

0+

ФИЛОСОФИЯ

отдыха

городской
журнал

август-сентябрь
2024

№ 59

УРОКИ ЖИЗНИ с. 82
Юность – молодость – зрелость

ГУЛЯТЬ ТАК ГУЛЯТЬ с. 32
От Петербурга до Ярославля

ПЕСКИ МАВРИТАНИИ с. 10
Путешествие по Африке



ЭКЗОТИКА
Идеи для отпуска



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



filosofiaotdyha.ru
filosofiaotdyha.ru



info@filosofiaotdyha.ru
adv@filosofiaotdyha.ru



Лето кончается. Констатирую это с грустью. Пройдет август, и вновь зарядят долгие осенние дожди, у детей начнется учебный год, а у взрослых после недолгой отпускной неги активизируется деловая жизнь. Но пока впереди еще целый месяц лета, и стоит провести его так, чтобы все, кто травил вам душу своими отпускными рассказами, обзавидовались.

Итак, если вас привлекает экзотика дальних дорог и разнообразие Востока, то отправляйтесь в Таиланд, на Шри-Ланку или Мальдивы. Тут вам и пляжный отдых, и познавательный, экскурсионный — совсем другая культура, иные ценности и обычаи, с которыми так интересно знакомиться. А какие чудо-фотографии дополнят ваш альбом путешественника! Даже если фотограф из вас так себе, все равно получится красиво. Один подводный ресторан на Мальдивах чего стоит! Однако не будем забегать вперед. Читайте, выбирайте маршрут по душе и в путь!

Если вам интересно перенестись на машине времени в середину XX века, поезжайте в Мавританию — страну, что находится на северо-западе Африки. Здесь древние традиции и в чем-то средневековый уклад жизни причудливо сочетаются с современностью. А еще у вас будет редкая возможность проехать по пустыне Сахара на самом длинном поезде в мире, увидеть местное геологическое чудо «Око Сахары» и объекты Всемирного наследия ЮНЕСКО — руины нескольких древних городов. Но эта поездка для смельчаков.

Если в планы этого лета экзотическое путешествие пока не вписывается, то достопримечательности российских городов, многочисленные летние фестивали и праздники равнодушными вас точно не оставят. На этот раз рассказываем, как с пользой и удовольствием провести время в Москве, Санкт-Петербурге и Ярославле. Акцент — на познавательных прогулках, а музеи оставьте на откуп зиме.

Приятных вам поездок и удивительных открытий!

Маргарита Цибульская

И НИКОГО НЕ СТАЛО



17

СЕНТЯБРЯ

ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА

на Основной сцене
театра «Современник»

tabakov.ru

«И никого не стало» — пьеса Агаты Кристи, написанная ею по мотивам собственного романа, известного в России под названием «Десять негритят». Старинная считалочка о десяти маленьких негритятах, позднее переименованных Кристи из соображений политкорректности в индейцев, легла в основу сюжета этого детективного романа. Героям предстоит повторить судьбу беззащитных маленьких индейцев из жестокой считалочки, по воле рока закончивших свою жизнь самым трагическим образом. Считалочка приведет персонажей и зрителей к весьма неоднозначному и неожиданному финалу.

Декорации к спектаклю создал художник Александр Рукавишников. Важное место в сценографии занимают авторские скульптуры тотемных индейских животных. Костюмы знаменитого кутюрье Валентина Юдашкина соответствуют сдержанной английской моде конца 1930-х годов.

16+





10



20



42



46



50



52

2 ОТ РЕДАКЦИИ

10 МИРОВОЕ ТУРНЕ

Мавритания. Та сторона, где ветер...

16 ОТЕЛИ

Шри-Ланка: чай, слоны и древняя культура

20 ОТЕЛИ

Побег в рай: для влюбленных и не только...

24 ОТЕЛИ

Освоение Таиланда: отдых на любой вкус

28 ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ

Волоф. Нация-полиглот

32 РОССИЯ

Летняя мозаика. Москва, Санкт-Петербург, Ярославль

42 НА ОГОНЕК

Дин Итэн: «Когда мне бывает грустно, я иду к памятнику Станиславского и Немировича-Данченко»

46 НА ОГОНЕК

Зоя Буряк: «Хочется оставаться в профессии как можно дольше»

50 НА ОГОНЕК

Артемий Соколов-Савостьянов: «В нашем спектакле нет среднего возраста аудитории»

ТОПОВОЕ ШОУ В 7 ГОРОДАХ РОССИИ

ЖЕНСКИЙ STAND-UP

БИЛЕТЫ НА ТВОЙСТЕНДАП.РФ

18+



**52** ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ

Франсуаза Арди. Идеальная парижанка

56 АНОНСЫ**60** ИНТЕРЬЕР

Идеи, неподвластные времени

64 ТРЕНДЫ

Бархатный сезон во всеоружии

70 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Подготовка к холодам

76 ГУРМАН

Меню для жарких дней

82 ПСИХОЛОГИЯ

Преодолеть рубеж, или Немного о жизненном опыте

86 ПРАКТИКУМ

Во саду ли, в огороде

88 В МИРЕ ПРИРОДЫ

Животные-интеллектуалы: таланты и поклонники

92 LAST PAGE**60****64****70****76****82****88**Фото на обложке:
© fokkebok / iStockЖурнал «ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА»,
август–сентябрь 2024, № 59Учредитель 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 сайте
filosofiaotdyha.ru.Тираж: 75 000 экз.
Заказ № 2952-24.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).**ТЕАТР
МОССОВЕТА**СЦЕНА "ПОД КРЫШЕЙ"
ПРЕМЬЕРА**11, 20 АВГУСТА
18 СЕНТЯБРЯ**

ЖАН-БАТИСТ МОЛЬЕР

ТАРТЮФ

ТРАГИФАРС. КИНО.

перевод с французского Е. ФЕДЮКИНА

**16+**сценическая версия
и постановка
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИсценография и костюмы
АНАСТАСИЯ БУГАЕВА
художник по свету
НАРЕК ТУМАНЯНв главных ролях:
ОЛЬГА ОСТРОУМОВА
ВАЛЕРИЙ ЯРЕМЕНКО
ДАРЬЯ БАЛАБАНОВА
ВИТАЛИЙ КИЩЕНКО
АННА МИХАЙЛОВСКАЯ и др.

MOSSOVETA.RU



K ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА
КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ



Vegas
CITY HALL



с 05.09
по 13.10

0+



SHOWDREAMERS.RU

◆ МЕЧТАТЕЛИ ◆

ШОУ-МЮЗИКЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Сочиный мечты



ПУТЕШЕСТВИЯ

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

- 10** МАВРИТАНИЯ. ПОЕЗД
ОТПРАВЛЯЕТСЯ В САХАРУ
- 16** ШРИ-ЛАНКА. МЕТАМОРФОЗЫ
ОСТРОВА ЦЕЙЛОН
- 20** МАЛЬДИВЫ. ФАНТАЗИЯ ИЛИ
РЕАЛЬНОСТЬ?
- 24** ПХУКЕТ. КАНИКУЛЫ ПО-ТАЙСКИ
- 28** ВОЛОФ. ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ НАРОД
- 32** САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МОСКВА –
ЯРОСЛАВЛЬ. МАРШРУТ
ПОСТРОЕН



МАВРИТАНИЯ ТА СТОРОНА, ГДЕ ВЕТЕР...

Погружение в незнакомую культуру. Атмосфера путешествия середины XX века. Возможность почувствовать себя героем книги «Дюна», или фильма «Лоуренс Аравийский», или игры Uncharted... Поездка по Сахаре на самом длинном в мире поезде. Все это — Мавритания, мусульманская страна, что находится на северо-западе Африки.

GEO
LOCATION



НЕВЕСТА НА ВЕС

В первую очередь в Мавританию нужно ехать за экзотикой: древние традиции и в некотором смысле средневековый уклад жизни здесь причудливо сочетаются с современностью.

Страна небогата. Она живет продажей природных ресурсов, добычей золота и руды. Производства в Мавритании практически нет, но национальная гордость и чувство самобытности присутствуют в каждом местном жителе. Они, кстати, очень гостеприимны и с удовольствием помогают туристам.

Еще в Мавритании соседствуют мусульманские и берберские традиции, в чем-то противоположные. Получается крайне сюрреалистичная смесь: государство официально исламское, но женщины, например, не закрывают лица, учатся, работают, занимают престижные должности, свободно разводятся с мужьями. При этом,

чтобы девушка удачно вышла замуж, она должна быть, мягко говоря, упитанной. Вес меньше 100 кг на «рынке невест» не котируется. Для того чтобы достичь идеала, малышек начиная с пяти лет раскармливают всеми возможными способами. И варварская традиция женского обрезания здесь тоже, увы, практикуется.

РОЖДЕННЫЕ НЕСВОБОДНЫМИ

В стране до сих пор не изжито... рабство. Официально оно запрещено: парламент Мавритании принял закон о полной ликвидации рабовладения, и теперь рабовладение в стране карается тюремным заключением на срок от 5 до 10 лет, но неофициально это явление тем не менее существует. По данным CNN, примерно от 10 до 20 % населения страны по-прежнему находятся в рабстве.

