

0+

ФИЛОСОФИЯ

отдыха

городской
журнал

июнь-июль
2024

№ 58

ВРЕМЯ БАБОЧЕК с. 88
Легкость необыкновенная

ВЫ НЕ БЫЛИ В АДЫГЕЕ? с. 28
Открываем для себя регион

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ФЛОРЕНЦИЯ с. 16
Испытание красотой



ИНДОНЕЗИЯ
Легенды и истории
далеких островов



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



философияотдыха.рф
filosofiaotdyha.ru



info@filosofiaotdyha.ru
adv@filosofiaotdyha.ru



«Лето — это маленькая жизнь», — с удовольствием повторяю эту фразу каждый год. Прожить эту стремительно летящую жизнь надо так, чтобы не потерять ни единого теплого денечка, чтобы каждый из них проходил с пользой для души и тела, и чтобы пресловутыми долгими зимними вечерами этими воспоминаниями можно было бы согреться.

В памяти обязательно останется отпуск и удивительные приключения.

Возможно, вы позволите себе большой вояж по Индонезии, где вас ждут экзотика, море, солнце и новые открытия. Или откроете для себя Мальдивы — сказочные острова в Индийском океане, где безмятежное счастье достигает своего апогея. А может быть, отправитесь во Флоренцию — столицу итальянской Тосканы с невероятным средоточием исторических памятников эпохи Возрождения на квадратный километр площади. Где еще вы увидите знаменитую статую Давида Микеланджело, галерею Уффици с ее полотнами старых мастеров или музей Галилея? Правильно, только во Флоренции!

Дальние страны пока в далеких планах? Российские вояжи способны подарить не меньшую радость. Если в фокусе у вас горный край Адыгея, это значит, что впереди поездка по Кавказскому государственному природному биосферному заповеднику (он включен в Список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО), наслаждение красотой и величием нетронутой природы, изучение таинственных дольменов, а может быть, и сплав по каньону реки Белой в Хаджохской теснине. Скорость воды там бешеная, но зато и эмоции бьют через край! Свою порцию адреналина получают даже самые отчаянные экстремалы. Не останутся внакладе и гурманы. Дегустация местных деликатесов, в числе которых знаменитый адыгейский сыр, входит в обязательную программу поездки.

А если в отпуск вы пока не собираетесь, но выходные проводите за городом, то у нас для вас небольшой сюрприз — новые интересные рецепты несложных блюд для пикника. В том числе и с адыгейским сыром в качестве основного ингредиента. Пробуйте, это вкусно!

В ваших летних планах пока не отпуск, а назревший ремонт? И тут у нас есть небольшая подсказка, как оформить квартиру в модном сегодня стиле джапанди.

В общем, листая страницы нашего журнала, вы найдете немало интересного. Надеемся, для кого-то это станет информацией к размышлению, а для кого-то — побуждением к действию.

Лето на пороге. Познавайте, путешествуйте, радуйтесь и наслаждайтесь!

Мargarita Цибульская



ХОРОШИЙ, ПРОДУМАННЫЙ ОТДЫХ — ТО, ЧТО ПРИНОСИТ И ПОЛЬЗУ, И УДОВОЛЬСТВИЕ. В SHERATON SKYPOINT LUXE 5* ЕСТЬ ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ СМОГЛИ ПРОВЕСТИ НЕСКОЛЬКО НЕЗАБЫВАЕМЫХ ДНЕЙ.

Отель расположен недалеко от аэропорта Шереметьево и всего в 17 км от Москвы. Добраться до него легко: от аэропорта ходят бесплатные автобусы каждые полчаса, а от Москвы можно быстро и без пробок доехать по платной магистрали М-11.

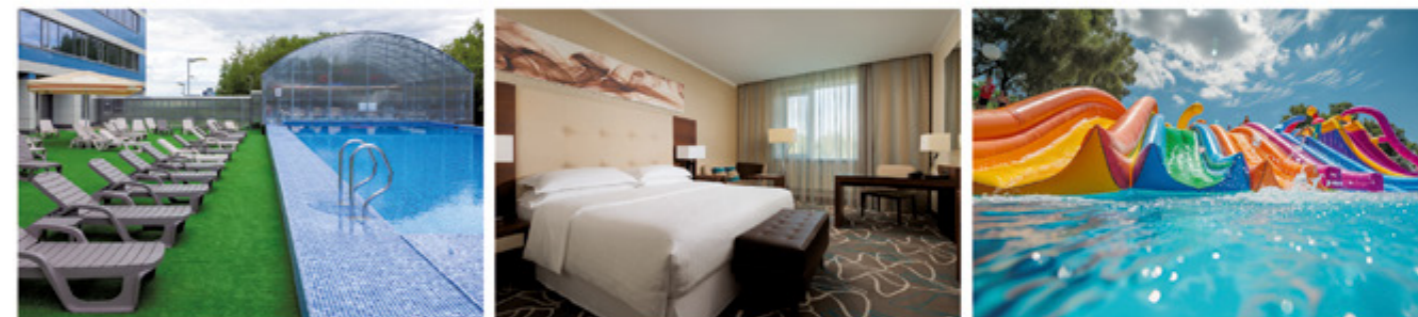
От остальных отелей в ближайшей локации Sheraton Skypoint Luxe 5* отличает наличие своей собственной зеленой территории, близость Химкинского леса и большой, теплый в любое время года, открытый бассейн.

Отель предлагает своим гостям первоклассные номера, соответствующие строгим мировым стандартам. В большинстве из них можно разместиться всей семьей. Многие отмечают удобство кроватей в отеле и возвращаются снова и снова за порцией здорового сна. Гурманов ждут рестораны и лобби-бар с разнообразной кухней; любителей активного отдыха — тренажерный зал, спортивная и воркаут-площадки, прокат спортивного инвентаря. Для тех, кто хочет полностью расслабиться, есть спа-салон, где работают пять процедурных кабинетов, джакузи, сауна и хаммам.

В июне в отеле открывается дополнительный уличный бассейн с теплой водой и разнообразными водными аттракционами. Дополняют картину анимационные программы для детей и взрослых и ночной караоке-клуб.

Кроме всего прочего, отель предлагает свои возможности не только для семейного отдыха, но и для проведения корпоративных мероприятий. Для этих целей есть огромное разнообразие площадок, от небольших конференц-залов до шатров вместимостью более 1 000 человек.

Ждем вас в отеле Sheraton Skypoint Luxe 5*. Создайте себе отличное настроение!





10



16



34



38



42



46

2 ОТ РЕДАКЦИИ

10 МИРОВОЕ ТУРНЕ

Индонезия. Экзотика на каждом шагу

16 МИРОВОЕ ТУРНЕ

День рождения Флоренции

20 ОТЕЛИ

Мальдивские каникулы. Детям бесплатно

24 ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ

Загадочные тьиты

28 РОССИЯ

Адыгея. Лето в горах

34 НА ОГОНЕК

Симона Кермес: «Иногда исполнитель делает шедевры шедеврами»

38 НА ОГОНЕК

Геннадий Блинов: «Не как профессионал я смотрю только на воду и на огонь»

42 НА ОГОНЕК

Анастасия Лебедева: «Я ужасно азартный человек»

46 ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ

Ай да Пушкин!..

театр
на Бронной7, 16, 23
ИЮНЯ

ОДНА И ОДИН



В основе спектакля – пьеса Уильяма Шекспира «Ромео и Джульетта», в главных ролях – Вера Майорова и Александр Збруев. В этом тихом спектакле во всем побеждает любовь, а конфликты долгих лет заканчиваются и уходят в вечность.

В спектакле заняты: Александра Николаева, Лариса Богословская, Дмитрий Гурьянов, Лера Горин, Артём Курбатов, Светлана Божатова, Андро Симоношвили, Василиса Перельгина.

Постановка режиссера и художественного руководителя театра Константина Богомолова.

Константин Богомолов – выпускник филологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова (1997 г.), ГИТИСа им. А. В. Луначарского (курс А. Гончарова, 2003 г.). В разные годы был штатным режиссером Московского театра Олега Табакова, помощником художественного руководителя МХТ им. П. Чехова, штатным режиссером московского театра «Ленком». С 2019 года – художественный руководитель Театра на Бронной. Поставил более пятидесяти спектаклей в различных театрах России и за рубежом.

18+



**50** АНОНСЫ**58** ЭКСПЕРТНаталья Шумиловская:
«В современном мире одежда несет другие ценности»**60** ИНТЕРЬЕР

Джапанди. На стыке двух стилей

66 ПРАКТИКУМ

Если хочешь быть здоров

72 ГУРМАН

Пикничок не пустячок

76 ПСИХОЛОГИЯ

Один, совсем один...

80 ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Истории с продолжением

84 САД

Летняя стратегия

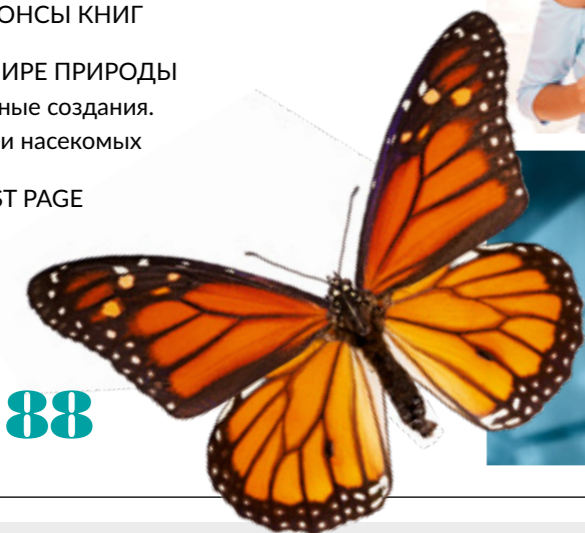
86 АНОНСЫ КНИГ**88** В МИРЕ ПРИРОДЫЭфемерные создания.
Из жизни насекомых**92** LAST PAGE

Фото на обложке: © Freerik

Журнал «ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА»,
июнь — июль 2024, № 58Учредитель и издатель
ООО «Философия отдыха»Главный редактор
Маргарита ЦИБУЛЬСКАЯАрт-директор
Лана ЛАМБИНЕВыпускающий редактор
Алёна НИСАРКОВАЛитературный редактор
Светлана ГУБАНОВАТел.: +7 (911) 986-64-19,
info@filosofiaotdyha.ru — редакция,
adv@filosofiaotdyha.ru —
рекламный отделАдрес: 198517, Санкт-Петербург,
Петергоф, Ропшинское шоссе,
д. 4, а/я 7.

Интернет-сайт: filosofiaotdyha.ru.


Отпечатано в типографии
ООО «Типография Принт 24»
192102, Санкт-Петербург,
ул. Самойловой, д. 5в.Мнение редакции не всегда
совпадает с точкой зрения авторов.При цитировании ссылка на издание
и авторов обязательна.Перепечатка материалов —
исключительно с письменного
разрешения редакции.За содержание рекламы издатель
ответственности не несет.Полная PDF-версия журнала
всегда доступна на сайтах:
filosofiaotdyha.rf,
filosofiaotdyha.ru.Тираж: 75 000 экз.
Заказ № 2081-24.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).

redkassa.ru +7495 665 9999

18+

20 ИЮЛЯ

ЛУЖНИКИ

РУКИ
ВВЕРХ!
ТРИЛОГИЯрозыгрыш 1 миллиона рублей от
 СТОЛОТО

Организатор стимулирующего мероприятия АО «Лотереи Москвы»

ОГРН 1027739146687, ИНН 7715215381

Срок проведения акции: с 20.04.2024 по 30.09.2024 включительно. Информация об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения — на vluzhniki.msimgroup.ru и на moslot.ru. Реклама. 18+

ООО «БИЛЕТНАЯ СИСТЕМА» 125130, Г. МОСКВА, 6-Й НОВОПОДМОСКОВНЫЙ ПЕР., Д.7, ОГРН 1107746241900

«НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ»



«МАММА МИМО!
ИЛИ МЮЗИКЛ ПОШЕЛ НЕ ТАК»



Успех спектаклей компании «Бродвей Москва» не случаен: вот уже четверть века знаменитый театральный продюсер Дмитрий Богачёв представляет в России лучшие мюзиклы мира, включая легенды сцены «Призрак Оперы», Матта Миа!, Chicago, «Шахматы» и другие. И этот театральный сезон не стал исключением.

Мюзикл «Ничего не бойся, я с тобой» вот уже полтора года возглавляет рейтинги культурных мероприятий, ставя рекорд за рекордом — по количеству ежедневных аншлагов, многомиллиардным сборам и, конечно, по числу зрителей. Романтический сюжет спектакля разворачивается в Питере в 1980-е годы с их смелой модой, неформалами, подпольными квартирниками и воздухом свободы. Сам Ленинград представлен в грандиозных декорациях — с величественными набережными, дворами-колодцами, покатыми крышами и парадным Невским, над которым по звездному небу летит... настоящий троллейбус! От зрелищности мюзикла просто захватывает дух... И всё это — под любимые суперхиты бит-квартета «Секрет»!

«МАММА МИМО! или Мюзикл пошел не так» в театре «Маска» — это очень смешная история с каскадом нелепых ситуаций и неожиданным финалом. По сюжету директор Семиозерского камвольно-суконного комбината, чтобы угодить своей жене и сделать ей подарок к юбилею свадьбы, выделяет любительскому театру заводского ДК бюджет на постановку ни много ни мало мюзикла МАММА МИА!. Но в день премьеры все идет не так, и за пару часов нужно полностью перепридумать сюжет, музыку и слова. Кажется, это невозможно и провала не миновать, но... Зрителей ждет закрученная комедийная интрига, популярные мировые хиты в пародийном ключе и постановка мюзикла в режиме реального времени.

ТЕАТР МДМ
ТЕАТР «МАСКА»

12+



ПУТЕШЕСТВИЯ

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

- 10 ИНДОНЕЗИЯ. ЭКЗОТИКА ДАЛЬНИХ ДОРОГ
- 16 ФЛОРЕНЦИЯ. ВСЕ КАК В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ
- 20 МАЛЬДИВЫ. СЧАСТЬЕ В ЗЕНИТЕ
- 24 ТЬЫТ. ПЛЕМЕНА ВЬЕТНАМА
- 28 АДЫГЕЯ. В ГОРЫ, К ДОЛЬМЕНАМ!



ИНДОНЕЗИЯ

ЭКЗОТИКА НА КАЖДОМ ШАГУ



Она удивляет древними храмами, кислотными озерами в жерлах вулканов, красочными коралловыми рифами и побережьями с розовым песком... Какие природные жемчужины и объекты культурного наследия готова предложить Индонезия пытливым путешественникам?

Действующие вулканы Бромо (слева) и Семеру (справа), входящие в вулканический комплекс Тенгер

© EyeEm / freepik

ванный жених превратил девушку в статую богини-воительницы Дурги. Так она там и стоит, а верующие вот уже много веков подряд несут к подножию статуи цветы, благовония и деньги.

Прамбанан включен в Список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. В этом списке находится и близкий сосед Прамбанана — Боробудур, крупнейший в мире храмовый комплекс буддистов. Построены эти два храма примерно в одно время, в VIII–IX веке нашей эры. Боробудур должен был символизировать собой цветок лотоса и изначально находился посреди озера. Годы спустя, в начале XI века, это озеро засыпал пеплом при своем извержении вулкан Мерапи. Откопали храм только во времена колонизации Индонезии.

Лучше всего посещать Боробудур на рассвете. Во-первых, будет меньше туристов, во-вторых, вы сможете сделать потрясающие фотографии, поймав в объектив, как утреннее солнце освещает покрытые густой растительностью холмы. Романтика, да и только! Добраться до обоих храмовых комплексов удобнее всего из города Джокьякарты. Туда летают самолеты из индонезийской столицы Джакарты и главного города Бали — Денпасара, а также ходят поезда и автобусы. Отели и турфирмы предлагают экскурсионные туры, которыми также можно воспользоваться. >>

Храм Прамбанан



© EyeEm / freepik

ОСТРОВ ЯВА: КОЛЫБЕЛЬ РЕЛИГИЙ

Если вы хотите увидеть крупнейшие в мире индуистские и буддистские святыни, отправляйтесь на остров Ява.

Прамбанан — местный индуистский храм, второй в мире по величине после Ангкор-Вата, находящегося в Камбодже. Популярная легенда о возникновении храма, которую экскурсоводы рассказывают туристам, повествует, что однажды в прекрасную принцессу Лоро Джонгранг влюбился принц Бондовосо. Этот принц в свое время в борьбе за власть убил отца девушки, и, конечно, его женой она быть не захотела. Напрямую не отказала, решила обхитрить и попросила жениха, во-первых, подарить ей на свадьбу храм, который будут украшать тысячи статуй богов, а во-вторых, построить этот храм за одну ночь. У принца все было схвачено: он обратился к темным силам и за ночь воздвиг храм с 999 скульптурами. Тут девушка поняла, что ей придется идти за ненавистного Бондовосо, и отказала ему уже в лицо. За это разгне-

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



Древняя статуя Будды и ступа в храме Боробудур, остров Ява

© iStock

ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2024

11



ЯВАНСКИЕ РЕДКОСТИ

Вулкан Кракатау, один из мощнейших на Земле, находится в Зондском проливе между Явой и Суматрой. Долгое время он считался потухшим, однако в 1883 году пробудился от спячки и заявил о себе выброшенным в небо 70-метровым столбом пепла. Взрыв был мощнейший, часть острова оказалась стерта с лица земли. Образовавшееся в результате цунами 20-метровой высоты затопило ближайшие села и города. Тогда погибло более 36 тысяч человек. С тех пор за коварным вулканом тщательно следят. Пока он благодушен, на него можно совершить восхождение, попутно посетив национальный парк «Уджунг-Кулон», где водится редкий вид однорогих носорогов.

Город Бандунг понравится любителям архитектурных редкостей. Здесь много зданий колониальной архитектуры и зданий в стиле ар-деко. Прогулки по улочкам стоит дополнить экскурсией на каскадные рисовые поля, кофейные плантации, вулканы и горячие источники. В Бандунге варят отменный кофе, так что дегустация должна стать обязательным пунктом программы.

Плато Диенг — вулканическая долина с древними храмами, термальными источниками, гейзерами и живописным озером Телага Варна, и она стоит того, чтобы здесь побывать. Увы, туристы добираются сюда редко. Но место перспективное, и, думается, его популярность впереди.

Вулканическое озеро Телага Мердада на плато Диенг, Центральная Ява



Архипелаг Каримунджава придется по душе любителям дайвинга и снорклинга. Белые песчаные пляжи с лазурной водой и коралловые рифы располагают к погружениям. На архипелаг летают самолеты, ходят паромы, автобусы и скоростные катера, однако удовольствие посетить райские острова — далеко не из дешевых.

БАЛИ: ХРАМ В ВЫСОКОГОРЬЕ

Великолепная природа и древнейшие архитектурные здания и сооружения характеризуют любимый многими туристами тропический остров Бали. Среди местных достопримечательностей особенно выделяется храм Пура Улун Дану на озере Братан, находящийся на высокогорье в поселке Бедугул.

Храм, который выглядит как многоярусная пирамида, построили в 1633 году у подножия горы Гунунг-Катур. Поверье гласит, что строили храм кузнецы, которые изготавливали холодное оружие для короля и членов его семьи. Храм стоит прямо на воде и посвящен богине-повелительнице водной стихии Деве Дану, а также Вишну, Брахме и Шиве. Во время приливов вода подтапливает храм, поэтому кажется, будто он плавает. Осенью вода отступает, и можно дойти до постройки по земле. На территории храма расположен небольшой парк, идеально вписывающийся в общую концепцию.



Комодские вараны



Храм Пура Улун Дану на озере Братан, Бали



Раффлезия

ФЛОРЕС И КОМОДО: ЦАРСТВО ЭКЗОТИКИ

Если вы отдыхаете, например, на острове Бали, то в один из дней обязательно доберитесь до острова Флорес. Сюда ходит паром, так что путешествие будет приятным. На Флоресе хорошо развита туристическая инфраструктура, а дайвинг выше всяких похвал. Любителям экзотики понравятся аутентичные этнические деревни и колоритные рынки, а любителям природы и спа — горячие источники и водопады.

Предпочитаете пешие экскурсии? Тогда обязательно поднимитесь на спящий вулкан Келимуту. В каждом из его трех кратеров находится озеро с водой своего цвета. И цвета эти время от времени меняются.

В окрестностях Рутенга, города на западной оконечности острова Флорес, находится сталак-

титовая пещера Лианг-Буа — пристанище первобытных людей, которые отличались удивительно маленьким ростом. Еще одна достопримечательность Флореса — рисовые плантации, по форме напоминающие паутину. Недалеко от Флореса находится знаменитый остров Комодо.

...В начале XX века легкомоторный самолет летчика Хендрика ван Боссе потерпел крушение. Пилот выжил и сумел вплавь добраться до ближайшего острова. Там он некоторое время жил робинзоном и увидел много чего удивительного и интересного. Среди его находок были и огромные плотоядные ящеры, на вид чистые драконы. Авиатору повезло вернуться домой — его обнаружил проходящий мимо корабль. Ван Боссе рассказал современникам о ящерах. Это были знаменитые сегодня на весь мир комодские вараны, самые крупные из живущих ныне ящериц. Их популяция достигает 5,7 тысячи особей и бережно охраняется.

После знакомства с драконами Комодо туристы могут отправиться на один из красивейших пляжей мира с розовым песком. Такой цвет песок приобрел благодаря местному уникальному планктону. Место в мире не единственное, но редкое. >>



© Sony Hardiana / iStock

Традиционный плавучий рынок посреди реки Мартапура, Южный Калимантан

Коралловый риф вокруг острова Ломбок



© soft_light / shutterstock

ЛОМБОК: ВНИМАНИЕ, ЧЕРЕПАХА!

Ломбок — еще один замечательный остров, который находится не слишком далеко от Бали. Несмотря на то, что на острове есть свой аэропорт, добраться сюда лучше всего по воде. Туристов здесь, как правило, немного, пляжи хорошие, песочек мягкий, вокруг много магазинчиков с местными товарами. Серферы выбирают пляжи Кута и Селонг-Бланак. Дайверам понравится наблюдать за морскими черепахами. Обитателями океана смогут полюбоваться

и те, кто плавают с маской и трубкой. Любители пеших прогулок и природных красот могут отправиться в путешествие к потухшему вулкану, водопадам или живописному озеру, а те, кто превыше всего ценит экзотику и местный колорит, — в гости к племени сасаков, местным коренным жителям.

КАЛИМАНТАН: СЛИТЬСЯ С ДИКОЙ ПРИРОДОЙ

Остров Калимантан (Борнео) Индонезия делит с Брунеем и Малайзией. Место прекрасное во всех отношениях для тех, кто любит сафари и предпочитает его эквариант всем прочим видам туризма. Путешественники стремятся в национальный парк «Танжунг Путинг» в надежде понаблюдать за жизнью орангутангов и обезьян-носачей в естественной среде их обитания. Туристы передвигаются по воде на традиционных для этих мест лодках — клотоках. Лодки представляют собой настоящие плавучие дома. Они легко скользят по реке, и на каждом ее изгибе открываются все новые картины — экзотические птицы, животные, насекомые и даже крокодилы. Чтобы слиться с дикой природой и почувствовать себя ее частью, опытные путешественники отправляются в джунгли Калиман-

тана на несколько дней. Добираются до острова на самолете из Джакарты.

СУМАТРА: НАЗЛО РЕКОРДАМ

Суматра — огромный остров и настоящее царство дикой природы. На его территории расположено озеро Тоба — крупнейшее в мире озеро вулканического происхождения, посреди которого находится остров Самосир, по размерам сравнимый с Джакартой. На севере озера шумит самый высокий в стране водопад Сиписо-Писо. 120 метров в высоту — это вам не шутки. На острове расположено два национальных парка — «Гунунг-Лусер» и «Керинчи-Себлат». Здесь на воле живут слоны, суматранские тигры, носороги, леопарды, некоторые виды редких экзотических животных, и встречаются удивительные растения, в том числе огромные раффлезии — цветы-паразиты, красивые и хищные.

ВЫШЕ, БЫСТРЕЕ, СИЛЬНЕЕ!

Индонезия считается лучшим в мире местом для серфингистов (по данным австралийского журнала Tracks). Самые популярные пляжи — на островах Ломбок (занимает первое место в списке), Яве, Бали, Суматре, Сумбаве. Идеальная инфраструктура для серфингистов создана на Бали, на других островах она оставляет желать лучшего.

Рафтинг — еще одно любимое развлечение для любителей активного отдыха. Тут нет равных острову Бали. Маршрут можно выбрать любой, в зависимости от подготовки.

