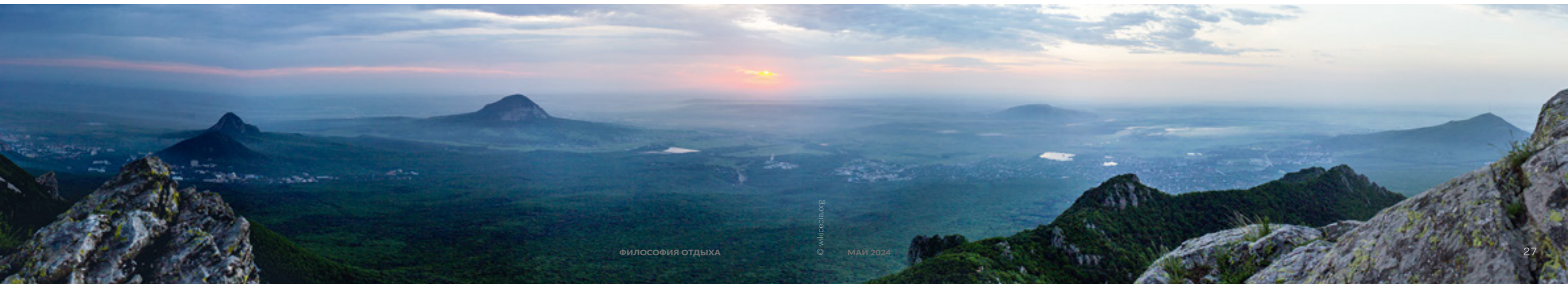
ги. Раньше эта земля принадлежала крымскому султану Гирею и потому станцию называли Султановской. В Минеральные Воды и по сей день удобно добираться на поезде. От вокзала до всех главных достопримечательностей, природных и исторических, рукой подать.

Сразу оговоримся: собственных минеральных источников в городе нет, все они расположены у ближайших соседей, о которых речь шла выше. Но есть здесь свой особенный шарм, удивительная атмосфера спокойствия и уюта, которая заставляет забыть о проблемах и погрузиться в безмятежный отдых. Обязательно найдите время, чтобы прогуляться по горе Змейка — она магматического происхождения, высотой почти 1000 м. На горе вам будут встречаться святые источники, интересные памятники, каменоломня и штольни, а на одном из склонов вы сможете понаблюдать за ходом археологических раскопок. Пляжные радости ждут вас на берегах реки Кума с ее многочисленными притоками. Вода — чистейшая, купаться — одно удовольствие.

Всеобщей популярностью пользуется городской парк культуры и отдыха. В нем не только обилие зелени, тенистые аллеи и уютные скамейки, но также интересные скульптуры и фонтаны.

Тем, кто интересуется архитектурой, стоит осмотреть здание железнодорожного вокзала, построенного в 1950-х годах в стиле барокко. Среди интересных культовых сооружений — церковь Николая Чудотворца, церковь в честь Иверской иконы Божией Матери и красивейший собор Покрова Пресвятой Богородицы, построенный в 1990-х годах. В этом соборе покоятся мощи святого покровителя Ставропольского края — преподобного Феодосия Кавказского, обладающие чудотворной целительной силой.

Вид с горы Бештау на горы Развалка, Железная, Змейка, Лысая, Машук. Минеральные Воды





# НЕПАРАДНЫЙ ПЕТЕРБУРГ

© spbmuseum.ru



GEO LOCATION



РОССИЯ

В 2024 году Петербург отмечает свой 321 день рождения. Официальной датой основания Северной столицы считается 27 мая. День города в Петербурге — всегда яркий праздник с парадами, фестивалями, цирковыми представлениями, ярмарками, уличными концертами и праздничным салютом, когда в небо запускают десятки разноцветных залпов. Ну, а отпраздновав день рождения города, неплохо бы пройтись по его достопримечательностям.

Сходить в Эрмитаж, подняться на колоннаду Исаакия, посмотреть развод мостов или побывать в исторических пригородах — всё это крутые, но довольно очевидные вещи, которые нужно сделать в Петербурге. А как насчет неочевидных? Вот лишь несколько идей.

## ПОСЕТИТЬ МАЛОИЗВЕСТНЫЙ МУЗЕЙ

Эрмитаж и Русский музей, конечно, программа обязательная. Однако в городе множество не столь раскрученных, но не менее интересных мест. В Музее архитектурной и художественной

керамики «Керамарх», расположенном на территории Петропавловской крепости, вас удивят прекрасные печи, камины, изразцы, панно и плитка. Что-то можно взять на вооружение и для домашнего или дачного дизайна.

В Музее кукол — интерьерные и театральные куклы, сказочные персонажи, герои фольклора. Авторские работы просто восхитительны, причем каждая по-своему.

Музей прикладного искусства при Академии А. Л. Штигица (Соляной пер., 13) потрясает своими интерьерами. Кажется, совершаешь пу-

тешествие в пространстве, оказываясь то в итальянском палаццо, то в русском тереме.

Музей повседневной культуры Ленинграда 1945–1965 годов дарит редкую возможность соприкоснуться с послевоенной жизнью горожан через предметы быта, а экспозиция музея Иосифа Бродского «Полторы комнаты», который разместился в коммуналке, где Бродские жили с 1955 по 1972 год, посвящена и эпохе, и жизни поэта до эмиграции.

## ПОБЫВАТЬ НА КОНЦЕРТЕ НА КРЫШЕ

На крышах Петербурга можно назначить романтическое свидание и устроить выездное бракосочетание, отметить день рождения или организовать веселую вечеринку с диджеем. Все эти мероприятия объединяет одно — романтика. А уж концерты на крыше в Петербурге — опыт, не имеющий аналогов. Возможность наслаждаться музыкой любимого исполнителя в необычном, неформальном антураже, когда над головой небо, а перед глазами — великолепный город, подарит ни с чем не сравнимые эмоции. На крышах выступают представители разных жанров, так что найти концерт по душе будет совсем не сложно. Джазовые комбо, симфонические оркестры, оперные певцы, рокеры и поп-звезды — все они периодически поднимаются на крышу, чтобы дать свой великолепный концерт. Главные локации — Roof Place, «Этажи», Ni-Nat (только в теплое время года).

## ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО МЕСТАМ СЪЕМОК

По Петербургу можно просто бродить и наслаждаться прогулкой, а можно продумать темати-



© wikimedia.org

ческий маршрут. К примеру, посетить места, связанные с какой-то знаменитостью. Можно отправиться по следам Даниила Хармса, Иосифа Бродского, Сергея Довлатова, Владимира Набокова, Фёдора Достоевского, Николая Гоголя, поэтов Серебряного века.

Еще одна идея — совершить путешествие по местам съемок известных фильмов. Например, символом фильма «Питер FM» стал доходный дом Капустина. Если хотите увидеть сквер, где снималась картина «Осенний марафон», то находится он возле дома № 23 по улице Кораблестроителей, что на Васильевском острове. В 2021 году тут разбили сквер, посвященный фильму. Паблик-арт в виде наручных часов, печатной машинки и телефонной будки отсылает к сюжету «Марафона», а дорожки цвета осенней листвы символически образуют знак бесконечности. Экскурсию в эту часть Васильевского острова можно значительно расширить. Напри- >>

Музей прикладного искусства при Академии А. Л. Штигица

Лофт-проект «Этажи»



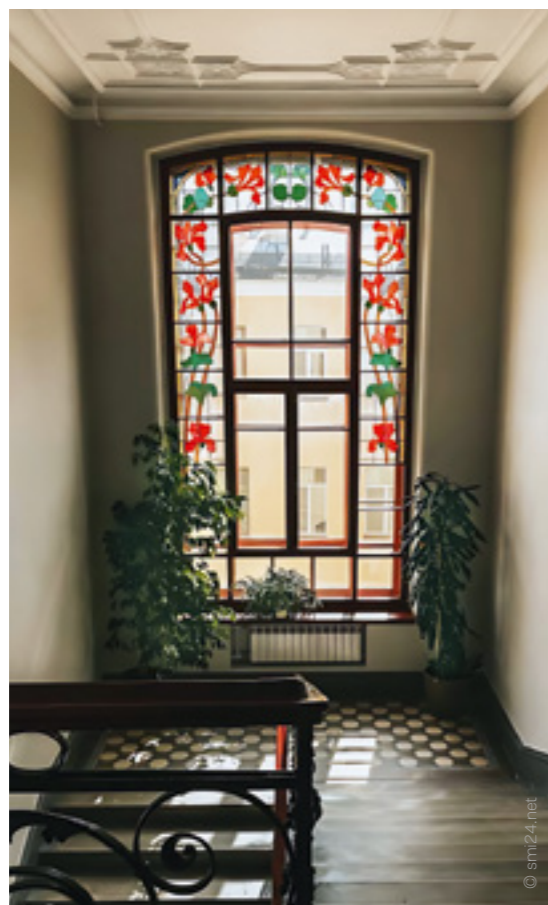
© spbmuseum.ru

МАЙ 2024





Сфинкс у Египетского моста на фоне доходного дома Капустина



Витраж в парадной дома № 10 по Ординарной улице

мер, сходите к «Дому на курьих ножках», о котором говорили герои недавнего сериала «На двоих» Валерия Тодоровского. Или дойдите до гостиницы «Прибалтийская» — там искала клиентов Танька, героиня «Интердевочки» Петра Тодоровского. А в здании № 5 на Морской набережной от киллера спасся Данила Багров из «Брата» Алексея Балабанова. Список можно продолжать до бесконечности.

#### СФОТОГРАФИРОВАТЬ КРАСИВЫЕ ВИТРАЖИ И ПАРАДНЫЕ

Гуляя по Петербургу, обращайте внимание на детали, например, витиеватые решетки, красивые двери, изящные витражи, разноцветные мозаики, величественных атлантов. Заглядывайте в укромные дворики, отыскивайте роскошные парадные. Красивый витраж с листьями черники скрывается, например, в доме № 6 по Большому Казачьему переулку, где раньше находился доходный дом Захарова. Яркий витраж можно увидеть и на улице Ординарной, 10: эта работа Гавриила Барановского была выполнена для купцов Елисеевых. Одни из самых красивых витражей на Петроградской стороне скрываются в доходном доме по проекту Оттона Людвиговича Игнатовича (пер. Талалихина, 7). Ну а самые красивые

парадные можно найти по адресам Тележная, 9; Заячий пер., 1; проспект Обуховской обороны, 86; набережная реки Фонтанки, 24; Загородный проспект, 45, набережная канала Грибоедова, 15. Есть даже сайт, посвященный парадным и лестницам города на Неве. Там можно полистать фотографии, почитать историю понравившихся локаций и заказать экскурсию по ним.

#### ПРОЙТИСЬ ПО КРЕАТИВНЫМ КЛАСТЕРАМ

В Петербурге подобных мест огромное количество. Они уже давно стали такими же популярными достопримечательностями, как парки или архитектура.

Одно из самых больших общественных пространств Северной столицы с мастерскими, кафе и студиями — «Дом культуры» на проспекте Стачек, 72. Здесь работает и «Арт-резиденция» современных художников: вернисажи проводятся не только внутри здания, но и на площади перед ним. Среди других творческих площадок «Дома культуры» — мастерская Individual, сотрудники которой превращают старую одежду в актуальные вещи, студия керамики «Белый слон», семейный клуб «Творцы» (в его программе — мастер-классы по макраме), а также «Театр драматических импровизаций».

В Third Place на Литейном проспекте, 62 можно послушать музыкантов, играющих с завязанными глазами, позаниматься перформативной



Общественное пространство «Севкабель-порт»

медитацией или послушать интересную лекцию. А еще во внутреннем дворе Third Place есть пляж с песком и шезлонгами: летом здесь проходят вечеринки под открытым небом.

В «Новой Голландии», что на набережной Адмиралтейского канала, 2, проводятся лекции, выставки, концерты, кинопоказы и мероприятия для детей, а в отреставрированных исторических зданиях открыты коворкинги, магазины, кафе и центры активного отдыха. Самый известный местный архитектурный памятник — бывшая тюрьма в форме кольца, имеющая название «Бутылка», где теперь работают рестораны, бутики и салоны красоты.

Арт-пространство «Улица Джона Леннона»

На Лиговском проспекте, 53 находится креативное пространство «Пушкинская-10», где от- >>





Ресторан Bellevue  
в гостинице  
«Гранд Отель Мойка 22»

крыты Музей звука с удивительной коллекцией игрушечных роялей, «Первый национальный музей рок-музыки» и арт-пространство «Улица Джона Леннона». Кроме того, «Пушкинская-10» — это десятки творческих мастерских, камерный театр «Ерундопель», бутик с украшениями для пирсинга и уютный «Арт-буфет».

Ну а «Севкабель-порт» на Кожевенной линии, 40д — самое модное общественное пространство Васильевского острова. В переоборудованных заводских корпусах работают многочисленные офисы, шоурумы, мастерские, концертные площадки, библиотека и заведения общепита. А еще Музей скейтбординга и импровизированный музей стрит-арта под открытым небом, где любителей современного искусства ждут граффити и муралы от известных уличных художников.

#### ПОПРОБОВАТЬ ФИРМЕННЫЕ БЛЮДА

У Петербурга есть несколько своих фирменных блюд. Например, легендарные пышки. Самые вкусные — в пышечной на Большой Конюшенной улице (заведение открыто с 1958 года, а в 2008-м внесено в «Красную книгу памятных мест Петербурга» как объект, обладающий

бесспорной ценностью) и в антуражном кафе на Садовой улице. Сладкоежкам еще понравится в кондитерской «Север-Метрополь», где подают фирменные десерты, один из популярнейших среди них — «Павлова». Гастрономическим хитом можно смело считать и шаверму, которая продается буквально на каждом углу, а также сезонные корюшку (апрель-май) и миногу. Корюшка хороша в одноименном ресторане на Заячьем острове, минога — в «Юнге». Впрочем, вкусных заведений в городе тьма. Не ошибемся, если скажем, что они на каждом шагу.

#### ПОЛЮБОВАТЬСЯ ГОРОДОМ ИЗ ОКНА ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА

Чудесный способ по-новому взглянуть на город — совершить экскурсию на общественном транспорте. Чтобы не испортить себе удовольствие, выбирайте не час пик, иначе в давке ничего не рассмотрите. А так из окна автобуса № 7 вы сможете любоваться на Невский проспект, Дворцовую площадь, Адмиралтейство, Стрелку Васильевского острова, Исаакиевский собор. Автобус № 1 привезет вас на Петроградскую сторону с ее восхитительными зданиями

в стиле модерн. Ну а трамвай № 6 доставит к крейсеру «Аврора», Соборной мечети, Петропавловской крепости и на Васильевский остров.

#### ПРОКАТИТЬСЯ ПО РЕКАМ И КАНАЛАМ

Другой способ сменить привычную точку зрения — увидеть город с воды. Можно покататься на теплоходике или и вовсе встать на сапборд. Есть несколько компаний, которые в теплое время года предлагают прогулки по рекам и каналам Петербурга на доске. Вы без труда найдете их в Интернете. Маршруты предлагают самые разные, выбирайте тот, который больше всего привлекает вас с точки зрения достопримечательностей. Но, делая выбор, обязательно обращайте внимание на уровень сложности: новичкам подойдет далеко не каждый вариант.

#### КУПИТЬ СУВЕНИР НА ПАМЯТЬ

Не уезжайте из Петербурга с пустыми руками! Благо здесь можно найти массу необычных сувениров. Если вы любите искусство, загляните в магазины при Эрмитаже, Русском музее, Музее Фаберже, «Эрарте». Там можно купить изящный шелковый платок с цветами Винсента Ван Гога, кулон в виде копии знаменитого ювелирного яйца или обложку на паспорт по мотивам картин известных художников. Огромное количество интересных штучек продается в книжном магазине «Подписные издания» — например, модели петербургских памятников из картона, гигантская карта-раскраска, плакат «Азбука Петербурга», симпатичные открытки и стильные шоперы.

Арт-пространство  
Third Place



#### ЛЮБИМАЯ СКАЗКА ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Первую весеннюю премьеру сезона в Мариинском театре — оперу Джоаккино Россини «Золушка» — поставила режиссер Екатерина Малая, художником по декорациям и костюмам выступил Вячеслав Окунев, музыкальный руководитель постановки — Валерий Гергиев.

Сюжет знаменитой сказки Шарля Перро композитор решил перенести в современную для себя эпоху. Злую мачеху заменил вредный отчим дон Маньифико, а фею-крестную — мудрый наставник принца по имени Алидоро. В этой опере нет ни кареты-тыквы, ни даже хрустальной туфельки: место чудесных превращений заняли волшебство человеческого голоса и искрометность жанра оперы-буфф. Слушателей ждет погружение в удивительный мир итальянской оперы с великолепной музыкальной гирляндой из арий, ансамблей, хоров и симфонических фрагментов с речитативами в промежутках.

#### МАРИИНСКИЙ ТЕАТР

12+

# ФАКТЫ О САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Санкт-Петербург — удивительный город со своей атмосферой, богатой историей, интересными традициями. Неожиданные факты помогут чуть лучше узнать его.

1. В Зимнем дворце живет более 60 котов. Они борются с местными грызунами.
2. Самым теплым районом Северной столицы считается Центральный.
3. Большой проспект Васильевского острова отличается шириной, потому что изначально он должен был выполнять роль сквозной магистрали для проходящих кораблей.
4. Скульптуру знаменитого миниатюрного бронзового «Чижика-пыжика» похищали на Фонтанке семь раз.
5. Только из одной точки города, а именно с Троицкого моста, можно увидеть семь других мостов.
6. Ботанический сад на Аптекарском острове создавался как Аптекарский огород Петра I: здесь выращивали медицинские травы для аптек и госпиталей.
7. Три века назад на Елагином острове можно было увидеть бурых медведей.
8. Каждый день по Невскому проспекту проходит около 2 000 000 жителей и гостей Петербурга.
9. Петропавловский собор — один из самых высоких в России. Его высота составляет 122,5 метра.
10. Петербургский метрополитен является самым глубоким в стране. Это обусловлено болотистой местностью, на которой строился город. Самой глубокой в России является станция метро «Адмиралтейская», расположенная на глубине 102 метра.
11. Самый большой в мире малахит весом чуть более 1 500 килограмм находится в Горном музее Санкт-Петербурга. Камень был доставлен с Урала в последней четверти XVIII века.
12. Из фасада дома № 45 по Коломенской улице торчат две лошадиные головы, отлитые из чугуна. Они были установлены еще во второй половине XIX века и служили указателем, что в этом доме можно перековать лошадей перед дальней дорогой.
13. За 320 лет своей истории Санкт-Петербург не единожды менял имя. Самым первым при закладке города было Питербурх. Вторым стало Санкт-Петербург, то есть «город святого Петра». В 1914-м, в начале Первой мировой, когда люди протестовали против всего немецкого, город стал Петроградом. Через десять лет после смерти В. И. Ленина его переименовали в Ленинград, а в 1991 году город вернул себе право вновь называться Санкт-Петербургом.