Скалистый пруд
на плато Аддрар



© michaelypark / istockphoto

© HaimoCosmico / istockphoto



© gultigan / istockphoto

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

- Пристальный контроль за иностранцами со стороны властей в какой-то степени страхует вас от бытовых неприятностей.
- Не стоит фотографировать людей в форме.
- Если решите ехать вглубь страны, держитесь подальше от границ с Мали.
- Тщательно мойте руки, пейте бутилированную воду (в Сахаре она на удивление доступна в каждом захудалом магазинчике).
- Относитесь с уважением к местным традициям. К тому же, например, закрывать открытые части тела в Мавритании просто-напросто полезно из-за палящего солнца и сильного ветра.

«Мавританский экспресс»

Когда-то Мавританию населяли исключительно темнокожие люди. Примерно тысячу лет назад они были завоеваны арабами-берберами. С тех пор каждая берберская семья имела несколько рабов — харатинов, которым поручали разнообразную работу, от ухода за скотом до строительства и помощи по хозяйству. Но самое распространенное занятие для рабов — продажа воды.

Рабами берберы распоряжались по своему усмотрению: их дарили, продавали на рынках или же отдавали как приданое. Считалось, чем больше у мужчины рабынь-наложниц, тем он более богат и состоятелен. Такое вот Средневековье...

Большая мечеть в Нуакшоте, столице Мавритании



© Hom / istockphoto

ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД

Главная достопримечательность страны — самый длинный поезд в мире, он же «Мавританский экспресс». И внутри, и снаружи состав больше всего напоминает декорации фильмов о безумном Максе. Если вы решите проехать на нем, то искать состав нужно на железнодорожной станции на окраине города Нуадибу. Четкого расписания нет, информацию можно узнать на станции. Из порта Нуадибу состав идет порожняком более 700 км в горы на северо-восток страны, попутно доставляя людей и бытовые грузы в маленькие деревушки и городки. Конечная точка — шахтерский поселок Зуерат. Оттуда экспресс возвращается к океану, груженный рудой.

Посадка на поезд и высадка из него похожа на зону чрезвычайного происшествия: машины, подъезжающие к самым рельсам и подвозящие провиант и товары; люди, запрыгивающие в грузовые вагоны; коробки и тюки, перебрасываемые вверх и вниз. Зато где еще в мире вам зададут вопрос, хотите ли вы ехать за деньги в пассажирском поезде или бесплатно в грузовом? И где еще на пламенеющем закате поезд останавливается посреди пустыни на молитву? В этот момент не покидает ощущение, что никакого остального мира не существует: только вы, ваши попутчики и поезд, везущий вас сквозь пустоту вне времени.

СКАЗКА СТРАНСТВИЙ

Столица Мавритании Нуакшот — молодой и бурно растущий город, главный центр экономики страны. Здесь сосредоточены офисы междуна-

Водонос с питьевой водой

родных организаций, высшие учебные заведения, 5-звездочные отели и дорогие рестораны. Туристов город удивляет хаотичной и малоэтажной застройкой, высотные здания встречаются крайне редко. В число главных достопримечательностей входят мечети — Большая, Пятничная и Марокканская, а также рыбный рынок Порт-де-Пеш, который стоит посетить ближе к вечеру, когда рыбаки возвращаются с уловом.

Обязательно зайдите в Национальный музей Нуакшота. Одна его экспозиция посвящена доисторическим археологическим находкам, другая — мавританской этнографии. В музее также хранится множество исторических рукописей, возраст которых исчисляется тысячелетиями.

Основной городской транспорт — совместное такси, когда в легковой автомобиль (как правило, очень старый «мерседес») загружаются

Порт-де-Пеш, Нуакшот



© kaikups / istockphoto



© kaikups / istockphoto

вчетвером или вшестером незнакомые люди, следующие в одном направлении. У города квартальная планировка, и жители ориентируются в нем по значимым перекресткам: вместо точного адреса принято сообщать водителю название нужного вам перекрестка.

Чтобы путешествовать между городами, нужно искать автостанции — гарэ. Их много, и по сути это гаражи с микроавтобусами-маршрутками. Билеты и посадка — в порядке живой очереди.

С направлениями поездок по стране вы тоже вряд ли запутаетесь: основная дорога в Мавритании одна — магистраль, проходящая с севера на юг вдоль берега. >>

Женщины из сельскохозяйственного кооператива



© Alphonse / istockphoto



«Око Сахары», структура Ришат. Элементы этого изображения представлены НАСА

Город Чингетти



© Bernard Lefort / flickr

СЕДАЯ ДРЕВНОСТЬ И ЦВЕТУЩАЯ ПРИРОДА
Обязательно побывайте на развалинах города Тичит, который когда-то был центром торговли солью, а сегодня — объект Всемирного наследия ЮНЕСКО. Основанный в VII веке, в давние времена Тичит процветал, был центром передового опыта и торговли. В городе находилось множество мечетей, библиотек и медресе. Сегодня о былом величии напоминают лишь развалины среди песчаных дюн.

Среди других объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО в стране — древний торговый город Чингетти и руины Уадана. Эти города были главными центрами силы в XI–XII веке, и их тоже интересно увидеть своими глазами.

Доберитесь до «Ока Сахары» — удивительно-го геологического образования Ришат в пустыне, и до пустынного оазиса Терджит, где множество пальмовых рощ, простирающихся на несколько сотен метров, пруды, извилистый ручей и деревня рядом с одной из рощ.

Если больше всего вы хотите увидеть животных в их естественной среде обитания, советуем побывать в заповеднике «Кап-Бланк», где водятся средиземноморские тюлени-монахи. В национальном парке «Банк-д'Арген» можно понаблюдать за птицами с рыбацкой лодки, а в национальном парке «Диаулинг» близ границы с Сенегалом — пожить в палатке и увидеть настоящую жизнь леса.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

В рационе местных жителей преобладают пресные блюда из риса в сочетании с козлятиной, верблюжатинной, свежей или сушеной рыбой. Однако в местных ресторанах и кафе подают и достаточно интересные специалитеты, которые не разочаруют гурманов. Запомните эти названия. Тибудьен готовят в прибрежных ресторанах из рыбы, риса и овощей с добавлением томатного соуса; ясса пуле — это курица на углях, маринованная в специях; махфе — козлятина или верблюжатина в соусе из арахиса, бамии и томатов, подается с рисом; бонава — тушеная ягнятина с картофелем; аль айих — кускус с добавлением бобов и курицы.

В стране практически не употребляют алкоголь, а самый распространенный напиток —

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



© John Spooner / flickr

В пустынной библиотеке Чингетти находятся священные тексты с древних времен, в том числе самый старый Коран в Западной Африке, которому 900 лет

зеленый чай. Мавританская чайная церемония может продолжаться несколько часов. Листья кладут в небольшой чайник, кипятят не менее двух раз и добавляют мяту и сахар. Затем из высоко поднятого чайника напиток переливают в стакан и обратно несколько раз, чтобы образовалась пышная белая пенка. Чем выше получилась пена, тем больше мастерство хозяина. Чаю обычно получается немного, поэтому ритуал повторяют по два-три раза, чтобы напоить всех гостей. Любопытно видеть, как чайные церемонии проходят на перекрестках в центре города, когда водители, бросив свои машины, уютно устраиваются на земле с переносными газовыми горелками.

Мавританский чай



© SINOURADI / istockphoto

АВГУСТ–СЕНТЯБРЬ 2024

СОВЕТЫ

● Как добраться

Лететь лучше всего через Стамбул. Прямой рейс из турецкого мегаполиса довольно дорогой, но пересадка в Тунисе или Алжире позволит сэкономить. Если у вас есть шенген, удобно долететь из Парижа или Мадрида.

● Правила въезда

Виза для россиян нужна. Она стоит 20 долларов, и лучше всего сделать ее в посольстве Мавритании в Москве. Еще вариант — поставить визу на месте, в международном аэропорту города Нуакшот.

Советуем иметь медицинскую страховку на весь срок поездки.

Рекомендуется заблаговременно сделать прививку от желтой лихорадки — сертификат выдается на 10 лет.

В страну запрещен ввоз алкоголя и свинины. Штрафы за такую контрабанду серьезные.

● Язык

Заканивайте французский переводчик. Английский тоже пригодится, но в гораздо меньшей степени.

Классический арабский в Мавритании понимают, однако разговаривают на его местном диалекте — хассания.

● Где остановиться

Есть такое правило: в небогатых странах дорогие гостиницы. Вот почему даже 3-звездочный отель будет весьма недешев. Туристы в основном селятся в кемпингах и хостелах, многих из которых нет на Booking и их нужно искать на месте. Еще здесь прекрасно работает сервис AirBnB, который дает немало приятных вариантов для размещения.

● Деньги

Вам не придется переживать, что карточки российских банков не работают. Здесь все или почти все за наличный расчет. Обменников достаточно.

● Климат

Лучшее время для поездки — ранняя весна или поздняя осень. Зимой очень резкие перепады дневных и ночных температур. В Мавритании почти всегда дует ветер. Идеально для какого-нибудь кайт-серфинга, однако придется привыкнуть к постоянному привкусу песка, когда любая уличная еда чуть хрустит на зубах.