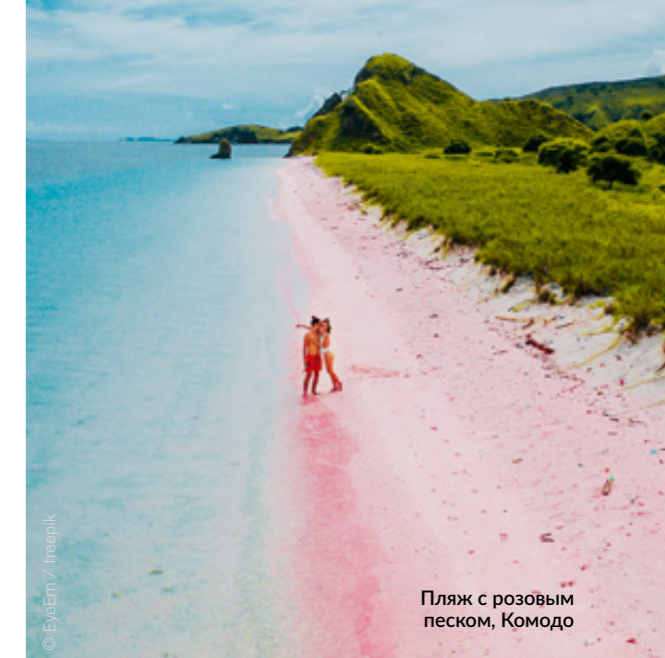
Любителям трекинга предлагают восхождения к вулканам, в том числе к действующим. Также для экстремалов доступен клифф-джампинг — прыжки со скал в море.

Ну а для любителей ночной жизни работают рестораны, ночные клубы и кафе.

Пляж Келингикинг на острове Нуса Пенида, Бали



© tawatchai07 / freepik



Пляж с розовым песком, Комодо

ЖИЗНЬ СО ВКУСОМ

Местная еда непривычна на вкус европейцев: в ней много специй, а молоко и мякоть кокосового ореха считаются самыми обычными ингредиентами. Тем интереснее открывать для себя новые вкусы.

Основу большинства блюд составляют белый пресный рис, рыба, морепродукты и разнообразные соусы. Из обязательного списка яств, которые стоит попробовать, — сате (небольшие шашлыки из мяса кролика, птицы, говядины, морских гребешков); наси горенг (жареный рис в сочетании с курицей, рыбой или овощами); суп сото на мясном бульоне с добавлением рисовой вермишели, капусты, ростков фасоли, лимон-грасса и чеснока; традиционный салат гадо-гадо из овощей с ореховым соусом; ренданг (говядина или баранина, приготовленная с перцем чили, идеально для любителей острого и очень острого); ми аям (сладко-соленая лапша с жареной курицей). Из десертов главными на столе считаются фрукты и сладкая выпечка на основе рисовой муки.

ПОДАРОК ИЗ ИНДОНЕЗИИ

Товары популярных мировых брендов представлены в крупных торговых центрах Джакарты — Taman Anggrek Mall и Plaza Indonesia. Но туристы предпочитают привозить из Индонезии продукцию с национальным колоритом. Особенно интересна местная натуральная косметика на базе кокосового масла, одежда и украшения в этническом стиле, хлопковые платки-саронги, изделия из кожи питона, массивные серебряные украшения. На рынках и в маленьких магазинчиках нужно торговаться, цену иногда можно сбить в два-три раза.



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ФЛОРЕНЦИИ

В этом городе родились и творили Леонардо да Винчи, Микеланджело, Боттичелли, Брунеллески, Донателло, Джотто, Данте. Флоренцию по праву называют местом рождения Ренессанса. Столица Тосканы — настоящее средоточие шедевров. 24 июня 2024 года она отмечает 1965 лет со дня основания. Вот лишь несколько мест, в которых нужно непременно побывать, если вы окажетесь в этом городе-музее.



Собор Санта-Мария-дель-Фьоре

В ОФИСЕ СЕМЕЙСТВА МЕДИЧИ

В здании музея находился когда-то офис Медичи — отсюда и название «Уффици». На верхнем этаже «офиса» была устроена художественная галерея-бутик для демонстрации частных коллекций, которые собирали богатые семьи Флоренции. После смерти в 1737 году Джана Гастоне Медичи, последнего великого герцога Тосканы, его наследница Анна Мария Луиза, последняя из рода, подарила Уффици тосканскому государству с условием, что это достояние будет доступно широкой публике. Статую Анны Марии Луизы, кстати, можно увидеть в базилике Сан-Лоренцо, где находятся две капеллы Медичи, а заодно и поклониться ее праху.

В наше время Музей Уффици — самый посещаемый музей итальянского искусства. Здесь удивительное средоточие шедевров, а от изобилия великих имен начинает кружиться голова... Работы Леонардо да Винчи, Рафаэля, Микеланджело, Дюрера, Рембрандта, Тициана, Караваджо и мно-

Давид — статуя Микеланджело. Флорентийская Академия изящных искусств



гих других признанных мастеров... «Рождение Венеры», знаменитый шедевр Боттичелли, тоже находится именно здесь.

НЕПОКОРНЫЙ ДАВИД

Флорентийская Академия изящных искусств, открытая в 1780-е годы, стала культовым местом после того, как там поселилась знаменитая статуя Микеланджело — Давид. Пятиметровое мраморное изваяние заказали скульптору, чтобы оно, наряду с другими статуями, украсило восточную часть крыши Флорентийского собора. Однако «вознесение» Давида по разным причинам не состоялось. Вместо этого в 1504 году его водрузили на общественной площади перед Палаццо Веккьо, резиденцией гражданского правительства Флоренции. Смотрел Давид (напомним, библейский победитель великана Голиафа) в сторону Рима, где в те годы царил могущественная семья Медичи. Это было своеобразным вызовом семейству, желавшему воцариться во Флоренции. Переезд статуи в более комфортные условия случился только через триста лет после ее создания.

КУЛЬТОВЫЙ СОБОР

Пожалуй, самая известная достопримечательность Флоренции, ее символ, Флорентийский собор был возведен в 1436 году, а его купол — самый большой в мире каменный купол — по-

строил Филиппо Брунеллески, решив сложнейшую техническую задачу.

Во Флорентийском соборе вы увидите великолепный мраморный хор Бандинелли, драгоценные витражи работы Донателло и загадочные часы Паоло Уччелло. Потолок расписал знаменитый Джорджо Вазари.

МУЗЕЙ ОПЕРА-ДЕЛЬ-ДУОМО

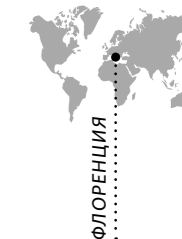
Музей, содержащий множество оригинальных произведений искусства, созданных для Флорентийского собора, расположен к востоку от него, недалеко от его апсиды. В коллекции музея — 750 статуй и предметов Средневековья и эпохи Возрождения. К ним относятся оригинальная отреставрированная северная бронзовая дверь баптистерия с библейскими сценами работы Лоренцо Гиберти, серебряный алтарь баптистерия, деревянная статуя Марии Магдалины работы Донателло и Пьета Бандини — незаконченный шедевр, созданный Микеланджело на склоне лет.

КАК УГОДНО ЕГО ВЕЛИЧЕСТВУ!

Хотя во Флоренции нет недостатка в дворцовой архитектуре, вы удивитесь, узнав, что Палаццо Питти — единственный в городе королевский дворец. В его стенах можно получить исчерпывающее представление о том, в какой роскоши жили правители и аристократы Флоренции. Величественная резиденция — по совместитель- ➤



Купол собора Санта-Мария-дель-Фьоре





Королевский дворец Палаццо Питти

Тондо Питти — круглый мраморный барельеф, созданный выдающимся художником Высокого Возрождения Микеланджело Буонарроти. Музей Барджелло

ству крупнейший музейный комплекс в городе. В Палатинской галерее, 25 залов которой открыты для посещения с 1828 года, представлены работы Рафаэля, Тициана, Рубенса, Пьетро да Кортона и других великих художников. Расположены полотна ни по хронологии, ни по школам живописи, а исключительно сообразно вкусам бывших владельцев дворца. Рядом, прямо за дворцом, находятся сады Боболи, где слились в редкой гармонии цветущие растения и причудливые архитектурные сооружения и скульптуры, от фонтана Нептуна до фонтана Океана Джамболоньи, от Большого грота Джорджо Вазари до египетского обелиска XIII века до н. э.

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Сегодня сказочный, отдельно стоящий дворец стал центром культурной жизни Флоренции. Лаборатория искусства, культуры и инноваций Fondazione Palazzo Strozzi представляет собой пространство со сменяющимися друг друга увлекательными выставками, которые связывают флорентийское наследие эпохи Возрождения с веками итальянского искусства, пришедшего ему на смену и находящегося в постоянном поиске прекрасного.

ПАЛАЦЦО ВЕККЬО И НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ШЕДЕВРЫ

Главный символ гражданской власти во Флоренции, Палаццо Веккьо когда-то был ратушей Флорентийской республики. Самый грандиозный



в этом здании — Зал пятисот, украшенный золотом, картинами великих мастеров и огромными фресками. Совершенно особенным его делает то, что в итоге здесь воплотить не удалось. Леонардо да Винчи и Микеланджело одновременно работали над двумя батальными фресками для зала. Увы, что-то пошло не так и ни одна работа не была завершена. Зато здесь сохранились фрески Джорджо Вазари, и они на редкость хороши, а очереди в Палаццо Веккьо значительно короче, чем в Ватикане!

МУЗЕЙ БАРДЖЕЛЛО. В СТЕНАХ БЫВШЕЙ ТЮРЬМЫ

Когда-то печально известная тюрьма и место публичных казней (именно здесь Леонардо брал трупы для своих научных изысканий и анатомических рисунков), это место впоследствии стало музеем с весьма впечатляющей и богатой коллекцией. Оно не очень на слуху, а потому аудитория с мастерами эпохи Возрождения возможна

без долгого ожидания и вечных толп туристов. Среди знаковых экспонатов — четыре скульптуры Микеланджело, знаменитая бронзовая статуя Давида Донателло и еще много интересного.

ПО ЗАДУМКЕ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ. ИНТЕРАКТИВНЫЙ МУЗЕЙ

Сочетая подлинные развлечения, графические визуализации и сенсорные дисплеи, этот ультрасовременный музей рисует удивительно полную картину настоящего человека эпохи Возрождения.

В залах музея вы увидите действующие образцы летательных аппаратов, построенных по рисункам Леонардо да Винчи, а также его роботов, подводную лодку, подводный дыхательный аппарат, подвесной мост, эскизы и прототипы землеройной и грузоподъемной техники, вертолеты, велосипеды, водные лыжи и даже пулеметы!

Загляните в комнату с зеркалами, чтобы узнать, как исследования света, которые проводил да Винчи, повлияли на появление фотографии, и поучаствуйте в интерактивных мастер-классах.

МУЗЕЙ ГАЛИЛЕЯ. «ОНА ВЕРТИТСЯ!»

От одного флорентийского светила можно двигаться к другому. В XVI веке Галилео Галилей произвел революцию в человеческом понимании науки и Вселенной, предоставив эмпирическое доказательство того, что Земля вращается вокруг Солнца, в то время, когда даже предположение об этом рассматривалось как ересь. Музей, расположенный в самом сердце Флоренции, объясняет достижения, без которых сейчас, вероятно, не существовало бы фундаментальной науки. Все наглядно, интерактивно и очень интересно. Кстати, Галилей никогда не говорил той самой крылатой фразы: «А все-таки она вертится». Это для красного словца потомки придумали.

АВТОБУС ИНТЕРЕСНЫХ ЗНАНИЙ

Чтобы увидеть Флоренцию во всей красе, достаточно сесть на автобус Hop-on Hop-off. По пути предусмотрены 44 остановки (можно выйти на любой, прогуляться, а потом сесть на следующий автобус маршрута). Аудиогид на восьми языках поможет освежить в памяти местную историю или углубиться в ее изучение. Панорамные виды в пути станут лишним источником вдохновения и красивых фотографий на память.

ЛУЧШИЙ СЭНДВИЧ ВО ФЛОРЕНЦИИ

Проголодались после путешествия по городу? По словам местных жителей, если вы не были



на All'Antico Vinaio, вы не были во Флоренции. Именно здесь можно попробовать разносолы местной кухни и самый вкусный сэндвич в городе в том числе. Три рестораника на улице All'Antico Vinaio каждый день обслуживают посетителей, предлагая мясное ассорти и начинки ручной работы, помещенные между флорентийским хлебом сьяччата. Эти гастрономические впечатления, поверьте, не менее важны, чем посещение Уффици или Дуомо, потому что сытый гость — это счастливый гость!

Палаццо Веккьо

Самые вкусные сэндвичи во Флоренции. All'Antico Vinaio



МАЛЬДИВСКИЕ КАНИКУЛЫ ДЕТЯМ БЕСПЛАТНО

Текст: Маргарита Цибульская, Людмила Осокина

Принято считать, что на Мальдивы ездят в основном молодожены или парочки, однако на этих райских островах можно прекрасно отдохнуть и всей семьей! Главное — выбрать правильный отель. Например, отели сети THE OZEN COLLECTION подготовили семейную программу с предложением Kids Stay Free, действующим до конца октября. Семьи с двумя детьми до 12 лет могут забронировать их проживание в отелях бесплатно. Итак, планируем Мальдивы!

ВСТРЕЧА НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

Бренду THE OZEN COLLECTION, в основе философии которого — концепция «Удовольствие дарить», на Мальдивах принадлежат два острова-курорта категории luxury lifestyle — OZEN LIFE MAADHOO и OZEN RESERVE BOLIFUSHI. Здесь царит вечное лето, а от красоты замирает сердце. Добавьте сюда безупречный сервис, современный стильный дизайн, аутентичную атмосферу, изысканную кухню и продуманные велнес-программы.

Представители отелей встречают гостей в лаунж-зоне THE OZEN COLLECTION аэропорта Велана в Мале, угощая прохладительными напитками и легкими закусками. После непродолжительного трансфера на скоростной яхте следует традиционная приветственная церемония, затем гостей провожают к месту проживания по тропинке, усеянной лепестками роз. Чем не королевский прием?

OZEN LIFE MAADHOO отмечен премией World Travel Awards — 2024 как «Лучший курорт с виллами в Индийском океане», а флагманский отель сети OZEN RESERVE BOLIFUSHI назван «Лучшим отелем с виллами класса люкс на Мальдивах».

ЕДЕМ НА МААДУ

OZEN LIFE MAADHOO открылся в 2016 году на острове Мааду (атолл Южный Мале), по форме отель напоминает вытянутую спираль ДНК. Отдыхающие размещаются на 49 водных и 46 береговых виллах различных категорий, каждая из которых является продуманным сочетанием стиля и современного дизайна.

Благодаря эксклюзивному плану обслуживания INDULGENCE™ («Потворство»), в который входят завтраки, обеды и ужины во всех ресторанах острова, океанские экскурсии для всей семьи, занятия дайвингом, снорклингом и водными видами спорта, подходящими для детей, мастер-классы по изучению кораллов, посещение детского клуба OZEN, доступ на теннисный корт, в тренажерный зал и спа-центр ELENA, можно провести отпуск беззаботно, ни в чем себе не отказывая.

GEO
LOCATION



СДЕЛАТЬ ВЫБОР

- EARTH VILLAS — 36 пляжных вилл (по 185 кв. м) с интерьерными в стиле бунгало, каждая — с открытой террасой, тропическим садом, просторной открытой ванной комнатой, причем у половины вилл — собственные панорамные бассейны с подводной подсветкой.
- EARTH POOL PAVILIONS — 10 двухспальных вилл (по 285 кв. м) с отдельными ванными комнатами, подходят для семейного отдыха. Каждая вилла располагает гостиной, лаунж-зоной на открытом воздухе и собственным бассейном площадью 35 кв. м.
- WIND VILLAS — 48 отдельно стоящих в лагуне элегантных вилл (по 85 или 112 кв. м) с прекрасным видом на Индийский океан и роскошными ванными комнатами. У половины водных вилл — собственный 8-метровый панорамный бассейн с ночной подсветкой.
- THE OZEN RESIDENCE — главная жемчужина острова Мааду, роскошный съют (430 кв. м) с самым высоким уровнем сервиса, расположенный в уединенном живописном месте, со своими причалом, бассейном с подсветкой (35 кв. м) и выходом к океану.

ГУРМАНАМ НА ЗАМЕТКУ

Одно из условий полноценного отдыха — гастрономические впечатления, которые запоминаются так же ярко, как и красивые виды. Пять ресторанов и два бара OZEN LIFE MAADHOO готовы вас удивить.

Основной ресторан курорта THE PALMS предлагает блюда интернациональной кухни и открыт в течение всего дня. Traditions IndoCeylon балует специалитетами южно-азиатской кухни. Поужинать по-китайски можно в Traditions

Peking, а в окружении экзотических рыб — в ресторане M6m (MINUS SIX METERS), расположенном на 6-метровой глубине. Мальдивские специалитеты попробуйте в концептуальном гурмэ-ресторане LONU.

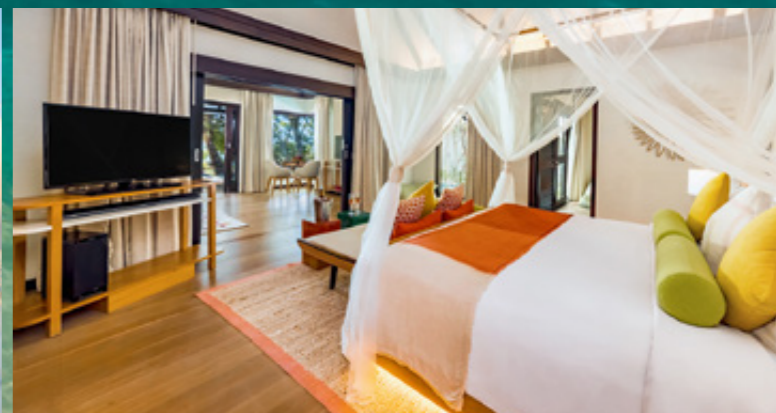
Все заведения курорта предлагают широкий выбор алкогольных напитков. В баре Joie de VIVRE у бассейна на пляже можно заказать освежающие напитки, коктейли, закуски и салаты, а в единственном на Мальдивах джин-баре GIN IS IN, открытом вечером только для взрослых, спешите продегустировать 18 редких видов джина со всего мира.

НИ МИНУТЫ ПОКОЯ

В центре водных видов спорта DOLPHINE BASE большой выбор водных развлечений. Снаряжение для снорклинга, аренда катамаранов, каноэ, досок для серфинга и виндсерфинга входят в стоимость проживания. На закате можно порыбачить с традиционной мальдивской лодки — дони. Для всех желающих открыт неограниченный доступ к теннисному корту, освещенному и ночью, и к оборудованному фитнес-залу.

В детском клубе OZEN (4+) ежедневно под руководством опытных воспитателей и аниматоров — прогулки и поездки по острову на багги, поиски сокровищ, строительство замков из песка, всевозможные настольные игры, дартс и детский бассейн с натуральной морской водой.

Пока дети и мужчины заняты играми, женщинам пора в ELE | NA Spa-центр. Среди фирменных программ — Elena Signature Experiences: 120-минутный комплекс процедур с массажем лица и тела, который проводят одновременно два мастера.





РОСКОШЬ БОЛИФУШИ

Флагманский отель OZEN RESERVE BOLIFUSHI открылся в декабре 2020 года на острове Болифуши, напоминающем вытянутую восьмерку. Это идеальное место для семейного и романтического отдыха, а также для дайверов.

Для всех гостей здесь действует план обслуживания RESERVE™, который включает завтраки, обеды и ужины в пяти ресторанах, премиальные алкогольные напитки и вина, услуги личного батлера, развлечения для всей семьи, бесплатную аренду спортивного инвентаря и немоторизованные водные виды спорта, аренду фирменных велосипедов отеля, услуги спа-центра и пополняемый макси-бар на каждой вилле.

Остается выбрать ресторан. На берегу находится основной Vista del Mar с открытой кухней и системой «шведский стол», в котором по особым случаям проходят тематические вечера с живой музыкой. Ресторан современной арабской кухни SANGU BEACH&BAR славится зажигательными вечеринками. TRADITION SAFFRON угощает блюдами индийской кухни; панзиатская кухня представлена в SOYI, а японские блюда — в TEPPANYARI DINING рядом с королевской виллой. В ORIGINE можно побаловать себя медальонами из лобстера по-мальдивски и выбрать напиток из 200 наименований винотеки. Бар OZAR рядом с главным бассейном — самое расслабленное место курорта.

ВАМ ВИЛЛУ ИЛИ РЕЗИДЕНЦИЮ?

Отдых на Болифуши — это современные дизайнерские виллы и безупречный сервис 24/7, а планы обслуживания RESERVE™ и RESERVE™ EXPERIENCE включают множество развлечений для любого возраста.

Каждая вилла EARTH POOL VILLAS на территории площадью 418 кв. м оборудована бассейном с открытой террасой и закрытым шале, где можно не спеша ужинать, любуясь видами на океан.

Идеальное место для отдыха всей семьей или с друзьями — пять вилл SUNRISE EARTH POOL PAVILIONS (по 118 кв. м).

В каждой — по две спальни и по две отдельные ванные комнаты, просторная гардеробная, джакузи под открытым небом, собственный бассейн с выходом на пляж и терраса с видом на океан.

Нужно еще больше места для семейного отдыха? Выбирайте из пяти вилл SUNRISE EARTH POOL PAVILIONS (по 228 и 594 кв. м)!

39 водных сьютов OCEAN POOL SUITES оснащены просторными бассейнами. В 16 есть собственная 23-метровая горка, по которой приятно скатиться в прозрачные теплые воды лагуны. 230 кв. м территории позволяют почувствовать свободу и в то же время приватность. Открытая терраса, гамаки, большая ванна, тропический душ, красота панорамных видов — этот отдых запомнится навсегда!

КОРОЛЕВСКИЙ РАЗМАХ

Отдельного внимания заслуживают пляжные и водные резиденции категории RESERVE, включая трехспальную виллу THE OZEN RESERVE и королевскую резиденцию Royal RESERVE.

SUNSET EARTH POOL RESERVE — это шесть двухэтажных вилл с выходом к пляжу, идеальных для семейного проживания. Вместительная уютная гостиная, просторная ванная с тропическим душем на открытом воздухе, открытая терраса на втором этаже с шезлонгами и потрясающим видом на океан, большой открытый бассейн. Территория — от 175 до 420 кв. м, так что места хватит всем.

Не менее роскошны семь уединенных водных вилл PRIVATE OCEAN RESERVE. На каждой — свой бассейн и терраса с видом на океан, гамак и 23-метровая водная горка, вторая спальня с отдельной ванной комнатой, гостиная, собственный бар.

Большой семье точно понравится великолепная двухэтажная вилла THE OZEN RESERVE площадью 278 кв. м с тремя спальнями, дизайн которой поражает даже искушенных ценителей прекрасного.

А самая эксклюзивная на острове — королевских размеров резиденция площадью 2300 кв. м. Сьют включает одну королевскую (240 кв. м) и две гостевые (240 и 195 кв. м) виллы. Здесь принимают взыскательных гостей, среди которых члены королевских семей, мировые звезды и крупные бизнесмены. Если хотите почувствовать себя знатной особой, вам сюда!

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Экспансия бренда в акватории Индийского океана продолжится с открытием нового курорта на Мальдивах OZEN PRIVÉ ATHIRI GILI (2025 г.), трех курортов в Индии — OZEN MANSION KOLKATA (уже в сентябре 2024 г.), роскошного отеля OZEN PRIVADO GOA (2026 г.) и OZEN NANDI HILLS BANGALORE (2026 г.), а также курорта OZEN SECLUDED TANGALLE на Шри-Ланке (2026 г.). У вас еще есть время для выбора!



ЗАГАДОЧНЫЕ ТЬЫТЫ ТАМ, ВЫСОКО В ГОРАХ...

Удивительное рядом. Казалось бы, цивилизация развивается, новые технологии поражают воображение, а на планете до сих пор есть народы, которые даже не догадываются об этих благах и продолжают жить так, как жили их далекие предки сотни и даже тысячи лет назад. Еще одно доказательство этому — малая этническая группа тьыт, проживающая в Центральном Вьетнаме и принадлежащая к большой группе вьет-мыонг.

© dantocmienhuy.vn

Древняя родина тьытов расположена в месте проживания вьетов, в двух уездах провинции Куангбинь — Бочать и Куангчатъ. Из-за войн и высоких налогов местные жители когда-то бежали в горы, где и приспособились жить. Тьытов сегодня, по данным статистики, 7513 человек. Говорят они по-рукски, этот язык относится к вьетмыонгской группе (южноазиатская языковая семья).