# ЗВЕЗДЫ И ИХ ИСТОРИИ



**38** МУРАТ АБУЛКАТИНОВ И ЕГО «СЦЕНЫ ИЗ ВЧЕРАШНЕЙ ЮНОСТИ»

**42** ЮРИЙ ГРЫМОВ И ЕГО СПЕКТАКЛИ О СЕБЕ

**46** ФРИТЬОФ НАНСЕН И ЕГО ДВЕ НОБЕЛЕВСКИЕ ПРЕМИИ

# МУРАТ АБУЛКАТИНОВ

«Ностальгия существует не по эпохе, а по первым ощущениям...»

На сцене Театра Наций недавно прошла премьера спектакля «Десять посещений моей возлюбленной», поставленного по роману Василия Аксёнова. Жанр спектакля его режиссер, Мурат Абулкатинов, определил как «сцены из вчерашней юности». Почему? Информация из первых уст.

Беседовала Анна Сиротина

**Мурат, кому адресован ваш новый спектакль? Кто, как сейчас говорят, ваша целевая аудитория? Те, кто ностальгируют по ушедшей юности, или те, кто сегодня юны и только «обдумывают житье»?**

Это решать зрителю. Мне бы, конечно, не хотелось делать какое-то разделение, потому что для меня была важна история простых или непростых взаимоотношений, было важно, чтобы героям сопереживали, подключались к ним, к их проблемам. Хотелось,

в первую очередь, чувств, эмоций, переживаний... А они базовые для всех нас, вне зависимости от возраста...

**А как, по-вашему, соотносятся юность вчерашняя и сегодняшняя? 1970-е и 2020-е — между ними немалый промежуток времени...**

Хочется сказать, что ничего не меняется, но думаю, что окажусь неправ. Однако какие-то вещи неизменны: в 16–17 лет ощущаешь мир более остро и, возможно, более трагично,

потому что воспринимаешь все в крайних степенях. Тем более, когда сталкиваешься с первыми переживаниями. Как сказал один артист, который занят в спектакле, и мне очень понравилась его фраза: «Что с тобой случается впервые, случается с тобой единожды». Мне кажется, это то, что нас, сегодняшних, и тех, тогдашних людей, объединяет. И ностальгия существует не по какой-то эпохе, а по первым ощущениям. Переходить какие-то грани, этапы, взрослеть, меняться,

расставаться с иллюзиями, обретать некую мудрость — об этом мы размышляем в спектакле.

**Вы говорите, что в этой постановке и в принципе вас интересуют чувства в крайней степени. Это хорошо, плохо или это просто жизнь?**

Это не из категорий «хорошо» или «плохо». Я имею в виду, что если ты влюбляешься, впечатляешься, то это абсолютно. И если сталкиваешься с предательством, то воспринимаешь его почти как смерть. В романе у героя это именно так. Возможно, в жизни все немножко сглаживается. Но в театре мне интересно рассматривать какой-то романтический образ.

**Ослепление любовью — это некое помешательство? Или нет?**

Отчасти да, потому что герой впервые сталкивается с физической близостью и за этим не замечает каких-то подлинных чувств, более глубоких и, возможно, более настоящих. Для Василия Ивановича Аксёнова было принципиально важным сохранить название — «Десять посещений моей возлюбленной», потому что, по его словам, «если бы это было “Десять посещений моей любимой”, то это была бы другая героиня».

**Вы верите в отношения длиною в жизнь, когда люди остаются друг другу интересны не в силу обстоятельств?**

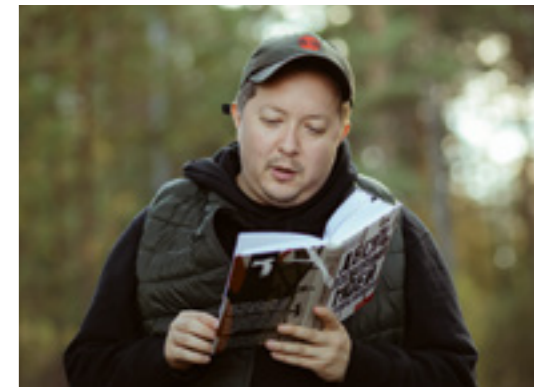
Я хочу в это верить. И делаю такой спектакль, потому что вера в эту утопическую идею и есть романтика. И сам роман, по сути, дневник героя: он переосмысливает реальность, а мы не знаем, так ли все было на самом деле.

НЕВОЗМОЖНО ЛЮБОВЬ СВЕСТИ К КАКИМ-ТО ПАРАМЕТРАМ И КАТЕГОРИЯМ, ПРОВЕРИТЬ САМОГО СЕБЯ, ТОЧНО ЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ. НО ЕСЛИ ТЫ ЕЕ ЧУВСТВУЕШЬ, ТО ПРОСТО ОБ ЭТОМ ЗНАЕШЬ.

”

**А как вы для себя определяете понятие «любовь»?**

Мне не хочется ее как-то определять, называть, потому что как только начинаешь это делать, все приобретает очень конкретные оттенки и становится чем-то бытовым. А неназванное остается поэзией. Любовь, наверное, ты просто ощущаешь. Невозможно ее



свести к каким-то параметрам и категориям, проверить самого себя, точно ли это любовь. Но если ты ее чувствуешь, то просто об этом знаешь.

**Чем привлекательная для вас проза Василия Аксёнова и почему именно сейчас этот роман вы решили поставить на сцене Театра Наций?**

Мне хотелось поговорить о простых вещах. Возможно, это только мое ощущение и все не так. Но вот этот мир, благодатный, и есть утраченный рай. «Невзирая на беспокойное международное положение и разгар холодной войны, мы безмятежны», — говорит герой. Это позиция абсолютной защищенности, потому что есть дом, родители, есть его островок безопасности. У него там еще проходит фраза: «Ялань — планета и космос», то есть он заботливо огражден от любого внешнего враждебного вмешательства. Это его место умиротворения, свободы, чувств...

**В спектакле звучит не только множество хитов 1970-х годов, но и музыка Симоны Маркевич. Какая роль отводилась музыке?**

»





Во-первых, это не мной привнесённая музыка, она прописана в романе. А что касается Симоны, мы не делали никакой отсылки, не ставили себе никаких задач, главным была атмосфера, настроение, которое поддерживалось музыкой — нежной, поэтичной и неконкретной.

**У вас есть любимые мелодии из спектакля?**

Одна называется «Капли», вторая — «Чувства». И ещё одна... Симона её прислала под названием «Что-то прикольное». И когда мы были уже на выпуске, я сидел с микрофоном в зале, говорил звукооператору, где что включить, и очень ждал, когда смогу произнести фразу: «А вот здесь включается "Что-то прикольное"»!

**Каковы ваши ближайшие планы?**

Следующая премьера будет в Самарском ТЮЗе в сентябре, я там буду выпускать «Бурю» Шекспира. Показы состоятся 13, 14, 15 сентября.

**По первой специальности вы артист театра кукол. Вы говорили, что так получилось только потому, что не прошли на драматического актёра...**

Теперь мне кажется: хорошо, что так произошло, потому что это другое

мышление, мне оно очень помогает. И не просто помогает, а развернуло меня в другую сторону.

**Мурат, а почему вам стало неинтересно быть актёром?**

Честно говоря, мне это и не было интересно. Почти сразу я хотел быть по другую сторону, сочинять свой мир. Через работу артиста не всегда получается открываться, а как режис-



сер я получаю больше возможностей для этого.

**Вы много ставили по России. Есть какие-то места, куда хочется вернуться?**

Практически всегда возникает такое чувство... Но, наверное, особые отношения сложились с красноярским ТЮЗом, где у меня пока идут два спектакля: детский «Поход в Угри-Лабрек» и «Евгений Онегин» — он стал спектаклем года в Красноярском крае, и я очень его люблю.

**У вас есть свой метод или правил не существует?**

Я стараюсь всегда идти от текста и от автора. Именно этому, в том числе, учил меня в ГИТИСе мой мастер Сергей Женовач.

**Как вы отдыхаете?**

Я не отдыхаю, не умею. Мне кажется, что я при этом теряю время. Но недавно впервые это попробовал: пожил в домике на берегу озера... А вообще, когда возникает какой-то сложный вопрос или проблема, мне хочется съездить домой — к своей семье, к родителям, пообщаться с братьями и племянниками... Это меня перезагружает.

**Вы любите передвигаться в пространстве или вам ближе пускать корни?**

Я в этом смысле абсолютный кочевник, мне очень нравится менять место.

**Есть ощущение, что где-то хотели бы жить всегда?**

Москва — мне очень хочется здесь быть, здесь я и живу...

**Когда в последний раз были счастливы?**

Мне кажется, когда выпускал этот спектакль.

**Вы удачливый человек?**

Наверное, да, есть такое, мне везет на все.

**Что может вам поднять настроение за минуту?**

Все что угодно. Солнце!



20, 21 МАЯ

Театр Наций

## ОТЦЫ И ДЕТИ

Премьера спектакля по роману Ивана Тургенева «Отцы и дети». Режиссер — Семён Серзин, неоднократный лауреат театральных и кинофестивалей.

По задумке режиссера тургеньевский конфликт поколений из середины XIX века перенесен в более близкие современному зрителю обстоятельства — в условное перестроечное время. Следуя этому замыслу, художник-постановщик Софья Матвеева поместила героев в пространство железнодорожной станции, подчеркнув таким образом неустойчивость мира и неизбежность его скорого переустройства.

«Перестройка — это то время, из которого выросли сегодняшние мы, и оно, как мне кажется, мощно резонирует с литературным первоисточником, — говорит режиссер Семён Серзин. — Речь тут не о том, что отцы столкнулись лбами с сыновьями в вопросах мироустройства. И те, и другие смотрят в наступающее будущее, которое сулит перемены и движение тектонических плит общества, вот только каждый, в меру своего жизненного опыта или его отсутствия, видит это будущее по-разному».

В постановке не предполагается реконструкции социальных связей какой-либо исторической эпохи, скорее, создается психологический портрет современного общества, в центре которого стоит семья и отношения внутри нее. Как подчеркивает режиссер, для него эта история — про любовь. Она могла бы победить смерть, но есть такие герои, как Евгений Базаров, которые не могут существовать в обстоятельствах счастливой земной жизни.

В спектакле, помимо классического текста Ивана Тургенева, используются фрагменты интервью советских рок-музыкантов и отсылки к культовым фильмам конца 1980-х.

В ролях: Пётр Семак, Виталий Коваленко, Владимир Майзингер, Сергей Волков, Пётр Скворцов/Семён Серзин, Ирина Старшенбаум/Елизавета Юрьева, Алёна Долголенко, Александра Бортич, Ольга Лапшина, Борис Каморзин, Илья Борисов, Юлия Башорина, Геннадий Блинов, Андрей Титченко.





# ЮРИЙ ГРЫМОВ

## «Я прекрасно существую в разных ипостасях»

После серии глубоких исторических постановок в театре «Модерн» ожидаемая, но в то же время неожиданная премьера — спектакль по роману Пауло Коэльо «Вероника решает умереть». Художественный руководитель и главный режиссер театра — о новой работе, отношении к жизни и психологии успеха.

Беседовала Анна Сиротина

**Юрий, почему вы выбрали для постановки именно этот роман Коэльо? И почему считаете его жизнеутверждающим и своевременным?**

Я считаю, что мир сегодня немножко перевернулся. Все устояло, на которых стояло современное мировое общество, пошатнулось, как будто болт ослабили, и всё стало качаться. У кого-то панические атаки, кто-то не видит смысла в жизни, и такого очень много. Поэтому, мне кажется, людям необходима общая терапия, ключевое слово — «общая». Одно дело, когда мы с вами разговариваем тет-а-тет. А когда мы говорим со сцены, вы узнаете себя в героях и понимаете, что не одиноки. Вы так же ищете спутника жизни, так же были обмануты, мечтали, строили планы и не можете вписаться в жизнь. Спектакль «Вероника решает» — это как раз та самая общая терапия. Вы сидите в зале и внутри себя признаете, глядя на сцену: да, это я. А если вы признаете свою проблему, то уже на 50 % на пути к выздоровлению. Понимаете, да? И надо говорить об этих вещах, чтобы они не стали навязчивой фобией, ни в коем случае не воспитали у вас комплекс неполноценности или, еще хуже, не привели вас к самоубийству.

**«Все свои романы я пишу, чтобы понять себя. И все персонажи моих книг — это я», — говорил сам Коэльо. Вы солидарны с ним? Спектакли помогают вам в самопознании? Или у вас совсем другие цели?**

Я ставлю спектакли про себя. Я Леонардо да Винчи, я Пётр Первый. И я нахожу темы, которые звучат в Веронике, как мои личные. Не могу рассказывать истории, которые не мои, это невозможно. Я у себя нахожу все эти страхи, надежды, улыбки, разочарования, очарования... Это мои рассказы, поэтому и выпускаю спектакли. И я очень рад, что нам верит зритель. В театре «Модерн» мы играем 34 спектакля в месяц, и все на аншлагах.

**Когда вы формируете репертуар, то отталкиваетесь от своих собственных идей или ориентируетесь на артистов, которые как-то равномерно должны быть задействованы, или на зрителей, которые придут смотреть спектакль?**

Я опираюсь только на свои желания и возможности. Конечно, если у тебя нет Гамлета, то «Гамлета» ставить не надо. Но если у меня в театре нет Вероники, я приглашаю на роль Настю Сычёву, прекрасную актрису из другого театра с потрясающими вокальными данными. А если у меня нет Леонардо да Винчи, приглашаю Диму Бозина из «Театра Романа Виктюка».

АКТЕРЫ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В МОЕМ ТЕАТРЕ, ПОВЕРЬТЕ, ИГРАЮТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДЛЯ МЕНЯ, ПОТОМУ ЧТО Я ЯВЛЯЮСЬ ОТРАЖЕНИЕМ

”





Я ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ,  
КОТОРЫЕ МЕНЯ  
ОКРУЖАЮТ



Конечно, смотрю, чтобы репертуар был относительно сбалансирован. Какое-то время я увлекся историческими героями и поставил спектакли «Антихрист и Христос», «Пётр Первый», «Иуда», «Леонардо». Потом понял, что исторических, костюмных постановок у меня слишком много, и решил выпустить современную историю, яркую, как «Вероника решает». Я хочу, чтобы зрители ходили на весь репертуар театра «Модерн», поэтому думаю о том, чтобы не было перекосов.

**Вы сказали про приглашенных артистов, что логично, потому что под каждую постановку требуется кто-то, кого нет в труппе. Но постоянная труппа также есть. Как часто проводите кастинги?**

Я беру актеров каждый год, потому что это стимул для всех, в том числе и для актеров в труппе. И в результате театр «Модерн» — это абсолютный ансамбль или, как говорят в России, семья, одна из самых сильных трупп в стране.

**Скажите, какими качествами должен обладать актер, с которым вам хочется работать?**

Я избалован хорошими актерами. Это должна быть яркая индивидуальность, универсал и профессионал. Например, Александр Колесников играет утром зайчика, а вечером Пьера Безухова. Артист должен очень много работать, постоянно быть в тонусе, как спортсмен. Хороший актер — это

как скрипка Амати, Гварнери или Страдивари: очень большой регистр, он может все.

**Что такое успех? Что вы вкладываете в понятие «спектакль прошел успешно»?**

Это реакция зрителей, которую я вижу. Если мы говорим про внешний успех, то это когда люди стоят и кричат «браво», пишут о нашем спектакле, условно говоря, в отзывах. Это успех, который можно потрогать. Ну, и продажа билетов. В «Модерне» билеты дорогие.

А если говорить про мой успех, это когда я понимаю то, что происходит на сцене. Зрители могут не очень бурно реагировать, но тут я опираюсь на свое мнение. Актеры, которые играют в моем театре, поверьте, играют в первую очередь для меня, потому что я являюсь отражением.

**В юности вы пытались одновременно заниматься поэзией, математикой, живописью, скульптурой, во взрослом возрасте — дизайном, рекламой, кино, телевидением... Откуда такая многогранность?**

Для меня это норма, я воспитан на эпохе Возрождения, а в те времена люди занимались всем. И до сих пор занимаюсь многими вещами параллельно. Я не собираюсь быть узким специалистом и прекрасно существую в разных ипостасях.

**Здесь можно вспомнить пословицу, что талантливый человек талантлив во всем?**

Да нет, у меня вот с математикой не получается совсем. Я не пишу музыку, о чем очень жалею. Все-таки я занимаюсь визуальным искусством. Все, что я делал в кино, дизайне, это все рядом, это все визуализация. Вот сейчас выпускаю линию своих очков. То есть это все близко и одно из другого выходит.

**Еще одна пословица говорит: «Искусство требует жертв». Вам приходится чем-то жертвовать?**

Также есть расхожая фраза, что художник всегда должен быть голодным, но ее неправильно понимают. Он должен быть голодным до творчества. Я не люблю работать с актерами, которые испытывают финансовые проблемы. Люди должны быть сыты и должны заниматься творчеством.

А касаясь жертвы, вы все равно приносите себя в жертву. После премьеры я к своему спектаклю не имею уже никакого отношения. Хотя я за ним приглядываю, мы репетируем, но это спектакль актеров, а потом он становится зрительским. Вот завтра выйдет «Вероника решает», и уже думаю: неужели это сделал я? Спектакль уже существует отдельно от меня.