● Документы

Рекомендуется иметь с собой много ксерокопий паспорта. Проверки на дорогах и постах регулярны. Иностранцев всегда останавливают, чтобы переписать их паспортные данные.





ШРИ-ЛАНКА

ЧАЙ, СЛОНЫ И ДРЕВНЯЯ КУЛЬТУРА

GEO
LOCATION

Многие помнят легендарную пачку цейлонского чая «со слонем». Страны с названием Цейлон, которое означает «медно-красная земля», не существует уже более 50 лет (с 1972 года она называется Шри-Ланка), а любовь к тому чаю сохранилась. Чем еще известно небольшое государство в Индийском океане, можно узнать в путешествии по острову, где всегда царит лето.

Текст: Маргарита Цибульская, Людмила Осокина



ШРИ-ЛАНКА



ОТДЫХ С КОМФОРТОМ

В путешествии важно определиться с качественным отелем, потому что после насыщенной экскурсионной программы необходим полноценный отдых. Обновленный пятизвездочный бутик-отель Sun Siyam Pasikudah предоставляет все условия как для полноценного пляжного отдыха, так и для знакомства с известными достопримечательностями островного государства, большинство из которых находится в центральной части Шри-Ланки.

Курорт Sun Siyam Pasikudah, входящий в мальдивскую сеть Sun Siyam Resort, расположен на восточном побережье Шри-Ланки, на 280 км восточнее Коломбо. Туристическая инфраструктура курорта активно развивается после длительного перерыва. В бухте с широким и длинным пляжем протяженностью 4 км созданы идеальные условия для купания: бухта окружена коралловыми рифами, океанические волны безопасны для отдыхающих.

Тихий и уютный отель Sun Siyam Pasikudah утопает в пышной зелени. На территории расположены двухэтаж-

ные коттеджи с 34 комфортабельными люксами. Во всех номерах, в зависимости от того, на каком этаже они расположены, есть открытая терраса или балкон с видом на море.

Бесплатный Wi-Fi позволяет сразу делиться впечатлениями в интернет-пространстве и поддерживать связь с близкими и друзьями.

На пляже для комфортного отдыха установлены шезлонги под большими зонтами, отдельные уютные беседки и гамаки, из которых можно любоваться видом на океан и феерическими закатами. Те, кто предпочитают пресную воду, могут наслаждаться большим открытым бассейном с прекрасным видом.

Пока родители посещают спа-центр, купаются или занимаются спортом в фитнес-центре, с подрастающим поколением занимаются квалифицированные аниматоры.

Автомобилистам облегчит жизнь бесплатная парковка. На круглосуточной стойке регистрации приветливые сотрудники всегда помогут с размещением багажа, организацией экскурсий или доставкой еды в номер.



Пятизвездочный курорт Sun Siyam Pasikudah — это белоснежные пляжи, коралловые рифы, террасы с видом на океан и бассейн, дайвинг-центр мирового класса и центр современных водных видов спорта, уникальные спа-процедуры. Здесь созданы все условия как для отдыха с детьми, так и для проведения свадебной церемонии или медового месяца.



ШРИ-ЛАНКА НА ВКУС

Гастрономические впечатления — неотъемлемая часть любого путешествия. В отеле Sun Siyam Pasikudah можно попробовать Шри-Ланку на вкус, но вкус этот будет жгучим и терпким, потому что специи присутствуют в большинстве блюд. Любители острых вкусовых ощущений точно будут довольны. Тем, кому по душе более мягкие варианты, нужно уточнить количество специй в блюде, и внимательные официанты передадут ваши пожелания поварам.

Шри-Ланка — настоящий рай для seafood-гурманов: здесь можно попробовать разнообразную рыбу, креветки, кальмаров, крабов и даже омаров. Овощи и фрукты тоже присутствуют в изобилии.

Всего в отеле три ресторана. В LATITUDE, открытом на завтрак, обед и ужин, представлена интернациональная кухня. Привычные блюда найдут здесь и любители фастфуда. Ресторан MEDIUM RARE приглашает на обед и ужин и угощает азиатской кухней. А в THE LOUNGE ждут только на ужин и коктейли. Если вдруг кто-то заскучает по шашлыкам, то в основном ресторане предоставят принадлежности для барбекю, для которого на берегу отведено специальное место. Все рестораны расположены так, что можно наслаждаться не только едой, но и видом на океан или окружающую природу.

На местных рынках при необходимости можно купить сладкие маленькие бананы и мелкие спелые арбузы, дыни, манго, мангостины, питахайю, джекфрут, рамбутан и даже экзотический дуриан со специфическим отталки- >>





вающим запахом, но спелой сладкой мякотью. Многие из этих фруктов можно купить и в России, но на месте произрастания они гораздо вкуснее. А вот дуриан запрещен к вывозу из-за резкого запаха, так что попробовать его удастся только во время отдыха на Шри-Ланке или в других странах Юго-Восточной Азии.

НАСЛАЖДАЙСЯ МГНОВЕНИЕМ!

«В основе нашей философии гостеприимства — дать каждому гостю почувствовать себя желанным и ценным», — говорит генеральный менеджер отеля Аршед Рефай, который встречает гостей и общается с ними каждый день, интересуясь качеством отдыха. Созданная им команда старается выполнить все пожелания отдыхающих. Здесь нет суеты и торопливости, а главный девиз курорта — «Наслаждайся мгновением!». И этому хочется следовать, потому что в Sun Siyam Pasikudah созданы все условия как для активного, так и для спокойного отдыха.

Атмосфера релакса считается и в оформлении, и в подходе к обслуживанию. Обычным делом считаются вечера в зале для караоке, где генеральный менеджер вместе с гостями поет русские песни. Рядом находится бильярдная, в которой можно потренироваться или восстановить навыки игры, если у вас останутся силы после дневного снорклинга, дайвинга и других активностей.

Сам отель после реновации выглядит стильно и максимально приспособлен для отдыха любым составом. Кстати, за первые четыре месяца этого года в отеле уже отдохнули около 300 туристов из России.

ЮНЕСКО РЯДОМ

У любителей истории, природы и экзотики на Шри-Ланке немало возможностей открыть для себя что-то новое. Можно посетить чайные плантации, где в год производится более 305 тысяч тонн чая (10 % мирового производства, 3-е место после Индии и Китая). Можно побывать

города Дамбулла с одноименным храмом, Полоннарува — древняя столица острова и плато Сигирия — священная для шриланкийцев гора.

Ближайшая экскурсия в окрестностях курорта Sun Siyam Pasikudah — в рыбацкую деревню, на оптовый рыбный рынок, на мастер-класс в гончарную мастерскую, на местный рынок или в один из множественных буддийских храмов. Дорога по этим маршрутам займет два-три часа. А вот для дальних, многочасовых поездок к ланкийским святыням, объектам Всемирного наследия ЮНЕСКО, нужно готовиться серьезно. В отеле организуют экскурсии, помогают арендовать транспорт, обеспечивают питьевой водой и при необходимости обедом.

В Полоннаруве вы сможете увидеть старинные буддийские памятники — храм Гал Вихара, Львиную скалу (она же гора Сигирия), археологический музей.

Мы отправились к вулканической горе Сигирии. По преданию, в V веке правитель Кашьяпа возвел неприступную крепость на скале высотой 170 метров. На вершине, которую называют также Львиной скалой, находятся руины Небесного дворца, бассейнов и буддийского монастыря, просуществовавшего до XIV века. Подняться вверх можно только по крутой лестнице. У подножия сохранились вырубленные в скале мощные львиные лапы. Считается, что раньше над ними возвышалась и голова царя зверей. Помимо руин, на скале сохранилась уникальная галерея фресок, созданных более 1500 лет назад. Изображения находятся на высоте 40 метров и тянутся на 140 метров в длину. Удивительно, но за прошедшие века фрески почти не поблекли. А с вершины горы открывается восхитительный круговой обзор до самого горизонта.



прекращающимся дождем, и слонам это занятие явно нравилось. Не меньшее удовольствие испытывали и люди, приехавшие понаблюдать за жизнью удивительных гигантов.

Впечатлило также посещение в Полоннаруве археологического музея под открытым небом, населенного стаями обезьян. Музей занимает более 12 кв. км. Раньше здесь располагался огромный храмовый комплекс, от которого сохранились основания и частично храмы, в том числе самый знаменитый на Шри-Ланке храм Гал Вихара с тремя реалистичными статуями Будды, высеченными в гранитной скале еще в XII веке. Это одно из самых почитаемых мест для шриланкийцев...