Тьыты разделяются на пять племен — шек, май, рук, арем и мальенг. В общую народность —

тьыт — ученые объединили их только в 1973 году. Представители этих племен жили по одним законам, но разные места обитания наложили на их быт свой отпечаток.

«Тьыт» в переводе означает «высокие горы» — прямое указание на то, что представители народности проживают в горных районах. «Май» в переводе — «живущие против течения», их всегда кормила река. Шеки поселились в долинах, образовавшихся между известковыми горами, где идеально возделывать кукурузу. Племя рук раньше кочевало по местам, где росла пальма доак, плодами которой они в основном и питались. А племена мальенг и арем селились на крутых склонах холмов или у подножия высоких гор, где они для своего пропитания выращивали рис.

Сегодня представители всех племен ведут оседлую жизнь. Местные власти выделили им землю в долинах, где тьыты могут заниматься земледелием.

МОЙ ДОМ, МОЙ ПРИЗРАК...

Что касается жилья, то представители май, мальенг и арем живут в домах на сваях, а шеки и руки, которые дольше всех, вплоть до 1957 года, предпочитали селиться в пещерах, обитают ныне в земляных домах.

© dantocmienhuy.vn

Дом на сваях представляет собой конструкцию из плетеного бамбука с двумя низкими крышами. Такое жилье строят на склонах холмов, а также у истоков ручьев. Что касается земляных домов, то в них может быть от одной до трех комнат, но всегда две двери. При строительстве земляного дома направление входной двери выбирают в зависимости от знака хозяина по восточному гороскопу.

Каким бы ни был дом, он обязательно разделен на две функциональные части — спальную и кухонную. Особенно строго соблюдают это разделение мальенг. Женщины у них живут только в кухонной части дома. В жилище есть колонна для духов, которая стоит в самом дальнем углу. Около колонны сделано специальное окошко для входа и выхода духов, а на ней самой прикреплена деревянная доска — алтарь для поминовения предков и рано умерших родных.

Вне зависимости от принадлежности к этнической группе все тьыты поклоняются своим предкам, богам и природе. Они верят, что вещи, как и люди, имеют душу, верят в присутствие в жизни духов — лесных, горных, духов ручьев и деревьев. А еще они верят, что у каждого живущего есть собственный астральный дух, и когда человек умирает, то непременно становится призраком. >>



ТЬЫТЫ ВЕРЯТ, ЧТО У КАЖДОГО ЖИВУЩЕГО ЕСТЬ СОБСТВЕННЫЙ АСТРАЛЬНЫЙ ДУХ, И КОГДА ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ, ТО НЕПРЕМЕННО СТАНОВИТСЯ ПРИЗРАКОМ



© vme.org.vn



НЕ ЗАБУДЬТЕ ОБ ОБЕЗЬЯНЬЕМ МЯСЕ!

В каждой семье обычно уживаются два поколения — родители и дети. После свадьбы сын со своей женой (тьыты моногамны) чаще всего отделяется от родителей. Живут тьыты по законам патриархата. Мужчина — глава семьи, и последнее слово всегда остается за ним.

Парней и девушек никто между собой не сводит: они свободно знакомятся и сами принимают решение о создании семьи. Если парень решает

жениться, то к родителям своей будущей супруги он приходит с подарками, среди которых обязательным является сушеное мясо обезьяны. После помолвки жених на пару-тройку лет поселяется в доме своей невесты. Только после этого молодые женятся. Ну или не женятся, если вдруг характерами не сошлись.

Свои деревни тьыты называют кавелами. В каждой такой деревне проживает от семи до десяти семей одного клана. Во главе каждой

деревни стоит пы кавел, что в переводе означает «отец деревни». Это выборная должность, жители сами назначают своего старосту. Помощники пы кавелов — старейшины деревни в возрасте 50 лет и старше.

АНЧАР НЕ СТРАШЕН

Тьыты живут вахтовым земледелием, охотой и собирательством. Они выращивают кукурузу, маниоку, фасоль и рис. Орудия производства — самые простые топоры, палки для протыкания ям, плуги и бороны. Для пахоты используют буйволов. Еще тьыты хорошо плетут, изготавливая шляпы, корзины, циновки, и занимаются ковкой. Продукты своего труда успешно продают. Эти товары пользуются спросом и у местных жителей, и у многочисленных туристов, которым хочется увезти с собой что-то этническое на память о путешествии.

Основная пища тьытов — кукуруза, маниока, рис. Традиционно они едят дважды в день. Обычно их обед непривлекателен, состоит из маниоки и ямса, еду запивают чаем. Не чужды вредных привычек — курят, жуют бетель и пьют рисовую водку.

А еще тьыты не умеют выращивать хлопок и ткать ткани. В прошлом традиционным их костюмом была рубашка и набедренные повязки из коры лесных деревьев, таких, например, как анчар ядовитый. Звучит немного пугающе, особенно если вспомнить хрестоматийные пушкинские строки про «древо яда» и «грозного часового». Но у тьытов, видимо, есть противоядие, или им помогают духи предков... Как бы там ни было, яда анчара они не боятся и в прямом смысле слова обдирают дерево как липку. Впрочем, справедливости ради стоит сказать, что в наши дни тьыты склонны одеваться, как вьетны, представители групп кхуа или лао.

К РОДИТЕЛЯМ СВОЕЙ БУДУЩЕЙ СУПРУГИ ЖЕНИХ ПРИХОДИТ С ПОДАРКАМИ, СРЕДИ КОТОРЫХ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ СУШЕНОЕ МЯСО ОБЕЗЬЯНЫ





АДЫГЕЯ ЛЕТО В ГОРАХ

Массив Ачешбок
(Чёртовы ворота)

© wikimedia.org

Здесь можно спуститься в пещеры и забраться на вершины, сплавиться по бурным рекам, опробовать дельтаплан или квадроцикл, пройти по ущельям пешком или конным маршрутом — в общем, для всех, кому нужен адреналин, в Адыгее найдется подходящая высота, глубина и скорость. Но это не значит, будто здесь нечего делать тем, кто настроен на созерцание: красота природы вдохновит и подарит каждому множество ярких впечатлений.

Древний мегалитический Хаджожский дольмен



© Stanislav Samoylik / Shutterstock

ИСТОРИИ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

Тем, кто любит историю и загадки, обязательно стоит побывать у адыгейских дольменов. Ученые так и не пришли к единому мнению о том, каково назначение этих древних сооружений из плоских каменных плит. Одни считают, что это гробницы, другие уверены, что это культовые сооружения. Ну а сами адыги называют дольмены «сирп ун», что в переводе означает «дома карликов». Если верить легендам, в дольменах укрывали свои сокровища гномы, которые обладали редкой способностью находить драгоценные металлы и самоцветы.

Адыгейские дольмены часто располагаются целыми группами. Так, в урочище Богатырская Поляна в станице Новосвободной их можно насчитать с полсотни. Самый старый из найденных дольменов — Хаджожский, он находится в поселке Каменноостский (Хаджож) и был построен еще в начале III тысячелетия до н. э. В этом же поселке находится и «Сад камней», где собрана ценная геологическая коллекция из различных



© wikimedia.org

GEO
LOCATION



РОССИЯ

Святой источник в действующем мужском монастыре на территории Михайло-Афонской пустыни

каменной и минералов. Самые редкие из них — аммониты, внутри которых скрываются окаменевшие древние моллюски. Если расколоть такой камень, то можно увидеть раковину моллюска, жившего 400 миллионов лет назад.

Более «юные» достопримечательности, которые обязательно стоит увидеть, — Даховский яичный мост в станице Даховская. При его строительстве в раствор добавляли яичный белок — отсюда и название. По мосту ходили и огромные лесовозы, и даже танки в годы Великой Отечественной, и экзамен на прочность он выдержал на отлично. Сегодня, чтобы сберечь достопримечательность, рядом возвели современный прочный мост.

Еще одно знаменитое строение — Свято-Михайловский монастырь в поселке Победа. Это самый высокогорный монастырь России, он был основан в 1877 году. В старину каждый приходивший сюда паломник должен был принести с собой камни для строительства. Этот труд не остался напрасным: прямо на территории монастыря со временем возвели школу для детей из ближайших станиц, метеорологическую станцию и... алебастровый завод. В послереволюционные годы здесь в разное время размещались детская трудовая колония, совхоз, турбаза. В 2003 году монастырь вернули в лоно православной церкви — и началась его масштабная реставрация. Сегодня монастырь — одно из самых >>

Кавказский государственный природный биосферный заповедник. Внизу Гузерипль — один из самых высокогорных поселков в Адыгее



© wikimedia.org



© tony_gl / Shutterstock

Скала Чёртов Палец

посещаемых в Адыгее мест, тем более что рядом проходит целая сеть популярных туристических маршрутов — как пеших, так и конных.

НА ПРИРОДУ!

Визитная карточка Адыгеи — природные красоты. Живописные места встречаются буквально на каждом шагу. Тут и горы, и пещеры, и термальные источники, и теснины, и ущелья, и урочища, и вековые нетронутые леса, и долины. На территории республики частично расположен Кавказский государственный природный



© Юрий Зиньковский / Flickr

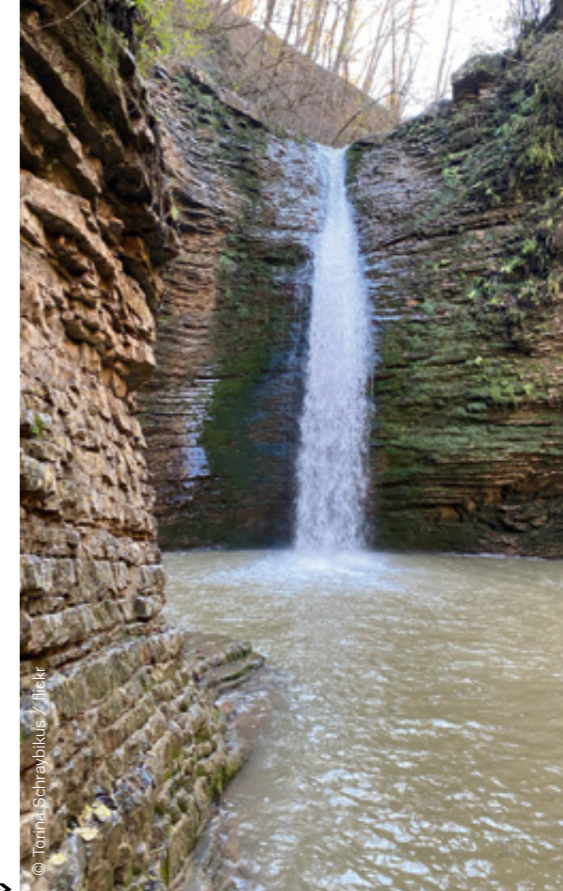
биосферный заповедник, включенный в Список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. Его площадь огромна — 320 гектаров. Посетителям в числе прочего доступен Музей природы в Гузерипле, который знакомит с историей создания заповедника, его флорой и фауной. Самый большой и лучше всего сохранившийся в Адыгее дольмен находится именно здесь.

Любители горных сплавов любят во время паводка приезжать в Хаджохскую теснину — узкий и извилистый каньон реки Белой, что находится неподалеку от поселка Каменномоетский. Во время паводка уровень воды поднимается, и движется она с невероятной скоростью. Экстремалам это и нужно! А новичкам лучше выбрать другое место: в теснине много порогов и крутых поворотов, которые представляют опасность даже для опытного сплавщика. Вокруг реки немало отвесных скал, которые любят покорять альпинисты. Сегодня в Хаджохскую теснину можно приехать и просто с экскурсией. Здесь установили ограждения, а в самых живописных местах организовали смотровые площадки.

От Каменномоетского начинаются маршруты на водопады Руфабго — так называется приток реки Белой. Туристам часто показывают нижний участок Руфабго, который протекает в глубоком горном ущелье. Ущелье состоит из разных по плотности пород. Пересекая их, река на сво-

ем пути образует множество красивых водопадов. Путь к четырем из них оборудован для экскурсантов: проложены дорожки, есть помосты и ограждения. Если вам хочется увидеть остальные водопады, то придется карабкаться по тропинке в ущелье. По легенде, именно здесь когда-то юный черкес Хаджох вызвал на бой великана Руфабго, который похищал из окрестных сел самых красивых девушек. Великан был повержен, но водопады — вот несправедливость — назвали в его честь. Тот жил, как рассказывают, в пещере Сквозной, что находится рядом с одним из водопадов под названием Шум. Огромная пещера под стать великану: ее глубина около 20 метров. Она называется Сквозной, потому что ее можно пройти насквозь, выбравшись через «окошко» с противоположной стороны.

Еще одно любимое место для экстремалов разного рода (туристов, скалолазов, горнолыжников) — плато Лагонаки, которое протянулось между хребтом Каменное Море и горой Мессо на площади 650 кв. километров. Высота над уровнем моря — почти 2000 метров. Лагонаки входит >>



© Tonia Schraabikus / Flickr

Водопад Девичья Коса



© Daniil Shprachev / Flickr

Каменный мост над рекой Белой, Хаджохская теснина

Адыгейский сыр — продукт натурального приготовления по старинным рецептам



Халюжи — пирожки с адыгейским сыром

в состав Кавказского заповедника, места здесь дикие и труднопроходимые. Но для тех, кто готов пожертвовать комфортом ради первозданной красоты природы, это не препятствие. На отдельные участки плато организуют экскурсии.

Потрясающие виды на природные ландшафты открываются со смотровой площадки, которая находится на горе Мэздах. Добраться до этой площадки непросто — надо преодолеть лестницу из 686 ступеней. Путь будет долгим, но увиденное на вершине окупит все усилия. Романтикам точно понравится!

К вершине хребта Уна-Коз можно подняться с помощью Савранской канатной дороги. 20 минут пути приблизят вас к исполнению одного из самых сокровенных ваших желаний. Во всяком случае, адыги считают, что, если зайти в Пещеру желаний, которая расположена на хребте, ваша мечта точно исполнится. Только не забудьте подобрать по до-

роге палочку, прислонить ее одним концом к стене пещеры и помечтать о заветном.

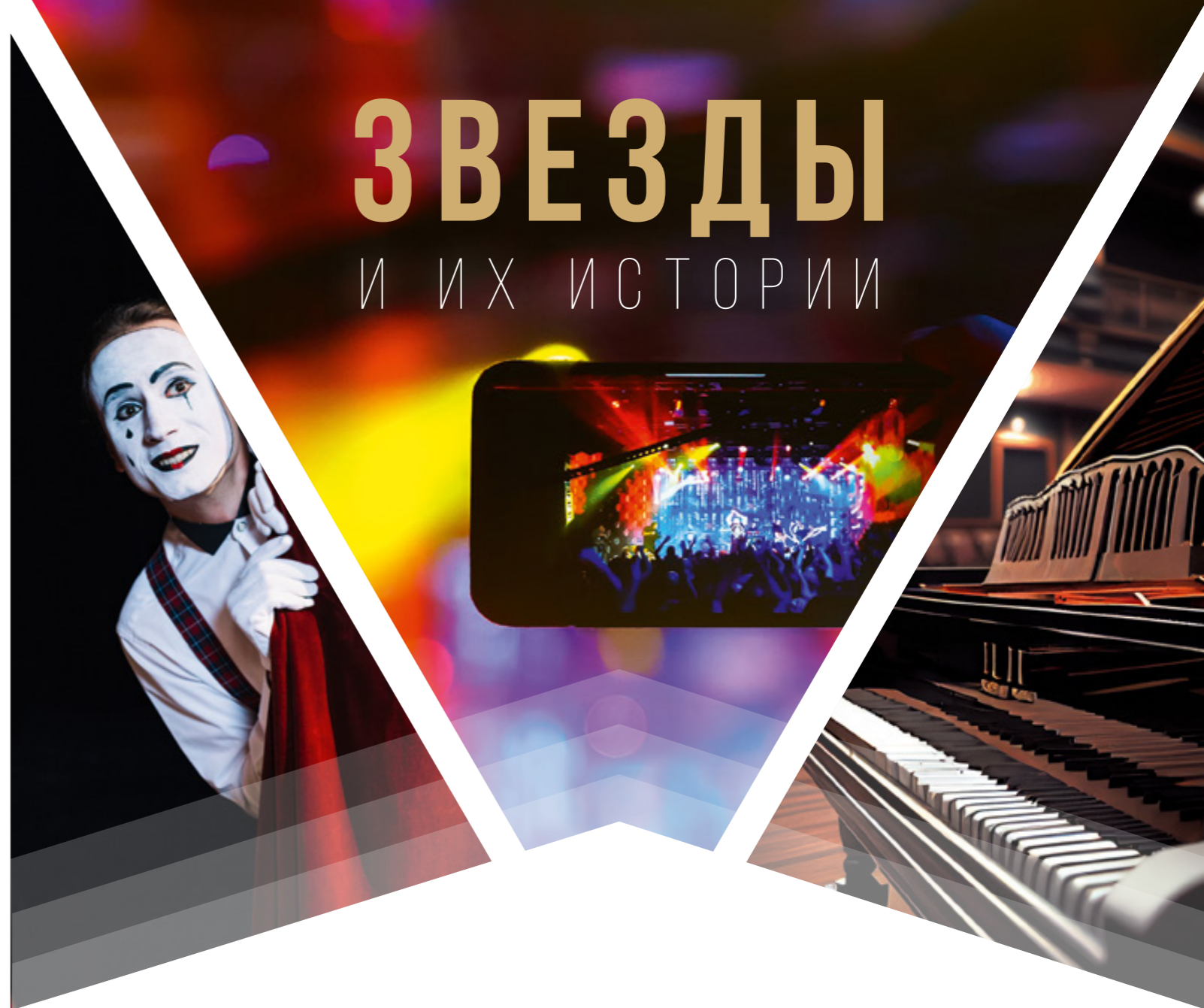
Знаменита Адыгея и своими термальными источниками. Рядом с поселком Победа возле йодисто-бромистого источника находится Майкопская бальнеолечебница. Другие популярные источники расположены в районе поселков Тульский и Цветочный. О качествах этой воды местные жители говорят так: вкус — как у родниковой, чистота — как у талой, бактерицидные свойства — как у серебряной. Химики считают такой состав действительно уникальным: он гидрокарбонатный хлоридно-натриевый с повышенным содержанием кремниевой кислоты. Такой набор активных веществ может помочь при целом ряде заболеваний.

ПОЕДЕМ ПОЕДИМ

А не пора ли подкрепиться? После интенсивных прогулок на свежем воздухе разыгрывается нешуточный аппетит! Главный кулинарный бренд Адыгеи — сыр, который готовится по особому рецепту. Адыги стараются сохранять вековые традиции сыроделия, каждый год здесь устраивают региональный фестиваль сыра. В нем принимают участие фермеры, предприниматели, представители молочных производств. Адыгейский сыр отлично сочетается с зеленью и овощами, его используют в варениках, национальных пирогах — гуубатах и халюжах. День халюжа (пирожка с сырной начинкой) отмечают в июне, в этом празднике принимают участие мастерицы со всех районов республики.

© stocknabat / Shutterstock

ЗВЕЗДЫ И ИХ ИСТОРИИ



34 СИМОНА КЕРМЕС, НЕ БОЯЩАЯСЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

38 ГЕННАДИЙ БЛИНОВ, КОТОРЫЙ ЛЮБИТ ИНДУСТРИАЛЬНУЮ КУЛЬТУРУ

42 АНАСТАСИЯ ЛЕБЕДЕВА, ИГРАЮЩАЯ ПО-КРУПНОМУ

46 А. С. ПУШКИН, КОТОРЫЙ АКТУАЛЕН И ЧЕРЕЗ 225 ЛЕТ

СИМОНА КЕРМЕС

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

«Иногда исполнитель делает шедевры шедеврами»

Она невероятно экспрессивна, темперамента, поет с настоящим рок-н-рольным драйвом и не боится экспериментов. Одним из хедлайнеров II Московского летнего музыкального фестиваля «Зарядье», который проходит со 2 по 30 июня, станет Симона Кермес, «рок-королева барокко». В 2022 году в зале «Зарядье» Симона представила «барочные» версии хитов Lady Gaga, Стинга и Goldfrapp. В этом году на ее концерте также ожидается много интересного. Не пропустите, концерт состоится 23 июня!

Беседовала Любовь Колоскова

Симона, вы частый гость в Москве, в России. В прошлом году вы выступали на Зимнем музыкальном фестивале «Зарядье». В этот раз — на Летнем. Вам когда больше нравится в Москве — зимой или летом?

Москва прекрасна в любое время года, и у меня нет сезонных предпочтений. Но, конечно, самое русское время года — это зима. Обожаю снег. Это так красиво! Я как будто попадаю в русскую сказку. Почему-то все русские сказки про зиму? Или мне это только кажется? Самые яркие воспоминания о России у меня связаны с зимой. Я выступала в Новосибирске, когда стоял мороз -35°C . Зимой я крестилась в православной церкви. Это произошло в Москве, в Спасском соборе. Вода в купели была просто ледяная, но батюшка сказал мне окунуться трижды — незабываемые ощущения! Я действительно как будто заново родилась. А крестным у меня был дирижер Теодор Курентзис.

Есть ли у вас любимые места в Москве?

Конечно. Зал «Зарядье» — с одной из лучших в мире акустик! Но, должна признать, все концертные площадки, где мне довелось выступать в России, мне нравятся. Что еще? Люблю Музей Андрея Рублёва и древний Спасо-Андроников монастырь, ГМИИ им. А. С. Пушкина и Музей современного искусства. А еще Москва — мекка для гурманов. Здесь потрясающие бары и рестораны. Мой любимый — «Кафе Пушкинъ».

Где вы любите проводить летние каникулы? Вы любите спокойный отдых или активно проводите время?

Лето для меня начинается, когда заканчивается концертный сезон. Я действительно много времени провожу в турах, на гастролях. Но у меня нет цели объездить все музыкальные фестивали, объять необъятное. Мне, как любому вокалисту, отдых просто необходим! Нет большего счастья, чем общение с близкими, с моей дочерью, с моей любимой собачкой. У меня далматинец по имени Данте. Он мой самый большой почитатель. Когда я сажусь за рояль и начинаю петь, он тут как тут! А вообще я люблю море, тепло,



ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ
НАПОЛНЯЕТ МЕНЯ ЭНЕРГИЕЙ
И ДАРИТ ВДОХНОВЕНИЕ
ДЛЯ БУДУЩИХ МУЗЫКАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

”

хорошие книги, сауну, вкусно поесть — рыба, морепродукты, омары... Кстати, в России вкуснейшие супы... Общение с природой наполняет меня энергией и дарит вдохновение для будущих музыкальных проектов. >>

Я С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОЮ ПЕСНИ СЕЛИН ДИОН,
RAMMSTEIN И ДРУГИХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ ТАК,
КАК БУДТО ОНИ БЫЛИ НАПИСАНЫ
ГЕНДЕЛЕМ ИЛИ ВИВАЛЬДИ



ЗВЕЗДЫ | на огонек |

”

© пресс-служба зала «Зарядье»

Для концерта в зале «Зарядье» вы выбрали очень интересную программу. В нее вошли произведения композиторов, с одной стороны, широко известных, таких как Вивальди, Гендель и Глюк, а с другой, — вовсе не известных: Торри, Винчи, Селитто. Какова идея вашей программы?

Идея концерта возникла как продолжение моего нового альбома *Colori d'amore* («Цвета любви») и новой концертной программы *Colori del mare* («Цвета моря»). Туда вошли арии, посвященные любви и морю. Все арии — настоящие раритеты, которые я собирала в течение нескольких лет. Ноты этих сочинений невозможно скачать в Интернете, они не продаются в магазинах. Нужно как следует посидеть в библиотеке, покопаться. Чем я, собственно, и занималась.

Почему эти забытые сочинения достойны внимания публики? Конечно, далеко не все произведения, созданные в те времена, одинаково великолепны. Но я считаю, что именно исполнитель делает шедевры шедеврами, подавая их в правильном стиле и со вкусом. Мне скучно петь одно и то же. Я хочу открывать новую или хорошо забытую музыку. Эта музыка не так проста, она требует от исполнителя максимального мастерства. Много арий было создано для знаменитых кастратов — Фаринелли или Каффарелли. Когда я разучиваю эти произведения, я как будто погружаюсь в прошлое — в золотой век великого искусства. Некоторые

арии настолько современны, настолько красивы, что легко могли бы стать хитами сегодня.

Как вам удастся сохранять прекрасную вокальную форму? В чем секрет?