**Этот момент для вас и есть жертвенность? И он мучителен для вас?**

Он непростой, да.

**Скажите, а как вы относитесь к компромиссам?**

Послушайте, я руковожу государственным театром, успешным театром. Конечно, компромиссы существуют. Я, что, похож на идиота?

**Вопрос, скорее, в другом. Случается ли так, что компромисс для вас невозможен?**

Я не работаю с подлецами и не работаю с дураками, общаюсь только с интересными людьми. И вам того же желаю. У всех есть такая возможность.

Ищите свой круг. Невозможно проводить большую часть времени на работе, которую вы ненавидите, среди людей, которые вам неприятны. Я люблю своих людей — сотрудников, актеров театра — и уверен, что они так же ко мне относятся. Мы создаем всё в любви. Не существует никакого напряжения. Это в шахте работать трудно, идти в забой трудно. А творить, создавать произведения, за которые тебе платят, а потом еще кричат «браво», — это мечта.

**Какую роль в вашей жизни играют деньги? Они нужны, чтобы о них не думать, или это что-то большее?**

Я никогда не гнался за деньгами, они всегда меня догоняли. Всегда считал, что способен заработать столько, сколько мне надо. Мой опыт показал, что я могу себя чувствовать свободным и обеспеченным.

**Можете назвать несколько своих достоинств?**

Мне кажется, что я понятный, я поддерживаю здравый смысл — это как плюс. И я люблю людей.

**А если говорить о минусах?**

Я могу быть раздражительным. Но сейчас уже реже.

**Что для вас важнее в отношениях — дружба или любовь?**

Всегда любовь. Я не понимаю, что такое дружба. У меня есть друг, мы с ним знакомы с 1-го класса. Он друг, но я же его люблю. Я люблю людей, которые меня окружают.

**Но по определению любовь может быть несчастна, а дружба нет, невозможно же несчастно дружить.**

А любить можно несчастно?

**Любовь может быть неразделенной...**

Мне кажется, слово «дружба» — это какие-то поддавки. Когда не появляется у вас любовь, вы говорите: «Мы дружим». Думаю, что все равно это всё основано на любви. Самое ключевое в жизни — это вера в человечество и в себя, надежда и любовь.

**Как вы отдыхаете? Есть ли место силы, куда любите возвращаться?**

Я не отдыхаю. Я не устаю. У меня много знакомых и родственников, которые живут за границей, я свободно перемещаюсь по миру. Совсем недавно подумал, что давно не был в Венеции — и улетел в Венецию. У меня нет такого: я устал, надо мне отдохнуть. Я этого не понимаю.

**А какая страна может заинтересовать вас с точки зрения иммиграции? Или это невозможно?**

Невозможно. Я все-таки считаю себя человеком мира, все мои привязки к родине — они связаны с людьми, а не с географией.

**То есть место силы — это ваш театр, раз вы привязываетесь не к месту, а к людям, я правильно вас поняла?**

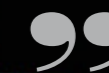
Да, конечно. Я все время иду не на проект, а на людей. Вот меня пригласили сейчас преподавать в училище им. Гнесиных, они решили сделать новое отделение по специальности «Кино- и телепроизводство», и я возглавил его. Понятно, что деньги там небольшие, это государственное учреждение. Но там совершенно потрясающие люди, и само здание, сама история... Конечно, я не мог отказаться.

**И напоследок: какой ваш жизненный девиз?**

Балуите себя и своих близких!



У МЕНЯ НЕТ  
ТАКОГО: Я УСТАЛ,  
НАДО МНЕ ОТДОХ-  
НУТЬ. Я ЭТОГО  
НЕ ПОНИМАЮ.





# ФРИТЬОФ НАНСЕН

## ПУТЕШЕСТВЕННИК, ПОЛИТИК, ДОНЖУАН

За свою насыщенную и полную приключений жизнь он успел очень многое — запустить моду на полярные исследования, создать новую отрасль науки, добиться независимости своей родины и короновать ее короля, спасти сотни тысяч военнопленных, беженцев, получить Нобелевскую премию и стать, пожалуй, самым известным норвежцем в истории. Его звали Фритьоф Ведель-Ярлсберг Нансен.

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

### НОВАЯ НАУКА

10 октября 1861 года в небольшой усадьбе Стурё-Фрэн неподалеку от нынешней столицы Норвегии, Осло, в семье Нансенов (мама — баронесса, папа — юрист) родился мальчик Фритьоф. Паренек рос любознательным, интересовался природой и животными, так что вопрос выбора профессии перед ним не стоял. С блеском окончив в 1880 году школу, он решил посвятить свою жизнь зоологии. На эту специальность и поступил в Университет Христиании (так тогда именовалось Осло). Однако очень скоро юноша понял, что в дальнейшем его ждет исключительно кабинетная работа и, сбежав из университета, устроился на промысловое судно «Викинг», курсировавшее в Арктике. Там он в течение года изучал биологию арктических тюленей. Вернувшись, доучился и работал в Бергенском музее на должности препаратора отдела зоологии, отсюда отправился в Павию (Италия), чтобы освоить новейшие методы окраски микроскопических препаратов, а затем в Неаполь — практиковаться на морской биологической станции. Все это нужно было для защиты диссертации, после которой Нансен собирался отправиться в экспедицию по Гренландии. Защитившись по теме «Нервные элементы, их структура и взаимосвязь в центральной нервной системе асцидий и миксин», он стал первопроходцем в области неврологии, а приняв участие в нескольких океанографических экспедициях в Северной Атлантике и изучая течения и физику океанской воды, ученый изобрел несколько приборов для сбора воды с разных глубин и стал основателем физической океанографии. Батометр Нансена, к слову, до сих пор используется специалистами.

### ПОКОРЕНИЕ ГРЕНЛАНДИИ

Нансен любил спорт (он был прекрасным лыжником) и питал страсть к приключениям. Еще во время путешествия на «Викинге» в водах около Гренландии он подумал о том,



Гренландская экспедиция. Слева направо: Оле Равна, Отто Свердруп, Фритьоф Нансен, Кристиан Трана, Олаф Дитриксон, Самуэль Балто. 1888 г.

что интересно было бы пересечь остров на своих двоих... лыжах. К путешествию готовился целых пять лет. Деньги на него дал датский предприниматель Августин Гамель, поскольку и Университет Христиании, и Норвежская академия наук отказались финансировать столь безумную авантюру.

2 мая 1888 года стартовала экспедиция Нансена, а 17 июля пятеро

он ходил на охоту и рыбалку вместе с аборигенами, попутно изучая их быт и снаряжение. Результатом стали два тома сугубо научных отчетов и две книги «На лыжах через Гренландию» и «Жизнь эскимосов». Самое главное, чему научился путешественник, — подходу к личному снаряжению, которое в северных экспедициях должно быть как у эскимосов. И никак иначе.

## НАНСЕН — ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ, ДВАЖДЫ ПОЛУЧИВШИЙ НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ

”

путешественников высадились на паковый лед. В пути их ждало множество испытаний — страшные морозы, нехватка питьевой воды и жиров, неудачная одежда. Однако, преодолев все трудности, через 2,5 месяца команда сумела выйти к западному побережью Гренландии. Было 11 октября. Последнее судно на Большую землю отчалило еще в середине августа. Пришлось остаться на зимовку.

Нансен времени даром не терял: поселившись в эскимосском иглу,

### ПОЛЯРНАЯ ЗИМОВКА

Достичь Северного полюса — такой была следующая амбициозная задача Нансена. Он в то время носился с гипотезой о существовании морского трансполярного течения, которое проходит от Берингова пролива через околополюсное пространство в Гренландию. Путешественник предполагал, что если корабль — естественно, хорошо подготовленный, — вмерзнет в лед в районе Новосибирских островов, то через год, дрейфуя, окажется на Северном полюсе, а спустя еще год в районе Гренландии, где и освободится ото льда. Дело было «за малым» — добыть 400 тысяч крон на постройку корабля.

Половину огромной суммы дал норвежский парламент, оговорив единственное условие: экипаж должен состоять исключительно из норвежцев. Остальные средства внесли добровольцы. Корабль, разработанный Колином Арчелом, в те годы ведущим кораблестроителем Норвегии,»

МАЙ 2024





Нансен (слева) и капитан Крефтинг на убитых медведях. На заднем плане — затертый во льдах «Викинг», май-июнь 1882 г.



«Фрам» во льдах, март 1894 г.



Третий и окончательный старт Нансена (второй слева) и Йохансена (второй справа), 14 марта 1895 г.



Нансен и Йохансен на пешем марше с каяками. Постановочная фотография Ф. Джексона, июль 1896 года

был спущен на воду в 1892 году и получил имя «Фрам», что по-норвежски означает «Вперед». Экспедиция стартовала из Норвегии в июне 1893 года.

Путешественники вмерзли в лед у острова Котельный. Корабль дрейфовал медленно, со скоростью не более полутора миль в сутки. Посчитав, что при таких темпах намеченный путь удастся пройти за 5–6 лет, не меньше, Нансен решил достичь полюса на собаках. 14 марта 1895 года, спустя почти два года после начала плавания, вместе со своим напарником Ялмаром Йохансеном на трех нартах Нансен стартовал к полюсу, намереваясь пойти туда примерно за месяц и затем вернуться на Шпицберген, либо на Землю Франца-Иосифа, где их могли подобрать промысловые суда.

Путь оказался очень сложным. Путешественники часто проваливались в трещины между льдинами, собаки выбивались из сил, ветер дул страшный. В день удавалось проходить не более 15 километров, так что цель была далека, почти недоступна. И Нансен решил повернуть назад. Однако 14 апреля случилось непредвиденное — остановились оба хронометра, с помощью которых путешественники определяли свое географическое положение. Ну не стоять же было на месте! К августу, преодолев суровые испытания, потеряв всех собак, Нансен и Йохансен добрались до острова Соседний, а к сентябрю — до острова Джексона, где решили сделать зимовку. На берегу построили каменную хижину. Поохотившись, добыли нескольких тюленей и белого медведя и 8 месяцев выживали. 21 мая 1896 года тронулись дальше, стараясь высмотреть китобойное судно.

Им сказочно повезло — 17 июня норвежцы встретились с другой экспедицией. Британец Фредерик Джексон с товарищами задержался на острове Нортбрук (архипелаг Земля Франца-Иосифа), ожидая пополнения запасов. 26 июля 1896 года на Нортбрук прибыла яхта «Виндворд» с припасами для Джексона. На ней Нансен и Йо-

хансен 13 августа 1896 года и вернулись в Норвегию. Ровно через неделю вслед за ними прибыл и освободившийся из ледяного плена «Фрам».

### НАНСЕН-ПОЛИТИК

После возвращения из полярного путешествия Нансен стал знаменитостью. Грех было не заняться политикой, тем более что Норвегия в начале XX века изо всех сил старалась разорвать «свободный союз» со Швецией. Нансен, который всегда был человеком равнодушным, опубликовал несколько статей, где выступал за независимость своей страны, а потом по поручению правительства в качестве советника провел тайные переговоры в Копенгагене с принцем Карлом Датским и пригласил его занять норвежский престол. Член династии Бернадотов, Карл был идеальным кандидатом на эту роль: его отец — будущий король Дании Фредерик VIII, мать — дочь шведского монарха Карла XV, а жена — принцесса Мод, младшая дочь британского короля Эдуарда VII. Такие родственные связи будущего монарха позволяли Норвегии рассчитывать на поддержку Великобритании и благосклонность Швеции. Надо ли говорить, что Карл дал свое согласие и в июне 1906 года был коронован под именем Хокон VII. Он стал одним из близких друзей Нансена, а Норвегия — независимым государством.

Следующие десять лет Нансен работал послом Норвегии в Великобритании — и путешествовал по России, проделав путь от Красноярска до Владивостока.

Во время Первой мировой войны Нансен был назначен президентом Норвежского союза обороны, вел сложные переговоры в США, добиваясь снятия эмбарго на поставки продовольствия, введенного в 1917 году. В апреле 1920 года Нансен стал верховным комиссаром Лиги Наций, занимаясь репатриацией военнопленных, а затем верховным комиссаром по делам русских беженцев. Именно Нансен предложил создать единый документ

для всех вынужденных переселенцев — «паспорт вынужденного беженца», который позволил бы легализовать их статус и дал возможность начать новую жизнь. К середине 1920-х годов в программе «Нансеновских паспортов» участвовало 43 страны, к 1942 году их количество увеличилось до 52. Всего с 1922 года по 1951 год по всей Европе было выдано около 600 тысяч подобных документов.

10 декабря 1922 года Фритъоф Нансен получил Нобелевскую премию мира за свою работу по репатриации и натурализации перемещенных в результате Первой мировой войны лиц. Второй раз высокой награды его удостоили уже посмертно, в 1938-м, за созданную им «Нансеновскую международную организацию по вопросам беженцев». Фритъоф Нансен — единственный человек в мире, дважды получивший Нобелевскую премию.

### НОРВЕЖСКИЙ ДОНЖУАН

От природы Нансен был очень красив. И нет ничего удивительного в том, что в его жизни было множество романов. Даже Софья Ковалевская, известный русский математик, оказалась в числе его возлюбленных. Женами Нансена были певица Ева Сарс, а после ее смерти — Сигрун Мюнте. Но и будучи женатым, Нансен не отказывал себе в увлечениях.

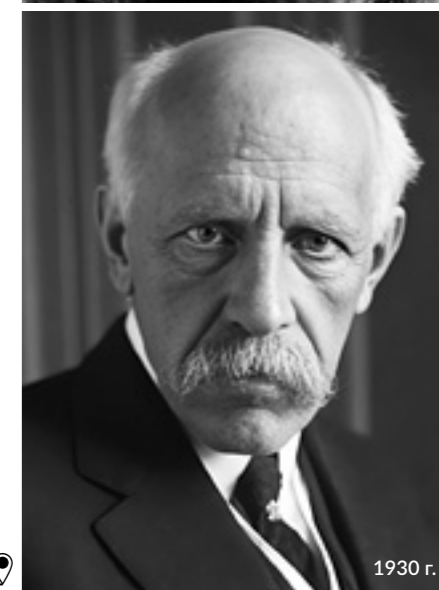
Последней любовью неутомимого норвежца стала американская журналистка и писательница Бренда Уэланд. Нансен познакомился с ней в 1929 году, когда приехал в США обсуждать строительство цеппелина для путешествий по Арктике. Юная Бренда договорилась с ним об интервью и влюбилась с первого взгляда. До самой своей смерти в 1930 году Нансен писал ей трогательные письма и отправлял не менее трогательные снимки — и надо признать, что в свои 68 лет Нансен выглядел более чем достойно... Из жизни Фритъоф Нансен ушел 13 мая 1930 года, за свои 69 лет успев столько, сколько иные не успели бы и за десять жизней...



1880 г.



1896 г.



1930 г.



**ЗЕЛЁНЫЙ  
ТЕАТР**



**15 ИЮНЯ  
19:00**

**ИРИНА  
ПОНАРОВСКАЯ**

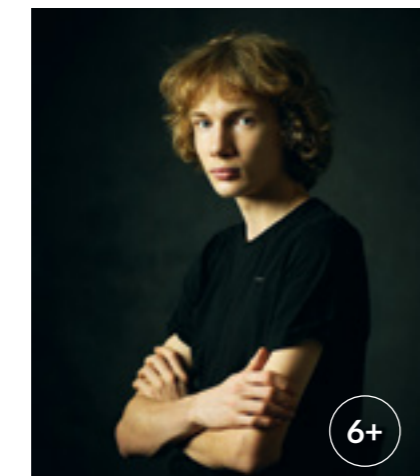
АРТ ЛАЙФ

ВСЕ БИЛЕТЫ KASSIR.RU

БИЛЕТЫ



6+



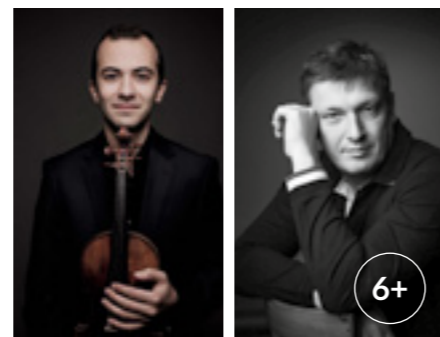
6+

### ВЕЧЕР КАМЕРНОЙ МУЗЫКИ

Программу из шедевров камерно-инструментальной музыки исполняют в Большом зале филармонии один из самых востребованных музыкантов своего поколения, скрипач Гайк Казазян и звезда мировой академической сцены, пианист Борис Березовский. Прозвучат сочинения для скрипки и фортепиано, написанные крупнейшими композиторами трех веков — от Вольфганга Амадея Моцарта до Мориса Равеля.

**17 мая**

Большой зал Санкт-Петербургской филармонии



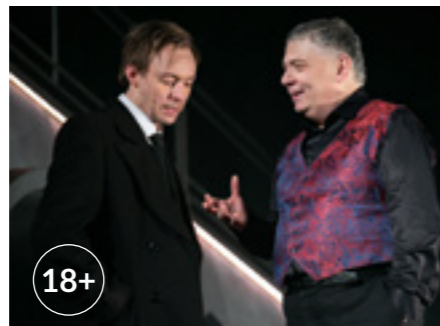
6+

### СОЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ ИВАНА БЕССОНОВА

Сольный концерт победителя «Классического Евровидения» будет посвящен сочинениям Фредерика Шопена. Польский композитор и пианист расширил палитру образов и чувств, подвластных фортепиано, почти до бесконечности. В XIX романтическом веке, когда одной из ключевых тем искусства стала внутренняя жизнь человека, Шопен как в развернутых произведениях, так и в миниатюрах запечатлел тончайшие оттенки эмоций, малейшие движения души.