в местах, где добывают и продают драгоценные камни — сапфиры, рубины, шпинель, аквамарины, топазы и другие минералы, которые, по словам местных жителей, буквально разбросаны под ногами. Но мы выбрали объекты, которые сосредоточены в центральной части страны, в так называемом «Культурном треугольнике», в который входят

Не меньше запомнилось и сафари на слонах в одном из природных заповедников. Множество джипов с туристами колесили под дождем в надежде на встречу с гигантами. И слоны не подвели: целое стадо вышло из джунглей и устроило массовое купание в огромной луже. И взрослые животные, и малыши поливали себя глиняной жижей под не-

Может быть, и вам хочется пережить подобные приключения? Курорт Sun Siyam Pasikudah приглашает гостей отправиться в замечательное путешествие, обещая незабываемые впечатления. Поверьте, в отель, славящийся персональным подходом к каждому гостю, вам непременно захочется вернуться.

Третий слева – генеральный менеджер пятизвездочного бутик-отеля Sun Siyam Pasikudah Аршед Рефай



ПОБЕГ В РАЙ

ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ И НЕ ТОЛЬКО...

Представьте себе место, где океан встречается с небом, пальмы мягко покачиваются на теплом ветру, а закаты окрашивают горизонт в оттенки золота и розового фламинго. Добро пожаловать на Мальдивы, созданные для романтики и наслаждения!

Этот идиллический архипелаг в водах Индийского океана, состоящий из 26 атоллов и более 1000 островов, предлагает непревзойденный отдых, тотальный релакс и полную перезагрузку. Большая часть островов занята отелями, так что Мальдивы по праву считаются миром великолепных курортов класса люкс.

Два роскошных курорта сети THE OZEN COLLECTION — в числе жемчужин архипелага. Уникальное сочетание элегантности и современности, захватывающих приключений и абсолютной безмятежности делает их идеальными для незабываемого отдыха вдвоем, или в компании друзей, или всей семьей.

GEO
LOCATION



МАЛЬДИВЫ



ОТПУСК ПО-КОРОЛЕВСКИ

Только представьте: ваша белоснежная яхта скользит по кристально чистым водам атолла Южный Мале из частного лаунджа в аэропорту навстречу красотам острова Болифуши. Именно здесь расположился элитный резорт OZEN RESERVE BOLIFUSHI, где роскошь и природа сосуществуют в полной гармонии. Стоит лишь ступить на остров, и вы почувствуете себя как минимум членом королевской семьи. Восхитительная природа и яркие ритуалы приветствия заставят вас тут же забыть о заботах и с головой окунуться в новые впечатления.

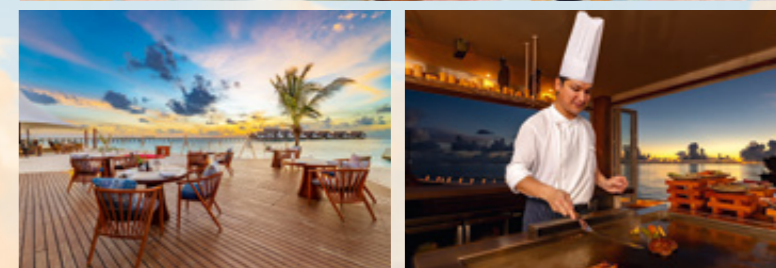
Каждая вила в OZEN RESERVE BOLIFUSHI продумана талантливыми дизайнерами до мелочей. Здесь прекрасно все — от мебели из благородных пород дерева до шелковистых простыней.

Тем, кто желает оказаться на вершине роскоши, прямая дорога в Royal RESERVE — резиденцию, которую бронируют члены королевских семей, знаменитости и самые состоятельные люди планеты. В эксклюзивном анклав площадью 2300 кв. м за воротами впечатляющего размера скрываются несколько вилл, частный пляж и панорамный ресторан. Личные шеф-повар и дворецкий — еще одна гарантия того, что все ваши потребности будут удовлетворены на самом высшем уровне.

МОЖНО ВСЕ С RESERVE™

Лучший способ прочувствовать всю прелесть мальдивского отдыха — воспользоваться программой индивидуального обслуживания Reserve™, в которую включены ежедневно пополняемый макси-бар на каждой вилле, большой выбор напитков и закусок, детский игровой клуб с нянями, аниматорами и PlayStation, аренда стильного велосипеда, расслабляющие спа-процедуры, активные развлечения, а также услуги личного батлера.

Самое прекрасное в этой программе — путешествие по кухням мира в ресторанах отеля. Любую трапезу дополнят напитки премиум-класса — от эксклюзивного французского шампанского, изысканных вин и крепкого алкоголя до фирменных коктейлей от ведущих барменов отеля.



В ресторане французской кухни ORIGINE профессиональные сомелье подберут вино к каждому блюду, чтобы раскрыть и подчеркнуть его вкус. Столик в этом ресторане стоит зарезервировать при бронировании номера, ведь очередь из желающих расписана на два-три месяца вперед.

Хочется чего-то более экзотического? Тогда вам в Tradition Saffron, где можно попробовать пряную и ароматную индийскую кухню. Здесь каждая строчка меню — шедевр. Выбранные блюда подаются одновременно на большом латунном подносе, чтобы вы сами могли сочетать разные вкусы.

Еще одна изюминка острова — бар GIN IS IN, шикарный и стильный, посвященный искусству джина. Помимо широкого выбора джинов премиум-класса со всего мира и коктейлей на их основе, искусно приготовленных опытными миксологами, вы узнаете много нового об истории и традициях потребления этого напитка.

Иными словами, чего бы вам ни захотелось, будьте уверены: это уже включено в программу Reserve™. >>



ТЫ, Я, МААДУ

Уютно расположенный на атолле Южный Мале, резорт OZEN LIFE MAADHOO просто создан для уединенного отдыха со своей второй половинкой. Отель, заслуженно получивший награду World Travel Awards — 2024, предлагает своим гостям встретить конец лета и начало осени в самом сердце Мальдивских островов.

НА ЗЕМЛЕ, НАД ВОДОЙ, ПОД ВОДОЙ

Характерная черта Мааду — сказочное разнообразие вариантов вилл и ресторанов. Каждое из 95 роскошных пляжных и водных бунгало острова спроектировано таким образом, чтобы обеспечить гостям максимальную приватность и комфорт.

Пляжные виллы с просторными ванными комнатами под открытым небом имеют прямой выход к океану. Гости в любой момент могут, пройдя через собственный ухоженный и утопающий в густой растительности сад, выйти на персональный песчаный пляж. Уютные стильные водные виллы, отдельно стоящие в бирюзовых водах лагуны, радуют панорамным видом на Индийский океан и приглашают расслабиться в удобных гамаках над водой. Стеклопанный пол в зоне гостиной заменяет искусственный аквариум и создает еще больше уюта и романтики, даже если вдруг ненароком пошел дождь.

Да что там стеклянный пол, когда есть возможность оказаться в настоящем аквариуме! Одно из самых захватывающих впечатлений в OZEN LIFE MAADHOO — 6м, эксклюзивный подводный ресторан. Он располагается на глубине 6 метров. Спустившись туда на лифте, вы погрузитесь в сюрреалистический водный мир: стены ресторана представляют собой гигантские окна, из которых открывается жизнь моря. Пока вы будете ужинать изысканными морепродуктами и снимать пробу с деликатесов интернациональной кухни, мимо будут проплывать рыбы самых разных видов и расцветок и другие морские обитатели. Атмосфера незабываемая! Столики — исключительно на двоих, и расположены они таким образом, чтобы подводная панорама во всем ее великолепии была видна каждому.

ПОТВОРСТВУЙ СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ

Специальный план отдыха на острове INDULGENCE™, что в переводе на русский язык означает «потворство своим желаниям», разработан с упором на создание идеального романтического отпуска.

В этот план включены изысканные завтраки, обеды и ужины во всех ресторанах острова в течение всего времени пребывания. Вы познакомитесь с блюдами, приготовленными по традиционным мальдивским рецептам

в современной интерпретации, а также яркими вкусами аутентичной китайской кухни или кухни Индии и Шри-Ланки, и, конечно же, обязательно поужинаете на пляже приватно под мягкий шум нежных волн или под ритмы традиционных барабанов бодуберу.

Хотите разнообразить свой уединенный отдых приключениями? На OZEN LIFE MAADHOO предусмотрено множество развлечений, которые сделают каждый день насыщенным и подарят свежие яркие впечатления. Снорклинг с инструктором в кристально чистых водах, исследование ярких коралловых рифов, каякинг, сап-серфинг, виндсерфинг, дайвинг... Правда, август и сентябрь не лучшее время для погружений, зато погода идеальна для любых видов серфинга. Самое время встать наконец-то на доску!

А эти закаты!.. Отправьтесь в плавание на традиционной лодке дхони и станьте свидетелем захватывающей красоты мальдивского заката. Наслаждайтесь безмятежной атмосферой, когда небо переливается всеми цветами радуги, будто холст художника-абстракциониста!

После активного отдыха приятно завершить день расслабляющими и омолаживающими спа-процедурами, направленными на оздоровление тела и души. В wellness-центре ELENA (сокращение от Elements of Nature, то есть

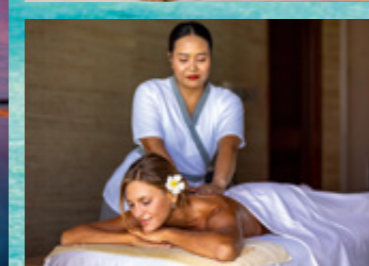
«Части природы»), очень много процедур для пар, помогающих влюбленным стать еще ближе.