У меня был очень хороший учитель, от которого я много взяла в плане техники пения. Для меня музыка барокко — основа всех стилей. Если ты умеешь петь репертуар великих кастратов, для тебя нет ничего невозможного. Этот репертуар требует совершенно особенного голоса, техники, выразительности и интерпретации.

В советское время у нас был суперхит про Симону, девушку мечты с Рижского взморья, которая играет в теннис и баскетбол, слушает Баха и рок-н-ролл. Вы ведь тоже такая — поете не только барочную музыку, но и рок и поп-музыку в барочном стиле?

Да, и я с удовольствием пою песни Селин Дион, Rammstein и других исполнителей так, как будто они были написаны Генделем или Вивальди. Некоторые из них вошли в мой альбом *Inferno E Paradiso*, который я в 2022 году представляла в зале «Зарядье». В детстве я мечтала стать поп- или рок-певицей. Лишь в процессе занятий вокалом я открыла для себя мир музыки барокко. Но в барокко очень много общего с рок-музыкой, и поэтому она всегда современна. ...📍

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

иммерсивный театр

morpheus

завораживающе

интересно

эмоционально

интригующе

необычно

театр,
который откроет вас
с новой стороны

увлекательно

Москва: Садовническая набережная, 71
Санкт-Петербург: набережная реки Мойки, 28

Билеты: morpheus-show.ru



16+

Индивидуальный предприниматель Колылов Дмитрий Геннадьевич, ИНН: 772742913598, ОГРН: 320774600356157, 125373 г. Москва, Соловьиный проезд, д.14 кв. 250

Реклама

ГЕННАДИЙ БЛИНОВ

«Не как профессионал я смотрю
только на воду и на огонь»

Молодой, яркий, талантливый, востребованный — все эти эпитеты наилучшим образом подходят Геннадию Блинову. Он играет в петербургском БДТ и строит собственный «ЦЕХЪ», снимается в кино, бегаёт по утрам... как Пушкин, а перед каждой премьерой обязательно перечитывает «Шинель» Гоголя. Сейчас в Театре Наций режиссер Семён Серзин репетирует тургеневских «Отцов и детей» в новом прочтении, где Геннадий исполнил одну из главных ролей.

Фото: пресс-служба Театра Наций, Ира Полярная

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Геннадий, 16-летним юношей вы оставили родной Киров и строительный техникум, в котором учились, и сразу поступили в Санкт-Петербургскую государственную академию театрального искусства. А для чего тогда вам понадобился строительный техникум?

Дело в том, что строительный техникум я не оставлял, а просто параллельно туда подал документы и проходил по баллам. В театральную академию я поступал наобум: получится — не получится. И как-то получилось, вот и задержался. Не поступил бы — был бы сейчас строителем. Может, даже хорошим... Но вышло то, что вышло. Не представлял в 17 лет, что можно свою жизнь связать с театром. А любой опыт в моей нынешней профессии — самое ценное, что может быть.

Родители поддерживали ваше решение стать артистом или настаивали на другом выборе?

Видимо из-за того, что я четвертый ребенок в семье, у родителей не было желания выбирать что-то за меня. Поэтому, когда возникла мысль попробовать поступить в театральный вуз,

никаких «за» и «против» у них не возникло. Поступишь — хорошо, не поступишь — значит, и не надо. За это я им благодарен. В любом случае, я был лишен возможности обвинять родителей за неправильный выбор.

Вы стали артистом БДТ — прекрасного театра, попасть в который мечтают многие ваши коллеги по цеху. Но через несколько лет решили построить собственный «ЦЕХЪ». Что сейчас идет на сцене этого театра и как он выдерживает неизбежную конкуренцию питерских театров «со стажем»?

Что касается театра «ЦЕХЪ», он был построен не после моего перехода в БДТ, а за пять лет до этого (сразу после окончания академии). С моим приходом в БДТ театр «ЦЕХЪ» переехал в новое место — с Конюшенной площади на «Чкаловскую», где по сей день находится. И там была новая стройка. Если в прошлый раз мы сделали театр из стоянки, то теперь переделали бывшую котельную. И появились новые зрители, и новый интерес к нашим театральным выходкам. Хочу сказать,

что в Петербурге нет существенной художественной разницы между государственными, федеральными театрами и независимыми организациями типа «ЦЕХЪ», «Невидимый театр», «Блоха», «Городской театр». Они идут нога в ногу с большими государственными машинами, составляют серьезную конкуренцию им и во многом даже выигрывают. Государственные театры порой неповоротливы, они несут на себе огромным грузом ответственность, бюджеты и традиции. Но, как правило, на качество это не влияет. Множество артистов, в том числе заслуженных, приходят в независимые театры и репетируют с удовольствием, да и зрители, порой, предпочитают сейчас такое независимое, подвальное искусство. Что не может не радовать... И замечательно, что в Питере много таких площадок.

В Театре Наций сейчас идут репетиции спектакля по роману Тургенева «Отцы и дети», где вы играете роль Аркадия. Вы нашли для Кирсанова новые краски?

Я не знаком с хрестоматийным образом Кирсанова. Как будто есть возможность >>

ХОЧУ К ДРУЗЬЯМ
В СТАМБУЛ, ГЕРМАНИЮ,
ФРАНЦИЮ, ИТАЛИЮ.
ВЕЗДЕ БЫЛ,
НО ХОЧУ ЕЩЕ!

”

ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2024



попробовать что-то новое, не озираясь на предыдущих исполнителей. Замечательно, что в нашей версии действие перенесено в 1980-е годы, это слегка развязывает руки и дает возможность пофантазировать...

Как вы вообще относитесь к русской классике? Есть ли любимые произведения, которые часто перечитываете? Вообще каков ваш круг чтения?

Прекрасно, когда получается погрузиться в определенного автора по работе с ним, не распыляясь на других. Предпочтений у меня как таковых нет, и, вообще, я стараюсь не перечитывать ничего без надобности и не пересматривать. Боюсь не успеть всех узнать. Хотя у меня есть традиция: перед премьерой любого спектакля где-то за день я перечитываю «Шинель» Гоголя. Не знаю, для чего я это делаю... Может, это какая-то нулевая точка, к которой хочется возвращаться, чтобы свериться с собой.

Кино и театральные спектакли для души, а не как профессионал, смотрите?

Не как профессионал я смотрю только на воду и на огонь. И вот действительно не понимаю, как это сделано и даже понимать не хочу!

Наследник Тутти, Ромео, драматург-электрик Митя Сизов, Раскольников, Улисс — ваши театральные и кинорежиссеры очень разноплановые. Есть что-то, что их роднит и объединяет, кроме личности артиста?

Кто-то из умных людей сказал, что у художника есть одна тема, на которую он высказывается всю свою жизнь. Тут мне нечего добавить... С ролями так же. Не верьте людям, которые говорят вам, что они всегда разные и не повторяются. Это либо вранье, либо невнимательность. Так мне кажется.

Говорят, ради погружения в роль вы готовы даже на пешеходном переходе полежать. Вы правда это делали? А на что еще ради этой светлой цели готовы?

Я мало на что готов, да и цель вряд ли светлая. Просто, если уж занимаешься чем-то, постарайся, чтобы это

ПЕРЕД ПРЕМЬЕРОЙ ЛЮБОГО СПЕКТАКЛЯ ГДЕ-ТО ЗА ДЕНЬ Я ПЕРЕЧИТЫВАЮ «ШИНЕЛЬ» ГОГОЛЯ. НЕ ЗНАЮ, ДЛЯ ЧЕГО Я ЭТО ДЕЛАЮ... МОЖЕТ, ЭТО КАКАЯ-ТО НУЛЕВАЯ ТОЧКА, К КОТОРОЙ ХОЧЕТСЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ, ЧТОБЫ СВЕРИТЬСЯ С СОБОЙ.

”

занятие было интересным, дурачусь и проверяй себя по всем фронтам.

Ваши таланты не ограничиваются актерскими. Вы и на саксофоне играете, и мастер на все руки — говорят, даже трубы умеете варить. Эти таланты вы используете в профессии или они существуют отдельно, в качестве хобби?

Люблю сварку и вообще индустриальную культуру — стройки, производства и т.д. Жаль, что внимания и времени недостаточно, чтобы заниматься чем-то таким. Хотелось бы чаще.

Чтобы отдохнуть и разгрузиться, вы... бегае. Это до сих пор так? А как отдыхаете, когда наступает время отпуска?

Да, бегать тоже люблю и отдыхаю таким образом. Пушкин, кстати, хвастался тем, что бегал быстрее всех в лице. И ничем другим не хвастался. Изысканное кокетство...

Любите ли вы путешествовать? Где уже побывали и куда обязательно мечтаете поехать?

Хочу к друзьям в Стамбул, Германию, Францию, Италию. Везде был, но хочу еще!



I МЕЖДУНАРОДНЫЙ
SAINT PETERSBURG
JAZZ
FESTIVAL
2024

На протяжении семи дней в Северной столице на самых популярных городских площадках выступят 600 артистов из России и стран зарубежья.

Открытие (22 июля) и закрытие (28 июля) фестиваля пройдут в Санкт-Петербургской государственной академической филармонии им. Д. Д. Шостаковича.

На открытии свои программы представят Игорь Бутман и Московский джазовый оркестр, Юрий Башмет и камерный ансамбль «Солисты Москвы», а на закрытии к Бутману присоединятся Хибла Герзмава и Джаз-ансамбль Давида Голощекина.

С 22 по 28 июля всемирно известные джазмены и популярные артисты других музыкальных жанров (Ришар Бона, трио Авишаи Коэна, Billi's Band, Оркестр джазовой музыки им. О. Лундстрема и Аня Чиповская, Алексей Архиповский, Игорь Скляр и Jazz Classic Community, Джаз-ансамбль Давида Голощекина и др.) будут играть в Юсуповском саду, на площади Искусств, в парке «Озеро Долгое», в общественном пространстве «Севкабель Порт», в Таврическом саду и на других открытых и закрытых площадках.

Фестиваль пройдет при поддержке Комитета по культуре Санкт-Петербурга, Российского авторского общества (РАО), Фонда Игоря Бутмана, Газпромбанка.



22—28 июля



АНАСТАСИЯ ЛЕБЕДЕВА

«Я ужасно азартный человек»

© Вадим Гартинский

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Вот уже более 15 лет Анастасия Лебедева хранит верность московскому Театру им. А. С. Пушкина, и в ее творческом портфолио немалое количество ролей. Недавно состоялась премьера спектакля Владимира Киммельмана «Завтра была война» по повести Бориса Васильева. В этой постановке Анастасия сыграла роль Валендры – классного руководителя 9 «Б», отталкивающего, но очень запоминающегося персонажа. Об умении перевоплощаться, судьбоносных моментах жизни и вдохновляющих путешествиях сегодняшняя беседа.

Анастасия, за что любите свой театр?

Думаю, что это про «найти своих и успокоиться», только в нашем случае получается «найти своих и никогда не успокаиваться»! Меня взял в театр мой мастер Роман Ефимович Козак, сейчас я работаю под руководством своего учителя Евгения Писарева, рядом мои учителя Борис Дьяченко и Александр Арсентьев, а также мои однокурсники и друзья. Словом, меня здесь любят, и я люблю в ответ.

Вы играете во многих спектаклях. Есть постановка, о которой вы до сих пор только мечтаете?

Думаю, у меня никогда не было роли или постановки мечты. Для меня всегда важна команда, которая собирается, а дальше абсолютно все равно, что играть, хоть телефонную книгу. Но мне было интересно сыграть что-то типа древнегреческой трагедии, и Владимир Киммельман исполнил мою мечту.

Есть ли герой, который похож на вас — по психотипу, образу мышления, отношению к жизни? Хотелось бы сыграть такой образ или вас привлекают непохожие?

Дело в том, что я до сих пор не разобралась, какая я, кто я... Всегда интереснее пробовать что-то далекое от меня и моего характера. Я люблю рисковать и играть по-крупному. Я ужасно азартный человек!

С кем из театральных и кинорежиссеров мечтаете поработать или продолжить сотрудничество?

Их так много, что я боюсь кого-то не назвать. Моя мечта с подросткового возраста — работа с Андрием Жолдаком, Андреем Могучим, Юрием Погребничко, Антоном Фёдоровым, Александром Сокуровым, Квентином Тарантино, Михаэлем Ханеке, Борисом Хлебниковым и Гаспаром Ноэ. Вообще, мне повезло с режиссерами: я играла в спектаклях Крымова и Бутусова, Деклана Доннеллана и даже с Някрошюсом репетировала... Я бы повторила и не раз! В следующем сезоне буду репетировать с Евгением Писаревым и, честно говоря, очень этого жду.

Как вы обычно настраиваетесь на спектакль? Есть свои ритуалы и приметы?

На каждый спектакль по-разному. Есть такие, перед которыми не ем с утра. Это мой ритуал: только вода и кофе.



НИЧЕГО И НИКОГДА НЕ ХОТЕЛА БЫ МЕНЯТЬ, ВСЕ ИДЕТ РОВНО ТАК, КАК ДОЛЖНО БЫТЬ!

”

За несколько минут до спектакля мне нужно остаться одной и немножко настроиться. Если очень сильно волнуешь, у меня есть проверенный способ успокоиться: беру с собой игрушку, спящего свина, он меня любит безусловно и забирает все волнения! Это я так придумала себе.

Какой момент или моменты в жизни вы считаете судьбоносными? А что хотели бы изменить?

Конечно, это поступление в Школу-студию МХАТ и попадание в абсолютно «мою» мастерскую Козака, Брусникина и Покровской. Это очень важно — попасть именно к своим, >>



ПОЛЬЗУЯСЬ СЛУЧАЕМ,
ХОЧУ ПЕРЕДАТЬ МАМЕ,
ЧТО Я ЕЕ ЛЮБЛЮ! ТО,
ЧТО Я РОЖДЕНА ЕЮ, ТОЖЕ
СУДЬБОНОСНО ДЛЯ МЕНЯ!

”

тем, кто будут не вдавливать в тебя свое понимание, а возвращать твое. Второе — это приход в Театр им. А. С. Пушкина. Третье — встреча с режиссером Юрием Бутусовым. Сейчас у меня тоже судьбоносный период. Какой? Оставлю в тайне...

Ничего и никогда не хотела бы менять, все идет ровно так, как должно быть! Хотя все-таки от одного бы не отказалась — хотела бы меньше трепать нервов маме и поменьше обижать бабулю, которой уже нет рядом. И, пользуясь случаем, хочу передать маме, что я ее люблю! То, что я рождена ею, тоже судьбоносно для меня!

Если бы вы решили написать книгу, о чем бы она была? А пьесу?

Книга была бы определенно о собаках. Это лучшие создания на планете. Пьесу уже пыталась писать, о женщине-космонавте, но забросила... Не хватает ремесла.

В спектакле «Завтра была война» по повести Бориса Васильева вы играете роль Валендры. Вы смотрели фильм, где эту роль играла Вера Алентова, артистка вашего же театра? Вдохновлялись ее работой?

Когда я узнала, что буду играть Валендру, то подумала, что меня кто-то определенно подставляет! Конечно, невозможно не думать о том, что Вера Валентиновна уже играла эту роль. Когда я посмотрела фильм, меня вообще накрыло... Я безмерно уважаю Веру Валентиновну, горжусь тем, что могу работать рядом, и, конечно, играть эту роль — огромная честь для меня.

Умение перевоплощаться помогает вам или мешает в реальной, обычной жизни?

В обычной жизни я чрезвычайно скучна... Ничего мне не помогает. Я хожу с мрачным лицом.

Как вы любите отдыхать? И что для вас худший отдых?

Я очень люблю спать, это мой главный отдых! И люблю уехать, куда глаза глядят. А еще обожаю качаться в гамаке и думать о своем. Однажды я так пролежала в гамаке сутки. Мама думала, что я сошла с ума. Люблю баню, воду, горы и, конечно, вкусно поесть!

Худший отдых — это проводить время в неправильной компании.

Вы любите путешествовать? Если да, то какая поездка была самой запоминающейся?

Самое запоминающееся из последнего — путешествие по Турции с моим другом Сашей Горчилиным. Мы ездили, исследовали местность и ели самую вкусную рыбную шаурму.

Обожаю путешествовать и постигать новое! Хотелось бы повторить поездку в Австралию, это моя самая любимая страна.

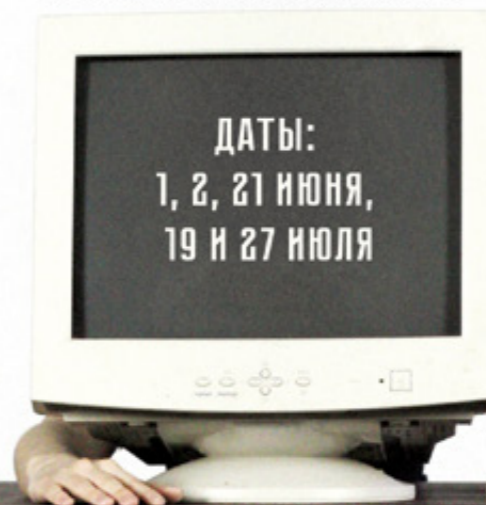
Также очень люблю путешествовать с моей подругой Настей Евграфовой, у нас с ней абсолютный путешественный мэтч. Тот случай, когда можно и помолчать, и посмеяться. Однажды мы поехали в Грецию и великолепно провели время, очень хотела бы повторить.



ПРЕМЬЕРА ГДЕ-ТО И ОКОЛО

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО КОМЕДИЯ

ТЕАТР
ГОРОДА
М.
MTHEATER.RU



ДРАМАТУРГ - АННА ЯБЛОНСКАЯ / РЕЖИССЕР - АЛЕКСАНДР БАБИК / ХУДОЖНИК - ЕВГЕНИЯ СЫЗДЫКОВА / СВЕТ - ЕВГЕНИЙ МИШЕЧКИН
ПРОДЮСЕР - АНАСТАСИЯ ШТРОМВАССЕР / КОНСУЛЬТАНТ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ - ДАРЬЯ ВАРТАНЯН

АРТИСТЫ: КРИСТИНА КОМАРОВА / АНАСТАСИЯ ПУГНА / АЛЕКСЕЙ КУПРИКОВ / ДЕНИС НИКИТИН
ГЛЕБ КОСИКИН / АЛЕКСАНДР ПОПЕЛО / ВАЛЕНТИН ЕРМАКОВ / АЛЕКСАНДР РУЖЕННИКОВ

АЙ ДА ПУШКИН!..

225 лет со дня рождения Александра Сергеевича Пушкина — лишний повод вспомнить о нем. Подробности биографии великого поэта широко известны, однако существуют интересные факты, которые вы, возможно, не знаете.

Орест Кипренский.
Портрет А. С. Пушкина. 1827 г.
Третьяковская галерея, Москва

© wikipedia.org

ДЕРЗКИЙ ОСТРОСЛОВ

Едкие эпиграммы Пушкина оскорбляли и обижали многих сильных мира сего. А острым на язык он был с самого детства. Однажды в гости к родителям будущего поэта приехал русский писатель Иван Дмитриев. Увидев парнишку с необычной внешностью, он произнес: «Какой арабчик!» «Да зато не рябчик!» — парировал 10-летний Пушкин. Лицо Дмитриева было рябым после перенесенной оспы, так что взрослые весьма смутились подобным ответом отпрыска.

В другой раз на светском вечере к уже взрослому Пушкину пристала француженка, которую очень интересовали его «арапские» корни:

- Кстати, господин Пушкин, вы и сестра ваша имеете в жилах кровь негра?
- Разумеется, — ответил поэт.
- Это ваш дед был негром?
- Нет, он уже им не был.
- Значит, это был ваш прадед?
- Да, мой прадед.
- Так это он был негром... да... но в таком случае кто же был его отец?
- Обезьяна, сударыня, — закончил разговор Пушкин.

ДОБРАЯ ПОДРУЖКА

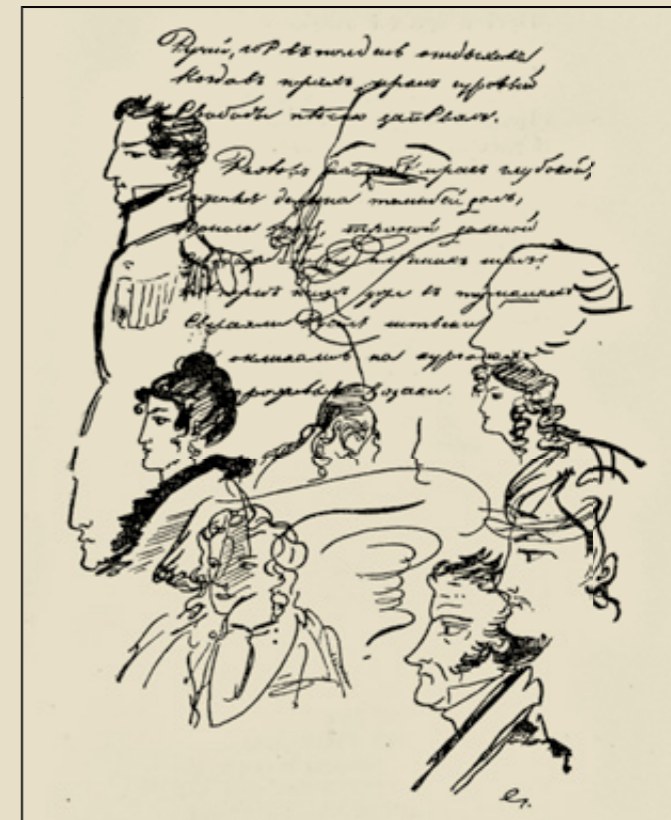
Со школьной скамьи всем известно, что Пушкина пестовала няня Арина Родионовна, «добрая подружка бедной юности моей» и вдохновительница творчества. Но сказки Арины Родионовны Пушкин записывал, предположительно, в 1824 году, во время Михайловской ссылки, когда ему было около 25 лет. А вот до 5 лет за мальчиком ходила другая няня — Ульяна. Она же была его кормилицей. И первые воспоминания поэта связаны именно с нею. Он писал: «Первые впечатления. Юсупов сад. Няня. Землетрясение». Получается, помнит поэт себя с трех лет, ведь одно из редчайших московских землетрясений пришлось на осень 1802 года.

Не исключено, что из детства Саша запомнил не только землетрясение, но и сюжеты разных побасенок: Ульяна Яковлева, как и многие крепостные, наверняка рассказывала ему сказки.

С пяти лет за Пушкиным ходил дядька, Никита Тимофеевич Козлов. Именно он рассказал воспитаннику про чудобогатыря Еруслана Лазаревича. Позже, несколько переиначив имя героя, поэт включил в свою первую поэму «Руслан и Людмила» несколько эпизодов из «Еруслана», например, бой с гигантской головой.

ПЕРВЫЕ СТИХИ

Пушкин начал писать их примерно в восемь лет. По воспоминаниям брата Льва, маленький Саша «сочинял на французском языке маленькие комедии». Самые ранние из сохранившихся стихотворений поэта на французском языке (в период между 1809 и 1811 годами, еще до поступления



ОБЩИЙ ГОНОРАР ПОЭТА ЗА «ЕВГЕНИЯ ОНЕГИНА» СОСТАВИЛ 12 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ — 10,5 МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ В ПЕРЕСЧЕТЕ НА СОВРЕМЕННЫЕ ДЕНЬГИ

”

в лицей) записал со слов сестры Пушкина историк литературы Павел Анненков.

Как-то раз маленький Пушкин прочитал эпическую поэму «Генриаду» Вольтера и придумал создать свою, но шуточную — «Толиаду». Гувернантка увидела стихи в его тетрадке, показала их гувернеру мосье Шеделю и пожаловалась, что «мосье Александр» занимается вздором и поэтому забывает об уроках. Шедель прочитал стихи и стал смеяться. Юный Пушкин был так оскорблен, что бросил тетрадь в печку.

В УЧЕНИИ НЕ ПЕРВЫЙ

В знаменитый Царскосельский лицей Пушкин попал по протекции. Лицей основал министр Михаил Сперанский, >>



набирали всего 30 человек, но дядя Александра Пушкина, известный в те годы поэт Василий Пушкин, был со Сперанским на дружеской ноге и пристроил племянника. Учился мальчик не слишком хорошо. Он был двадцать шестым среди двадцати девяти выпускников заведения в 1817 году, показав достойные успехи «в российской и французской словесности, также в фехтовании». И тем не менее, участь «понемногу чему-нибудь и как-нибудь», юноша знал несколько языков, историю, право, математику, физику, географию, а также английский, немецкий, испанский, итальянский, греческий и латынь.