**22 мая**

Большой зал Санкт-Петербургской филармонии



18+

### «ВОСКРЕСЕНИЕ»

«Воскресение» — последний роман Льва Толстого, повествующий о слабости и одновременно безграничной силе и воле человеческой души. Главный герой князь Дмитрий Нехлюдов, будучи присяжным заседателем, узнает в несправедливо осуждаемой девушке давнюю знакомую Катюшу Маслову, которую когда-то по молодости соблазнил и оставил. Герой решает поступить по совести и помочь девушке, которой сломал жизнь. Но примет ли Катюша помощь от мужчины, из-за которого она оказалась на дне жизни? И можно ли спасти человека, который уже давно потерял надежду и веру в сам факт существования добра?

**11 мая, 22 июня**

Театр им. Ленсовета

## АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



12+

### «НЕДОРОСЛЬ»

«Не хочу учиться — хочу жениться» — эта реплика маменькиного сынка Митрофанушки давно ушла в народ. Слово «недоросль» в XVIII веке означало молодого дворянина, не получившего письменного удостоверения от учителя литературы. Недорослей не принимали на службу, им не давали «венечных памятей» — документов, разрешающих вступление в брак. Прошли века, но и сегодня зрители, сидящие в зале, со смехом узнают себя в самодурах-дворянах Простаковых и Скотининых, живущих по принципу «то бранюсь, то дерусь, тем и дом держится».

Режиссер — Роман Кочержевский.

**25, 26 мая; 2, 21 июня**

Театр им. Ленсовета

### «ДУНАЕВСКИЙ-ГАЛА, ИЛИ СОВЕТСКИЙ МОЦАРТ»

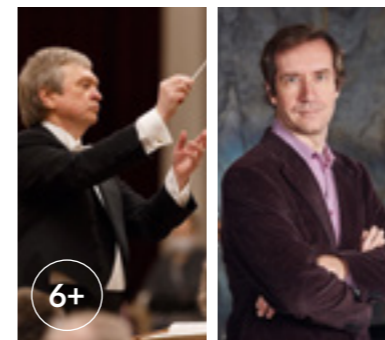
Театрализованный концерт в честь дня рождения любимого города. Зрителей ждет светлая и жизнерадостная музыка Исаака Дунаевского, собранная из его сочинений для кино и из театральных произведений: «Веселые ребята» и «Весна», «Девушка спешит на свидание» и «Цирк», а также «Вольный ветер», «Женихи», «Дороги к счастью» и др. Праздничную программу театр адресует большим и маленьким зрителям, обещая отличное настроение и позитивный настрой. За дирижерским пультом оркестра — заслуженный артист России Андрей Алексеев.

**28 мая**

Театр музыкальной комедии,  
Атриум Главного штаба на Дворцовой площади



12+



6+

### ОТКРЫТИЕ XVII МЕЖДУНАРОДНОГО ФЕСТИВАЛЯ «МУЗЫКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ»

Заслуженный коллектив России под управлением главного дирижера Санкт-Петербургской филармонии, народного артиста России Николая Алексеева исполнит программу из шедевров XIX века. Солист — всемирно известный пианист, один из самых ярких российских музыкантов Николай Луганский.

В программе — Третий фортепианный концерт Бетховена, единственный из пяти, написанный в миноре, и Первая симфония Густава Малера — одна из лучших среди когда-либо написанных первых симфоний.

**30 мая**

Большой зал Санкт-Петербургской филармонии



15 МАЯ —  
15 ИЮНЯ

## ФЕСТИВАЛЬ «ПЕТЕРБУРГ. ПРОСТРАНСТВО ПУШКИНА»

Масштабный городской фестиваль, посвященный 225-летию со дня рождения поэта, — совместный проект Санкт-Петербургского Молодежного театра на Фонтанке и Санкт-Петербургской государственной театральной библиотеки, который пройдет при поддержке Комитета по культуре Санкт-Петербурга и Санкт-Петербургского отделения СТД РФ.

В фестивале участвуют более 50 учреждений культуры города (театры, кинотеатры, музеи, библиотеки, архивы). Зрителей ждут спектакли, лекции, выставки, музейные представления, кинопоказы, квесты, экскурсии. События будут доступны по билетам, бесплатно, а также по «Пушкинской карте». Ряд мероприятий ориентирован на людей с ограниченными возможностями. В рамках фестиваля разрабатывается специальная онлайн-программа, в которую войдут видеодневник фестиваля, трансляции отдельных мероприятий, подкасты о крупнейших пушкинских постановках XX столетия и многое другое. Доступность фестиваля и жанровое многообразие программы помогут выбрать мероприятие по душе.

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

12+

6+



ЗЕЛЁНЫЙ  
ТЕАТР

30 ИЮНЯ



премьера новой программы

МУЗЫКА КИНОФИЛЬМОВ  
И МУЛЬТФИЛЬМОВ

МАРИАМ  
МЕРАБОВА

В СОПРОВОЖДЕНИИ  
СИМФОНИЧЕСКОГО  
ОРКЕСТРА

ДИРИЖЁР -  
ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ РОССИИ  
ФЕЛИКС АРАНОВСКИЙ

АРТ ФЛАЙФ

ВСЕ БИЛЕТЫ KASSIR.RU

ООО КАСИРРА - НАЦИОНАЛЬНЫЙ БИЛЕТНЫЙ ОПЕРАТОР, ОФИСЫ: МОСКВА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЧИТА, КРАСНОДАР, КАЗАНЬ, ИРКУТСК, НИЖНИЙ НОВГОРОД, ПЕРМЬ, САМАРА, ТАМБОВ, УФА, ЯРОСЛАВЛЬ

6+

АФИША | МОСКВА



12+

### «МАУГЛИ»

В авторской версии Владимира Алексеева персонажи Киплинга обретут необычные амплу. Великий змей Каа воплотит истинную мудрость и справедливость; волчица-мать Ракша станет хранительницей семейного очага; тигр Шер-Хан и стая гиен превратятся в кровожадных хищников, для которых существует лишь закон силы; бандерлоги будут веселыми рэперами, пренебрегающими общепринятыми правилами. Оригинальные костюмы, эффектная сценография, много музыки и трюков – все это в новом зрелищном проекте.

Режиссер-постановщик – Михаил Сидоренко.  
В ролях: Сергей Веселов, Роман Графов, Максим Заусалин, Галина Шиманская и др.

11, 24 мая

Московский театр иллюзии

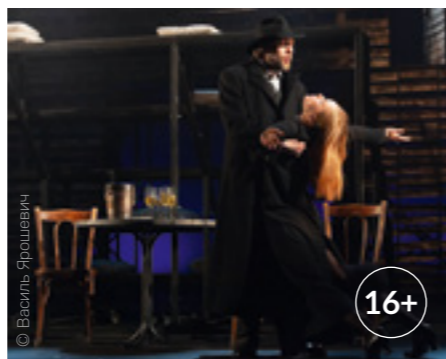
### «ЧАЙКА»

Комедия, затаившая в кармане трагедию. Как в настоящей жизни, здесь нет героев и злодеев. Каждый стремится разобраться в себе, у каждого своя судьба, своя боль... Подобно шекспировскому Гамлету, персонажи «Чайки» пытаются разобраться в проклятых и вечных вопросах бытия, поразмышлять о смысле жизни. А в итоге «...люди обедают, пьют чай, а в это время рушатся их судьбы».

Режиссер – Кирилл Пирогов. В ролях: Галина Тюнина, Кирилл Пирогов, Фёдор Малышев, Серафима Огарёва и др.

12, 16 мая

«Мастерская Петра Фоменко»



16+

### «ЧУДО, ИЛИ КАК КОРОВА СПАСЛА ТЕАТР»

Каждый человек хотя бы однажды встречался с чудом: один испытал восторг от первого полета, другого покорила музыка Моцарта, третий замирает перед «Моной Лизой» да Винчи. Наконец, чудесным могло стать знакомство с человеком, который перевернул жизнь и изменил мировоззрение. Или даже встреча с коровой. Команда «Театра Вкуса» предлагает зрителям вспомнить невероятные события, которые повлияли на каждого из них. Сторителлинг Юрия Макеева о Чуде с большой буквы. Посвящается Петру Мамонову.

13 мая

Театр «Практика»



16+

театр  
МОССОВЕТА

11 МАЯ  
ОСНОВНАЯ СЦЕНА

# БЕСПРИДАНИЦА

ДРАМА



АЛЕКСАНДР  
ОСТРОВСКИЙ

режиссер:  
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ

ЕЛЕНА ВАЛЮШКИНА,  
АНАСТАСИЯ БЕЛОВА,  
СТАНИСЛАВ БОНДАРЕНКО/  
ПАВЕЛ ЧИНАРЕВ,  
ВИТАЛИЙ КИЩЕНКО/  
ДМИТРИЙ ЩЕРБИНА и другие

16+

художественный руководитель театра  
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ

реклама  
MOSSOVETA.RU

## АФИША | МОСКВА



© Станислав Влайку

12+

### «КАК Я ПРИШЛА В СОЗНАНИЕ»

Автобиографический моноспектакль Дины Корзун, звезды культового фильма Валерия Тодоровского «Страна глухих». Это искренний, непосредственный анализ жизненного пути с рождения до сегодняшнего дня. Заново проходя значимые моменты детства, учебы, отношений и творчества, Дина пытается найти опору, благодаря которой каждый раз поднималась и продолжала жить.

Режиссер спектакля – Елена Оленина.

15, 16 мая

Театр «Практика»

### «КОСМОС»

Татьяна, роль которой исполняет Виктория Исакова, живет в провинциальном городке и работает учителем английского в той же школе, которую когда-то окончила сама. В ее жизни нет ничего стоящего, унылые серые дни тянутся один за другим: школа – дом – школа – дом. Внезапно она узнает, что в городок собирается приехать знаменитый летчик-космонавт, он же ее бывший одноклассник и первая любовь... У Татьяны появляется надежда на чудо, а сердце героини начинает биться быстрее.

17, 28 мая

Театр им А. С. Пушкина



© Илья Варданян

18+

### «СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

Сюжет спектакля, поставленного по пьесе М. Н. Птушкиной «Пока она умирала», прост: две женщины, мать и дочь, живут в одной квартире. Одна уже приближается к закату своей жизни, вторая давно перешагнула тот возраст, когда влюбляются, создают семью и верят в чудеса. Верная дочь самозабвенно заботится об эксцентричной, прикованной к инвалидному креслу матушке. Но однажды, в новогоднюю ночь, весь их устоявшийся мир переворачивается, когда в доме появляется нежданный гость...

Режиссер – Михаил Рахлин. В главных ролях: Андрей Мерзликин, Инга Оболдина, Галина Петрова, Юлия Чебакова.

20 мая

Театр им. А. С. Пушкина



16+

## КОНЦЕРТ

# ВИТТОРИО ГРИГОЛО

Знаменитый итальянский тенор Витторио Григоло находится на пике своей карьеры. Он поет на лучших сценах мира – в Ла Скала, Метрополитен-опера, Ковент-Гардене. Некоторое время Григоло выступал в популярном кроссоверном ансамбле Il Divo, в 2008 году удостоился премии «Грэмми» за запись мюзикла «Вестсайдская история» Л. Бернштейна. На концерте Григоло представит программу из шедевров итальянской оперы. Партия фортепиано – Кристиано Мандзони.

ЗАЛ  
ЗАРЯДЬЕ

25  
МАЯ

6+



## ДИЗАЙН • МОДА

54 ВСЯ ЖИЗНЬ В ДЖИНСАХ

56 МЫ НАПИШЕМ ЭТУ ФРЕСКУ!

# ДЖИНСОВАЯ СИМФОНИЯ

Модные тренды приходят и уходят, а вслед за ними кардинально меняется и гардероб. Но ни один предмет одежды в истории не оставался столь актуальным и столь необходимым на протяжении десятилетий, как джинсы. В 2023 году классические прямые брюки из денима отметили свое 150-летие.



## В НАЧАЛЕ

В 1847 году 18-летний Лейб Штраус, еврейский парень из Баварии, отправился вместе с мамой и сестрами на поиски своего счастья в США, вслед за старшими братьями. Те торговали одеждой по оптовым ценам, поставляя ее в маленькие магазинчики западного побережья США. Слегка пообтесавшись, Лейб переименовал себя на американский манер в Леви Страусса и открыл собственную компанию под названием Levi Strauss & Co. Открытие компании совпало с охватившей мир Золотой лихорадкой. Предприимчивый Леви решил: ему стоит шить прочную одежду для золотоискателей. Комбинезоны он мастерил из парусины, которую привез из французского города Ним и красил их в ярко-синий цвет, индиго. Так что название ткани «деним» означает не что иное, как «из Нима».

Портной Джейкоб Дэвис, работавший в паре со Штраусом, впервые вставил в пояс и карманы комбинезона медные заклепки, а ширинку сделал на пуговицах. Не для красоты, а ради крепости и практичности. Комбинезон постепенно трансформировался в брюки. В 1873 году Дэвис и Страусс запатентовали синие штаны с клепами, а чуть позже назвали их по номеру одной из партий — 501. Штаны выпускались без шлевок для ремня: предполагалось, что носить их следует с подтяжками. Они имели один задний карман, небольшой кармашек для часов, ширинку на пуговицах, собранный на спине пояс и пуговицы для подтяжек. К слову, сам Леви Страусс никогда не носил джинсов. Он одевался в костюм-тройку и цилиндр и всегда выглядел изысканным джентльменом.

## МЕНЯЯСЬ НА ГЛАЗАХ

После того как Леви Страусс, который всю жизнь был холостяком и не оставил после себя потомства, в 1902 году покинул этот мир, управление компанией легло на плечи его четверых племянников. За дело они взялись рьяно, семейный бизнес расширили и укрепили. В течение следующих 30 лет у придуманных их дя-



дюшкой со товарищи штанов появился второй задний карман, а также шлевки для ремней. Задние заклепки переместили под карманы, чтобы не царапали мебель. Эти усилия не пропали даром: модель 501 стала самой популярной как в истории Levi Strauss & Co, так и в истории джинсов в целом.

В 1918 году Levi's впервые примерили прекрасные дамы: компания сшила тунику и штаны «для работы и отдыха». Еще через пятнадцать лет появилась модель под названием Lady Levi's Lot 701. По крою — вылитые 501, но с широким поясом, брюки выглядели очень женственно.

Конкуренты, конечно, не дремали и штамповали «близнецов» оригинальных Levi's. И тогда у компании появилась еще одна визитная карточка — маленькая красная бирка на правом заднем кармане, на которой белым шрифтом написано Levi's. Ну а сами джинсы из рабочей одежды трансформировались в одежду для отдыха и... для киносъемок.

## ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ

В фирменных джинсах предстал в фильме «Дикие» (1953) актер Марлон Брандо, а культовый музыкант Боб Дилан сфотографировался в них для обложки альбома The Freewheelin (1963). Звезды в джинсах победно шествовали из картины в картину, а фирменные брюки продолжали завоевывать мир.

В 1991 году в рекламе Levi's снялся молодой Брэд Питт. По сюжету ролика вышедшего из мексиканской тюрьмы заключенного встречает девушка, которая привозит ему джинсы Levi's.

Компания прекрасно знает, как привлечь внимание молодого поколения, выбирая модных амбассадоров вроде блогерши Эммы Чемберлен и молодежные бренды вроде Stussy для коллабораций. При этом Levi's не забывает свою историю, периодически выпуская линейки, вдохновленные стилем клиентов из 1990-х и начала 2000-х годов — например, модели Кейт Мосс или Курта Кобейна. И конечно, одежда Levi's постоянно мелькает на самых разных культовых событиях — ненавязчиво, но заметно.

Конкуренты, впрочем, наступают на пятки. Бренд был вне конкуренции до середины XX века, пока не появились Lee, Wrangler и Cooper, а чуть позже производство джинсов освоили такие компании, как Calvin Klein, Diesel, Gap, Guess, Mustang, Polo, Tommy Hilfiger, Zara. В джинсы оделись представители всех возрастов и сословий. Практически в каждом гарде-

робе сегодня присутствует пара-другая этой универсальной одежды.

## МОДНЫЙ ПРИКИД

Какие джинсы стоит выбрать к теплomu сезону? Мужчинам неплохо обратить внимание на классические прямые джинсы синего или голубого цвета (классика не стареет), а также черного, серого и бежевого цветов. Также приветствуются широкий крой, рваные элементы, джинсы в стиле пэчворк.

Последние также популярны у прекрасных дам — такая модель добавляет образу нотку божественности. Еще одним из самых популярных силуэтов у женщин весной и летом станут джинсы с широкими штанинами — бэгги или гаучо, джинсы свободного кроя, отличающиеся плавной посадкой, высокой талией и расклешенные от бедра, а также укороченные джинсы с необработанным краем.



# ТАКИЕ МОДНЫЕ ФРЕСКИ

Оживить интерьер своего дома, чтобы он радовал глаз, — этого хочет, пожалуй, каждый. Как преобразить пространство быстро и доступными средствами? Есть один, на первый взгляд, несложный способ — украсить дом фресками.



Современная фреска очень схожа с фотообоями, но отличия все-таки есть — как в монтаже, так и в текстуре. Если фотообои состоят из нескольких фрагментов, то фреска — единый декоративный элемент большого размера, выполненный из качественного плотного, моющегося материала. Прежде чем фреску монтировать, нужно выровнять стену, пол или потолок — в зависимости от того, где вы эту фреску «видите». А рисунок нужно довести до нужного тона и оттенка, чтобы он безупречно сочетался с остальными элементами интерьера. И, конечно, очень важна качественная печать.

## ФРЕСКА В ГОСТИНОЙ

Для монтажа выберите самую большую свободную стену, которая хорошо освещена. Если в стене есть дверной проем, то фреска либо должна доходить до него, либо захватывать и площадь двери, однако в этом случае дверь должна быть скрытой, потому что прорезы во фреске портят весь концепт.



В зависимости от размеров стены фреску выбирают разных форм — квадратной, симметричной, асимметричной, вертикальной и так далее. Оптимальный вариант — поместить ее на всю высоту стены.

Цветовую гамму фрески стоит подбирать к тону оформления всей комнаты. Когда интерьер монохромный, гамма может быть любой, а если нет, тон фрески должен сочетаться с остальными элементами декора.