Благодаря особым привилегиям, которые дает программа отдыха INDULGENCE™, гости курорта могут беззаботно наслаждаться первозданной природной красотой островов.

Независимо от того, празднуете ли вы медовый месяц, годовщину свадьбы, только собираетесь сделать предложение руки и сердца или просто хотите уединиться со своей половиной, OZEN LIFE MAADHOO предлагает идеальные условия, чтобы ваша любовь крепла и расцветала.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

THE OZEN COLLECTION — это уникальный отдых в духе утонченной элегантности и тихой роскоши. Гости ждут безупречный сервис, жизнь на просторных комфортных виллах, великолепный дизайн и богатая местная культура. Вне зависимости от того, ищете ли вы спокойствия и погружения в культуру или захватывающих водных видов спорта и экзотических гастрономических впечатлений, эти курорты в самом сердце Мальдивских островов обещают незабываемый отдых. Собирайте чемоданы, дайте волю своему воображению и будьте готовы создать воспоминания о тропическом рае, которые останутся с вами на всю жизнь.





ОСВОЕНИЕ ТАИЛАНДА

ОТДЫХ НА ЛЮБОЙ ВКУС

ПУТЕШЕСТВИЯ | Отели |

Таиланд — популярное место отдыха россиян. Бывалые путешественники, которые любят в каждый приезд открывать для себя новые уголки тайской земли, а то и провести в этой теплой стране пару зимних месяцев, имеют свои предпочтения. Новичкам, которым по душе шумные развлечения, они посоветуют, скорее всего, Пхукет. А для тех, кто хочет провести спокойный отпуск, наслаждаясь первозданной природой и комфортом, больше подойдет отдых на пляжном курорте Каолак.

Текст: Маргарита Цибульская, Людмила Осокина



GEO
LOCATION



ТАИЛАНД

по октябрь, они из-за частых штормов закрыты для посещения. Но и в это время на территории отеля каждый может найти подходящие увлечения — от спокойных медитативных занятий йогой и растяжкой до энергичного тайского бокса и азартного пляжного волейбола. Помимо этого, можно «погонять шары», поиграв в бильярд, позаниматься на тренажерах или расслабиться в большом бассейне с джакузи с видом на Андаманское море.

Шезлонги, расставленные на песке и под пальмами на траве, дают возможность любоваться морским пейзажем, восходами и незабываемыми закатами. На пляжной территории устроена и массажная зона, где мастера тайского массажа поработают над вашим телом. После этого полезно посетить спа-процедуры, расслабиться в джакузи.

Пока родители вкушают курортные радости, маленькие гости под присмотром няни могут поиграть или заняться творчеством в детском клубе Coral Kids Club. В игровой комнате также предлагаются еженедельные программы для всей семьи. Юные вундеркинды смогут сразиться и на шахматном поле, которое раскинулось в саду отеля. Впрочем, им понадобятся силы и сноровка для передвижения больших фигур по расчерченному на земле черно-белым квадратам. Кстати, это может стать и семейной баталией.

На курорте также часто проводятся свадьбы и торжественные мероприятия. Согласитесь, праздник >>>



УЮТНО, КАМЕРНО, КОМФОРТНО

Курорт Каолак расположен на западном побережье Андаманского моря в провинции Пханг Нга, всего в 90 минутах езды от международного аэропорта Пхукет. Для романтического или семейного пляжного отдыха идеально подходит курортный отель Outrigger Khao Lak Beach Resort. Он расположился среди пальм на участке чистейшего пляжа «Бангсак» с белым песком, прозрачной и теплой водой. Это место для комфортного и безопасного отдыха идеально подходит ценителям уединенного релакса и семьям с детьми.

Условия проживания — на любой вкус. 158 разнообразных номеров включают просторные делюксы, специальные семейные номера, элегантные люксы с балконом или террасой и семь роскошных вилл, четыре из которых имеют собственные небольшие бассейны. Современный дизайн отеля с традиционными тайскими акцентами создает оригинальный колорит. Архивные фотокартины в интерьере отсылают ко второй половине XX века, когда серферы из Европы и Нового Света осваивали крутые



волны на пляжах Таиланда. Эти работы ненавязчиво напоминают о возможности активного освоения океана при помощи немоторизованных плавучих средств — на досках, каноэ и байдарках. Снорклинг и дайвинг прилагаются.

Великолепные условия для подводных погружений предоставляют расположенные рядом Симиланские острова — главная визитная карточка курорта. Правда, в сезон дождей, с мая





будет незабываемым, если отметить его в романтической обстановке под шум океана.

ХЛЕБ НАСУЩНЫЙ

Если вы предпочитаете отдых в стиле «тюленинг», то отель обеспечит завтраки, обеды и ужины (в зависимости от выбранного плана питания). Завтраки проходят в основном ресторане с террасой «Малая кухня» по системе «шведский стол», который удовлетворит вкусы как любителей тайской кухни и морепродуктов, так и мясоедов, вегетарианцев, поклонников молочных продуктов, тропических фруктов и десертов.

Рядом с бассейном на пляже, на самом берегу Андаманского моря, в ресторане-баре Edgewater можно попробовать тайские блюда, а также

свежие морепродукты, полезные салаты, пиццу из дровяной печи и вкусные стейки. Открытая кухня дает возможность наблюдать настоящее кулинарное шоу, когда повара колдуют над тем или иным специалитетом. Вечернюю трапезу во время ужина с экзотическим фирменным коктейлем сопровождает живая музыка, обеспечивая чарующую атмосферу.

Аутентичные блюда, такие как тайский суп том-ям или лапша пад-тай, можно попробовать в небольших кафе на пляже чуть в стороне от отеля. Как говорится, на любой вкус!

А если вдруг кому-то «дома не сидится», то на такси или тук-туке всего лишь 15 минут до центра городка Каолак и ночного рынка «Банг Лян». Кстати, гостям с автотранспортом в отеле предоставляется бесплатная парковка.



ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ

Каолак — туристическая зона, окруженная тремя национальными парками, где можно увидеть редкие виды животных и растений в естественной среде обитания. В местных джунглях шумят удивительной красоты водопады. Любители активного отдыха берут напрокат джипы, каяки, велосипеды и самостоятельно исследуют курорт и его окрестности, например, озеро Чео-Лан и водопады Чон-Фа и Лампи.

Городок Каолак хоть и небольшой, но отличается большим разнообразием ресторанов и кафе — от недорогих мест с морской кухней до респектабельных заведений. Однако за большими впечатлениями нужно все-таки отправляться в путь. Например, в провинцию Краби, насыщенную буддийскими храмами,



святынями и природными достопримечательностями. Такую возможность предоставляет организованная экскурсия с русскоязычным гидом. Правда, поездка займет целый день, но зато впечатлений хватит надолго!

ПРОВИНЦИЯ КРАБИ

Путешествие по Краби — одной из самых живописных провинций Южного Таиланда — начинается с посещения деревни слонов. Погонщики воспи-



тывают слонов с младенчества и проводят вместе с подопечными больше времени, чем со своей семьей. В ответ гиганты слушаются своих воспитателей и спокойно выполняют все команды. Слоновья упряжь похожа на огромное кресло, а садиться в такую «повозку» можно только босиком. Кожа у слона морщинистая, шероховатая и неожиданно шерстистая. Пассажиров он катает бережно, с благодарностью принимая угощение — специальные кормовые бананы с низким содержанием сахара.

Вдоль дорог повсеместно растут плантации масленичной пальмы, из плодов которой получают пищевое пальмовое масло, а также роци каучуковых деревьев. Из каучукового сырья в Таиланде производят 30 % мирового объема латексных изделий.



В городе Краби-таун путешественников привлекает буддийская святыня — Белый храм. Красивый резной храм из белого камня с золотой статуей сидящего Будды внутри монахи начали строить еще в XIX веке. По легенде, храмовый комплекс возведен в честь монаха по имени Пак Нам, посадившего деревья, плоды которых помогли остановить эпидемию малярии. До сих пор комплекс служит пристанищем монахов и паломников, приезжающих сюда.

Не менее почитаем и храм в горной пещере Тигра, где в былые времена тайцы прятались от врагов. Тигры в пещере давно не водятся, а вот обезьян в окрестностях горы, с которой открывается невероятно красивый вид на окрестности, множество.



Они развлекают многочисленных туристов и паломников. Усиливает впечатление поездка на лодке в мангровые заросли с посещением карстовой пещеры, в которой сохранилась древняя наскальная живопись с 3000-летней историей. Природа настолько красива, что захватывает дух!

Усталость от долгой экскурсии легко снимает погружение в горячую воду термального источника, открытого в другом национальном парке. Такое горячее омовение вполне заменит одно морское купание...

Остались еще силы? Выбирайте и другие экскурсии на свой вкус, главное — чтобы хватило времени. А если суммировать все впечатления от отдыха на курорте Каолак, то сюда захочется приезжать снова и снова!