В ПИСЬМЕ КНЯГИНЕ ВЯЗЕМСКОЙ ПОЭТ ПРИЗНАВАЛСЯ, ЧТО НАТАЛЬЯ ГОНЧАРОВА — ЕГО 113-Я ВЛЮБЛЕННОСТЬ

”

ЗА ЧАЕМ НЕ СКУЧАЕМ

Всем прочим напиткам Пушкин предпочитал чай. Самовар в его произведениях упоминается довольно часто. Есть еще и рисунок, на котором поэт изобразил самовар. Этот рисунок он сделал, приехав в Болдино. В музее-усадьбе поэта хранится факсимиле этого изображения.

И еще о чаепитиях. Пушкин любил бывать в Тригорском — имении, находившемся по соседству с Михайловским, где поэт отбывал свою ссылку. К чаю в гостеприимном семействе Вулф там подавали яблочные пироги, которые поэт любил так, что подписывался в письмах к хозяйке имения «Ваш яблочный пирог».

«ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ»

«В устройстве сада и постройках принимал Пушкин, по фамильному преданию, самое горячее участие: сам копал грядки, рассадил множество деревьев, что, как известно, было его страстью; рассаживал он и цветы и принимал даже участие в рытье пруда», — вспоминали друзья Александра Сергеевича.

Любовь к садоводству перешла к Пушкину по наследству. Известно, что Осип Ганнибал, сын того самого арапа Петра Великого и дедушка поэта, у себя в Михайловском на склоне лет увлеченно занимался огородничеством, садоводством и даже заложил в имении родовой парк.

ВСЕМ ГОНОРАРАМ ГОНОРАР

«Евгения Онегина» Пушкин писал 7 лет 4 месяца 17 дней. Его современники читали роман по главам, которые издавались отдельными книгами.



Для Пушкина это была очень выгодная работа, ведь он получал гонорар за каждую отдельную книгу, то есть главу. «Ничто так легко не дает денег, как «Онегин», выходящий по частям, но регулярно через два или три месяца», — писал Пушкину издатель Пётр Плетнев. Общий гонорар поэта за «Евгения Онегина» составил 12 тысяч рублей (10,5 миллионов рублей в пересчете на современные деньги) — баснословная сумма!

«Я ВАС ЛЮБИЛ...»

Пушкин был известным сердцеедом и дамским угодником. Существует даже его донжуанский список. Еще участь в лицее, в возрасте 15 лет, он влюбился в супругу историка и литератора Николая Карамзина — Екатерину Андреевну. Ей тогда было около 35 лет, но Пушкина это не остановило: он признался ей в любви, чем насмешил как саму Екатерину Андреевну, так и ее мужа. Потом рядом с ним побывали многие — девицы и замужние, крестьянки и дворянки. В письме княгине Вяземской поэт признавался, что Наталья Гончарова — его 113-я влюбленность.

Интересна история взаимоотношений Пушкина с одной из его муз, Анной Керн. Ей поэт посвятил знаменитое «Я помню чудное мгновенье...», но всего два года спустя в письмах высказывался «о гении чистой красоты», что у той скверные ноги и обзывал ее вавилонской блудницей. Их последняя «встреча» состоялась в 1880 году. На Страстной площади в Москве тогда устанавливали памятник поэту. Кони не без труда тащили повозку с тяжелой бронзовой скульптурой работы Александра Опекушина. Дорогу повозке перегородила похоронная процессия: хоронили Анну Петровну Керн, дожившую до 80 лет и скончавшуюся в бедности и полном забвении.

ЗЛОВЕЩИЕ ПРИМЕТЫ

Поэт верил в великое множество всяких примет. «Он ни шагу не делал из дома до тех пор, пока, по его мнению,

не пройдет определенный срок, за пределами которого зловещая примета теряет силу», — рассказывала жена друга поэта Павла Нащокина.

Кстати, смерть Пушкину напророчила знаменитая питерская гадалка Кирхгоф. В первые минуты встречи Кирхгоф сказала юному поэту, что быть ему «важной головой», а также предредила две ссылки и смерть в возрасте 37 лет.

«Кончите жизнь насильственной смертью от белой лошади или от руки высокого белокурого человека» — таким было таинственное предсказание, как вспоминал об этом сам Пушкин. Жорж Дантес, к слову, был блондином и приехал на дуэль на белой лошади. А гадала Кирхгоф на кофейной гуще!

ДУЭЛЯНТ И ЗАДИРА

Считается, что дуэль с Дантесом была 21-й в жизни Пушкина, причем в 15 случаях именно он выступал в качестве инициатора. Из этого количества, правда, состоялось только четыре поединка: остальные вызовы заканчивались примирением сторон.

Однажды Пушкин буквально до белого каления довел Вильгельма Кюхельбекера. Василий Андреевич Жуковский как-то не пришел на званый ужин, а в ответ на вопрос о причине пояснил: «Мне нездоровилось, к тому же пришел Кюхельбекер, и я остался дома». Узнав об этой истории, Пушкин написал следующие строки:

«За ужином объелся я,
Да Яков запер дверь оплошно,
Так было мне, мои друзья,
И кюхельбекерно, и тошно».

Кюхельбекер смертельно обиделся и сгоряча вызвал поэта на дуэль, но друзья дуэлянтов зарядили пистолеты клюквой. В результате поединок завершился примирением.





Одно из самых ожидаемых событий театрального лета, фестиваль каждый год объединяет все лучшее и новое, что было сделано за сезон, и обещает зрителям крупные оперные и балетные премьеры, выступления звезд мировой сцены, россыпь репертуарных редкостей и нестареющую классику с блестящими составами исполнителей. Меломанов порадуют особые вечера камерной музыки и сольные концерты прославленных вокалистов и инструменталистов. События программы охватят сразу все сцены Мариинского театра.

Художественный руководитель фестиваля – Валерий Гергиев. Именно по его инициативе в 1993 году родился фестиваль, и с тех пор каждое лето у петербуржцев и гостей города есть замечательная возможность наслаждаться академической музыкой, танцем, звездами и белыми ночами.

27.05–01.08

12+

АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



«НЕДОРОСЛЬ»

«Не хочу учиться — хочу жениться» — возглас маменькиного сынка Митрофанушки давно ушел в народ. Слово «недоросль» в XVIII веке означало молодого дворянина, не получившего письменного удостоверения от учителя литературы. Недорослей не принимали на службу и 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».

2, 11, 21 июня

Театр им. Ленсовета

«МЕТЕЛЬ»

Еще одно событие в рамках фестиваля «Петербург. Пространство Пушкина» — литературно-музыкальная композиция «Метель».

...Погода, вмешавшаяся в планы влюбленных и полностью изменившая судьбы трех человек; тройка с санями, мчавшаяся по снегу; вальс, вскруживший головы влюбленным, и знаменитый романс — «Метель» вновь вызовет у слушателей бурю чувств! Блестящий творческий диалог Александра Пушкина и Георгия Свиридова представит известный российский актер театра Михаил Черняк и Государственный русский концертный оркестр Санкт-Петербурга. Дирижер — Александр Чернобаев. Мероприятие проходит при поддержке Комитета по культуре Санкт-Петербурга и АНО «Петербургский ангел».

6 июня

Молодежный театр на Фонтанке



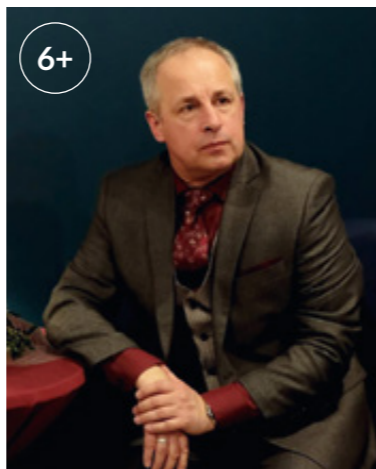
«БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА»

Одним из центральных творческих событий фестиваля «Петербург. Пространство Пушкина» станет премьера по мотивам повести А. С. Пушкина. Еще современники поэта отмечали, что жанр ее можно определить как новеллу-водевиль. Спектакль Молодежного театра берется подхватить пушкинское настроение, построив действие с легким дыханием, с большим количеством пластических и музыкальных номеров, сочиненных специально для спектакля.

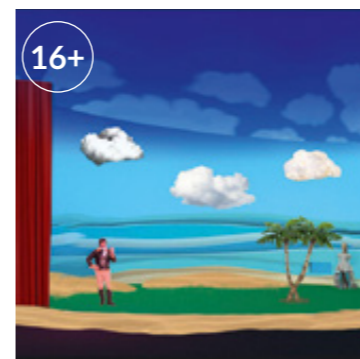
В ролях: артисты театра и выпускники РГИСИ (мастерская С. Я. Спивака) Юрий Сташин, Агата Зеленкова, Мария Вершинина/Василина Кириллова, Сергей Малахов/Александр Рыбаков, Павел Вересов/Артем Кирин и др.

9, 11 июня

Молодежный театр на Фонтанке



АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



«ЖИРОФЛЕ-ЖИРОФЛЯ»

Новый спектакль Геннадия Тростянецкого по мотивам комической оперы Шарля Леккока. По законам французской комедии зрителей ожидает умопомрачительная путаница, которая развернется на неведомом острове посреди океана. В центре событий — губернатор острова, отец дочерей-близняшек Жирофле и Жирофля. На его счастье, для каждой из них нашелся жених, и отец, наконец, сможет поправить финансовое положение государства. Но внезапно одну из девушек похищают, а ее жених уже высадился на острове... Оригинальная музыка французского мэтра прозвучит со сцены театра впервые. За дирижерским пультом — заслуженный артист России Андрей Алексеев.

21 июня

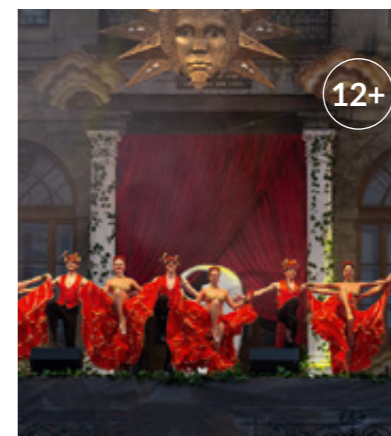
Театр музыкальной комедии

IV ФЕСТИВАЛЬ «ОПЕРЕТТА-ПАРК»

Совместный проект Театра музыкальной комедии и ГМЗ «Гатчина». Возобновленный после длительного перерыва праздник оперетты на этот раз охватит не только парковое пространство, но и расположится в парадных залах дворца. В программу фестиваля вошли музыкальная фантазия «Граф Люксембург», водевиль «Тук-тук» и гала-концерт звезд оперетты. И, как всегда, на фестивале можно будет увидеть весь цвет труппы театра, большой оркестр, а также звезд жанра, которые, по традиции, представят лучшие опереточные сцены России и зарубежья.

28, 29, 30 июня

Дворцовый парк музея-заповедника «Гатчина»



«МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

Премьера мюзикла Ирины Брондз в постановке Антона Окочешникова. Замечательная история о маленьком мальчике, который прилетел с далекой планеты, чтобы спасти человека от одиночества. Персонажи, которых встречает в своем путешествии по планетам Маленький Принц, житель астероида-612, дают возможность задуматься о таких вечных истинах, как дружба, любовь, верность, и об ответственности за свою планету. Взгляд на всё и всех через призму любви ко всему живому делает историю тонкой, проникновенной и щемящей. В спектакле заняты взрослые и юные артисты, оркестр и балет театра «Карамболь».

7 июля

Детский музыкальный театр «Карамболь» на сцене Дворца искусств Ленинградской области



Иллюстрация: Антуан де Сент-Экзюпери

ЗАКРЫТИЕ ФЕСТИВАЛЯ «МУЗЫКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ» И СЕЗОНА ПЕТЕРБУРГСКОЙ ФИЛАРМОНИИ

Один из лучших симфонических оркестров мира под управлением народного артиста России Николая Алексеева, заслуженный коллектив России, закрывает сезон. В программе, адресованной друзьям, партнерам и спонсорам, — шедевры романтической эпохи: Виолончельный концерт Антонина Дворжака и Третья симфония Иоганнеса Брамса. Солоист — один из самых ярких молодых российских виолончелистов Александр Рамм.

Лауреат престижных международных конкурсов, Александр Рамм концертирует в лучших залах России и мира, в том числе в Парижской филармонии, Кадоган-холле в Лондоне, Концертгебау в Амстердаме, Брукнерхаусе в Линце, а также в Южной Корее, ЮАР, Японии. Выступления музыканта транслируются на канале «Культура» и medici.tv.

28 ИЮНЯ

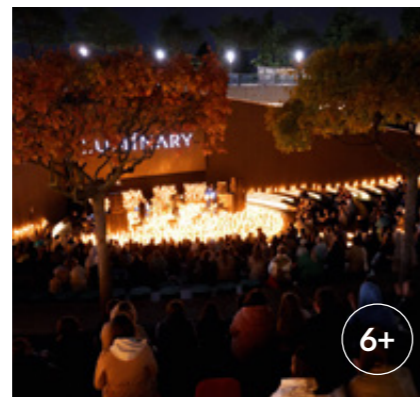
Петербургская филармония

12+

6 ИЮЛЯ

ЗЕЛЁНЫЙ ТЕАТР

АФИША | МОСКВА



6+

«LUMINARY. СИМФОНИЯ В ПАРКЕ»

Бриллианты произведений классической музыки в огранке искусства атмосферы Luminary. Перед слушателями развернется настоящий иммерсивный спектакль звуков. И пусть волшебство величайших симфонических композиций заполнит ваше лето.

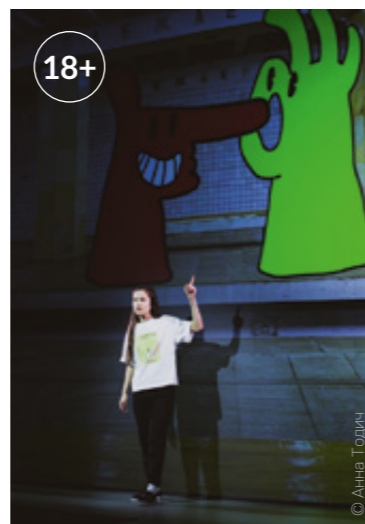
Исполнители — расширенный состав Dream Orchestra. Дирижер — Павел Гогодзе. В программе: В. А. Моцарт, Симфония № 40, 1 часть; Э. Григ, «В пещере горного короля»; Х. Циммер, Interstellar.

12 июня; 27 июля
«Зеленый театр ВДНХ»

«МАМА, Я В МОСКВЕ»

Спектакль Алексея Золотовицкого по остроумным, порой парадоксальным и во многом автобиографичным рассказам актрисы Дины Губайдуллиной. В них с иронией говорится о проблемах, не понаслышке знакомых миллионам. Как человеку из провинции приспособиться к современным ритмам и реалиям мегаполиса? Как существовать молодой независимой женщине в мире, где общество предъявляет свои требования? Основной собеседницей актрисы стала анимация Ашота Мефодина.

14 июня
Театр «Практика»



18+

«СОВЕРШЕННО НЕВЕРОЯТНОЕ СОБЫТИЕ»

(Женитьба в 2-х действиях по пьесе Николая Гоголя)

Простая и житейская, на первый взгляд, история сватовства оборачивается абсурдной буффонадой, нелепым карнавалом со сценами женихов и жребием, который готова тянуть невеста, неспособная сделать выбор.

Режиссер — Евгений Каменькович. В ролях: Иван Вакуленко, Юрий Буторин, Ольга Бодрова, Мадлен Джабраилова, Елизавета Бойко, Екатерина Новокрещенова, Алексей Колубков, Томас Моцкус, Степан Пьянков, Виталий Метлин, Борис Яновский.

19 июня; 1, 9, 18 июля
«Мастерская Петра Фоменко»



12+

ТЕАТР МОССОВЕТА

4 ИЮЛЯ,
18 АВГУСТА

ОСНОВНАЯ СЦЕНА

ЖЕСТОКИЕ ИГРЫ

В ДВУХ ЧАСАХ



16+

АЛЕКСЕЙ АРБУЗОВ

режиссер
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ

сценография и костюмы
АНАСТАСИЯ БУГАЕВА

МИТЯ ФЕДОРОВ, НИЛ КРОПАЛОВ,
ИВАН РАСТОРГУЕВ, ЕКАТЕРИНА ДЕВКИНА,
АНТОН АНОСОВ, ИРИНА КЛИМОВА,
АЛЕКСАНДР БОБРОВСКИЙ/
ВИТАЛИЙ КИЩЕНКО, АНДРЕЙ МЕЖУЛИС,
АЛЕКСАНДР ЯЦКО/ДМИТРИЙ ЩЕРБИНА,
ЛАРИСА КУЗНЕЦОВА/ЛАРИСА НАУМКИНА,
ДАРЬЯ ТАРАН и др.

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ТЕАТРА
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ

MOSSOVETA.RU

СЕРГЕЙ ПЕНКИН

летний концерт



m5m 6+



ТЕАТР «ОДЕОН» НА БЕЛОРУССКОЙ

МЮЗИКЛ СО ВКУСОМ



МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ

Альфа Банк PINSKIY & CO.

БИЛЕТЫ: MOSCOWMUSICAL.RU

СРЕДА · ЧЕТВЕРГ · ПЯТНИЦА · СУББОТА · ВОСКРЕСЕНЬЕ

КУПИТЬ БИЛЕТЫ | СТОИМОСТЬ: от 6 000 РУБЛЕЙ

ТЕАТР «ОДЕОН» Москва, 3-я Ямского Поля ул., 15
+7 495 222 9922, e-mail: info@odeon.show

ООО «НОВЫЙ ОДЕОН», Г. МОСКВА, ОГРН 1237700507967



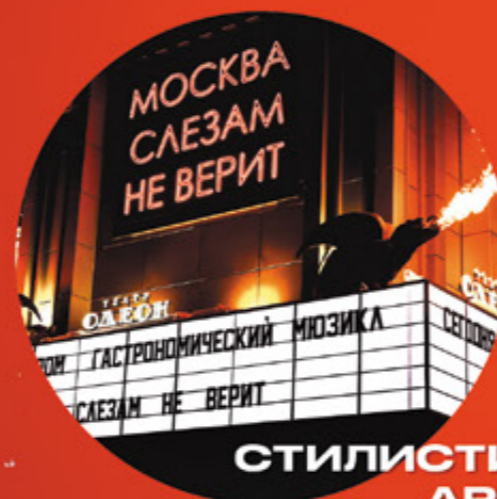
12+

РЕКЛАМА

Гастрономический мюзикл «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ» — это первый в России театральный проект, объединивший в себе изысканную авторскую кухню, яркое шоу в бродвейских традициях и атмосферу танцевальной вечеринки, где вы, сидя за столиками, окажетесь прямо в центре событий!

Наш новейший театр в стилистике ар-деко станет отличным поводом празднично одеться и ощутить себя в атмосфере светского раута.

Присоединитесь к удивительной истории о любви в самом сердце столицы под узнаваемые хиты!



СТИЛИСТИКА
АР-ДЕКО

ЯРКОЕ ШОУ
В БРОДВЕЙСКИХ
ТРАДИЦИЯХ



АТМОСФЕРА
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ
ВЕЧЕРИНКИ

ИЗЫСКАННАЯ
АВТОРСКАЯ КУХНЯ
ОТ PINSKIY&CO



В СТОИМОСТЬ БИЛЕТА ВХОДИТ:

- Welcome drink – на выбор: игристое вино/ красное вино/ белое вино/ лимонад
- Полноценный ужин из 4-х блюд от Pinskiy&Co – на выбор: мясной сет/ рыбный сет/ вегетарианский сет/ детский сет
- Яркое шоу в бродвейских традициях
- Танцевальная вечеринка по окончании

Дополнительно – заказ напитков по барному меню и винной карте

7 ИЮЛЯ

ВДНХ **ЗЕЛЁНЫЙ ТЕАТР**

АФИША | МОСКВА



16+

© Елена Юнгина

«МОЙ БРЕЛЬ»

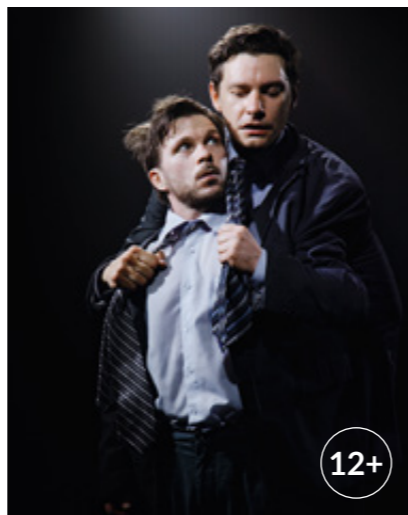
Спектакль-концерт и разговор по душам о «наглом бельгийце Жаке», которого поклонники называли «отцом французского шансона». Спектакль не стремится описать, «как все было на самом деле» в жизни Жака Бреля. Это, скорее, разговор о нелепостях и нескладностях жизни. А еще о взрослении и о детском энтузиазме, который заставляет идти вперед, несмотря ни на что. Вместе с оркестром театра актеры «Мастерской Петра Фоменко» — Юрий Буторин, Юрий Титов и Николай Орловский — исполняют популярные хиты певца и делятся своими необычными историями о том, как Брель появился в их жизни.

21, 28 июня; 6, 11, 20 июля
«Мастерская Петра Фоменко»

«НАЕДИНЕ С СОБОЙ»

Команда уличного и экспериментального танца Jack's Garret представляет пластический спектакль по мотивам произведений Иосифа Бродского. Хореографы Анна Дельцова и Александр Тронов придумали лирического героя, который испытывает муки творчества и выбора. Это диалог с самим собой: борьба или принятие? вырваться «в свет» или уйти «в темноту»? Стихи Бродского предлагают множество вариаций прочтения и дают простор для воображения, что привносит в спектакль множество метафор и идейных линий. Зритель может выбрать любую, и каждая будет верной.

25 июня
Театр «Практика»



12+

«САМАЯ РОСКОШНАЯ СВАДЬБА ЭТОГО ЛЕТА»

Музыкальное иммерсивное шоу по пьесе Виктора Ляпина «Свадьба-песня, или Подставная невеста» — это яркое театральное событие, в котором каждый зритель станет участником роскошной церемонии и праздничного банкета. «Это романтическое, праздничное, увлекательное путешествие длиной в жизнь, полное неожиданностей, драйва, юмора и любви», — рассказывает режиссер и автор инсценировки Игорь Миркурбанов. Помимо него, в постановке участвуют Олеся Судзиловская, Александр Семчев, Дмитрий Куличков, Кирилл Лопаткин, Сандра Глинка и др. Теплую атмосферу создает известный оркестр Mercuryband, работающий с самыми популярными артистами российской эстрады.

2 июля
ТКЗ «Дворец на Яузе»



12+



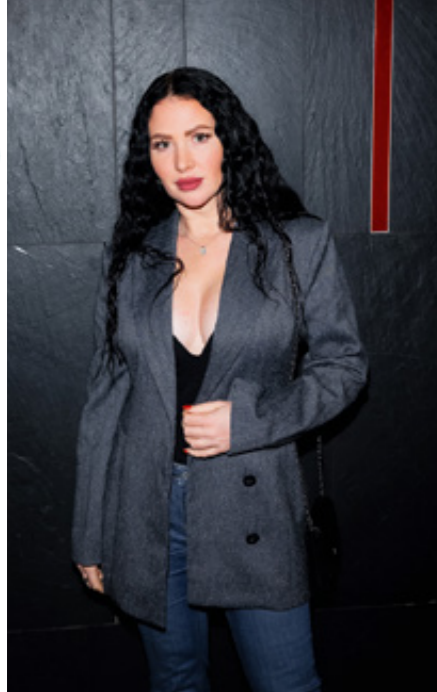
ДИЗАЙН • МОДА

58 ДИЗАЙНЕР НАТАЛЬЯ ШУМИЛОВСКАЯ
О ХИТАХ НАСТУПИВШЕГО ЛЕТА

60 ЧЕМ ХОРОШ СТИЛЬ ДЖАПАНДИ?



EVA 12+ mSm



НАТАЛЬЯ ШУМИЛОВСКАЯ

«В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ОДЕЖДА НЕСЕТ ДРУГИЕ ЦЕННОСТИ»

Кто сегодня диктует моду? Нужно ли следовать трендам, чтобы выглядеть стильно? И сколько вещей должно быть в летнем гардеробе, чтобы не задаваться вопросом: «Что же сегодня надеть?»? Поговорили об этом с дизайнером и основательницей бренда SHUMI Натальей Шумиловской.

Наталья, в современном мире фешен-тренды сменяют друг друга с такой скоростью, что некоторые не успеваешь и заметить. Расскажите, что значит сегодня быть модным и стоит ли пытаться угнаться за тенденциями?