По мнению дизайнеров, беспроигрышный вариант украшения главной комнаты — это пейзажи. Тропики или русские березки — все зависит исключительно от ваших пристрастий. В лю-



бом случае пейзажи добавляют простора, воздуха, сформируют ощущение свободы, что очень актуально, если комната не слишком велика. Сюжеты известных картин также хорошо смотрятся в гостиной. И портреты хозяев выглядят здесь уместно и неплохо.

А еще при помощи фресок зонировуют пространство. Этот прием активно используется тогда, когда кухня объединяется с гостиной. Если во второй части комнаты, там, где потом появится зона отдыха, повесить на стену фреску, она отвлечет внимание от технической начинки кухни и проведет незримую черту между двумя разными по назначению пространствами.

## КУХОННЫЙ ВАРИАНТ

Помните о том, что, хотя фрески и моются, абразивов они не терпят. Поэтому если хотите оформить ими кухню, то выбирайте зону столовой. Если все же хотите разместить фреску на кухонном фартуке, то только под прозрачным стеклом, >>>



потому что вода, жир и тепло неминуемо испортят и фактуру, и рисунок.

Если говорить о сюжетах, то стоит отдать предпочтение картинам с изображениями натюрмортов, фруктов и цветов. Они здесь смотрятся очень уместно. Если кухня небольшая, то лучший вариант — с перспективой. Например, хорошо будут смотреться дорожка, петляющая среди поля, лесная тропа, окно, из которого открывается вид на море. Подобная картинка может занимать всю стену и переходить на соседние торцы либо украшать ее центр. Главное — сюжет должен соответствовать выбранному стилю оформления.

### СПАЛЬНЯ С ЦВЕТАМИ

В спальне фреску лучше разместить на противоположной от кровати стене, чтобы, пробуждаясь, каждый раз любоваться красотой. Можно украсить фреской и потолок. Только не надо звездного и обычного неба — это уже не модно. Если выбрать графический или цветочный рисунок, получится и нейтрально, и очень стильно. Гипертрофированные цветы вообще в тренде, так



что, выбрав их в качестве декора, точно не ошибетесь. Комнату с низким потолком получится сделать визуально выше, если фреска со стены будет плавно переходить на потолок.

### СТИЛЬ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Фреску выбирают в зависимости от общего стиля квартиры. Если стиль колониальный, с обоями или текстилем в классический английский цветочек, будет уместна фреска с изображением стилизованных старинных карет.

- Если стиль квартиры — традиционная классика, стены можно украсить фресками с изображениями репродукций известных полотен или античных статуй.
- Если квартира в неоклассическом стиле, можно выбрать стилизованные потертые, старинные фрески.
- Фрески с абстрактными рисунками и граффити дополняют интерьер в современном стиле.
- Стиль прованс дополняют изображения лавандовых полей, виноградной лозы, уютных французских двориков.

- Фрески с изображением моря украсят гостиную в средиземноморском стиле.
- Для восточного интерьера подходят изображения животных и храмов, домов традиционной архитектуры.
- Виды саванн, бескрайних прерий идеально подходят для африканского стиля.
- Хайтек — самое сдержанное направление. Здесь нужно подбирать максимально простую картинку в монохромной гамме.
- Если помещение оформлено в стиле лофт, то фреска может изображать, например, старинные паровозы.

Выбирайте фрески в зависимости от общей задачи. Городские узкие улочки, имитация балкона, небоскребы, интерьеры кафе помогут сформировать перспективу и зрительно расширить пространство небольшой комнаты. Один рисунок способен создать атмосферу домашнего уюта, другой сформирует ритм. Зная, как работают изображения и что такое фреска, легко выбрать подходящий вариант, который не будет раздражать и вызывать негативные эмоции, а дополнит и оживит пространство дома.





## « ОПТИМАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ МОДЕЛЬ »

Новый электросамокат Polaris PES 1010 разработан с учетом правил дорожного движения и техники безопасности. У него два тормоза — ручной и электрический, встроенная система круиз-контроля, курсовой LED-фонарь для темного времени суток, а также стоп-сигнал. На приборной панели отображаются текущая скорость, выбранный режим и уровень заряда. Всего у самоката четыре режима для разных зон передвижения. Модель оснащена пневматическими шинами: они повышают комфорт водителя и увеличивают срок службы.

## АЛЬТЕРНАТИВА ХИМИИ »

С помощью пароочистителя Polaris PSC 1711C можно очистить самые разные типы поверхностей — от напольных покрытий до зеркал, от кухонных вытяжек, варочных панелей до мягкой мебели, одежды и игрушек. Для этого прибор оснащен несколькими типами насадок. В комплект входит насадка для сильных загрязнений, щетка из нержавеющей стали, сопло-удлинитель для труднодоступных мест, насадка с прорезиненным скребком, мини-швабра с текстильной насадкой.



## « КАК МАТРЕШКА »

Набор посуды Polaris EasyKeep-14D состоит из 14 предметов. В комплекте две сковороды (диаметром 24 и 26 см) из кованого алюминия с высокопрочным антипригарным покрытием, два ковша на 1,9 и 2,5 л, а также две крышки с силиконовым ободом и жаропрочным стеклом и четыре вакуумные крышки, благодаря которым готовую еду удобно хранить в холодильнике. Дополняют набор шумовка, кулинарная лопатка и ложка. Нейтральная цветовая гамма впишется в интерьер любой кухни. Все предметы складываются друг в друга, как матрешка.

## ВЫБИРАЕМ ПЫЛЕСОС ДЛЯ ДОМА »

Идеальный пылесос, который не оставит пыли и грязи в доме не малейшего шанса, Polaris PVCSDC 2002 оснащен и контейнером, и объемным мешком для пыли. Ультрафиолетовая лампа в пылесосе обеззараживает собранную пыль. При мощном инверторном моторе 500 Вт пылесос имеет низкий расход электроэнергии и непрерывно работает в течение 60 минут. В комплекте идут круглая насадка, мини-турбощетка и щелевая насадка, а телескопическую трубу удобно подстроить под свой рост.



# КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

62 КАЛЕНДАРЬ BEAUTY-ПРОЦЕДУР.  
СЕКРЕТЫ ВЕСЕННЕГО УХОДА



# ВЕСНА ВО ВСЕОРУЖИИ

© valavitaly / freepik

Настало время обновления, весна вступила в свои права. И сезон отпусков не за горами. Что нужно сделать для того, чтобы выглядеть неотразимо? Ведь красота требует не жертв, как часто любят повторять, но времени и знаний.

## СМЕНА ДЕКОРАЦИЙ

Жирные плотные кремы для демакияжа замените на молочко, гидрофильное масло, мицеллярную воду, увлажняющие спреи и кремы из линеек антистресс и детокс. Грамотный весенний крем должен содержать липиды, антиоксиданты, витамины, сосудопротекторы, увлажняющие компоненты. Хорошо, если в нем также будет и фактор SPF, минимум 30, чтобы на лице не появились пигментные пятна.

Наложите вето на лазерные и сильные химические пилинги. Их время — осень и зима. А в теплое время года можно делать мягкие химические пилинги с низким процентом кислот и высоким pH, энзимные пилинги, детокс-маски, альгинатные маски, которые выведут токсины и увлажнят уставшую кожу.

Из последних трендов — на смену долгим ритуалам красоты пришли короткие программы ухода и многофункциональные продукты: гели

для умывания, которые одновременно очищают и тонизируют кожу; лосьоны, служащие мягкими пилингами; кремы, способные увлажнять, питать, осветлять, защищать от солнца.

Также популярными стали листовые маски разного размера и назначения, от мини для борьбы с локальными воспалениями до макси для увлажнения и тонизирования кожи тела.

## САЛОННЫЙ УХОД

Ультразвуковая чистка лица — обязательная составляющая весеннего ухода за лицом в салоне красоты. По ходу процедуры ультразвуковые волны не только очищают кожу и поры от загрязнений, но и рассасывают уплотнения, активируют процесс образования коллагена и эластина.

С чисткой хорошо совмещается HydraFacial — процедура, по ходу которой с помощью одной вакуумной насадки кожа очищается, а с помощью другой происходит питание и увлажнение

посредством сыворотки, обогащенной полезными веществами — витаминами, пептидами, антиоксидантами, гиалуроновой кислотой.

Очень хороший эффект по восстановлению кожи дает инъекционная мезотерапия. Инъекции витаминами и другими полезными веществами активно насыщают кожу, придавая ей ухоженный вид. Процедуру можно делать в любое время, но лучше всего весной.

Еще одна действенная инъекционная процедура на основе гиалуроновой кислоты — биоревитализация. Она направлена на устранение дряблой и тусклой кожи, а также на разглаживание носогубных складок, межбровных морщин, шрамов и рубцов.

## БЕЗУПРЕЧНОЕ ТЕЛО

Салонные процедуры по уходу за телом помогут подтянуть кожу, сделать ее ухоженной, гладкой, молодой и избавиться от жировых отложений. Среди инноваций — BODY FX от компании InMode (Израиль), революционная процедура нехирургического липолиза для коррекции жировых отложений, основанная на методе радиочастотной диатермии и электропорации. В течение одной процедуры под воздействием вакуума и радиочастотной энергии происходит одновременное разрушение жировых клеток, подтяжка кожи и улучшение лимфотока.



© prostock-studio / freepik

Для усиления эффекта подтяжки тканей безоперационную липосакцию можно сочетать с такими методиками, как микротоковая терапия, лимфодренаж, массаж. Безоперационный ультразвуковой липолиз «Ультрафит» поможет избавиться от локальных жировых отложений на любом участке тела, роликовый массаж «Эндосфера» будет бороться с целлюлитом, не оставляя кровоподтеков и синяков и не повреждая лимфатические и венозные сосуды, лазерная шлифовка устранит растяжки, а фотоомоложение избавит от пигментных пятен, сосудистых и иных патологий кожи.

## СТРЕЛЫ АМУРА

Идеальная кожа, розовые губы, румяные щеки, натуральные брови и ресницы — естественный макияж в наступившем сезоне на пике моды. Сделать его несложно.

Начните с тона: здесь помогут гибридное тональное средство и консилер, который скроет тени под глазами и мелкие несовершенства. Румяна нанесите на яблочки щек, в центр подбородка, на боковые части лба и на середину спинки носа, мягко растушуйте.

Ресницы покрасьте черной или коричневой тушью с эффектом разделения и удлинения. Брови расчешите и зафиксируйте бесцветным гелем. Губы подчеркните прозрачным блеском или помадой натурального розового оттенка.

Еще один тренд — влажный блеск по всей поверхности лица. Чтобы добиться его, смешайте тональное средство с несколькими каплями жидкого хайлайтера и с помощью кисти нанесите на лицо. А чтобы эффект был более мягким, по костям скул через переносицу нанесите хайлайтер. Получится глянцевая полоса, которая освежает лицо.

В моде длинные стрелки. Днем достаточно острых стрелок на верхнем веке, вечером подчеркивайте оба века и усиливайте эффект с помощью накладных ресниц, закрепленных во внешних уголках глаз.

Самые модные стрелки — геометричные, с незакрашенным внешним уголком. А еще можно не соединять верхнюю и нижнюю линии стрелки, а оставить их параллельными.

## ОТ КОРНЕЙ ДО КОНЧИКОВ

Активное питание для волос в начале весны и защита от солнца в конце — вот формула по уходу за шевелюрой. На самом деле волосы не очень-то и требовательны. Чтобы поддер-»



© eyesartist / freepik



живать их в хорошем состоянии, достаточно иметь набор из подходящего шампуня, кондиционера и маски.

После зимы многие хотят изменений — и решаются на радикальную смену цвета волос. Решение не должно быть спонтанным, к процедуре нужно тщательно подготовиться. Во-первых, хотя бы за пару недель перед окрашиванием следует интенсивно питать волосы с помощью питательных и восстанавливающих масок. Во-вторых, перед окрашиванием нельзя делать такие процедуры, как кератин, ботокс, нанопластику и т. д. Перед тем, как мастер начнет работу, обязательно расскажите ему обо всех манипуляциях, которые проводились с вашими волосами за последнее время. Хна, тоники, обесцвечивание — все имеет значение. Чем лучше парикмахер будет знать историю волос клиента, тем более ожидаемым и приятным получится результат.

Напоследок еще одно важное напутствие от парикмахеров: перепад температур наносит большой вред волосам, поэтому при минусовой температуре нежелательно выходить на улицу без головного убора. Шапку можно снимать, когда без нее вы чувствуете себя на улице комфортно.

### НОГОТОК К НОГОТКУ

Разные формы и цвета — вот характерные черты модного маникюра. Здесь готика соседствует с «голыми» ногтями, а френч обзавелся тонким и элегантным кончиком.

Главным цветом сезона стал персиковый и все его оттенки, от розового до оранжевого. Не теряют актуальности и яркие цвета — желтый, мятный, голубой, красный, винный. И, наконец, серый. Нейл-мастера активно использовали его на весенних показах, но он не собирается сдавать своих позиций и летом. Не будет ошибкой

выбрать для самого теплого сезона лак с блестками. Блестящие переливы с ярким сиянием всегда в тренде.

Что касается длины, то тут в моде две крайности — очень длинные и совсем короткие ногти. Форма длинных ногтей может быть самой разной и иметь вид стилета, пуантов, миндаля, квадрата.

Хром, кристаллы, текстурированные 3D-дизайны как никогда в тренде. Полупрозрачные «ногти Снежной королевы», напоминающие глазурь с запаянным под ней декором, выглядят как настоящие шедевры нейл-арта. Такое «литье» на ногтях идет в ногу со временем, отвечая тенденциям в ювелирном искусстве и бижутерии.

### МОДНЫЙ И СТИЛЬНЫЙ

Гармоничный и завершенный образ включает тщательно продуманные детали. В моде простота и креативный дизайн, подчеркивающий вашу индивидуальность.

Актуальным остается монохромное и яркое покрытие для ногтей на ногах: от бирюзового до ярко-кораллового, а для любителей темных оттенков — черный, темно-синий, темно-зеленый, бордовый и коричневый оттенки. В тренды также вернулся гламур — различные дизайны с применением стразов, камней и наклеек. Однако здесь важно не переборщить, иначе можно травмировать ноготь. Экспериментировать лучше всего с выбором оттенка и типом покрытия. Если вам, например, надоело однотонное покрытие, попробуйте разноцветный педикюр. Можно сочетать как оттенки одной цветовой гаммы, так и контрастные, например, голубой, коричневый и молочный. Если сомневаетесь в выборе, попробуйте сочетать пастельные оттенки, ведь спокойные приглушенные цвета обычно выигрышно комбинируются между собой.

## ПРОБУЖДАЯ ВОСПОМИНАНИЯ ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗАПАХОВ

Уникальную способность запахов вызывать воспоминания и пробуждать эмоции впервые описал французский писатель Марсель Пруст в своем романе «В сторону Свана». Так появилось понятие «феномен Пруста». Этот феномен легко проверить на практике: достаточно отправиться в увлекательное путешествие по местам и событиям из вашей жизни, а путеводителем послужат несколько ароматных композиций.

### MEEK PASSION

Если вам хочется перенестись в атмосферу восточной сказки и беззаботности, туда, где в воздухе витают запахи кальяна, специй, экзотических фруктов и снадобий, то в этом поможет аромат Meek Passion от бренда M.INT. Для путешественников выпущена удобная тревел-версия со сменными блоками.



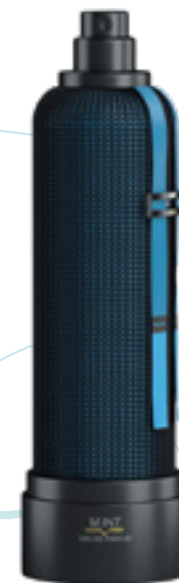
### SEYCHELLES BREEZE

Мечтаете оказаться на берегу океана? Почувствовать свежесть морского бриза и собрать в памяти все нюансы безмятежного пляжного времяпрепровождения легко с ароматом Seychelles Breeze от бренда Sly John's Lab. Эта композиция действительно способна возродить в душе воспоминания об отдыхе на экзотическом побережье.



### RAINY CITY

Запах, который ощущается после дождя, или как еще его называют, петрикор, у многих рождает положительные эмоции и воспоминания. Вы не поверите, но компании M.INT удалось воспроизвести и его. В аромате Rainy City кто-то почувствует запах мокрого асфальта, кто-то — ноты озона, чистоты и свежести. Все эти сложные хитросплетения с имитацией гиосмина («запах земли»), эфирных масел и флавоноидов («запах свежих растений») будят в памяти ощущения, которые люди испытывают после освежающего летнего дождя.



### BLUE WATERFALL TRAVEL

А аромат Blue Waterfall от M.INT, кажется, переносит прямоком к шумящему водопаду. Композиция настолько идеально скомпонована, что, ощутив ее, невольно делаешь глубокий вдох, будто тебя окутала водная пыль. Несомненно, Blue Waterfall — лучшая «машина времени» для телепортации к водопадам.





## ВОЛОСЫ БУДУТ ЗДОРОВЫ!

Благодаря уникальному составу активных компонентов, твердому маслу ши и витамину Е «Баттер для волос с феромонами» от PILULYA (бренд Татьяны Лисиной, эксперта по восстановлению волос) интенсивно восстанавливает структуру волоса, придавая плотность, упругость, гладкость и объем. Средство подходит для обесцвеченных, осветленных, окрашенных тонированных волос, а также слабых и истонченных, с секущимися кончиками, натуральных волос. Легкий приятный аромат, который по-своему раскрывается на каждой женщине, — еще один бонус.



## ВСЕГДА ПРЕКРАСНА!

Сыворотка с экстрактом моринги, ягодами годжи и комплексом антиоксидантов Vitamin Complex Serum with microspheres от EGIA Biocare System помогает коже лучше противостоять негативным факторам окружающей среды. Это средство защищает кожу от смога и сигаретного дыма, предотвращает цифровое старение, вызванное HEV-излучением, оказывает противовоспалительное и детоксицирующее действие, а при регулярном применении поддерживает гладкость и упругость кожи даже в условиях экологии мегаполиса.



## СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ

Линейка «PRIMADERMA. Энергия клеток» разработана профессором-дерматологом Юлией Галлямовой. В основе линии — экстракт из бутонов орхидеи, приготовленный по особой технологии. Стимулируя выработку коллагена, увлажняющая сыворотка с высокой концентрацией активных ингредиентов от PRIMADERMA поддерживает молодость кожи лица и шеи. Сыворотка обладает более легкой текстурой, чем крем, а ее молекулы меньше, благодаря чему питательные вещества попадают в глубокие слои кожи.

## ЧИСТОЕ СЧАСТЬЕ

Деликатный, с приятным ароматом шампунь-скраб SALT SCALP SCRUB SHAMPOO от MONE Professional мягко очищает кожу головы, обеспечивая длительное ощущение свежести и чистоты. В состав входят мелкие частички соли, которые бережно скрабируют кожу головы и мгновенно растворяются. Защиту волос обеспечивает миндальное масло, которое препятствует их обезвоживанию и усиливает естественный блеск и сияние. Экстракт бамбука увлажняет волосы, делает пряди эластичными, мягкими и послушными. При регулярном применении шампунь улучшает микроциркуляцию крови, что способствует росту волос.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



# ГУРМАН

## ВКУСНО О ЕДЕ

68 СВЕЖИЙ РАЦИОН.  
РЕКОМЕНДАЦИИ И РЕЦЕПТЫ



# ВЕСНА СО ВКУСОМ ЗЕЛЕНИ

Что добавить в рацион весной? Вы еще спрашиваете! Яркая зелень так и просится на стол. А какие вкусные и полезные блюда можно сделать с ее участием!.. Целый обед, включая десерт. Однако обо всем по порядку.

## ШПИНАТ

Этот вид зелени хорош тем, что его практически не нужно готовить. Шпинат можно есть и просто так, без термической обработки. Он содержит много калия, железа и марганца. Клетчатка в составе благоприятно влияет на работу ЖКТ, а растительный белок легко усваивается и дает чувство насыщения.

## ФРИТТАТА СО ШПИНАТОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250–300 г свежего шпината
- 60 г козьего сыра
- 9 яиц
- 2 ст. л. молока
- 30 г тертого пармезана
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбейте венчиком яйца с молоком, добавьте пармезан, посолите и поперчите. Обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте к нему измельченный чеснок и готовьте еще 1 минуту. Нарезьте шпинат, добавьте к луку и чесноку, тушите, пока шпинат слегка не уменьшится в объеме, после чего залейте все яичной смесью. Выложите сверху кусочки козьего сыра, накройте сковороду крышкой и готовьте 10–12 минут на медленном огне, после чего переставьте в разогретую до 180 °С духовку и оставьте там на несколько минут, чтобы блюдо подрумянилось.

## ЩАВЕЛЬ

Щавель любят за яркий травянистый аромат и кисловатый вкус с оттенками лимона, земляники и киви. В кулинарии его используют в салатах, в качестве гарнира, добавляют в супы и пюре. Среди блюд из щавеля есть и довольно экзотические, например, мороженое с ним, кисели и коктейли.

Свежие листья щавеля содержат витамины А, С и К. Щавель — источник магния, кальция, натрия, калия и железа. Щавель помогает противостоять стрессам, улучшает настроение, нормализует работу нервной системы благодаря витаминам группы В. Фолиевая кислота в составе растения необходима женщинам в период беременности.

## ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ СО ЩАВЕЛЕМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 мл кефира
- 2 яйца
- 1/2 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. черного молотого перца
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 2/3 стакана пшеничной муки
- 4 веточки укропа
- 120 г щавеля

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте в миске кефир и яйца, посолите, поперчите и взбейте венчиком до однородности. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем, еще раз все перемешайте. Мелко порежьте щавель и укроп, добавьте в тесто, перемешайте. Тесто переложите в жаропрочную форму, застеленную пергаментом. Выпекайте пирог в заранее разогретой до 180 °С духовке 30–40 минут.

## РЕДИС

Редис богат полезными веществами. Аскорбиновая кислота (витамин С) в его составе укрепляет защитные свойства организма, кальций повышает прочность костной ткани, препятствует развитию остеопороза, а железо помогает поддерживать оптимальный уровень гемоглобина.

## ЖАРЕНАЯ РЕДИСКА

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г редиса
- 1/3 пучка зеленого лука
- 1/2 ч. л. розмарина
- 1–2 ст. л. кунжута
- 1–2 зубчика чеснока
- соль — по вкусу
- кунжутное масло

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чеснок натрите на мелкой теке, зеленый лук порежьте. Разогрейте сковороду и обжарьте половину зеленого лука, розмарин и чеснок. Редиску нарежьте на четвертинки, добавьте на сковородку вместе с кунжутным маслом и готовьте, постоянно помешивая, 10 минут. Добавьте вторую часть зеленого лука, посолите и потушите блюдо еще 5 минут под крышкой.

**БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА**

Этот низкокалорийный овощ богат витаминами группы В, С, А, калием, магнием, железом. Калий в составе брюссельской капусты выводит лишнюю жидкость из организма, снимает отеки и способствует снижению артериального давления.

**РАДИККИО**

Внешне радиккио, или итальянский цикорий, представляет собой плотные кочаны, а его характерный островатый вкус добавляет изюминку салатам и другим блюдам. В радиккио мало калорий, он подходит для питания людей, желающих избавиться от лишних килограммов.

**БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА В ПАНИРОВКЕ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 300 г брюссельской капусты
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 1/2 ч. л. сушеного чеснока
- 1/3 ч. л. молотого кориандра
- 1/3 ч. л. тимьяна
- соль, черный молотый перец, зелень — по вкусу
- растительное масло для жарки

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

В кипящую подсоленную воду добавьте лимонный сок, положите капусту и варите 5 минут. Отбросьте капусту на дуршлаг, дайте ей немного обсохнуть, после чего выложите на сковородку с разогретым растительным маслом, посыпьте солью, специями и панировочными сухарями, активно перемешайте и обжарьте до легкого подрумянивания. Переложите капусту на тарелку и посыпьте свежей зеленью — укропом, петрушкой, кинзой и базиликом.

**ЧЕРЕМША**

Первая черемша — незаменимый источник витамина С и кладезь антиоксидантов, предотвращающих преждевременное старение, — появляется в продаже уже в апреле. Ее можно мариновать, солить, есть в свежем виде, добавлять в супы, соусы, пироги и салаты.

**САЛАТ С ЧЕРЕМШОЙ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 150 г черемши
- 2 свежих огурца
- 70 г плавленого сыра
- 30 г зеленого лука
- 2 яйца
- 50 г майонеза
- 1 ч. л. соевого соуса
- соль, черный молотый перец — по вкусу

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Выложите в салатник мелко нарезанный зеленый лук и черемшу, нарезанные средними кубиками яйца и плавленый сыр и огурцы, нарезанные полукружиями. Заправьте смесью майонеза и соевого соуса, добавьте немного перца и соли по вкусу. Приятного аппетита!

**ФРИКАДЕЛЬКИ С ФЕНХЕЛЕМ И САЛАТОМ РАДИККИО****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 1 морковь
- 1 корень сельдерея
- 1 луковица фенхеля
- 2 ст. радиккио
- 0,5 ст. мясного бульона
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 1 ломтик белого хлеба
- 0,5 ст. л. резаной петрушки
- 3 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. рапсового масла
- 3 ст. л. оливкового масла
- соль — по вкусу
- 1 ст. л. винного уксуса

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

В большую миску сложите все овощи, сверху залейте ледяной водой. Хлеб положите в отдельную миску, залейте бульоном и оставьте на пять минут. После этого хлеб отожмите и смешайте с фаршем, яйцом, нарезанным луком и петрушкой, посолите и поперчите. Фарш хорошо перемешайте и слепите фрикадельки. На огонь поставьте большую сковороду, налейте в нее рапсовое масло, добавьте сливочное и обжарьте фрикадельки на среднем огне 5–7 минут до румяности. Выложите готовые фрикадельки на тарелку. Овощи выньте из миски, обсушите бумажными салфетками, нарежьте и заправьте салат смешанным с уксусом оливковым маслом. Посолите, поперчите. >>

**АВТОРСКИЙ РЕСТОРАН**  
**ЭРИВАНЬ**

Этот уютный уголок гостеприимной Армении порадует не только ценителей национальной кухни, но и тех, кто ценит оригинальность и качество.

Санкт-Петербург, наб. реки Фонтанки, 51  
+7 (812) 310-51-53, +7 (921) 934-05-39  
www.erivan.ru

Special project restaurant "ERIVAN".  
This hospitable spot of Armenia will definitely surprise not only the ones who cherish national cuisine, but also the ones who cherish uniqueness and quality.  
St. Petersburg, Fontanka river embankment, 51






## АВОКАДО

Авокадо не зря прозвали «аллигаторовой грушей» — внешне оно напоминает этот фрукт, но авокадо бывает еще овальной или сферической формы. В центре — большая косточка. Мякоть авокадо полезна для здоровья. В ней содержится калий, недостаток которого ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям и образованию отеков. В составе плодов есть мононенасыщенные жирные кислоты, положительно влияющие на обменные процессы. Мякоть авокадо снижает уровень «плохого холестерина».

## ДЕСЕРТ С АВОКАДО, ШОКОЛАДОМ И КЛУБНИКОЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для формы:

- 10 г горького шоколада

#### Для десерта:

- 1 чашка фиников
- 1 чашка фундука
- 1 чашка овсяных хлопьев
- 2 ст. л. черного какао
- щепотка соли

#### Для мусса:

- 320 г мякоти авокадо
- 45 мл сока лайма
- 3 г цедры лайма
- 10 г мяты
- 10 г стевии
- 130 мл кокосового молока
- 20 г сиропа топинамбура
- 3 г агар-агара

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Авокадо разрежьте пополам, ложкой выньте мякоть, а кожуру обсушите. Растопите шоколад и кисточкой промажьте получившиеся формочки из половинок авокадо снаружи, дайте застыть и еще раз повторите процедуру.

Финики, фундук, какао, овсяные хлопья смешайте в блендере, посолите. Придайте получившейся смеси форму косточек авокадо. Положите в середину формочек.

Теперь приготовьте мусс, смешав авокадо, сок и цедру лайма, мяту и стевию и пробив все блендером до однородной консистенции.

В кокосовое молоко добавьте сироп топинамбура, агар-агар, смешайте и на медленном огне, постоянно помешивая, доведите до кипения, проварите 3 минуты, сразу же смешайте с муссом и как следует вымесите.

В подготовленные формочки с помощью кондитерского мешка выдавите получившуюся смесь, охладите. Готовое блюдо по желанию можно украсить клубникой, мятой, посыпать дробленым кайенским, розовым и черным перцем.



НАБ. КАНАЛА ГРИБОЕДОВА, Д. 6/2  
+7 (905) 230-10-60 VIP RESERVE: +7 (905) 270-10-80



НАБ. КАНАЛА ГРИБОЕДОВА, Д. 6/2  
+7 (905) 210-10-60 VIP RESERVE: +7 (905) 270-10-80



ПР. ЛИГОВСКИЙ, 30 ЛИТ. А, ТРК «ГАЛЕРЕЯ», 5 ЭТАЖ  
+7 812 984 04 84



МАЛАЯ ПОСАДСКАЯ УЛ., 3  
VIP RESERVE: +7 906 242 22 66



КОНЮШЕННАЯ ПЛОЩАДЬ, 2  
+7 812 615-24-02

**БУДЬ В КУРСЕ  
РЕСТОРАННЫХ СОБЫТИЙ  
И СЕКРЕТНЫХ АКЦИЙ!**



@RESTOCOMMUNITY\_BOT

**О КЛУБНИЧНЫЙ КАПРЕЗЕ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 150 г клубники
- 150 г моцареллы
- 3 листика базилика
- соль, черный молотый перец — по вкусу
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- 2 ст. л. оливкового масла

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Моцареллу нарежьте ломтиками или порвите кусочками. Клубнику порежьте пополам. Выложите сыр и ягоды на тарелку, чередуя, добавьте зеленый базилик. Приправьте солью, черным перцем, сбрызните уксусом и оливковым маслом и можно подавать.

**МЯТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ****ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 30 г свежей мяты
- 100 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 200 г муки
- 0,5 ч. л. разрыхлителя

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Листики свежей мяты промойте и обсушите, положите в отдельную миску. Туда же насыпьте сахар, размешайте и пробейте погружным блендером до полной гладкости и однородности. Затем добавьте мягкое сливочное масло, яйцо и при помощи блендера смешайте опять. В результате получится довольно густая однородная масса насыщенного мятного цвета.

Смешайте муку и разрыхлитель, постепенно добавляйте сухую смесь в зеленую массу и замесите тесто. Оно получается довольно мягкое и липкое, но муку больше добавлять не надо, чтобы печенье получилось нежными.

Руки смочите в воде. Отделяйте небольшие кусочки теста, катайте из них шарики среднего размера и и свободно располагайте их на противне, застеленном пергаментом.

Печенья расплющите вилкой, чтобы они приняли вид лепешек. Выпекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке 13–15 минут.

Печенья должны пропечься, но очень важно не передержать их в духовке, иначе они потеряют свой красивый зеленый цвет и станут слишком плотными.



# КАЛЕЙДОСКОП

## О БО ВСЕМ

**76** КОГДА БЛИЗКИЕ ТОКСИЧНЫ**80** ФАКТ ЗА ФАКТОМ. МЕСЯЦ ЯРКИХ ИЗОБРЕТЕНИЙ**84** БИТВА ЗА УРОЖАЙ**88** «ЗВЕРСКОЕ» ЛИЦО АМАЗОНКИ



# ОСТОРОЖНО, ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ!

Вы можете быть успешным руководителем и брать на себя огромные риски, быть практикующим хирургом и выполнять сложнейшие операции, быть профессором университета или талантливым артистом. Но все это не спасает вас от сложных ситуаций, способных выбить из колеи. И это... встречи с любимыми родственниками.

## ВАШ СОБСТВЕННЫЙ БАРДАК МОЖЕТ БЫТЬ ВАМ ПРИЯТНЕЕ ЧУ- ЖОГО ИДЕАЛЬНОГО ПОРЯДКА

### ОПРЕДЕЛИТЬ ДОЗУ

В психологии есть такое понятие — токсичные отношения. Это те самые отношения, которые мешают человеку быть счастливым, делают жизнь дискомфортной, приводят к психологическим травмам. И если с токсичным приятелем или знакомым связи можно разорвать, просто прекратив общение, то с семьей все гораздо сложнее. Сбросить ее оковы решится далеко не каждый. Родители давят, с братьями-сестрами возникают постоянные конфликты. Но ведь это же самые близкие люди в мире, как с ними не общаться? Общаться, но дозированно и правильно. И для начала стоит признать, что ваш близкий человек — так уж получилось — действительно токсичный.

### СБРОСИТЬ МАСКИ

Токсичное поведение чаще всего скрыто под красивыми масками. Например, близкий человек, чаще всего старший родственник, говорит: «Я забочусь и думаю о тебе». Он и правда заботится, но при этом активно вмешивается в вашу жизнь, контролируя ее, пытаясь ограничить вашу свободу, проверяет, где вы, во сколько пришли домой, устраивает мини- или даже макси-скандалы, если вы где-то задержались, и за каждый шаг требует отчета. Предлог самый благовидный: просто переживает и волнуется за вас. «Где ты был? Что делал? Зачем ходил туда-то и туда-то? Зачем ездил к тем-то? Почему пришел так поздно?» и т. д. И этот допрос с пристрастием учиняется с завидной регулярностью. При этом, беседуя со своими знакомыми, приятелями, соседями, ваш родственник может делиться с ними подробностями вашей жизни, которые вы не собирались афишировать. При этом не берется в расчет, какие могут быть последствия от разглашения этой информации для вашего авторитета.

Или вот еще одно любимое выражение: «Я помогаю тебе с детьми, поэтому ты должна...» Да, помощь бесценна, но это не дает вашей маме, бабушке, свекрови, папе, дедушке, свекру и далее по списку права постоянно критиковать вас, говорить при детях, что вы все делаете не так, устанавливать в вашем доме собственные правила и навязывать свой образ жизни. Пусть он даже прекрасен и безупречен, но ваш образ жизни — иной. Хотя бы потому, что вы — другой человек. И ваш собственный бардак может быть вам приятнее чужого идеального порядка.

Конечно, вас критикуют из самых добрых побуждений, чтобы вы стали лучше. А «лучше» >>





в понимании родственников — это так, как им нравится, потому что они «лучше знают жизнь, у них больше опыта». Ваши мнение и жизненные воззрения в расчет не берутся.

Критика вашей супруги или супруга, подруги или друга входит в список любимых обсуждений. Тут и сетования на то, что вы выбрали себе в спутники совсем не того человека (вас растили, пылинки сдували, берегли, и вот такое страшное разочарование), и обсуждение его/ее промахов и недостатков. Еще любят говорить о том, что, мол, только они и способны открыть вам глаза, и сказать всю правду без прикрас и без утайки, потому что только они вас так искренне любят. Все это часто говорится с тайной надеждой, что вы одумаетесь, разойдетесь наконец со своей «непростительной ошибкой» и вернетесь в отчий дом.

Бывает, родственники отпускают в ваш адрес неприятные вам шутки и колкости. А если обижаются, недоумевают: «Ты, что, юмора не пони-

маешь?!» А вам в этот момент может быть совсем не до шуток. И да, чувство юмора есть не у всех.

### ВСЕ ПО ПЛАНУ

Что делать, чтобы изменить отношения с токсичными родственниками, пусть это даже ваши очень близкие люди? Для начала просто разрешите себе стать хозяином своей жизни и делать все для того, что ее улучшить. Невзирая на негативные комментарии «из добрых побуждений».

#### 1. Спокойствие, только спокойствие

Когда вы без конца подвергаетесь критике из разряда «ты никакая мать», «ты неумеха безрукая», «учишь тебя, учишь, и все без толку», ваша психика начинает выстраивать линию защиты. Ведь при любом нападении человек либо убегает, либо пытается защищаться. Отвечать на нападки и отстаивать свое мнение во всех перечисленных случаях — занятие малоперспективное. Посчитайте про себя до десяти, а вместо того,

чтобы начинать перепалку, абстрагируйтесь и напомните себе: все то, что сказал токсичный родственник, относится в большей степени к нему самому, а не к вам.