ВОЛОФ

НАЦИЯ-ПОЛИГЛОТ



Худия Диоп — сенегальская топ-модель и актриса с самой темной в мире кожей, известная также как «богиня меланина»

© commons.m.wikimedia.org

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Они верят в колдунов, амулеты гри-гри и употребляют волшебные снадобья. Народ волоф, насчитывающий сегодня 4,6 млн человек и причудливым образом сочетающий в своих верованиях язычество и мусульманство, живет в Западной Африке — Сенегале, Гамбии, Мали, Мавритании, Гвинее-Бесау, на полуострове Зеленый Мыс и даже во Франции.

РАБЫ НЕ МЫ

Волоф образовались благодаря смешению нескольких народностей Западной Африки и могут похвастаться этническим разнообразием. У них даже собственное государство было. Называлось оно Джолоф и существовало с конца XII до середины XVI века, а потом распалось на мелкие кастовые государства. Деление на касты, кстати, сохраняется до сих пор. У волоф существовали касты свободнорожденных (геер), которые и ныне сохраняют ведущую роль в политической и религиозной жизни, а также касты ремесленников (ньеньоо), кожевников (вуде), ткачей (раба) и певцов-гриотов (гевель). Последние славили правителей в песнях, знали множество сказок, назидательных историй и загадок, которыми и развлекали знать (домибур). При этом они еще и танцевали под барабаны, струнные щипковые инструменты, трещотки, погремушки, колокольчики и свистки. Существовала и каста рабов (дьям), которая делилась на ранги согласно статусу владельцев. Из рабов делали воинов, чтобы они с оружием в руках отстаивали то, что им велят.

Когда в XV веке в Африку вторглись португальцы, волоф предали своих черных братьев, стали сотрудничать с завоевателями и помогать работорговцам. Вплоть до конца XIX века в этом весьма неблагоприятном деле волоф играли ведущую роль, став одними из лучших охотников на людей. Они шныряли чуть ли не по всей Африке, совершая далекие марш-броски, и все для того, чтобы отловить побольше «двуногого скота». Когда в эти места начали продвигаться французы, волоф рьяно встали на сторону португальцев. Но их заступничество не помогло, и пару столетий назад эти земли стали частью французских колоний.

Помимо собственного языка, который входит в крайне распространенную в Африке нигеро-конголезскую семью, современные волоф говорят еще и на английском, французском и иногда даже арабском языках. Можно сказать, что это нация-полиглот.



Марка Гамбии, 1953 г.

СЕЙЧАС ВОЛОФ ОКАЗЫВАЮТ БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ АФРИКАНСКИХ СТРАН, ОСОБЕННО СИЛЬНЫ В СЕНЕГАЛЕ, ЗАНИМАЮТ РУКОВОДЯЩИЕ ПОСТЫ И ВООБЩЕ ПРЕДСТАВЛЕННЫ ВО ВСЕХ ПРОСЛОЙКАХ ОБЩЕСТВА

ВОТ МОЯ ДЕРЕВНЯ

Сегодня волоф живут в небольших деревнях, от 150 до 2000 жителей каждая. Деревни складываются из родственных семейных общин, а возглавляет поселение «владыка земли». В центре деревни традиционно располагается площадь для собраний и танцев с мечетью и другими общественными постройками. Вокруг стоят круглые глинобитные хижины с земляным полом и коническими соломенными крышами. Часто к деревне примыкают лагеря кочевников (фульбе), которые пасут крупный рогатый скот >>



Королева Вало и ее супруг. Из «Сенегальских зарисовок» аббата Давида Бойлата, 1853 г.

(в основном, зебу), принадлежащий волоф. Чем больше скота, тем богаче считается семья. В хозяйстве традиционно держат овец, коз, домашнюю птицу. Их содержанием и выпасом занимаются женщины и дети. Среди ремесел развито гончарное (причем гончары — по преимуществу женщины), прядильное, ювелирное и ткацкое (а вот ткачи — мужчины).

Во что одеваются представители народа? Раньше они вне зависимости от половой принадлежности украшали себя исключительно набедренными повязками, передниками. Сегодня мужчины носят широкие штаны и длинные рубахи, а женщины — платья, юбки и кофты. Одежда многослойная, верхняя всегда короче нижней и другого, но всегда яркого цвета. Прически — сложные, украшения — разнообразны.

А вот в еде волофы неприхотливы. В их ежедневном рационе — каши, похлебки, лепешки



из проса, сорго и риса с добавлением молока, реже — мяса или рыбы.

КОМУ ОНИ ПОКЛОНЯЮТСЯ?

В прошлом в жизни племени большую роль играли женщины. Особенным влиянием пользовались мать и сестры правителя. Однако в конце XIX века волоф приняли ислам, причем исповедовали суфизм, его аскетическо-мистическое направление. Это означало, что в повседневной жизни волоф строжайшим образом следовали религиозным предписаниям. Несмотря на щепетильность в вопросах обрядов, суфизм отличается большим демократизмом в остальных сферах. А потому женщины у волоф, хотя и занимают подчиненное положение, но совсем не забыты. Впрочем, это может быть заслугой языческих традиций народа, которые кое-где продолжают превалировать над мусульманскими.

В каждом поселении есть собственный колдун. Его слушают и побаиваются. У всех уважающих себя волоф есть сделанный колдуном амулет (гри-гри), который и от зла защищает, и счастье сулит. Амулет представляет собой небольшой матерчатый мешочек, в который зашита смесь трав, масел, камней, костей, волос, ногтей и других «специальных» компонентов. Чем больше разных ингредиентов, тем сильнее считается амулет. Также колдуны готовят лечебные смеси и снадобья, а сограждане их успешно используют, ведь главная сила лекарства — в вере в него.

А еще волоф считают, что их колдун может обращаться в любое животное, пугать по ночам, забирать у своих жертв силу и пользоваться ей. Волоф уверены, что у колдуна на затылке есть скрытая пара глаз, так что мимо него ничто не пройдет, а на руках и ногах (боже, вот чудовище!) — рты с зубами. Он умеет летать, при этом из-под мышек у него вылетает огонь. А еще колдун может видеть человека насквозь, как у того бьется сердце или бежит по сосудам кровь. Вот такое существо четвертого измерения... Попробуй не послушайся такого.

ГРУППА ГРАЖДАН

Особую группу волоф составляют лебу. От основной части народа они отделились в 1790–1810 годах, укрывшись на полуострове Зеленый Мыс за оборонительной стеной. Лебу занимаются морским рыболовством, промыслом морских ежей, а в сезон дождей выращивают просо, рис, арахис. У них развиты садоводство и огородничество. Многие лебу сейчас живут в городах, работают на предприятиях и занимаются торговлей.

Несмотря на то, что лебу — мусульмане, они также сохраняют традиционные верования и культы, отправление которых находится в руках женщин. Лебу верят в родовых духов-покровителей, совершают ритуалы, сопровождая их танцами и жертвоприношениями.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Сейчас волоф оказывают большое влияние на жизнь африканских стран, особенно сильны в Сенегале, занимают руководящие посты и вообще представлены во всех прослойках общества. А с этнографической точки зрения наиболее интересны те волоф, которые проживают в сельской местности, поскольку там наиболее полно сохранились традиции и обычаи народа. ...

ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА ПЕТЕРБУРГСКОЙ ФИЛАРМОНИИ им. Д. Д. Шостаковича

Концертный сезон откроется в день рождения Дмитрия Шостаковича — композитора, чье имя с гордостью носит филармония. В этот вечер на сцену Большого зала выйдут Заслуженный коллектив России академический симфонический оркестр филармонии; главный дирижер филармонии, народный артист России Николай Алексеев; солист — победитель множества престижных международных конкурсов Илья Папоян.

Прозвучит Шестая симфония Дмитрия Шостаковича, чью мировую премьеру в этом же зале в ноябре 1939 года осуществил заслуженный коллектив Республики под управлением Евгения Мравинского.

Также в программе Второй фортепианный концерт (1881) Иоганнеса Брамса: от Первого концерта он отделен двумя десятилетиями, за которые автор из застенчивого юноши превратился в признанного мастера. Не будет преувеличением сказать, что важную роль в создании обоих концертов сыграла Клара Шуман. Брамс, влюбленный в девушку с юности, сам признавался, что медленная часть Первого концерта — не что иное, как ее «нежный портрет», а проникновенная мелодия виолончели, открывающая медленную часть Второго концерта, восходит к Фортепианному концерту самой Клары.



25 СЕНТЯБРЯ

Большой зал
Петербургской
филармонии



ЛЕТНЯЯ МОЗАИКА

МОСКВА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЯРОСЛАВЛЬ

Летние путешествия предполагают долгие интересные прогулки. И главный акцент при планировании маршрута приходится на них, а уж потом все остальное — музеи, театры, выставки. Что ж, август в Москве, Санкт-Петербурге, Ярославле, а также в окрестностях этих городов обещает быть насыщенным.



Фонтан «Дружба народов», ВДНХ, Москва

МОСКОВСКИЕ ЗАРИСОВКИ

В середине 2010-х на карте Москвы начали, как грибы после дождя, появляться различные общественные пространства — креативные кластеры, благоустроенные парки, пешеходные набережные и улицы. Тренд не сбавляет оборотов по сей день. Отметим несколько проверенных адресов и перспективные новые места.