Действительно, за последние годы модная индустрия сильно изменилась. Помню, когда я только начинала шить (в школьные годы у меня уже было свое маленькое ателье на дому), все хотели одеваться как модели глянцевого журнала. И при этом совершенно не задумывались, как станут носить эти наряды в своей обычной жизни. Желание выглядеть как с обложки не пропало и сейчас. Но в современном мире одежда несет еще и другую смысловую нагрузку. Особенно очевидным это стало после пандемии, когда на смену строгим костюмам и платьям-карандашам пришли более уютные формы. Всем захотелось простоты и свободы движений, поэтому в гардеробах модников появился оверсайз. И это одна из самых устойчивых модных тенденций последнего времени.

Получается, что моду задают не столько дизайнеры, но и запросы тех, кто эту одежду будет носить?

Не совсем так. Еще до того, как попасть к нам в гардероб, тренд проходит своеобразную проверку в несколько этапов. Например, полупрозрачные платья — хит этого лета — мы сначала увидели на показах Недели моды, затем самые удачные модели масс-маркет трансформировал под обычную жизнь. И уже настоящим трендом полупрозрачность сделали стритстайлеры и модные инфлюэнсеры, которые показали, как это можно носить вне подиума.

Создавая собственный бренд одежды SHUMI, на каких девушек вы ориентировались?

Для нас был неважен конкретный возраст, комплекция и социальный статус. Важна была главная идея: в нашей одежде каждая должна чувствовать себя стильно, ком-

фортно и уверенно. Поэтому мы сразу решили не ограничивать размерный ряд. Выработали формулу, благодаря которой все модели SHUMI идеально сидят и на размере 40, и на размере 56. Так что в наших фирменных костюмах, состоящих из брюк палаццо и шелковой блузки модной посадки оверсайз, вне зависимости от своих объемов вы будете ловить на себе восторженные взгляды окружающих. В SHUMI мы все продумываем до мелочей.

Сколько должно быть вещей в гардеробе, чтобы всегда было что надеть?

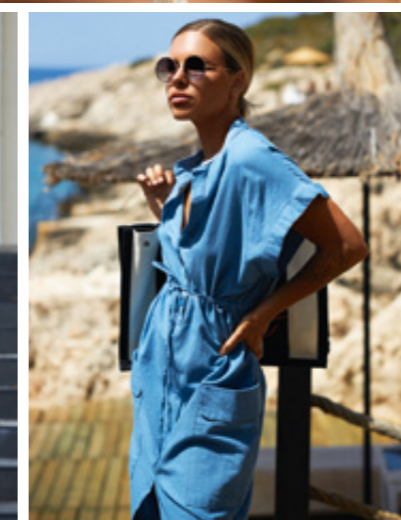
В правильно сбалансированном летнем гардеробе их может быть всего 15–20. Главное здесь не количество, а сочетаемость предметов одежды между собой. Прямо сейчас проведите эксперимент и разложите летние вещи. Сколько образов вы можете собрать из них, не добавив ни одной новой детали? Чем больше вариаций, тем более функционален ваш гардероб. Кстати, все коллекции в SHUMI выстроены именно по этому принципу.

Раз уж мы заговорили о лете, без чего не обойтись в теплом сезоне?

Хлопковая белая рубашка оверсайз — must have в любое время года. Но летом она приобретает особенное стилевое значение. Создайте многослойный образ, надев ее поверх майки-алкоголички, завяжите узлом на талии, сместив на одно плечо, или добавьте объемные броши-цветы. Белая рубашка будет уместна везде — от офиса до вечеринки на яхте.

Летний костюм правильной посадки — еще один предмет гардероба, без которого не обойтись в ритме жизни мегаполиса, когда с утра — важные переговоры, а вечером — театр с подружками или свидание при свечах.

Хотите добавить в гардероб женственности? Делайте ставку на струящиеся платья-комбинации и юбки-миди.



Вот уже который сезон они не теряют своей актуальности, как и льняные платья-рубашки.

А если говорить о цветовой палитре, то лето 2024 года будет очень разнообразным, энергичным и насыщенным. Красный, оранжевый, ярко-зеленый, синий — вот те цвета, на которые стоит ориентироваться. Что касается персикового, то с главным цветом года я рекомендую быть поосторожнее, особенно девушкам со светлой кожей. Он может сделать вас невзрачной. Но это совсем не значит, что надо отказываться от одежды в этом цвете. Просто выбирайте предметы гардероба, которые будут подалеже от лица, например, брюки персикового цвета с супервысокой посадкой. Это, кстати, еще один тренд сезона. А заодно и удачный лайфхак, как визуально удлинить ноги буквально за одну минуту.

ДЖАПАНДИ НА СТЫКЕ ДВУХ СТИЛЕЙ

Стили в интерьере давно перестали быть чистыми: почти каждый интерьер совмещает несколько направлений. Одно из таких сочетаний превратилось в отдельный стиль — джапанди. Он представляет собой союз двух стилей — японского и скандинавского.



ЛЕГКОЕ НЕСОВЕРШЕНСТВО

В самом названии «джапанди» объединяются два слова: *japanese* и *scandinavian*, то есть «японский» и «скандинавский». На карте эти территории находятся далеко друг от друга, но в своем визуале имеют много общего. Чтобы понять стиль джапанди, нужно погрузиться в философию японского и скандинавского стилей. Если говорить коротко, то концепция ваби-саби, где все несовершенно, мимолетно или не завершено, лежит в основе японского стиля. В основе скандинавского — философия хюгге, синоним уюта и спокойствия. Сочетая эти два подхода, получаем натуральные и эстетичные пространства, где легкое несовершенство является частью композиции.

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

Все интерьеры в стиле джапанди похожи друг на друга: они бежевые, шершавые и округлые. Разберемся, из каких характерных элементов состоит стиль.



ДЖАПАНДИ

Со знаком плюс

- Светлый интерьер
- Экологичность
- Интерьер долго не выйдет из моды

Со знаком минус

- Мало мест для хранения
- Рассчитан на минималистичный стиль жизни
- За порядком нужно постоянно следить
- Светлые неровные фактуры быстрее пачкаются



Первое, что бросается в глаза, — цветовая палитра. Здесь нет контрастных цветов, основа — оттенки теплого коричневого, от бледно-бежевого и песочного до цвета темного дерева. Такая гамма делает комнату или квартиру, оформленную в стиле джапанди, максимально приятной и уютной. При этом в интерьере всегда есть более темные и более светлые оттенки, и благодаря игре цвета и его насыщенности пространство не выглядит скучным и однообразным.

Шероховатые натуральные фактуры — визитная карточка джапанди. Здесь нет глянцевых мебели, стен и декора. Металл, если и присутствует, то по минимуму. Трещина на деревянном столе, неровный край ковра, скол на вазе в джапанди считаются не небрежностями, а элементами стиля.

Скругленные элементы и минимум прямых углов — еще одна общая деталь для всех интерьеров в этом стиле. Круглые столы, арки, мягкие диваны необычных форм — по ним сразу узнается джапанди.

А еще — свет. Он мягкий и приглушенный, но достаточный, чтобы в помещении было светло.

ГДЕ ДЖАПАНДИ ПРИЖИВЕТСЯ?

Интерьер в стиле джапанди хорош для небольших квартир и только в том случае, если вещей у вас не слишком много, а те, что есть, — функциональные. Так что, если вы привыкли обходиться малым количеством вещей и сразу убираете все на свои места, то джапанди — то, что вам нужно. Если же вещей у вас много и они занимают все горизонтальные поверхности, джапанди точно не ваша история, потому что внешняя гармония комнаты будет нарушена.

С элементами стилей-доноров — японским и скандинавским — джапанди сочетается очень хорошо. В него вписываются минималистичные детали, например, современное искусство или мебель необычных форм, а также детали бохо, например, засушенные цветы и плетеные панно.

ОТ ВЫБОРА ДО ВОПЛОЩЕНИЯ

Джапанди сейчас в моде, так что нужно быть готовыми к тому, что подходящие мебель и де- >>



кор будут недешевы. Столики, панно, необычные кресла стоят гораздо дороже, чем их аналоги обычных форм.

Что касается отделки, то тут акцент на цвет и фактуру стен. Стены и потолок часто оформляют в одном цвете. Это, конечно, упрощает дизайн, но отделочные материалы по цене выходят дороже. Например, базовая белая краска, предназначенная для потолка, дешевле, чем равнозначная, но нужного оттенка для оформления в выбранном стиле.

Гладкие стены можно покрасить. Для шероховатой фактуры стены перед окраской оклеивают обоями под покраску с мелким рисунком.

Шероховатости можно достичь и при помощи фактурной декоративной штукатурки матовых оттенков. Ключевое слово здесь — «матовых», потому что декоративная штукатурка чаще всего глянцева, с блеском.

Деревянные рейки и балки в джапан-ди используют для отделки стен и потолка.

Чтобы дерево не трескалось и не изгибалось, выбирайте твердые, хорошо пропитанные сорта, дуб или бук. Более дешевый и практичный вариант — МДФ. Он выглядит так же натурально, но при этом прослужит дольше, поскольку уже защищен от влаги и температурных перепадов.

Стены в ванной и на кухне отделайте плиткой, имитирующей натуральный шероховатый камень, или декоративной влагостойкой штукатуркой. Микробетон тоже подходящий материал. Эта смесь, имитирующая бетон, наносится на стену как штукатурка, при этом в продаже можно найти варианты в бежевом цвете. Деревянные фактуры в ванной лучше не использовать, они будут недолговечны. Лучше замените их акрилом или керамогранитом с имитацией (принтом) под дерево.

Пол в идеале должен быть деревянным, но ламинат нужного, теплого оттенка тоже вполне подойдет.

Мебель. Чтобы сэкономить, покупайте ее в онлайн-магазинах или на маркетплейсах. В стандартном наборе — большой низкий диван со скругленными формами любых оттенков бежевого, круглые столы — обеденный и журнальный, стулья и кровать с округлыми спинками, шкафы — встроенные и незаметные на фоне стен либо деревянные, с фасадами-ширмами.

Освещение. В джапан-ди-интерьерах много естественного света, но в российском климате большую часть года такого освещения будет явно недостаточно. Так что выбирайте диммируемое освещение, когда яркость светового потока регулируется в зависимости от вашего желания. Свет в любом случае должен быть теплым и рассеянным. Функциональное освещение — треки на потолке, часто встроенные. Дополнительно — подвесные светильники с необычными абажурами, подсветка и японские светильники с бумажными абажурами.

Детали. Стистика не предполагает активного декора, однако можно украсить стены панно или картинами с японскими мотивами. Изображения не должны выбиваться из общей цветовой гаммы. Их можно заменить стеновыми панелями или композициями из реек.

Полки и стены украсьте вазами и чашами, склеенными в стиле кинцуги, или композициями из засушенных цветов и веток. Что касается живых растений, то буйного сада на подоконнике и в комнате стиль не предполагает. Достаточно одного крупного цветка в напольном керамическом горшке.

Шторы на окнах могут быть тонкими или плотными, в зависимости от вашего выбора и пристрастий, но всегда в цвет стен, а двери и ставни выбирайте в японском стиле, в виде классических ширм.

Ну и чтобы ваша квартира полностью отвечала стилистике джапан-ди, посуду приобретайте керамическую, натуральных цветов, в идеале — сделанную вручную.



«СЛОЖИТЬ МАТРЕШКУ»

Набор посуды Polaris EasyKeep-14D состоит из 14 базовых предметов. На них легко готовить, а главное — их удобно хранить. В комплекте две сковороды 24 и 26 см из кованого алюминия с высокопрочным антипригарным покрытием, два ковши — на 1,9 и 2,5 л, две крышки с силиконовым ободом и жаропрочным стеклом и четыре вакуумные крышки, с которыми готовую еду удобно хранить в холодильнике. Дополняют набор шумовка, кулинарная лопатка и ложка. Цветовая гамма не создает визуального шума, и все предметы складываются друг в друга, как матрешка.

«ОЧИСТИТЬ ПАРОМ»

Пароочистители давно зарекомендовали себя как эффективные и безопасные устройства для уборки, удаляющие жир, застарелые и въевшиеся пятна. У пароочистителя Polaris PSC 1711C 12 аксессуаров. С их помощью легко очистить керамическую плитку и любую другую твердую поверхность с прочными стыками, труднодоступные места, стойкие загрязнения на стеклах, зеркалах и душевых кабинах. А мини-швабра с текстильной насадкой поможет отпарить и очистить мягкую мебель и игрушки, одежду, шторы и покрывала.



«СОХРАНИТЬ СВЕЖЕСТЬ»

Новинка от Polaris — вакууматоры, которые позволяют сохранить продукты свежими в несколько раз дольше, чем в обычной посуде или пластиковой таре. Пакеты для вакууматора входят в комплект устройства. Если они закончатся, их можно докупить, выбрав удобный для себя размер. У самой популярной модели от Polaris, вакууматора PVS 1310, пять режимов работы: для вакуумации мягких, сухих, влагосодержащих продуктов, а также режим запайки пакета без вакуумации. Если вы передумали запаивать пакет или выкачивать из него воздух, нужно просто нажать кнопку отмены операции.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

66 ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ.
СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



В современном мире, где стресс, сидячий образ жизни и неправильное питание стали обычным делом, а не исключением из правил, очень важно сохранять собственное здоровье и здоровье своей семьи. Но одно дело сказать, совсем другое — сделать. На пути к цели появляется то одно препятствие, то другое... Что делать? Составить план совместных действий и четко следовать ему. Рекомендации будут простыми, но жизненно необходимыми

ПОЛЕЗНЫЙ РАЦИОН

Чтобы и вы, и ваши домочадцы были здоровы, нужно правильно питаться, как ни банально это звучит. Как говаривал один древний мудрец (и, надо сказать, был он совершенно прав), человек ест то, что он ест. А если здоровой пище вы предпочитаете фастфуд и много-много кофе, то организм рано или поздно вам отомстит — даст серьезный сбой.

Итак, напоминаем, основа рациона — свежие овощи и фрукты, полезные злаки и белки. Ничего жареного — только пареное и тушеное, минимум жира, соли и сахара. Из жидкостей — вода, не меньше полутора литров, свежевыжатый сок — без фанатизма, 1 стакан в день, и чашка кофе (если без него совсем жизни нет) или чая (лучше травяного). Овощной суп и салат — это хороший полноценный и полезный для желудка обед. Не переешьте. Из-за стола лучше вставать с легким чувством голода. И тортиками с конфетками не нужно каждый день баловаться. В общем, умеренно потребляйте сахар, соль и жиры, старайтесь завтракать, обедать и ужинать плюс-минус в одно и то же время — и организм скажет вам спасибо. Одно

ведет за собой другое: правильное питание способствует физической активности, а физическая активность продлевает вашу жизнь.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ!

Вы не только много едите, но еще и много сидите? Это совсем неправильно. Более того, ужасно вредно. Ведь если вы совсем не занимаетесь физкультурой — не посещаете фитнес, не ходите со скандинавскими палками, не бываете в бассейне, — то и уровень вашей энергии будет низким. У активных людей, которые не гнушаются спортивных занятий, обменные процессы в организме работают как часы, а значит, и общее самочувствие хорошее, и настроение бодрое, и иммунитет крепкий, и весы не пугают зашкаливающими цифрами. Лишний вес — спутник малоподвижного образа жизни и один из источников многих болезней. В первую очередь от него страдают сердце и суставы. И об этом тоже стоит помнить. Вы не любите спорт? Тогда гуляйте, но не прогулочным, а быстрым шагом. Это тоже непло-

хая тренировка. Главное не сидеть целыми днями, потому что это только сказочный богатырь Илья Муромец сиднем 33 года просидел, а потом встал и отправился подвиги совершать. В реальной жизни такого не случается, поверьте.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ!

«Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать». Этот старинный английский детский стишок — идеальное руководство к действию. Не засиживайтесь до полуночи, даже если читаете замечательную книгу или смотрите лучший сериал в своей жизни. Потому что если вы полноценно не отдыхаете, то и работать полноценно не сможете, и внимание будет рассеянным. Зевать на важном совещании — последнее дело. Начальство заметит, возьмет на карандаш и не видать вам повышения. Ну а кроме шуток, регулярные сон и отдых позволяют восстановить энергию, укрепить иммунную систему, повысить стрессоустойчивость, улучшить память. Более того, отдохнувший человек более креативен, и работаете ему гораздо комфортнее и приятнее, чем ночному сидельцу у компьютера. О режиме, создании комфортных условий для сна и снижении активности по вечерам тоже напоминаем. Вы, конечно, и так об этом знаете, но повторение, как известно, — мать учения. Если этих правил придерживается вся семья, то в ее благополучии не приходится сомневаться.

ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ

Нет-нет, это не о том, о чем вы, наверное, подумали. Это о любви к рюмочке и сигарете, без которых иногда люди не мыслят полноценного досуга. С этим и правда надо что-то делать, потому что одной рюмочкой и одной сигаретой дело, как правило, не ограничивается. Такой допинг под приятный разговор постепенно, капля за каплей, губит ваши легкие и сердце, провоцируя целый букет болезней. Инфаркты и инсульты — вот расплата за сомнительные удовольствия. Не пугаем, но еще раз напоминаем и предупреждаем. Хотите, чтобы качество вашей жизни было высоким? Станьте кузнецом собственного счастья и здоровья. Конечно, придется проявить волю, но здоровье-то, согласитесь, дороже. Борьба с вредными привычками, кстати, лучше всего вместе со своей второй половиной. Соревновательный дух и взятие «на слабо» в этом случае только в плюс. Отметьте победу стаканом вкусного морса и совместной пробежкой по лесу — и будет вам счастье.

ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ЗАДАЧУ ХОТЯ БЫ ВЫХОДНЫЕ ПРО- ВОДИТЬ ТОЛЬКО СО СВОИМИ РОДНЫМИ

ПОГОДА В ДОМЕ

Старайтесь проводить как можно больше времени со своей семьей. Да, каждый занят в своей сфере — кто-то трудится с утра до ночи, кто-то учится, кто-то занят домашними делами. И часто члены одной семьи оказываются соседями в общем доме: встали, умылись, оделись, поели, убежали на работу, потом вернулись поздно, поужинали и сели каждый за свое занятие. А затем легли спать, почти не общаясь и не делясь пережитым за день. И следующее утро идет по этой схеме... Это совсем неправильно, поэтому поставьте себе задачу хотя бы выходные проводить только со своими родными. Это нужно и важно для вашего общего физического и эмоционального благополучия. Совместные занятия спортом, веселые прогулки на свежем воздухе, семейные игры и разговоры — все эти, казалось бы, мелочи создают погоду в доме и незабываемые воспоминания, которые и спустя годы будут согревать сердца. А когда семейный барометр показывает «ясно», все дела спорятся, все получается, все хорошо.

ДЕТСКИЙ МИР И ВЗРОСЛЫЙ ЛАД

Здоровье надо беречь с детства, а правила здорового образа жизни — формировать с рождения ребенка. Об этом стоит помнить всем родителям. Если полезные привычки впитаны, как говорится, с молоком матери, человек уже >>





СЕКРЕТ ЕЕ ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТИ

Профессиональная маска для волос с феромонами, липидами и кератином от PILULYA придаст волосам здоровый вид, сделает их гладкими и блестящими, даже если они сильно повреждены. Средство глубоко восстанавливает, питает, увлажняет волосы, уплотняет их без утяжеления и защищает от негативных факторов. Маска способна заменить дорогостоящие салонные процедуры — холодный ботокс или филлеры. А благодаря феромонам в составе средство усилит вашу притягательность для противоположного пола.



С БЛЕСКОМ

Моделирующий спрей экстраординарной фиксации от MONE Professional позволяет смоделировать и зафиксировать прическу любой сложности. Идеально подходит для всех типов волос, в том числе вьющихся и кудрявых, придает им блеск и эластичность. Сохранит идеальную укладку при любых погодных условиях. Мелкодисперсный распылитель позволяет равномерно и экономично распределить средство по волосам.



НИКАКИХ ПРОБЛЕМ!

Забудьте о воспалениях и шелушении! Чувствуйте себя уверенно каждый день с «Тоником с фруктовыми кислотами, Fruit Acids Tonic Lotion» от EGIA Biocare System, который предназначен для ухода за проблемной кожей. Среди его достоинств — выраженное антисептическое и противовоспалительное действие, уменьшение выработки кожного сала, улучшение микроциркуляции и укрепление стенок капилляров, предотвращение рубцов и воспалений после угревых высыпаний. Средство выводит токсины, увлажняет и успокаивает кожу.



ВОЛШЕБНИЦА-РОЗА

Натуральный гидролат розы («Сокровища Крыма») с природной водой из горного источника Хачи-1 в составе подходит для всех типов кожи. Средство увлажняет и тонизирует кожу, способствует разглаживанию морщин, оказывает мощное регенерирующее действие, уменьшает отечность, стимулирует выработку коллагена и обладает антибактериальным эффектом, снимая воспаления и покраснения.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



© halayalex / Freepik

вряд ли от них отступит, став старше. С вредными привычками, увы, та же картина. Поэтому, если у вас есть дети, помните: от вашего личного примера во многом зависит, будет ли ребенок активен и здоров. Перекармливать и перекутывать нельзя. Активные игры — норма жизни. Сидение перед компьютером, планшетом или телефоном — в строго ограниченных временных рамках. Только так и никак иначе. А еще детям нужны совместные беседы, в том числе рассказы об истории вашей семьи, чтобы они не росли Иванами, не помнящими родства. Это тоже правила ЗОЖ, ведь здоровый образ жизни начинается с души, а не с догмы. И еще: если у вас с ребенком сложатся близкие отношения, то за советом он будет приходить к вам, а не к сомнительным приятелям, и вы не позволите ему совершить непростительных ошибок.

ПОДСТАВИТЬ ПЛЕЧО

Мотивация и поддержка друг друга в семье — это тоже аспекты здорового образа жизни. Если вы только решили перестроить свою жизнь, самодисциплина и постоянное участие в процессе потребуются от каждого. Быть полностью свободными от общества и его влияния у людей не получается. Окружающие могут провоцировать вас нарушить ваши, уже устоявшиеся правила: «Ну подумаешь, один раз поесть жирного, выпить рюмку, выкурить сигарету, проваляться целый день перед телевизором...» Но если вы не хотите подвести близких, с которыми договорились соблюдать общие правила, это вас остановит. И каждый в семье может помочь другим вести здоровый образ жизни, будь то правильное питание, совместные тренировки или спонтанные прогулки на свежем воздухе. Открытый диалог и взаимная поддержка помогут всей семье сохранять мотивацию и достигать успехов, которые вдохновляют, воодушевляют и радуют.



ЛИЧНОЕ ДЕЛО



«Увлажняющая пенка» от PRIMADERMA, созданная в лаборатории доктора Юлии Галлямовой из селективного природного сырья и натуральных масел, — это отличное средство ежедневного ухода в любом возрасте, для всех типов кожи. Благодаря правильной комбинации активных компонентов она бережно очистит кожу, сохраняя микробиом. Нежный экстракт орхидеи в ее составе поддерживает водно-липидный баланс, восполнит жизненную силу и обеспечит защиту от агрессивных факторов внешней среды.



« НАСТРОИТЬ ЗАПАХИ »

Антиперспирант «Минеральная пудра» для женщин и антиперспирант «Минеральный комплекс» для мужчин — надежная защита от пота на 72 часа. Средства высыхают на коже всего за 3 секунды, не оставляя липкости и следов на одежде, и надежно уничтожают неприятные запахи. С этими антиперспирантами можно спокойно заниматься спортом в парке, тренироваться в зале или находиться в офисе: уникальная технология Motionsense активируется при движении и помогает сохранять свежесть весь день.

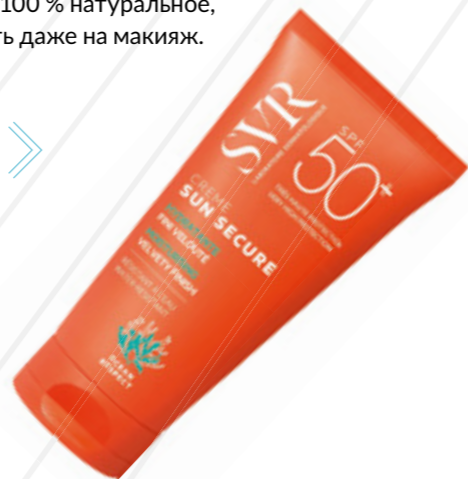


« БОЛЬШЕ ВОДЫ »

О том, что летом следует пить больше воды, знают многие. О том, что кожа тоже хочет пить и к уходу стоит добавить термальную воду, известно пока не всем. Самое время исправить ситуацию. Вода из природных термальных источников Celenes by Sweden поможет увлажнить кожу. Средство на 100 % натуральное, его можно наносить даже на макияж.