#### 2. Не надо оправданий

Если некто — друг, брат, сестра, родители, ваши или мужа, друзья — вдруг совершает некие негативные и неприемлемые, на ваш взгляд, действия в отношении вас, не ищите им оправданий. Выбор человека заключается в том, что он сделал, и именно он должен за свои поступки отве-

О причинах такого поведения ваш родственник догадается сам. И, возможно, сделает для себя правильные выводы.

#### 5. Обопритесь о дружеское плечо

Противостоять токсичным родственникам — занятие непростое, поэтому без поддержки и помощи здесь обойтись совсем нелегко. Если у вас есть надежный друг, любимый или квалифицированный психолог, поделитесь своими проблемами с ними. Выслушайте, что они скажут в ответ. Возможно, в историях о том, как они справились с жизненным негативом, исходящим от близких, вы найдете ответы и на свои вопросы. А главное — убедитесь, что вы все делаете правильно и это нормально — самостоятельно, а не под чью-то диктовку строить свою жизнь.

#### 6. Найдите время для отдыха

Ваши дни не должны проходить непрерывной серой чередой. Старайтесь каждый из них наполнять приятными событиями, смыслом и позитивом. Даже если вы очень занятой человек, найдите время хотя бы для короткого отдыха, читайте любимые книги, гуляйте в парке, катайтесь на велосипеде, вечером побалуйте себя расслабляющей ванной, помедитируйте. Поверьте, так будет легче справляться с проблемами, которые исходят в том числе и от близких.

#### 7. Не держите в себе обиды

Если люди из близкого окружения не уважают ваши личные границы, не держите в себе обиду, поговорите с ними об этом. Для этого используйте сообщения от первого лица: «Когда ты говоришь мне..., я чувствую...», «Когда ты делаешь это, я думаю...» Разговор по душам — хороший выход. И, возможно, именно он поможет вам понять друг друга, пойти навстречу, избежав обид и разочарований. Ответственность за свою жизнь в любом случае ваша. Из этого и исходите.

#### 8. Придумайте отговорку

Если токсичные разговоры длятся продолжительное время, выйти из них бывает непросто. Заранее продумайте план действий, если что-то пойдет не так. Например, вы можете попросить своего друга или подругу по вашему условному сигналу вызвать вас по срочному делу, о котором вы якобы случайно запомнили. Или в разгар неприятного разговора, когда ссора, кажется, неизбежна, можете вспомнить о неотложных планах и немедленно ретироваться. И пусть это выглядит не слишком правдоподобно и уж точно не вежливо, но ведь забота о собственной психике и ее сохранении — ваша прямая обязанность. Так что не ругайте себя и начинайте дышать полной грудью.

## СТАРАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ИЗ ДНЕЙ НАПОЛНЯТЬ ПРИЯТНЫМИ СОБЫТИЯМИ, СМЫСЛОМ И ПОЗИТИВОМ

чать. Если вы, оправдывая теми или иными обстоятельствами эти поступки, разрешите так поступать и впредь, то окажете близким и себе недобрую услугу — лишний раз подпитаете их уверенность в том, что с вами можно поступать так, как они поступили, и таким образом продолжите токсичные отношения.

#### 3. Островок безопасности

«Мой дом — моя крепость» — очень верная поговорка. Каждый человек имеет право на свой маленький островок безопасности. И поэтому особенно неприятно, когда кто-то вторгается к вам без предупреждения. Если у родственников есть ключи от вашей квартиры, оговорите, не стесняясь, когда они могут открыть ими вашу дверь. Не надо спонтанных визитов, пусть это будут лишь экстренные случаи. И запретите без вашего разрешения что-либо в вашем доме менять.

#### 4. Сократите общение

Постепенно сократите число телефонных звонков и разговоров с токсичным родственником, реже встречайтесь, меньше рассказывайте о событиях дня, если делиться не очень хочется. Когда все это получится, попробуйте мягко объяснить, что общаться вы теперь будете немного в ином ключе. Например, какие-то дела обсуждаться больше не будут, а взаимная критика и оскорбления — под запретом. Если человек нарушает ваши правила, позвольте себе просто повесить трубку и не отвечать на звонки или, если встреча личная, встать, попрощаться и уйти.



# ОТКРЫТИЯ МИРА МАЙСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Появление новых профессий, географические исследования, рождение первого многомоторного самолета, телеграфа, Санкт-Петербурга и Биг-Бена...  
В мае случилось много знаковых событий. Вот лишь некоторые из них.



# 15

## НЕ ПИЛОТ, НО СТЮАРДЕССА

В ее честь в родном городе Креско назван аэропорт... Первой в мире стюардессой стала Эллен Черч, медсестра из штата Айова (США). Вообще-то она мечтала быть пилотом и даже окончила летные курсы, но в авиакомпании Boeing Air Transport, куда девушка пришла устраиваться на работу, ей предложили попробовать себя в должности, подобной должности проводника на железной дороге. В компании сочли, что присутствие в самолете в качестве стюардов юных леди будет успокаивать пассажиров, ведь на рейсах тогда очень трясло. По поручению своих новых работодателей Эллен собрала команду из семи коллег-медсестер, готовых переквалифицироваться в стюардессы за приличную по тем временам зарплату — 125 долларов в месяц. Все они были не старше 25 лет и не тяжелее 115 фунтов (около 52 кг). 15 мая 1930 года рейс Сан-Франциско — Шайенн впервые обслуживала девушка-стюард. Это была Эллен Черч. В последующие три года почти все американские авиакомпании обзавелись отрядами стюардесс. Их появление на бортах действительно поспособствовало популяризации гражданской авиации.



# 20

## САМЫЙ СЕВЕРНЫЙ В ЕВРОПЕ

20 мая 1742 года русский штурман Семён Челюскин на собачьих упряжках достиг самой северной оконечности Евразии, сам того не подозревая.

Челюскин исследовал Таймыр. В начале декабря 1741 года он отправился туда вместе с двумя попутчиками, чтобы завершить опись северной части полуострова. Почти три месяца путешественники добирались до устья Хатанги. В апреле 1742 года они дошли до мыса Св. Фаддея, где на высоком берегу соорудили маяк, и отправились дальше.

20 мая 1742 года Челюскин, как позднее было доказано, достиг самой северной точки Евразии — мыса, который впоследствии назвали его именем. «Погода пасмурная, снег и туман. Приехали к мысу. Сей мыс каменной, прирой, высоты средней, около одного льды глаткие и торосов нет. Здесь именован мною оный мыс: Восточный Северный. Поставил маяк — одно бревно, которое вез с собою», — записал Челюскин в журнале, который сегодня хранится в Госархиве Военно-Морского Флота в Санкт-Петербурге.

Столетие спустя, впервые после первопроходцев, по Таймыру путешествовал будущий российский академик Александр Фёдорович Миддендорф. По его предложению Русское географическое общество переименовало северную оконечность Евразии из мыса Восточно-Северный в мыс Челюскина. В 1919 году норвежский геофизик и океанограф Харальд Свердруп, путешествовавший на шхуне «Мод», установил, что именно этот невзрачный мыс и есть северная оконечность Евразии. Сегодня на мысе Челюскина находится полярная станция — радиометеорологический центр. Здесь же расположен и самый северный аэродром континентальной Евразии — Мыс Челюскин.

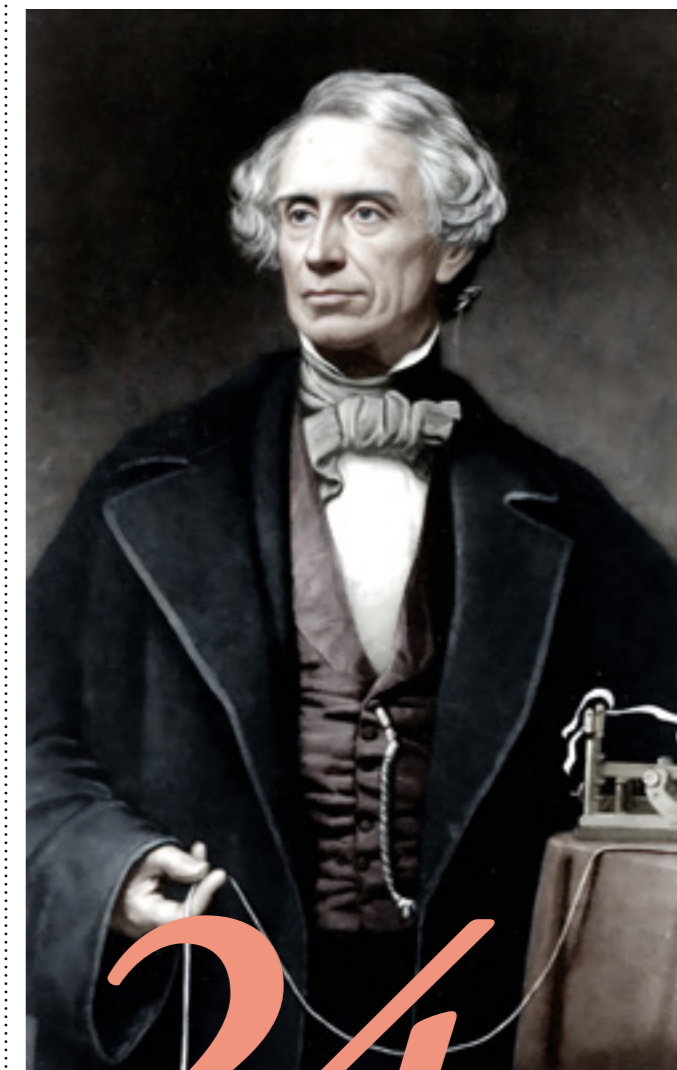


## ПОЛУЧИТЕ И РАСПИШИТЕСЬ!

24 мая 1844 года в торжественной обстановке на линии между Вашингтоном и Балтимором была отправлена первая в мировой истории телеграмма. Изобретателем «чуда» стал Сэмюэл Морзе.

Вплоть до середины XIX века почту между континентами возили на пароходах. О происшествиях и событиях в других странах люди узнавали с опозданием на целые недели, а порой и месяцы. С появлением телеграфа новости начали разлетаться по миру за считанные минуты.

Важно было еще и другое — в изобретении впервые масштабно использовали электрическую энергию: создатели телеграфа продемонстрировали, что электрический ток можно заставить работать для нужд человека и, в частности, для передачи сообщений. >>



# 24



Многомоторный самолет  
«Русский витязь»

# 26

## САМОЛЕТЫ СИКОРСКОГО

26 мая 1913 года в Петербурге состоялся первый в мире полет многомоторного самолета «Русский витязь», созданного инженером Игорем Ивановичем Сикорским в качестве опытного самолета для стратегической разведки. В нем предусматривалось размещение как двух, так и четырех моторов.

Самолет, превосходивший по размерам и взлетному весу все, построенные до сих пор, положил начало новому направлению в авиации — тяжелому самолетостроению и стал родоначальником всех последующих пассажирских авиалайнеров, тяжелых бомбардировщиков и транспортных самолетов в мире.

Вскоре изобретатель построил второй свой самолет «Илья Муромец» со 100-сильным двигателем и размахом крыльев 31 метр, на котором сам совершил перелет из Петербурга в Киев и обратно. А в 1914 году решением военного министра России было введено в действие положение «Об организации эскадры воздушных кораблей «Илья Муромец»».

Тяжелый бомбардировщик  
«Илья Муромец»



## РОЖДЕНИЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

27 мая 1703 года на Заячьем острове Пётр I заложил дерево-земляную крепость, с которой начался Санкт-Петербург. Чертеж крепости, говорят, принадлежал самому царю, а расчеты — французскому фортификатору Ламберу де Герэну. Возглавлял строительство, которое завершилось в октябре 1703 года, Александр Данилович Меншиков. Та, первая крепость вскоре подверглась разрушениям вследствие сильного наводнения. Было решено одеть ее в камень, что к середине XVIII века и было сделано. Вначале крепость назвали Санкт-Петербургской, позже, уже в годы Октябрьской революции, ее переименовали в Петропавловскую по имени собора Петра и Павла, что расположен в центре крепости. Крепость тогда стала полевым штабом Петроградского военно-революционного комитета, руководившего восстанием и взятием Зимнего дворца.

В 1924 году в Петропавловской крепости открыли музей, а с 1993 года ее объявили историко-культурным заповедником. В состав этого архитектурного ансамбля входят: Петропавловский собор; оборонительные сооружения; Ботный дом, в котором хранится точная копия ботика Петра I, «Дедушки русского флота»; здание Монетного двора и др.

Ежедневно с Нарышкина бастиона раздается полуденный пушечный выстрел, и ежегодно 27 мая Петропавловская крепость становится местом торжественного празднования Дня города.

# 27



## ВЕЖЛИВОСТЬ КОРОЛЕЙ

Уличные часы на башне Биг-Бена, части архитектурного комплекса Вестминстерского дворца, были запущены 31 мая 1859 года. С тех пор в британской столице, да и во всем королевстве нет часов точнее.

По замыслу сэра Эдмунда Бекетта и королевского астронома Джорджа Эйри часы, которые они проектировали на башне Св. Стефана Вестминстерского дворца, должны были стать самыми большими и точными в мире, а их звон должен был разноситься по всей столице. Созданием часов занимался часовых дел мастер Эдвард Джон Дент, а после его смерти в 1853 году работу продолжил его приемный сын Фредерик Дент.

Внутри 96-метровой башни установили 13-тонный колокол высотой более 2 метров и диаметром почти 3 метра. До 1881 года он был самым большим и тяжелым колоколом королевства.

7-метровые циферблаты Биг-Бена, сделанные из бирмингемского опала, смотрят на все четыре стороны света. Часовые стрелки длиной 2,7 метра отлиты из чугуна, а минутные стрелки длиной 4,2 метра сделаны из медного листа.

Каждые два дня механизм часов тщательно проверяют и смазывают. Иногда часы опаздывают или спешат — на 1,5–2 секунды. Чтобы устранить этот беспорядок, используют старый английский пенни. Положенная на маятник монетка ускоряет его движение на 2,5 секунды за сутки. Добавляя или убирая пенни, смотритель добивается точности хода.

По одной из версий, Биг-Бен назван в честь начальника строительных работ Бенджамина Холла, по другой — в честь Бенджамина Каунта, знаменитого боксера времен королевы Виктории. Как там на самом деле, бог весть. Но то, что Биг-Бен не только символ своего времени, но и один из самых узнаваемых символов Великобритании, — неоспоримый факт.



# 31





# МАЙСКИЕ ХЛОПОТЫ

Для кого-то майские праздники означают поездки за город, шашлыки и блаженный отдых. А для садоводов и огородников наступает время ухода за любимым садом и огородом, от которого зависит будущий урожай.



В мае активно цветут садовые деревья и кустарники, поэтому их нужно подкормить. Яблони и груши, например, нужно подкармливать в начале цветения, смешав 3 ст. ложки суперфосфата и 2 ст. ложки мочевины и растворив их в 10 л воды. Норма полива — 4–5 ведер на дерево.

Слива будет благодарна, если в начале цветения вы полите ее разбавленными в 10 л воды 2 ст. ложками мочевины и 2 ст. ложками сернокислого калия. Трех ведер подкормки на каждое дерево будет достаточно.

Вишня требует подкормки после цветения. В ее рационе 5 л коровяка, разведенного 1:10, и 10 стаканов золы на 50 л воды. Требуется ведро на каждое дерево.

Крыжовник стоит подпитать в начале цветения. На 10 л воды нужна 1 ст. ложка сернокислого калия. Три ведра на куст — норма полива.

Фруктовые деревья дополнительно нужно обработать от монилиоза — опасной болезни, способной погубить весь урожай. Для борьбы с ним существует несколько препаратов: бордосской жидкостью можно обработать растения ранней весной и после цветения, хорусом — как только наклюнутся почки и через 7–10 дней после этого, спорабактерином — до и после цветения. «Фитофлавином», «Фитоспорином М» или «Гамаином» на выбор обрабатывают яблони.

Среди других важных работ — ослабить обвязку прививок, вырезать волчки и поросль, простимулировать цветение плодовых деревьев. Для последней задачи нужно взять 2,5 г борной кислоты, 50 г сернокислого цинка и 100 г сернокислого марганца, развести смесь в 10 л воды, залить ее в пульверизатор и тщательно опрыскать кроны деревьев, когда на них начнут появляться бутоны.

Еще не забудьте удалить сухие листья у земляники и разрыхлить почву в междурядьях на глубину 3–4 см, после чего замульчируйте грядки соломой или свежей травой. Мульча поможет удерживать в почве влагу, а в дальнейшем предохранит ягоды от гнили.

На огороде самое время сажать картошку. В каждую лунку добавьте по 1 ст. ложке суперфосфата, который одновременно и подкормка, и защита от вредителей. После майских можно высаживать уже рассаду томатов, под укрытие нетканым материалом, и фасоль. В середине-конце мая можно высадить перец и баклажаны, а в самом конце месяца, после 25 мая, настанет время посадки огурцов, кукурузы, бахчевых.



## GREENWORKS ПОДРОВНЯЕТ ЖИВЫЕ ИЗГОРОДИ



**В** мае сады зацветают уже по всей России. Чтобы красивые живые изгороди радовали глаз, об их ветвях необходимо заботиться и вовремя подрезать. В этой задаче не обойтись без качественного инструмента, который поможет работать с высокими кустарниками и широкими зелеными пространствами.

Стоит обратить внимание на штанговый аккумуляторный кусторез Greenworks GD60PHT61 из полупрофессиональной серии 60 V. Это мощное устройство с бесщеточным мотором DigiPro станет отличной альтернативой бензиновому инструменту. Отличие лишь в том, что он не будет создавать выхлопы и неприятный шум.

Кусторез от Greenworks справится с самыми разными ветками: максимальная толщина среза составляет 30 мм, а поворотная головка с лезвием способна фиксироваться в семи положениях. Телескопическая штанга длиной 200 см позволяет подрезать изгороди на высоте до четырех метров. Помимо удобства и четкости устройство радует и скоростью работы: всего за одну минуту оно совершает целых 3200 ходов.