ВДНХ. УВИДЕТЬ ГОРОД КАК НА ЛАДОНИ

С 2013 года огромная территория в 325 га на северо-востоке Москвы активно реконструируется и облагораживается, а сама выставка разделилась на комфортные и интуитивно понятные зоны. Здесь легко провести целый день, гуляя, любуясь великолепными клумбами и фонтанами, пробуя разносолы разных кухонь, слушая концерты в возрожденном «Зеленом театре». Еще приятно покататься на лодке у фонтана «Золотой колос» или подняться ввысь на ультрасовременном колесе обозрения «Солнце Москвы», откуда город открывается как на ладони.

НАБЕРЕЖНЫЕ БАЛЧУГА. ВЫСТРОИТЬ МАРШРУТ

Балчуг — знаковое место для столицы: именно с него началось становление московских общественных пространств. Вначале здесь появился «Красный октябрь», а затем и ГЭС-2. Перейдите по мосту через Москву-реку и прогуляйтесь до «Зарядья», «Музеона» и парка Горького. Пройдитесь по обновленным набережным. Отдохните в Репинском сквере, а потом продолжите прогулку до храма Христа Спасителя или в другую сторону — к высотке на Котельнической.

СЕВЕРНЫЙ РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ. ЗАПУСТИТЬ КОРАБЛИК

Вместе с восстановленным зданием вокзала и обновленными причалами совсем недавно в Москве появилось оборудованное пространство у воды с амфитеатром, бассейнами, ресторанами и кафе. Концептуально парк Северного речного вокзала верен теме речного путешествия, и потому его посетители с удовольствием пускают «кораблики» по макету канала им. Москвы.

СОННЫЙ ТУРИЗМ

НОВЫЙ ПОДХОД К КАЧЕСТВЕННОМУ ОТДЫХУ

Что нужно для того, чтобы оставаться здоровым и трудоспособным? Ответ лежит на поверхности — полноценно и качественно отдыхать. Следуя этому постулату, отель Palmira Business Club предлагает инновационный подход к восстановлению и релаксации своих гостей — концепцию сонного туризма.

МЕНЮ ПОДУШЕК: ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

Исследования показывают, что правильный выбор подушки, такой, чтобы и голову, и шею, и позвоночник должным образом поддерживала, и нагрузку на мышцы уменьшала, может значительно улучшить качество сна. Поэтому один из центральных аспектов сонного туризма в Palmira Business Club — меню подушек. В «ассортименте» — подушки различной жесткости и с разными наполнителями. Есть даже варианты с эффектом памяти и с добавлением эфирных масел, которые помогут победить бессонницу. Гостям остается лишь сделать оптимальный выбор.

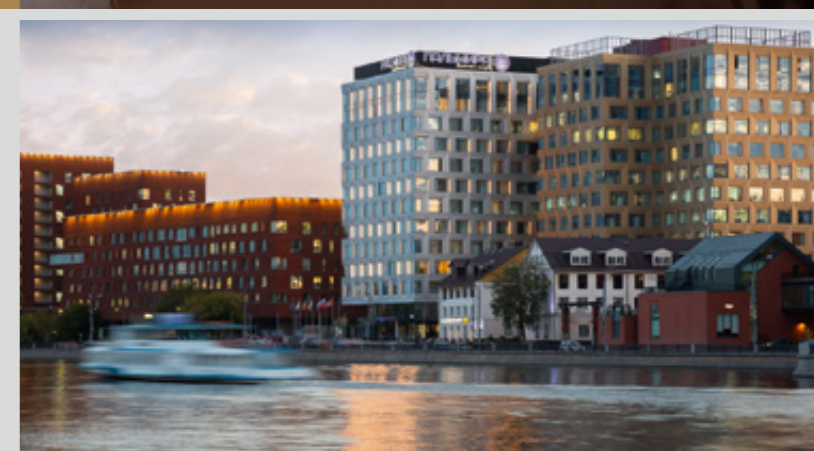
ШТОРЫ ДИМАУТ: СКРЫТЬСЯ ОТ СВЕТА

Свет, как известно, мощный регулятор циркадных ритмов человека: если слишком светло, как правило, страдает качество сна. Шторы димаут, которые используют в Palmira Business Club, блокируют проникновение внешнего света. Это особенно важно для людей с высокой светочувствительностью и тех, у кого из-за частых перелетов сбились внутренние часы. Теперь глубокий и непрерывный сон обеспечен!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МАТРАСЫ: ЭРГОНОМИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И КОМФОРТ

В номерах отеля установлены специализированные матрасы «Аскона», разработанные с учетом новейших достижений в области ортопедии и материаловедения. Как известно, качественный матрас помогает поддержать здоровье позвоночника, обеспечивает равномерное распределение веса, снижает давление на суставы, уменьшает боли в спине, создает общий комфорт во время сна. Это подтверждают материалы научных исследований и личный опыт гостей отеля.

«ПАЛЬМИРА БИЗНЕС КЛУБ». СОН СО ЗНАКОМ КАЧЕСТВА.





Северный речной вокзал, Москва

ВОКРУГ ХОХЛОВКИ

Этот арт-квартал на Ивановской горке образовался стихийно и «снизу» — по инициативе творческих горожан. Начните прогулку с осмотра боярских палат XVII века, что находятся рядом с храмом Святой Живоначальной Троицы в Хохлах. Расположенные рядом дома — одни из самых старинных каменных зданий Москвы.

От истории переходите к современности. Во дворах Хохловки находятся мастерские и шоу-румы дизайнеров, выставлены работы уличных художников — всё то, без чего не представить творческое пространство.

ПЕРЕДЕЛКИНО. МЕСТО ВДОХНОВЕНИЯ

В 1930-х годах в Переделкино вырос писательский поселок. Пастернак, Чуковский, Бабель, Паустовский, Окуджава и Евтушенко — эти знаменитые литераторы жили и творили на расположенных здесь загородных дачах. Сегодня в этом месте, пропитанном вдохновением, работают Дом творчества и литературная гостиница, проводятся встречи с авторами и публичные чте-

ния, мастерские и выставки. И природа в Переделкино очень красивая.

ЗАГОРОДНЫЙ МАРШРУТ

Если вы хотите добавить к прогулкам на свежем воздухе культурно-познавательный досуг, можно отправиться в подмосковные усадьбы — пройтись по старинным паркам и познакомиться с историей имений. В Подмосковье их более 300. Самые известные — Архангельское в Красногорске, Абрамцево в Сергиевом Посаде, усадьба Дубровицы в Подольске, Горки Ленинские в Ленинском городском округе, Вязёмы в Одинцовском городском округе и др.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. НА ВОДЕ И НА СУШЕ

Культурная столица России, колыбель Серебряного века, город великолепной архитектуры и разводных мостов, место, где творилась история государства — все это Санкт-Петербург. Северную столицу страны можно посетить в любое время года. Здесь всегда найдется, где погулять!

ВДОЛЬ РЕКИ

Весной и летом в Петербурге нет ничего приятнее водных прогулок. Памятуя об этом, туристические компании предлагают на выбор разные маршруты. Можно выбрать часовую экскурсию, а можно потратить три часа, обходя главные мосты и осматривая с воды дворцы и памятники. Ракурсы впечатляют. Кстати, особенно интересно с воды смотреть, как разводят мосты: это выглядит совсем не так, как с берега. Билеты на ночные прогулки стоит бронировать заранее — желающих много.

МУЗЫКА МАНИТ НАС





Люди искусства чувствуют себя в Петербурге как дома. И это ощущается во время прогулок. >>

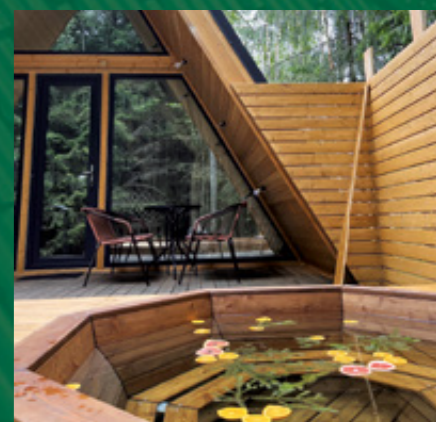
Михайловский (Инженерный) замок, Санкт-Петербург



© Alamy/Waleey / flickr



-  Лехтуси (50 км от центра города)
-  Хиттоляярви (45 км от центра города)
-  Клеверная Бухта (100 км от центра города)
-  Токсово (40 км от центра города)



Приглашаем остановиться в комфортабельных, уютных домиках Klever House с видом на живописный лес.

К услугам гостей — мангал у каждого дома, аренда русской бани на дровах, горячей купели фурако, бесплатная аренда сап-бордов, лодки, велосипедов, большой выбор настольных и активных игр для любой компании.