« БЕРЕЧЬ КОЖУ »

Забота о коже лица обязательна всегда, но в летний период она просто необходима. Уберечь кожу от воздействия UVA- и UVB-лучей и других типов излучения, в том числе инфракрасного, поможет легкий «Солнцезащитный крем для лица, SPF 50+ SVR Creme Sun Secure». Слово невидимый щит, крем будет эффективно защищать кожу от ожогов и пигментации в течение дня, при этом вы не будете ощущать его!



« НИЧЕГО ЛИШНЕГО »

У мужчин кожа головы сильно потеет. Особенно это свойство проявляется летом, в жару. Но сохранить свежесть можно, если использовать подходящие средства. Например, мужской шампунь-пилинг «Clear Derma Expert Контроль жирности». АНА- и ВНА-кислоты, пироктон оламин в составе средства способствуют очищению, не пересушивая кожу, и помогают дольше сохранять чистоту волос.

« ДОБАВИТЬ УВЛАЖНЕНИЕ »

Летом волосы особенно нуждаются в увлажнении, поэтому в уход стоит добавить соответствующие средства. Одно из них — маска-кондиционер «Clear Derma Therapy Комфорт и увлажнение». Средство не только ухаживает за волосами, но и увлажняет кожу головы. В составе маски — комплекс витаминов А, Е и гиалуроновая кислота, благодаря чему действие будет деликатным, а волосы станут шелковистыми и блестящими.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



КАЛЕЙДОСКОП

О БО ВСЕМ

- 72 ГОТОВИМ НА ПРИРОДЕ
- 76 КАК ИЗБЕЖАТЬ ОДИНОЧЕСТВА?
- 80 ИСТОРИЯ В ДЕТАЛЯХ
- 84 ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ
- 88 БАБОЧКИ. ЭФЕМЕРНЫЕ И... ПЛОТЯДНЫЕ

ПИКНИЧОК НЕ ПУСТЯЧОК

Лето – время дач и пикников, а на природе, и это не секрет, аппетит разыгрывается нешуточный. Как быстро и без особых хлопот приготовить вкусный и полезный обед? Вот несколько рецептов, которые кажутся достойными внимания. Дегустация начинается!

АРБУЗНЫЙ ЛИМОНАД С БАЗИЛИКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг арбуза
- сок 1 лимона
- 1–2 веточки базилика
- лед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Арбузную мякоть, листья и веточки базилика, лимонный сок и лед положите в блендер, измельчите до однородности и сразу подавайте к столу.

АДЫГЕЙСКИЙ СЫР НА ГРИЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г адыгейского сыра
- 3 ст. л. растительного масла
- 3 зубчика чеснока
- итальянские травы – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Адыгейский сыр нарежьте крупными кусочками. В миске соедините масло, травы и натертый чеснок, положите туда адыгейский сыр, после чего обжарьте его на решетке на умеренном огне. Когда сыр подрумянится с обеих сторон, можно снимать пробу!

ПЕЧЕНАЯ НА УГЛЯХ КУКУРУЗА С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4–8 кукурузных початков
- 50–100 г сыра
- майонез, перец чили, цедра лайма по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Неочищенные початки кукурузы замочите в воде на 15–30 минут. Дайте воде стечь, после чего каждый початок заверните в фольгу и выложите на горячие угли. Через полчаса проверьте готовность початков, стяните листья к их основанию (потом будет удобнее есть кукурузу, держась за них), обваляйте початки в майонезе, затем в натертом сыре, посыпьте цедрой лайма и измельченным перцем чили. Растаявший сыр образует на поверхности кукурузы аппетитную корочку. Можно пробовать!

КАМАМБЕР НА ГРИЛЕ С ПЕЧЕНОЙ КЛУБНИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 головки камамбера
- 300 г плотной клубники
- 100 г смеси орехов (миндаль, кедровые, грецкие, фундук)
- 2 веточки тимьяна (розмарина)
- 2 ст. л. меда
- оливковое масло
- соль, молотый черный перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подготовьте угли в мангале или котле барбекю (они должны хорошо прогореть и подернуться белым пеплом) или разогрейте гриль. Прогрейте решетку и смажьте маслом. Отгребите большую часть углей на одну половину мангала.

Насыпьте орехи в глубокую огнеупорную сковороду, полейте оливковым маслом и слегка посолите. Поставьте сковороду на середину решетки и обжарьте орехи, помешивая, 2 минуты.

Снимите с огня.

Клубнику сбрызните маслом и выложите на решетку над тем местом, где углей почти нет. Через 2 минуты переверните и жарьте еще 3–4 минуты. Переложите клубнику в сковороду к орехам, приправьте медом, листочками тимьяна (розмарина), солью и перцем, накройте фольгой.

Смажьте головки камамбера маслом. Берите по одной головке щипцами и припекайте на решетке над слабыми углями по 30 секунд с каждой стороны. Припеченный сыр заворачивайте в фольгу.

Когда весь сыр завернут, выложите его на решетку над слабыми углями и запекайте 5 минут. Затем аккуратно разверните и выложите в сковороду с клубникой и орехами. Дайте постоять под фольгой 3–4 минуты и подавайте. >>

реклама



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



ШАШЛЫК ИЗ СВИНОЙ ШЕЙКИ С ПЕРЕЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 800 г свиной шейки
- Для соуса:
- 2 красных болгарских перца
- 2 помидора
- 1 кусок хлеба
- 50 г миндаля
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. красного винного уксуса
- 100 мл оливкового масла
- перец чили, черный молотый перец, паприка, соль – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Свиную шейку вымойте и обсушите бумажными полотенцами. Нарежьте кусочками размером примерно 2 × 3 × 4 см, сложите в большую миску, закройте и уберите в прохладное место. Приготовьте соус. В небольшой сковороде нагрейте 2–3 ст. л. оливкового масла. Обжаренный до золотистого цвета ломтик хлеба, очищенный чеснок и обжаренный на сухой сковороде миндаль, паприку и острый перец, разрезанные пополам стручки сладкого перца и помидоры поместите в блендер и измельчите. Не выключая блендер, тонкой струйкой влейте оливковое масло и уксус, пробейте. Третью часть соуса перемешайте с мясом и оставьте на 2 часа при комнатной температуре. Оставшийся соус уберите в холодильник. Маринованное мясо нанижите на шампуры. Пожарьте шашлык над горячими углями, часто переворачивая, в течение 20–25 минут. На стол подавайте с охлажденным перечным соусом.

ОВОЩНЫЕ МИНИ-ШАШЛЫЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1–2 цукини
- 2–3 болгарских перца
- 5–6 помидоров

Для заправки:

- 1/2 пучка мяты
- 1/2 перца чили
- цедра 1 лимона
- 2–3 ст. л. оливкового масла
- соль, черный молотый перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте овощи примерно равными кусочками, небольшие помидоры – половинками, сладкий болгарский перец – кубиками. Добавьте ломтики цукини и кусочки сыра.

Для заправки натрите цедру лимона, добавьте мелко нарезанный чили и мяту, немного оливкового масла, соль и перец по вкусу. Подготовленные овощи залейте заправкой и хорошо перемешайте, закройте крышкой или фольгой и оставьте на полчаса. Деревянные шпажки замочите в воде на это же время. Теперь насадите овощи на шпажки и обжарьте над горячими углями до готовности 10–12 минут.



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



ОДИН, СОВСЕМ ОДИН...

Согласно данным официальной статистики, одинокими чувствуют себя около 12 % россиян — и это достаточно большое количество. Впрочем, ситуация может быть вполне поправимой, если правильно определить причины происходящего и принять надлежащие меры.



© Freepik

ОДИНОЧЕСТВО КАК ОНО ЕСТЬ

Согласно определению, одиночество — эмоциональное состояние, связанное с отсутствием близких положительных связей с другими людьми. И это тяжелое негативное переживание, а не семейный статус или жизненный выбор. Для многих одиночество — настоящая трагедия. И это неудивительно. Ведь, по сути, все люди — существа социальные, и всем важно находиться в группе, получать от нее принятие, помощь, одобрение. Если контактов нет, то часто это ощущается как собственная ненужность. В итоге снижается самооценка, развиваются апатия и депрессия.

Почему люди становятся одинокими? Есть две группы причин — социальные и психологические. Среди социальных — выход на пенсию, когда человек перестает общаться в профессиональной среде и теряет связь с коллегами. Если при этом уже нет в живых старых друзей и супруги (супруга), то одиночество берет человека в плен. Жизнь в большом городе, где сложно заводить знакомства, низкий достаток, переезд на новое место жительства — также среди социальных причин.

Среди психологических причин — избегающий тип привязанности, когда человек остерегается вступать в серьезные отношения, выстраивать крепкие, в том числе дружеские, связи, потому что боится быть брошенным или того, что отношения изменят его устоявшуюся жизнь в худшую сторону. Так случается с теми, кому родители не давали в детстве достаточно тепла, внимания и любви. «Людям нельзя доверять» — такова их базовая установка и главная причина проблемы. Человек просто не верит, что бывают на свете добрые и теплые отношения, подсознательно ожидает, что окружающие навредят ему, обвиняет их в корысти или манипуляциях.

Еще одна психологическая причина — личностные качества. Интровертам и стеснительным людям с низкой самооценкой сложно заводить новые знакомства, регулярно встречаться, поддерживать отношения. У них с коммуникацией проблемы.

Ментальные расстройства (депрессия, например) также не располагают к поиску новых знакомств.

Еще мешает неудачный опыт отношений. Человек боится вступать в новые контакты, находить новых знакомых, друзей, потому что какие-то предыдущие отношения, романтические или дружеские, ранили его.

Кстати, о романтике. Распространено убеждение, что одиночество — это отсутствие рядом партнера противоположного пола, а потому справиться с проблемой можно, лишь найдя свою вторую половину. Если человек выстроил для себя подобную логическую цепочку, то, как правило, не вкладывается ни в дружбу, ни в общение с коллегами или родственниками. Но нельзя забывать, что обычные дружеские связи тоже способны заполнить пустоту и помочь ощутить себя нужным, востребованным и любимым.

БЛИЖНИЙ КРУГ ФОРМИРУЙТЕ В СООТВЕТСТВИИ С СОБСТВЕННЫМИ ВЗГЛЯДАМИ И УВЛЕЧЕНИЯМИ, А НЕ ЛОМАЙТЕ СЕБЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ВКУСАМ ЗНАКОМЫХ

ПОБЕДИТЬ ВРАГА

Что делать, если прошлый негатив не дает начать новые отношения? Для начала — опирайтесь на положительный, а не отрицательный опыт. Просто вытаскивайте все хорошее из памяти и фокусируйтесь на нем, а не культивируйте свои страдания. Да, отношения закончились, партнер вымотал нервы и оказался не вашим человеком, но, возможно, был в вашей жизни и хороший добрый друг, и наставник, и первая любовь, оставившая светлые воспоминания. Если положительного или нейтрального опыта общения мало, то тоже не все потеряно: стремитесь к тому, чтобы потихоньку такой опыт приобретать. Это может быть, например, общение в литературных, кино- и языковых клубах, дискуссии после лекции или мастер-класса, настольные игры, общение в приложении для знакомств, наконец.

Избегайте нереалистичных целей и ожиданий. Чтобы поставить реалистичную цель, важно понять, какое ближайшее изменение вам жизненно необходимо и кажется при этом совершенно безопасным.





Расширяйте границы доверия. Если вас обидели и после этого все вокруг кажутся бессовестными предателями и обманщиками, от этой установки надо пытаться уходить. Доверять людям с первой минуты знакомства, конечно, не стоит, надо присмотреться и ближе узнать человека. Но и ставить крест на всех не спешите.

Делитесь своими эмоциями и переживаниями, не копите их в себе. Если рядом нет надежного друга и «жилетки», эту роль может с успехом выполнить психолог. Или дневник — иногда лучше излить душевные страдания и смятения на бумаге, и станет легче, вот увидите.

Всегда отталкивайтесь от своих желаний и интересов. Бросаться как в омут с головой в отношения с первым подвернувшимся человеком, чтобы избежать одиночества, идея не из лучших. Равно как и пытаться подстраиваться и угождать людям, чьих взглядов не разделяете. Ближний круг формируйте в соответствии с собственными взглядами и увлечениями, а не ломайте себя для того, чтобы соответствовать вкусам знакомых. Какой я, чего я хочу, каких людей я впускаю в свою жизнь? Честно ответьте себе на эти вопросы и ищите тех, кто будет вам интересен и поддержит ваши взгляды.

Разделяйте себя прошлого и нынешнего. Люди, испытывающие сложности с коммуникацией, часто вспоминают нелепые ситуации, в которые попадали. Как они пошутили и никто не засмеялся, или как на вечеринке они пытались начать беседу, но она не клеилась и быстро переросла в неловкое молчание. Мысли о том, что так будет всегда, очень мешают. Помните, что вы сегодняшний и вы год, пять, десять лет назад — несколько разные люди. И если когда-то у вас не получилось поддержать беседу, это не значит, что не получится сейчас. Люди склонны меняться, даже если не трудятся над этим.

Поработайте с негативными установками. Особенно с пресловутым «у меня ничего не получится». Подобные установки не только портят настроение, но и ограничивают, и даже провоцируют депрессию. Преодоление этих установок — большая работа, которую будет несколько проще проделать под руководством психолога. Существуют упражнения, которые можно выполнять и самостоятельно. Например, «Социальный атом». Упражнение позволит осознать, что ваш круг общения шире, чем кажется, а мысли о собственном одиночестве не совсем соответствуют действительности. Для этого возьмите лист бумаги, в центре которого напишите букву «я», а вокруг распо-



© Freepik

ложите имена людей из вашего окружения. Чем более значим для вас человек, тем ближе к слову «я» пишете его имя. Увидите, имен наберется не так мало, как вам первоначально казалось.

Не сравнивайте себя с другими. Чувству одиночества часто сопутствует ощущение собственной ущербности. Человек внушает себе, что, если другие не хотят с ним общаться, значит, с ним что-то не так. Ощущение возникает в том числе и на контрасте, когда кто-то из окружения ведет себя совсем иначе и обладает теми достоинства-

ПРОСТО ВЫТАСКИВАЙТЕ ВСЕ ХОРОШЕЕ ИЗ ПАМЯТИ И ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА НЕМ, А НЕ КУЛЬТИВИРУЙТЕ СВОИ СТРАДАНИЯ

ми, которых нет у человека. И тот внутренне от этого переживает. Такой путь всегда ведет к разочарованию и самокритике, поэтому себя надо сравнивать только с собой. Например, вы думаете: «Катя модно и красиво одевается и с чувством юмора у нее все хорошо, поэтому у нее так много поклонников». Поверните мысли в другую сторону: «Я не Катя, я другая, сейчас я выгляжу лучше, чем раньше, и веду себя увереннее, а значит, я на верном пути».

Замечайте свои достижения. Ощущение ущербности могли спровоцировать, сами того не желая, ваши родители, которые в детстве постоянно ставили для вас недостижимую планку. В этом случае вы, возможно, просто не осознаете, как многого уже добились.

Поэтому отмечайте каждый момент, когда у вас что-то получается хорошо, пусть даже это что-то совсем незначительное вроде вкусного ужина, который вы приготовили, или клиента, которому дали хороший профессиональный совет. Фиксируйте подобные эпизоды и хвалите себя за них. Для этого стоит даже специальный блокнот завести.

Можно также составить список качеств и компетенций, которые вам в себе нравятся или за которые вы получаете искренние комплименты от других людей. Внесите туда, например, нежный голос, обаятельную улыбку, доброту, чувство юмора, умение вышивать крестиком или играть на гитаре — словом, что угодно. Этот список будет напоминать вам о том, что вам точно есть чем гордиться.

МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС

ВСЕ ХИТЫ ЗА 35 ЛЕТ



«Моральный кодекс» — уникальное явление на российской рок-сцене. Коллектив сложился в 1989 году и вот уже несколько десятилетий возглавляет список наиболее стильных, популярных и любимых отечественных групп. Команда и ее солист Сергей Мазаев обладают безупречным вкусом и высочайшим музыкальным профессионализмом. На концерте прозвучат главные хиты «Морального кодекса» «Я выбираю тебя», «Первый снег», «Где ты» и другие, а также песни, которые музыканты вернули в свою программу относительно недавно после долгого перерыва (Meine Liebe, «Любовь моя» и «С тобой рядом»). Планируется и исполнение песен последних лет — «Ты же знаешь», «Солнце на стенах домов» и «Мы приходим из темноты».

29
ИЮНЯ

«Зеленый театр
ВДНХ»



© ValTikru

ИСТОРИИ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

Лето богато на разного рода исторические события как в мире, так и в России. Тут и первый полет на воздушном шаре, и первый конный трамвай, и рождение империи Генри Форда и знаменитых советских самолетов ИЛ, и появление растворимого кофе, и рождение... туризма. Сообщаем любопытные подробности.

5 июня

ЛЕТАТЬ КАК ПТИЦЫ

5 июня 1783 года французские изобретатели братья Монгольфье впервые в истории запустили в воздух тепловой аэростат. Случилось это событие во французском городе Аннонэ. Воздушный шар братьев Монгольфье был изготовлен из бумаги с прокладкой из льняного полотна. Оболочка аэростата была пропитана квасцами, и к ее нижней части крепилась плетеная корзина. В центре корзины располагалась решетчатая жаровня из проволоки, от которой горячий воздух поднимался вверх и заполнял оболочку шара.

Первый полет состоялся без пассажиров. Но уже 21 ноября 1783 года два отважных испытателя, Пилатр де Розье и Франсуа д'Арланд, пролетели на монгольфьере почти полчаса.

В 1906 году были устроены первые воздухоплавательные состязания на кубок, организованный американским газетным магнатом Гордоном Беннетом.

В 1930–1940-е годы полеты на воздушном шаре стали очень популярными в СССР. Под Москвой был даже организован поселок Дирижаблестрой (ныне подмосковный город Долгопрудный), откуда стартовали сотни газетных аэростатов и дирижаблей.



Рисунок с описанием шара братьев Монгольфье. 1783 г.



© peshnegrad.ru

ПРЕДШЕСТВЕННИК ТРАМВАЯ

История московской конки началась 7 июня 1872 года, когда военное министерство проложило по центральным улицам города первую временную линию конно-железнодорожной — от Тверской заставы до Красной площади.

Строительство приурочили к 200-летию со дня рождения Петра Великого. Конка представляла собой крытые пароконные вагоны с плоской крышей, тоже приспособленной для размещения на ней пассажиров. Длина вагонов достигала 8 метров, ширина — 2 метров. Каждый вагон вмещал 40 пассажиров, наверху и внизу располагались по две продольные скамейки на 10 мест.

В начале XX века конка была построена в большинстве крупных городов и губернских центров России — в Казани, Минске, Одессе, Самаре, Екатеринбурге, Воронеже, Ростове, Новгороде, Риге. Конка сыграла свою роль — она была предшественницей электрического трамвая. В Москве конку продолжали использовать до 1912 года.

июня



© wikipedia.org

Конка в Москве. 1900 г.

16 июня



Генри Форд



Ford Model T. 1908 г.

ПРЕДМЕТ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

16 июня 1903 года молодой американский инженер Генри Форд, заручившись поддержкой группы финансистов, основал свою собственную автомобильную фирму «Форд Мотор Компани» (Ford Motor Company). Он мечтал превратить автомобиль из предмета роскоши в предмет первой необходимости и сумел воплотить в жизнь эту мечту.

В 1908 году Форд выпустил модель Т. Этот надежный и недорогой автомобиль стоил 825 долларов, а к 1912 году его стоимость составляла всего 375 долларов. Так он стал самым доступным средством передвижения в Америке.

Автомобиль Форда был прост в управлении, не требовал сложного технического обслуживания и мог ездить даже по бездорожью.

В 1946 году за заслуги перед автопромышленностью Генри Форд-старший был удостоен почетной премии, а Американский институт нефти вручил ему золотую медаль за заслуги перед обществом.

>>



Первый опытный турбовинтовой пассажирский самолет Ил-18 под именем «Москва» с двигателями НК-4 подняли в воздух 4 июля 1957 г.

4 июля

ЗВЕЗДА СОВЕТСКИХ АВИАЛИНИЙ

4 июля 1957 года состоялся первый полет пассажирского самолета Ил-18. Четырехмоторный турбовинтовой лайнер для авиалиний средней протяженности был создан под непосредственным руководством С. В. Ильюшина. За эту работу знаменитый авиаконструктор и его коллеги в 1960 году получили Ленинскую премию.

Два первых пассажирских рейса Ил-18 по маршрутам Москва — Адлер и Москва — Алма-Ата состоялись 20 апреля 1959 года.

Ил-18 стал основным массовым и экономичным самолетом «Аэрофлота». Он был задействован на всех воздушных трассах СССР, эксплуатировался и во многих авиакомпаниях других государств.

Всего за годы серийного производства (1959–1978) было построено 719 самолетов, в том числе 564 пассажирских. На Ил-18 установлено 20 мировых рекордов дальности полета и высоты с различной полезной нагрузкой.



ИЗОБРЕТАТЕЛЬ... ТУРИЗМА

«Есть за границей контора Кука. Если вас одолеет скука и вы захотите увидеть мир — остров Таити, Париж и Памир, — Кук для вас в одну минуту на корабле приготовит каюту, или прикажет подать самолет, или верблюда за вами пришлет», — именно так начиналось известное стихотворение Самуила Маршак «Мистер Твистер». Кто такой Кук, советские дети как-то и не задумывались. Исправляем этот провал в знаниях.

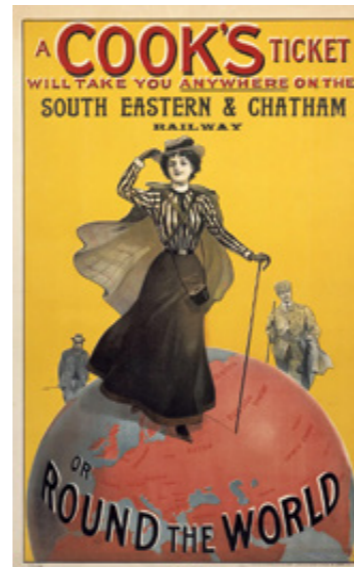


5 июля

Томас Кук был изобретателем туризма. 5 июля 1841 года этот 33-летний баптистский проповедник и активный борец с повальным в тогдашней Англии пьянством организовал первую в мире групповую туристическую поездку. По его настоянию железнодорожная компания Midland Counties Railway предоставила специальный поезд для безалкогольной поездки 570 рабочих по живописному маршруту между городами Лестер и Лафборо в графстве Лестершир в Средней Англии. Задумка удалась. Опыт повторили еще и еще раз, поездки стали регулярными.

В 1850-е годы появились маршруты по европейским городам, в 1865 году Кук открыл для соотечественников Новый Свет, а для американцев — родину их предков. Клиентов было огромное количество, счет шел на тысячи. «Получение максимальной выгоды для максимального количества людей по минимальной цене», — таков был принцип Кука, и его действенность он доказал на практике.

Основанное Куком туристическое агентство завоевало всемирную известность. Через пять десятков лет фирма «Томас Кук и сын» владела 84 отделениями и 85 агентствами, и ее услугами к тому времени воспользовались более 3 миллионов человек.



БЫСТРЫЙ И ВКУСНЫЙ

24 июля 1938 года на конвейер было поставлено массовое производство растворимого кофе Nescafe. Именно в это время специалист компании Nestle Макс Моргенталер сумел создать растворимый порошок, который сохранял свойства кофейных зерен в напитке и при этом долго хранился. В начале XX века были и другие попытки создать из кофе растворимый порошок, но все они потерпели фиаско.

Сейчас растворимый кофе выпускают трех видов в зависимости от технологии производства: порошковый (спрей), гранулированный (агломерат) и сублимированный (фриз-драйд). Для изготовления обычно используют зерна сорта робуста или арабика.

Популярность растворимого кофе во всем мире очень высока, хотя доля его потребления по сравнению с заварным меняется в зависимости от кофейной культуры каждой страны.

По данным Европейской ассоциации производителей кофе, в скандинавских странах более 70 % населения пьют только заварной кофе, не отстают от них и немцы, а основными потребителями всех видов растворимого кофе во всем мире являются бразильцы. Россияне также любят этот продукт и пьют его даже больше, чем американцы.



Реклама Nescafe. 1952 г.

24 июля



Макс Моргенталер за работой



ЛЕТНЯЯ СТРАТЕГИЯ

В начале лета дачные работы в самом разгаре, и, чтобы не забыть о чем-то важном, лучше заранее составить список основных дел.