Пользоваться кусторезом совсем не сложно: его не нужно заводить, а для включения достаточно нажать на кнопку, которая в целях безопасности оснащена предохранителем. У устройства небольшой вес — 6,5 кг, оно удобно в обхвате и станет отличным ручным помощником.

Прибор работает от литий-ионного аккумулятора 60V, который легко заменяется другими аккумуляторами из этой же линейки.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО-БОМБОРА»

**Анвар Бакиров**  
**СОВЕРШЕННО НЕ СЛУЧАЙНО**  
КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ НА УДАЧУ



16+

Недеяние не означает безделье. Просто надо научиться создавать благоприятные условия для желаемых событий, чтобы мир мог воплотить их в нужный момент. Эта книга предлагает такой способ жизни, при котором для того, чтобы добиться чего-либо, не придется прикладывать сверхусилия, бороться с препятствиями и пробивать стены лбом. Книга поможет радостно и с комфортом скользить по непредсказуемой Вселенной, извлекая максимум выгоды, бонусов и преимуществ. С помощью техник, которые предлагает автор, вы станете мыслить быстрее и креативнее многих, замечать открывающиеся шансы в потоке событий и добиваться успеха в любой сфере.

**Игорь Рызов**  
**75 ПРАВИЛ ВЛИЯНИЯ**  
**ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ**

Добиваться своего даже в слабой позиции. Замечать и правильно использовать нужды



12+

оппонента. Выигрывать, проигрывая. И всегда достигать поставленных целей. Как это делали исторические личности? Как с этими задачами справлялись политики и бизнесмены XXI века? 75 правил влияния известных людей — теперь в одной бизнес-книге. Автор один за другим разбирает интересные примеры и приемы, которыми пользовались люди, изменившие ход истории. Смелость Екатерины II, дипломатическая хитрость Генри Киссинджера, мудрость Нельсона Манделы, находчивость Дональда Трампа, дальновидность Фила Найта и Стива Джобса научат находить подход к любому оппоненту.

**Кирилл Трифонов**  
**БАНАНОВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ**  
ЯРКАЯ СКАЗКА О ХРАБРОМ БАНАНЕ  
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ



0+

«Стало очень тепло и ярко. Джо открыл глаза и сразу же закрыл обратно. Нет, не из-за яркого солнца, а из-за того, что, как оказалось, он висит высоко над землей вверх ногами, если, конечно, так можно сказать про банан. Джо осторожно осмотрелся и обнаружил, что не один». Так начинаются приключения банана Джо и его друга по имени Вилли. Вместе с ними юные читатели и их родители побывают на тропической родине бананов, сразятся с океанским штормом и злобными чайками, заведут друзей и узнают, что же это такое — «банановое предназначение». Книгу написал музыкант группы «Хлеб» для своего сына Васи и всех любопытных малышей.

**Элой Морено**  
**ЗЕМЛЯ**  
РЕАЛИТИ-ШОУ, В КОТОРОМ ЗА ТЕБЯ  
УЖЕ ВСЕ РЕШИЛИ

Муж, чей брак распался из-за измены жены с привлекательным актером, нанятым



18+

для шоу. Бабушка и дедушка, которые узнали в прямом эфире, что их внук не родится. Матери, чьих дочерей слава привела в ловушку наркотиков и проституции... Все эти люди — пострадавшие от действий Уильяма Миллера, который заработал деньги на циничных реалити-шоу. Но чем он заплатил за этот успех? Об этом может рассказать Нелл, юная журналистка, дочь Миллера, которая порвала все отношения с семьей, как только поняла, куда карьера ее отца может завести человечество. Внезапно Уильям умирает. А напоследок отправляет дочери посылку, которая заставляет ее невольно принять участие в одной из изощренных телеигр. Захватывающая и пугающая антиутопия.

**Артём Алексеев**  
**МИНИМАЛИЗМ В ИНТЕРЬЕРЕ**  
ОСНОВЫ СТИЛЯ ОТ ПРОЕКТИРОВАНИЯ  
ДО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА

У минимализма много плюсов. Например, ощущение простора. В таком интерьере всегда чувствуется свежесть, хочется расправить плечи и дышать полной грудью. А еще ощущение порядка: когда все хранение закрытое и минимум мебели, довольно сложно создать



12+

бардак. Убираться тоже проще: нет кучи полок, с которых нужно вытирать пыль, а мягкая мебель — без лишних складок. Разработать минималистическую планировку, выбрать мебель и отделку, продумать цвета, фактуры и, главное, свет поможет эта книга. Она написана, чтобы облегчить читателям ремонт и помочь им создать свой стильный минималистический интерьер.

**Митч Элбом**  
**НЕЗНАКОМЕЦ В СПАСАТЕЛЬНОЙ**  
**ШЛЮПКЕ**

В Северной Атлантике взрывается мегаяхта «Галактика». Выжившие дрейфуют на спасательном плоту без еды, воды и надежды на помощь. Через несколько дней они вытаскивают из океана человека, который говорит,



16+

что он Бог и спасет всех, если каждый из них ему поверит. Год спустя инспектор карибской полиции находит дневник одного из пассажиров с описанием этих невероятных событий. Кто виновен в гибели «Галактики»? Смог ли кто-то добраться до суши? Кем на самом деле был человек, назвавшийся Богом? «Незнакомец в спасательной шлюпке» не только удивит непредсказуемой развязкой, но и поможет вам лучше понять себя, переосмыслить жизнь и свое место в мире.

**Studio Sigma & DXD**  
**МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ХВА ДЖИ**  
ТОМ 1

В новой исторической исекай-манхве Хва Имджи, глава крупной семейной компании, ведет непрерывную борьбу, чтобы защитить наследие своего отца. В день, когда семья предала ее, она поклялась, что больше никому не позволит отобрать то, что принадлежит ей по праву. Девушку убили ради денег, но вместо того, чтобы отправиться в загробный мир, Хва Имджи переродилась в далеком прошлом, о котором не осталось упоминаний.



16+

Отныне она Хва Джи — наследница знатного рода. Девушка надеялась, что интриги и предательства остались позади, но в одно мгновение семья Хва распалась, а мужчины оказались в изгнании по приказу императора. Хва Джи берет на себя заботы по управлению семейными делами, мудро используя опыт прошлой жизни.

**Елена Адинцова, Виктория Семибратская**  
**ХУДОЖНИКИ,**  
**ПРОСЛАВИВШИЕ РОССИЮ**

Эта книга рассказывает о двадцати наших знаменитых соотечественниках — живописцах, иллюстраторах, портретистах, иконописцах, реставраторах и скульпторах. Какой художник писал картину более 20 лет? Кто стал самым молодым академиком за всю



12+

историю Академии художеств? Чьи полотна считаются вершиной искусства и входят в золотой фонд русской живописи? Захватывающие сюжеты в жанре нарративного нон-фикшена, исторических детективов и боевиков! В каждом рассказе — вдохновляющая читателей на собственные свершения история успеха, невероятный пример силы воли и стойкости характера.

**Чон Хэён**  
**ДЕНЬ ПОХИЩЕНИЯ**

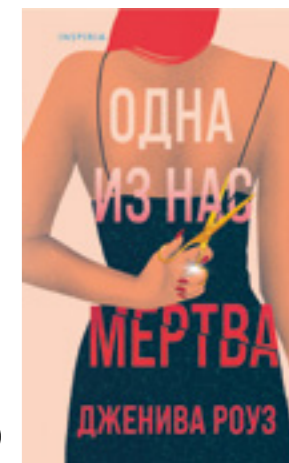
Все пошло не по плану с самого начала: Ким Мёнчжун всегда был неудачником. Началось с того, что он решил похитить девочку из богатой семьи, чтобы решить свои материальные проблемы, однако вместо этого попал в еще большую передрыгу. Его юная жертва неожиданно потеряла память, а вдобавок выяснилось, что ее родителей убили в день похищения... Теперь Мёнчжун и Рохи волей-неволей вынуждены действовать сообща, и лидером в этой команде станет малышка.



16+

**Дженива Роуз**  
**ОДНА ИЗ НАС МЕРТВА**

Черная зависть, ненависть и жажда мести — все это часто бывает оборотной стороной женской дружбы. Не исключение, а, скорее, подтверждение этой сентенции — богатые и знаменитые. Шенон, Кристал, Оливия и Дженни — к началу этого романа одна из них уже мертва. Но кто? И что именно послужило причиной ее смерти?



16+

# НА БЕРЕГАХ ДАЛЕКОЙ АМАЗОНКИ

В тропических лесах Амазонки водится, как пелось в популярной некогда песенке, «большое изобилие невиданных зверей». Тут вам и ягуары, и броненосцы, и лягушки-листолазы. Ну а в глубинах реки обитают настолько удивительные и страшные существа, что по сравнению с ними монстры из фильма «Челюсти» кажутся совсем безобидными...

## ТРЕХПАЛЫЙ ЛЕНИВЕЦ. ЭКОНОМЯ ЭНЕРГИЮ

Ленивец терпеть не может воду и во время дождя с максимально возможной для себя скоростью прячется под большим листом. Терморегуляция ленивца напоминает терморегуляцию хладнокровных животных: ночью температура его тела может опускаться до 25 °С, а днем он старается погреться на солнышке. Двигается ленивец мало, бодрствует ночью, а днем почти совсем не шевелится. В случае необходимости может довольно далеко плыть, однако это занятие терпеть не может. Что с него взять, он же ленивец!



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



## ЧЕРНЫЙ ЯГУАР. ВОТ ЗАСАДА!

Король местных джунглей, ягуар предпочитает охотиться на некрупных травоядных: капибару, муравьедов, оленей и др. Он прячется в засаде около воды и поджидает, когда потенциальная жертва придет на водопой. Тут он на нее бросается, и участь бедолаги, попавшейся в эти острые зубы, предрешена. Ягуар, кстати, хорошо себя чувствует в воде и иногда затаскивает сопротивляющуюся жертву на дно, где топит ее.

## БРАЗИЛЬСКАЯ ВЫДРА. РЕЧНОЙ ВОЛК

Самые крупные пресноводные выдры — бразильские, они достигают двух метров в длину и считаются рекордсменами по длине в семействе куньих. Аппетит у гигантов прекрасный. Обычная их диета состоит из рыбы и крабов, на которых выдры охотятся семьями от трех до восьми особей. Их норма — 4 килограмма морепродуктов в день на нос. Не брезгают выдры и анакондами, если те попадутся им на зубок, и даже кайманами. В ходе наблюдений было замечено, как однажды бразильские выдры поймали и быстро съели полутораметрового каймана. Так что прозвище «речные волки» дано им совсем не случайно.



## ГИГАНТСКИЙ МУРАВЬЕД

У этого зверя причудливая форма тела, узкая вытянутая морда, узкие глаза и длинный хвост. А еще он близкий родственник ленивца. Двигается муравьед медленно, а спать может до 16 часов в сутки. Так же, как и ленивец, зверь хорошо плавает, и это качество нередко спасает ему жизнь во время лесных пожаров.



## БРОННОСЕЦ. ПЕРЕСЧИТАЙТЕ ЗУБЫ!

Родственник ленивца и муравьеда, броненосец живет не только в долине Амазонки, но и в саванах, пустынях и джунглях. Из-за панциря (он подвижен, образован из позвоночника и покрыт ороговевшей кожей) его долго считали разновидностью черепахи, но потом выделили в отдельный подвид. Интересно, что у броненосца не бывает точного количества зубов. Этот фактор зависит от пола, возраста и разновидности зверя. Зубов у броненосца бывает от 20 до 70 штук, причем растут они всю жизнь. >>



**ЧЕРНЫЙ КАЙМАН. ВООРУЖЕН И ОЧЕНЬ ОПАСЕН**

По виду они больше всего напоминают гигантских аллигаторов. Вырастающие до 6 метров в длину, черные кайманы — самые страшные хищники Амазонки. Всеядные, кайманы едят все, что попадется им на зуб, всякого, кого удастся схватить. Это может быть рыба или обезьяна, олень или анаконда, не важно, главное — поймать добычу. На людей кайманы тоже нападают. В 2010 году, например, их жертвой стала биолог по имени Деиз Нишимура. Хищник бросился на женщину, когда та мирно чистила рыбу в своем плавучем доме. Схватка закончилась для Деиз потерей ноги.

**АНАКОНДА. СМЕРТЕЛЬНЫЕ ОБЪЯТИЯ**

Огромная змея вырастает в длину до 9 метров и может весить до 250 килограммов, а в диаметре ее тело достигает 30 сантиметров. Самки больше самцов. Анаконды не ядовиты. Своих жертв они душат, сжимая в стальных объятиях. Капибары, олени, кайманы, ягуары — вырваться из смертельных колец анаконды мало кому удается. Живут анаконды на мелководье: оттуда удобнее подбираться к потенциальной добыче.

**АКУЛА-БЫК. САМАЯ ОПАСНАЯ В МИРЕ**

Акулы-быки живут не только в соленой воде океана, но и неплохо себя чувствуют в пресноводных реках. В Амазонке они встречаются тоже. Дело в том, что у этих акул особенное строение почек, они умеют адаптироваться к разному уровню соли и к ее отсутствию в том числе. В длину акулы-быки дорастают до 3,3 метра, а весят до 312 килограммов. Во всяком случае, таков был вес самой тяжелой рыбины, попавшейся рыбакам. Быки впечатляют не только размерами. Со своими сильными челюстями и несколькими рядами острых зубов они, бывает, нападают и на людей. Живут, как правило, в воде рядом с густонаселенными областями, так что звание самых опасных в мире эксперты присвоили акулам-быкам не даром.

**БУРЫЙ ПАКУ. С ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЧЕЛЮСТЬЮ**

Рыба паку относится к подсемейству пираниевых и даже может их напоминать, но сама в основном является растительноядной. В молодости рыбина ест зоопланктон, насекомых, улиток, а во взрослом возрасте — растительность, фрукты и прочую зелень. И это несмотря на квадратные зубы, похожие на человеческие, мощные, которыми даже орехи раскалывать можно. Паку — крупная рыба, она может вырасти до метра в длину. Несмотря на такие показатели, некоторые экстремалы разводят паку в аквариумах, очень больших. Интересно, что взрослые особи умеют различать людей и узнают своих хозяев.

**ШЛЕМОНОСНЫЙ ВАСИЛИСК. ПО ВОДЕ, КАК ПОСУХУ**

Ящерица Иисус Христос — такое прозвище шлемоносный василиск получил за то, что умеет ходить по воде. Шлемоносный василиск довольно увесистая рептилия — весит до 600 г, обладает сильными задними лапами с огромными когтями, которыми сильно и быстро гребет по воде, отчего кажется, будто она не плавает вовсе, а идет. Скорость передвижения — 11–12 км/ч, и василиск может «пробежать» по поверхности воды до 500 метров.

**МАТА-МАТА. «ЭТО УБИВАЕТ!»**

Мата-мата, что в переводе означает «это убивает» — так в Южной Америке обычно называют некрасивых женщин. Бахромчатая черепаха мата-мата тоже чудо как нехороша. Впрочем, этот факт мало ее волнует, потому что живет она просто припеваючи, большую часть дня лежа на дне Амазонки и ловя рыбу. В рационе — золотые рыбки, солнечные рыбы и гуппи. Так что губа у этой «красавицы», которая достигает веса 15 кг, явно не дура.

**AlphaPet**  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ

**ЛЮБОВЬ БЕЗ ДОБАВОК —  
ПАШТЕТ ALPHAPET  
ДЛЯ ХВОСТАТЫХ ЭСТЕТОВ**

www.alphapet.ru

Я не дерево, рожденное, чтобы всегда стоять на одном месте и не знать о том, что находится за ближайшей горой.  
**Джек Лондон**

Ничто так не развивает ум, как путешествие.  
**Эмиль Золя**

Если ты не знаешь, куда идешь, то любая дорога сможет привести тебя туда.  
**Льюис Кэрролл**

Живи, путешествуй, не сожалей ни о чем и благодари судьбу.  
**Джек Керуак**

Чем дальше я уезжаю, тем больше приближаюсь к себе.  
**Эндрю Маккарти**

Не сравнивай. Ничего не сравнивай: ни цены, ни чистоту, ни качество жизни, ни транспорт... Знакомься с жизнью других и находи то, чему ты можешь у них научиться.  
**Пауло Коэльо**

Я теперь понял, что самый верный способ узнать, нравится тебе человек или нет, — это отправиться с ним в путешествие.  
**Марк Твен**

Не люди совершают путешествия, а путешествия создают людей.  
**Джон Стейнбек**

Кораблю безопаснее всего в гавани. Но он не для этого строился.  
**Грейс Хоппер**

Сделай шаг, и дорога появится сама собой.  
**Стив Джобс**

Не бывает таких путешествий, что не меняли бы тебя хотя бы отчасти.  
**Дэвид Митчелл**

Не хочу в конце жизни понять, что прожила ее только в длину. Хочу прожить ее и в ширину тоже.  
**Диана Акерман**

Чтобы дойти до цели, человеку нужно только одно — идти.  
**Оноре де Бальзак**

Настоящее путешествие заключается не в открытии горизонтов, а в знакомстве с новыми людьми.  
**Марсель Пруст**

Путешествие, как самая великая и серьезная наука, помогает нам вновь обрести себя.  
**Альбер Камю**

Посмотри на мир. Он куда удивительнее снов.  
**Рэй Брэдбери**

Дорога под ногами,  
небо над головой







Н О Ч Н О Й  
Э К С П Р Е С С

# ПОЕЗД «НОЧНОЙ ЭКСПРЕСС»

Москва – Санкт-Петербург



- ✦ Элегантность и роскошь интерьеров
- ✦ Высокий уровень сервиса и обслуживания
- ✦ Завораживающий стиль экстерьера
- ✦ Постельные принадлежности премиум класса
- ✦ Удобный график отправления и прибытия
- ✦ Ресторан с высоким уровнем кухни



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

ООО «Тверской экспресс»  
ОГРН 1037705058379  
107078, г. Москва, Докучаев переулок, д. 4