Проведите санитарную обрезку деревьев и кустов. Живые ветки уже отросли, и стало проще определить отмершие участки кроны. Отдельные сухие ветки обрежьте острым секатором до живой ткани. Если ветвь большая, срез делайте «на кольцо», оставляя место с живыми клетками. Все срезы обработайте садовым варом, чтобы не занести инфекцию. Взрослые деревья, которые сильно пострадали от мороза, лучше выкорчевать.

Размножьте кустарники. Чтобы размножить кустарники, проведите зеленое черенкование.

Позаботьтесь о малине... Когда куст достигнет высоты 1 м, обрежьте верхушки веток, чтобы они начали ветвиться. Благодаря этому простому методу малинник будет плодоносить весь август, и ягоды вырастут крупнее обычного.

...и о садовой землянике (клубнике). Растениям требуется регулярный полив в периоды цветения и созревания ягод (20–30 л воды на 1 кв. м), а также защита от вредителей, которые не прочь полакомиться молодыми листьями и ягодами. Кроме того, не забудьте защитить землянику от серой гнили и замульчируйте под кустиками почву.

Подготовьтесь к возвратным заморозкам. В начале июня стоит быть начеку и подготовиться к возможному возвращению холодов. Для этого укройте деревья и кусты защитным материалом или обрызгайте холодной водой.

Защитите деревья от болезней и вредителей. Повторно опрыскайте яблони и груши от парши, крыжовник — от мучнистой росы. Осмотрите деревья, уберите гнезда пауков, скрученные листья, кладки насекомых и т. д. Для профилактики грибковых заболеваний можно обработать листья 1%-ной бордосской жидкостью.

Рыхлите и мульчируйте почву. Чтобы вода приносила пользу деревьям и кустарникам, быстрее проникала к корневой системе, после полива обязательно прорыхлите почву в приствольных кругах и междурядьях, а затем замульчируйте. Эти процедуры также позволят избавиться от сорняков и защитят грунт от пересыхания.

Удалите корневую поросль. Самый дешевый и безопасный способ — механическое выкапывание.

Продолжайте сеять овощи и зелень. Начать июньские работы в огороде лучше всего с высадки поздних сортов и гибридов капусты. Также можно посеять в открытый грунт фасоль, кабачки, тыкву, огурцы, позднюю морковь, черную редьку, скороспелые сорта огурцов и другие теплолюбивые культуры.



С ЗАБОТОЙ О ГАЗОНЕ

Лето уже не за горами, а с ним придут и дачные хлопоты. Красивый ухоженный участок с ровным газоном — вот мечта любого дачника! Воплотить ее в жизнь удастся с помощью качественного устройства — эффективного и простого в управлении.

Таким устройством станет аккумуляторная газонокосилка G-MAX 40V Greenworks G40LM41 из серии 40V с повышенным показателем производительности. В процессе работы она захватывает блоки травы шириной 40 см, поэтому отлично подходит для больших и средних участков. Нужную высоту скашивания (от 20 до 70 мм) вы сможете настроить самостоятельно: для этого на устройстве предусмотрен рычаг, который можно зафиксировать на одном из делений. Чтобы долго работать непрерывно, в комплект входит травосборник объемом 50 л, в него помещается скошенная трава.

Газонокосилка G-MAX 40V Greenworks G40LM41 поможет вам не только косить. Если решите использовать траву как удобрение газона, можно снять травосборник и настроить функцию мульчирования.

С газонокосилкой достаточно легко работать, ведь она оснащена всем необходимым для комфорта и безопасности, весит мало, компактная и очень маневренная. Ручка прорезинена и не позволяет рукам соскальзывать, а также



настраивается под разный рост, так что поработать может любой член семьи! Чтобы включить устройство, его надо разблокировать нажатием кнопки и рычага запуска. На случай непредвиденных ситуаций в комплект входит специальный ключ безопасности, защищающий газонокосилку от случайного включения. Во время работы его нужно оставлять вставленным в устройство.

Газонокосилка G-MAX 40V Greenworks G40LM41 входит в серию 40V, поэтому к ней подходят любые аккумуляторные батареи и зарядные устройства из этой серии. Стоит отметить, что от емкости подобранных аккумуляторов зависит время автономного использования газонокосилки: к примеру, емкость 4 А/ч способна обеспечить устройству около 40 минут работы и обработку территории площадью 600 кв. м.



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО-БОМБОРА»

Майк Омер
«СТРАННЫЕ ИГРЫ»



16+

В центре романа – история похищения восьмилетней Кэти Стоун. Через пятнадцать месяцев после ее исчезновения и тщетных поисков случается чудо – девочку находят живой на обочине дороги в соседнем городе. Она напугана и отказывается говорить, и тогда на помощь приходит детский психолог Робин Харт. Для того чтобы узнать, что же произошло с Кэти, и надеясь помочь девочке, она использует игровую терапию. Но вместо этого Кэти начинает транслировать то, что видела, будучи похищенной, – имитировать убийства. Вскоре Робин замечает в новостях, что имитации Кэти воплощаются в жизни.

Серафина Нова Гласс
«НА ТИХОЙ УЛИЦЕ»

Престижный район Брайтон-Хиллз на побережье Тихого океана привлекателен осо-



16+

бенным сочетанием роскоши и природных красот. Но за белыми заборами и панорамными окнами скрывается множество тайн. Больших и маленьких, безобидных и не очень. Иногда смертельно опасных... Идеальное чтение для фанатов сериалов «Отчаянные домохозяйки» и «Большая маленькая ложь».

Рио Симамото
«ПЕРВАЯ ЖЕРТВА»

Теплым летним вечером Канна Хидзирияма – симпатичная студентка, мечтающая о карьере телеведущей, – внезапно встает и уходит с важного для нее собеседования на крупном телеканале. Она идет в магазин,



16+

покупает нож и... убивает своего отца, известного художника Наото Хидзирияму. Спустя несколько часов девушку в окровавленной одежде арестовывают на берегу реки. На вопрос полицейских, почему она это сделала, Канна спокойно отвечает: «Думайте сами, какой у меня был мотив».

Софи Анри
«КОРОЛЬ АРДЕНА»

Рэндаллу удалось вспомнить прошлое с помощью камня души на обручальном перстне. Но вместо долгожданного покоя в объятиях любимой Авроры его ждут новые испытания. Не все рады чудесному возвращению Хранителя, и над Арденом вновь сгущаются тучи. Древний ритуал единения душ, скрепивший союз влюбленных, грозит стать не только спасением, но и проклятием. Предатели не дремлют, и на кону жизнь всех, кто дорог будущему правителю. Рэндаллу предстоит во что бы то ни стало вернуть свободу Ардену. Решающая партия в играх королей еще не сыграна. И тот, кого прозвали Дитя войны, готов бросить вызов родному брату и всему



16+

Югу. Но когда сама смерть идет по пятам, удастся ли Хранителю ее обмануть?

Аллан Рексворд
«ЗАКУЛИСЬЕ. ЗАГОВОР БЕЗЛИКИХ»

Бесконечный лабиринт с желтыми комнатами. Мерцающие лампы и чьи-то взгляды из темных углов. Еще несколько минут назад Марк ехал на велосипеде по мокрым улицам родного городка, а теперь оказался в незнакомом жутком месте. И это место – параллельное измерение, Закулисье. Сюда не попадают просто так. Многие бродят по уровням годами, сражаясь с чудовищами и выбираясь из ловушек. И никогда не возвращаются обратно в Реальность.



16+

Но Марк намерен выяснить, зачем его забросило сюда, и отыскать дорогу обратно...

Eva Dudu
«ОДНАЖДЫ В ТЕЙВАТЕ: КОРОТКИЕ КОМИКСЫ ДЛЯ ФАНАТОВ ИГРЫ»

Впервые в России – абсолютно уморительные комиксы с фантастическими приключениями любимых героев вселенной Геншина. Сюа и Чича, Странник и Дотторе, Райден и Нахида,

Люмин и Итэр и многие другие... Рыбалка, чайник и «Священный призыв семерых», еженедельные боосы и запомнившиеся всем события – сборник о жизни персонажей за пределами сюжета не оставит игроков



16+

равнодушными. Так что добро пожаловать в повседневную жизнь Тейвата, путешественник! Более 70 разнообразных историй для настоящих фанатов в твердом переплете на мелованной бумаге и в удобном для чтения и хранения формате.

Александр Белькович, Ольга Белькович
«ВМЕСТЕ ВКУСНЕЕ!»

Готовить вместе – прекрасный способ укрепить связь между членами семьи. В этом уверены известные фуд-блогеры Ольга и Александр Бельковичи, которые написали первую совместную книгу рецептов. Сырные сэндвичи и французские тосты, карпаччо из цветной капусты и мутабаль из баклажанов, удон в азиатском стиле с курицей и минестроне, оссобуко с полентой и стейк из печени с грибами, шоколадные маффины и курабье как в детстве – авторы выбрали самые «комфортные» блюда из разных кухонь мира, которые легко приготовить новичку и вместе с детьми.



16+

В книге более 40 рецептов, они могут стать основой повседневного меню. А если вы составляете план питания на неделю, можно просто миксовать блюда из разных разделов.

Анвар Бакиров
«СОВЕРШЕННО НЕ СЛУЧАЙНО»

Позвольте себе не делать, чтобы добиться большего. Новая книга Анвара Бакирова предлагает такой способ жизни, в котором не придется превозмогать себя и прикладывать сверхусилия, бороться с препятствиями и пробивать стены лбом. Она учит радостно и с комфортом скользить по непредсказуемой Вселенной, извлекая максимум выгоды, бонусов и преимуществ; подсказывает, как создавать благоприятные условия для желаемых событий, чтобы мир мог воплотить их в нужный момент. С помощью техник Анвара Бакирова вы научитесь использовать силу своего бессознательного, решая важные задачи



16+

в фоновом режиме. Вы будете мыслить быстрее и креативнее многих, замечать открывающиеся шансы в потоке событий и добиваться успеха в любой сфере.

Сергей Бубновский
«РЕАБИЛИТАЦИЯ ПО-РУССКИ»

В жизни могут происходить ситуации, когда из-за серьезного хронического заболевания, травмы, перенесенной операции или по иной причине человек теряет подвижность. Что делать в таких обстоятельствах – доживать или все-таки жить? Из этих двух вариантов доктор Бубновский, создатель современной кинезитерапии (подхода, направленного на безмедикаментозное и безоперационное восстановление позвоночника и опорно-двигательного аппарата), однозначно выбирает второе. В своей книге, посвященной физической



16+

реабилитации, доктор предлагает методики и конкретные упражнения, которые улучшат состояние после различных повреждений. Знакомит с естественными способами оздоровления организма и способами вновь вернуться к активной жизни.

Кирилл Маслиев
«БЕЗОПАСНЫЙ БИОХАКИНГ»

Представления о ЗОЖе меняются постоянно. Время от времени в этой области возникает новая многообещающая диета или мода на очередной суперпродукт, появляются новые методики тренировок и другие идеи о том, как улучшить здоровье и продлить молодость. В частности, биохакинг – тренд, который не сбавляет оборотов и лишь набирает популярность сегодня. Эта книга поможет разобраться, как затормозить болезни и старение и при этом не нанести урон собственному организму. Доктор Маслиев рассматривает разнообразные мифы о ЗОЖе и приемы биохакинга, основные тенденции в антивозрастной медицине и главные работающие лайфхаки, которые позволяют следить за здоровьем и повышать его качество.



12+

ЭФЕМЕРНЫЕ СОЗДАНИЯ ИЗ ЖИЗНИ НАСЕКОМЫХ

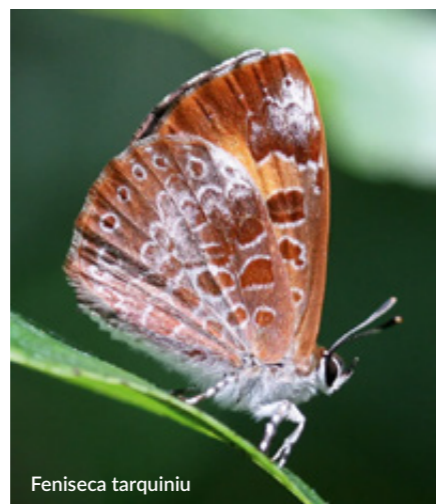
Во многих культурах бабочка — символ души и вообще один из самых трогательных и романтических образов. Это, пожалуй, единственное насекомое, которое вызывает у окружающих не просто симпатию, но и восхищение. Так радостно наблюдать, как это эфемерное создание, взмахивая нежными крылышками, перелетает с цветка на цветок... Но и врагов у бабочек хватает. Как они выживают в таком суровом мире? Вот лишь некоторые факты.



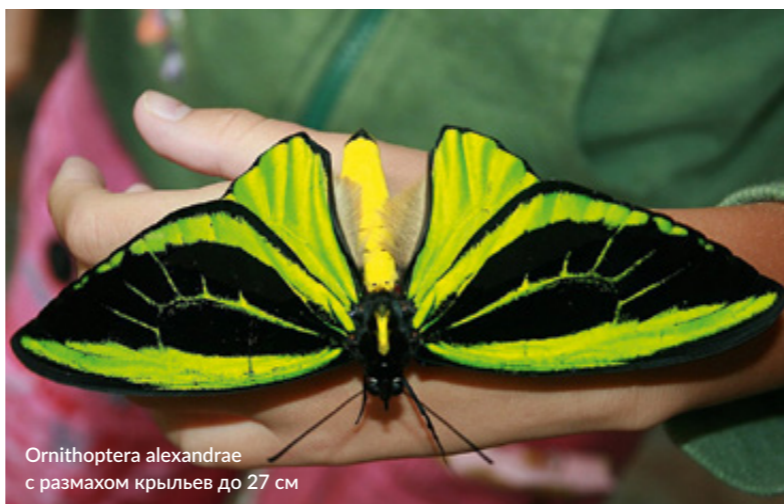
Danaus plexippus

Я НАКОРМЛЮ ТЕБЯ СЛЕЗАМИ

Думаете, нежные бабочки пьют исключительно нектар цветов? Ничуть не бывало. Среди них встречаются такие, которые предпочитают разлагающееся мясо, мочу или экскременты. А некоторые тропические бабочки, чтобы получить необходимый для их жизнедеятельности натрий, пьют слезы рептилий, крокодилов и черепах. Это явление имеет даже свое название — лакрифагия. Три разновидности бабочек — *Hemiceratoides hieroglyphica* на Мадагаскаре, *Azeta melanea* в Колумбии и *Gorgone masarea* в Бразилии — даже пьют слезы птиц. Те, конечно, рыдать не умеют, но слезные железы у них тоже есть. И птичьих слезок бабочкам вполне хватает.



Feniseca tarquini

Ornithoptera alexandrae
с размахом крыльев до 27 см

Callophrys gryneus

Plebejus melissa
samuelisBrepheidium exilis с размахом
крыльев не более 2 см

Plebejus melissa samuelis питается только диким голубым люпином, гусеница роскошной данаиды монарх потребляет растения рода ваточник, а *Callophrys gryneus* выбирает атлантический белый кедр. Растение-хозяин — так называют все эти растения, так как они служат основной средой обитания и источником питания для «растущих организмов».

И ЕЩЕ ПАРУ СЛОВ О ЕДЕ

Вкусовые рецепторы расположены у бабочек на лапках, поэтому, приземляясь на ту или иную поверхность, они в первую очередь определяют, съедобна она или нет. Не исключено, что, садясь на вас, бабочка тоже просто хочет выяснить, являетесь ли вы для нее подходящей пищей.

ГОЛИАФЫ И ЛИЛИПУТЫ

Бабочки могут быть гигантскими. Например, размах крыльев самки птицекрылки королевы Александры достигает 27 см. Самцы несколько меньше, у них размах крыльев «всего лишь» 17–19 см. Бабочки эти очень грациозны, неудивительно, что свое имя они получили когда-то в честь королевы Александры, датчанки, жены британского короля Эдуарда VII. Вид сегодня, увы, исчезающий. Что и констатировал Международный союз охраны природы, списав все на ухудшающуюся экологию и вырубку лесов.

По контрасту, максимальный размах крыльев *Brepheidium exilis*, вида из семейства голубянки, составляет не более 2 см. Представьте такую кроху у себя на ладони — ее легко можно и не заметить. А самая маленькая в мире бабочка — голубянка-пигмей с размахом крыльев менее 1 см.

ПРОЗРАЧНАЯ И НЕВКУСНАЯ

Бабочки бывают не только яркими, с причудливыми узорами на крыльях, но и совершенно прозрачными. У таких насекомых цвет крыльев ненасыщенный, ткань между жилками крыльев лишена цветных чешуек, и свет спокойно проходит сквозь них. К таким относится, например, *Greta oto* — тропическая бабочка из семейства нимфалид. Есть у нее и еще одна интересная особенность: ее гусеницы едят исключительно ядовитые растения рода цеструм. В результате в организме насекомого накапливается огромное количество яда. Хватает на всю жизнь: хищники ядовитую красавицу обходят стороной. Равно как и бабочку-монарха, гусеницы которой также предпочитают ядовитую диету и с удовольствием поедают ваточник.

Откусывать и жевать бабочки в любом случае не могут, какой бы рацион они не выбирали. Вместо этого у них есть хоботок, который функционирует как соломинка. Так что, если быть справедливыми, любую пищу бабочки только пьют, но никак не едят.

МЯСОЕДЫ И ВЕГЕТАРИАНЦЫ

Некоторые гусеницы (то есть будущие бабочки) вполне себе плотоядны. Например, *Feniseca tarquini*, обитающая в Северной Америке, откладывает яйца в колонии тлей. Появившись на свет, гусеницы питаются исключительно этими тлями.

Многие гусеницы те еще гурманы и предпочитают только один вид растений. Например,



© wikimedia.org

РАССМОТРЕТЬ УЛЬТРАФИОЛЕТ

Зрение бабочки тоже совершенно особенное. Глаз ее состоит из множества крошечных фасеток. Каждая фасетка — отдельный орган зрения, фокусирующий свет на особые светочувствительные клетки. В результате бабочки обладают широким полем зрения и могут видеть объекты вокруг себя на 360°. А еще они видят мир в ином цветовом спектре, нежели люди. Их глаза обладают тремя типами светочувствительных клеток, которые реагируют на разную длину световых волн. Это позволяет бабочкам видеть широкий спектр цветов и различать даже самые тонкие оттенки, в том числе видеть ультрафиолетовый свет. Бабочки также обладают способностью видеть пульсации света, которые люди не замечают, с помощью этого определять движение окружающих объектов и, например, находить подходящих партнеров для размножения.

ФАЛЬШИВАЯ ГОЛОВА

Как там пелось в знаменитом фильме «Обыкновенное чудо»? «А бабочка крылышками бяк-бяк-бяк-бяк, а за ней воробушек прыг, прыг, прыг, прыг. Он ее, голубушку, шмяк, шмяк, шмяк, шмяк, ням, ням, ням, ням, да и шмыг, шмыг, шмыг!» Ну а если говорить серьезно, бабочки — лакомая добыча не только для «воробушков», но и для ящериц и пауков. Природа дала крылатым красавицам интересную защиту: если бабочка лишится части крыла, она может выжить. Как же заставить врага в случае нападения целиться именно на крылья? Обмануть его!

Например, у одной из бабочек, обитающей в тропических лесах Амазонки в Эквадоре на зад-

ней части крыльев расположен рисунок головы и усиков. Со стороны кажется, что ее задняя часть на самом деле передняя. Обманутые хищники стремятся схватить бабочку за хвост, а не за голову, так что она легко может упорхнуть.

А *Calycopsis cecrops*, небольшая североамериканская бабочка, на заднем конце каждого крыла имеет по длинному выросту, похожему на антенну, и темному пятну, напоминающему глаз. Когда крылья складываются, они образуют фальшивую, ложную «голову».

ДОВЕСТИ ДО ОБМОРОКА

Есть у некоторых бабочек и еще одно оружие. Вернее, не у бабочек, а у гусениц. Итак, у гусениц бабочек-парусников и хохлаток есть специальная железа, которая называется вилообразной, или осметрием, и визуально представляет собой оранжевые «рожки». Когда гусеница чувствует опасность, она выдвигает эти рожки и издает отвратительный запах, который гонит от нее даже

Глаз бабочки

Greta oto



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



Calycopsis cecrops

крупных пауков, а богомолы и муравьи и вовсе падают в обморок, из которого иногда и не выходят.

ПОЧИТАНИЕ БАБОЧЕК

В китайской народной традиции бабочка считается символом удачи, любви, чистоты, счастья. Именно поэтому в Поднебесной принято на праздники дарить друг другу резных бабочек, а на свадьбу — бабочек живых.

По индийским легендам, если нашептать свои сокровенные желания бабочке и отпустить ее, мечты точно сбудутся. В России эта роль отдана божьей коровке. Помните? «Божья коровка, улети на небо, принеси мне хлеба, черного и белого, только не горелого...» Так с детства говорят в России, выпуская маленького жучка на волю.

Во Франции в наполеоновские времена бабочек выращивали в зимних садах, дарили их гостям или выпускали на свободу скопом — получался своеобразный салют.

В Англии в старину бабочек считали душами умерших, посещающих родных. Бирманцы полагают, что бабочки — души не мертвых, а живых спящих людей, покидающие бранные тела лишь на время для того, чтобы отдохнуть от мирской суеты. Они верят, что человек просыпается в тот момент, когда бабочка-душа возвращается к нему, поэтому будить спящего ни в коем случае нельзя: если душа не успеет вернуться в тело, то внезапно разбуженный человек просто умрет.

В христианской традиции бабочку изображали сидящей на руке младенца Христа как символ чистоты и божественности, возрождения и воскресения души. Такое же значение имеет бабочка и в буддизме.

ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2024

ФАКТЫ И ЦИФРЫ

- В мире насчитывается около 158 тысяч видов бабочек.
- За время от вылупления до окукливания размер тела гусеницы увеличивается в 30 тысяч раз, а пока гусеница не станет куколкой, она пять раз меняет кожу.
- Бабочки не слышат, но прекрасно чувствуют вибрации. У них также нет легких, они дышат через отверстия на животе, называемые дыхальцами.
- Бабочка не выделяет экскрементов: ее организм перерабатывает практически все, в него попадающее. Некоторые бабочки и вовсе ничего не едят и живут за счет энергии, которую накопили в стадии гусеницы.
- Продолжительность жизни бабочки — 2–4 недели.
- Некоторые бабочки могут летать со скоростью выше 50 км/ч. Подавляющее большинство чешуекрылых летает со скоростью 10 км/ч.

Осметрий гусеницы бабочки *Papilio multicaudata*Гусеница бабочки *Danaus plexippus*

- Чтобы летать, бабочке нужно солнечное тепло. Если температура ее тела опускается ниже 30°C, бабочка становится неподвижной.
- Крылья бабочки предназначены не только для полета, они также работают как миниатюрные солнечные батареи.
- Данаида-монарх — рекордсмен по дальности полета. Этот вид чешуекрылых мигрирует на расстояние около 2000 миль (от Великих озер до Мексиканского залива). Они могут пролететь 1000 км без остановки. Это единственный вид бабочек, который мигрирует на такое огромное расстояние.



Мора праздноват лето

- Лето — это когда тебе ничего не хочется и хочется всего и сразу.
- Солнышко — лучшее лекарство от депрессии.
- Для меня идеальное лето — это когда дует ветер, светит солнце, щебечут птицы и ноги путаются в длинной траве.
- Летнее утро особенно приятное, ведь ты просыпаешься в одеяле ласковых лучей.
- Только летом можно быть по-настоящему беззаботным. Лето означает ходить на пляж, развлекаться и валять дурака.
- Летом, когда в воздухе парит, на этих парах можно подняться прямо вверх и коснуться неба.
- Каждый отпуск я создаю новую собственную историю.
- Лето вечно мурлычет радостные мелодии.
- Лето — время целоваться с солнцем и обниматься с морем.
- Когда все летит к чертям, спасает летний отпуск.
- Все, что мне нужно, чтобы снова засиять, — это немного свободы, жаркого солнышка и морской водички.
- Я чувствую, что Бог целует меня теплым солнечным зайчиком.
- Мои летние вибрации: безмятежная улыбка и вера в хорошие времена.
- Когда люди счастливы, им все равно, лето сейчас или зима.
- Мои мечты сделаны из солнца и песка.
- Летний отпуск — идеальная подзарядка!
- Если люди говорят, что жизнь — это путешествие, зафиксируйте мои слова: мое место назначения — это морское побережье, и только оно!
- Нам всем просто необходим четвертый месяц лета.





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

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