По интересующим вас вопросам обращайтесь в сообщения группы ВК: vk.com/klever.house

либо по номеру: **+7 (988) 107-15-15** (WhatsApp, Telegram)

klever-house.com





Скульптурная группа «Амур и Психея», конец XVII в., Летний сад, Санкт-Петербург

Совершая променады, вы обязательно услышите уличных музыкантов, которые играют все, от русского рока до классики, увидите целые галереи произведений художников, сможете выбрать необычные сувениры ручной работы. Все эти детали — часть творческой атмосферы города на Неве.

ПЕШКОМ ПО ПАРКУ

Прогулки по паркам в теплое время года — это непередаваемое удовольствие. Непременно загляните в Летний сад — он находится прямо в центре города, возле Михайловского замка. Летом здесь зелено и прохладно, бьют изящные фонтаны, а скульптуры известных мастеров напоминают о славной истории этого места.

ПРИГОРОДЫ ПИТЕРА



© Macheslav Drenko / flickr

Павильон «Храм дружбы», Павловск

ГАТЧИНА. ПО ТАЙНОМУ ХОДУ

В Гатчинском дворце для осмотра доступны тронная комната Павла I, опочивальня, будуар супруги императора и другие помещения. Стоит пройтись и по 130-метровому подземному ходу, который ведет к гроту «Эхо» и Серебряному пруду в дворцовом парке. Ход был построен для фаворита Екатерины II Григория Орлова. Нравился он и Павлу I, который любил исчезать и появляться неожиданно для придворных.

ПУШКИН. В ГОСТИ К ПОЭТУ

До революции город назывался Царским Селом и в течение двух веков оставался резиденцией российских императоров. Елизавета Петровна и Екатерина II жили в Екатерининском дворце (он знаменит своей Янтарной комнатой, вывезенной фашистами и ныне восстановленной), а Николай II — в Александровском. Приехав сюда, обязательно прогуляйтесь



© Евгений Со / Миледиарт

по Екатерининскому парку. Здесь есть несколько интересных сооружений: башня-руина, стилизованная под турецкую крепость, турецкая баня, напоминающая мечеть, Камеронова галерея с бюстами античных богов и героев, Мраморный мост, на фоне которого получаются особенно красивые фотографии. И, конечно, загляните в Царскосельский лицей, где когда-то учился А. С. Пушкин. Сегодня в стенах учебного заведения находится музей.

ПАВЛОВСК. ЦАРСКАЯ ПРОГУЛКА

В конце XVIII века Екатерина II подарила эти земли своему сыну Павлу. Павловский парк сегодня — один из самых атмосферных пригородных парков Петербурга. А еще он огромный: чтобы объехать на велосипеде всю территорию, потребуется не меньше часа. В парке есть перепад высот: на холме стоит дворец, под ним — речка и тропинки. Сам Павловский дворец своими открытыми галереями напоминает южное палаццо. Немудрено, ведь он был императорской дачей.

ПЕТЕРГОФ. ЗНАМЕНИТЫЙ И ЗАБЫТЫЙ

Петергоф — самый популярный у туристов пригород Петербурга. Почти все гости Северной столицы едут посмотреть на Большой дворец и фонтаны Нижнего парка. Поезжайте и вы! Тут очень красиво и атмосферно.

Среди менее известных парков Петергофа — Михайловский, который также находится на берегу Финского залива. Туда стоит идти, если вам нравится гулять в тишине среди остатков былой роскоши. Есть в Петергофе и еще один парк — Александрийский. Это большой парк с системой искусственных прудов, где хорошо гулять в тишине или кататься на велосипеде. >>

ЗАБРОНИРУЙТЕ КРУИЗ ЗАРАНЕЕ!



Взамен суеты выбрать неторопливое путешествие по морским просторам, замереть от восхищения при виде огромного лайнера в порту, проснуться утром уже в другой стране и плыть дальше вперед, любясь бесконечными далями, — вот что такое круиз.

Чтобы эти мечты стали реальностью, надо только заранее позаботиться о брони. ООО «Судоходная компания «Аквилон», генеральный агент по продажам Astoria Grande, уже представила расписание и открыла раннее бронирование на первую половину 2025 года, по май. Путешественников ждут популярные программы в Турцию и Египет и ряд обновленных маршрутов.

Предстоящий сезон откроется 1 марта 2025 года с двух 14-дневных круизов в Египет: лайнер посетит Кушадасы, Измир, Амасру, а также остановится на два дня в Стамбуле и Александрии. 29 марта Astoria Grande впервые отправится в 10-дневный круиз по южному побережью Турции, заходя в Амасру, Бодрум, Мармарис, Анталию, Аланью, Измир и Стамбул. Также заявлены полюбившиеся гостям 7-дневные круизы по турецким курортам. В каждый круиз включены четырехразовое питание по системе «шведский стол», ежедневная шоу-программа, мастер-классы, тематические вечеринки и другие развлечения.

О ЛАЙНЕРЕ

11-палубный лайнер Astoria Grande совершает еженедельные морские круизы с 2022 года. Он оборудован всеми современными системами для комфортного и безопасного пребывания на борту, а 450 профессионалов команды круглосуточно обеспечивают первоклассный сервис по системе «все включено».

На выбор гостям предоставляются 593 комфортабельные пассажирские каюты — от внутренних кают до рояль-сьютов с выходом на частную палубу. На лайнере работают три ресторана, пять баров, двухэтажный театр, кинозал, бассейн, спа-центр, салон красоты, фитнес-клуб, детская комната, зал виртуальной реальности, фотостудия и многое другое. В городах маршрутов команда профессиональных гидов проводит увлекательные групповые и индивидуальные экскурсии.

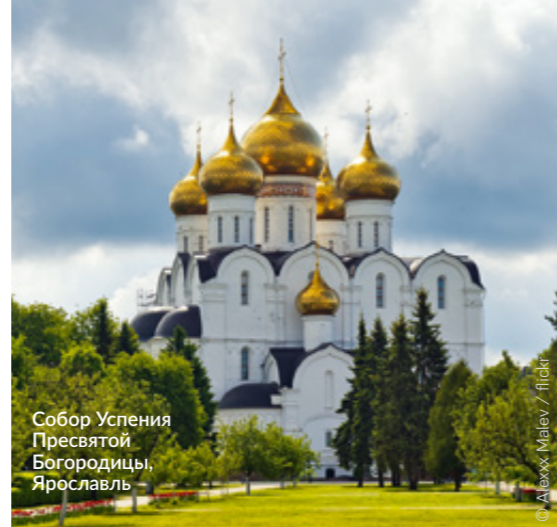
Одно из главных преимуществ круизов Astoria Grande — отсутствие визовых барьеров: для посещения Турции и Египта виза не требуется, а на борту можно использовать российские и международные платежные системы.





Парк на Стрелке в историческом центре Ярославля

Ростовский кремль, Ростов Великий



Собор Успения Пресвятой Богородицы, Ярославль

ЯРОСЛАВЛЬ СТАРИННЫЙ И СОВРЕМЕННЫЙ

Один из самых древних городов нашей страны входит в Золотое кольцо России и может удивить гостей большим количеством разнообразных достопримечательностей. Ярославль — прекрасное место для прогулок.

КОРОТКО О ВАЖНОМ

Город был основан на берегу Волги в глубокой древности, в 1010 году. На его территории расположено более ста архитектурных памятников, многие из которых по-настоящему уникальны.

СОБОРЫ И МОНАСТЫРИ. ВНАЧАЛЕ БЫЛО «СЛОВО»

Один из древнейших храмов Ярославля — Успенский, возведенный в первой половине XIII века. На его долю выпало несколько крупных пожаров, а восстановлен храм был не так давно, когда город отмечал свое тысячелетие.

Среди главных символов Ярославля — Спасо-Преображенский монастырь, основанный в XII веке. Именно на территории монастыря

была обнаружена древняя рукопись знаменитого «Слова о полку Игореве». Сейчас здесь находится Ярославский государственный историко-архитектурный и художественный музей-заповедник.

Еще один известный собор — храм Ильи Пророка с целым комплексом пристроек, который датируется XVII веком. Интересна и часовня Александра Невского, возведенная в память о спасении семьи императора Александра III после крушения поезда.

МУЗЕЙНЫЕ РЕДКОСТИ

В Ярославле много интересных музеев. Старейший среди них — Ярославский художественный музей. Внушительная коллекция занимает не одно помещение, а целый комплекс зданий: губернаторский дом, Митрополичьи палаты и здание на Советской площади. Также в состав комплекса входят Дом-музей А. М. Опекушина, а также Дом на Новинской в Тутаеве.

Музей истории города Ярославля был открыт как филиал Ярославского музея-заповедника, но в конце XX века стал самостоятельным учреждением. Знакомство с историей древнего города проходит в стенах дома, некогда служившего усадьбой местного купца В. Я. Кузнецова.

В музее «Музыка и время» можно увидеть любопытную выставку старинных музыкальных инструментов и разнообразные виды часовых механизмов, а также колокола, утюги и иконы.

ОТ СТРЕЛКИ ВДОЛЬ ПО НАБЕРЕЖНОЙ

Стрелка — древнейшая часть Ярославля. В этом месте, где началась история города, сегодня открывается не только прекрасный вид на Волгу и ее приток, но и размещается главный городской парк. Здесь расположены многочисленные памятники, фонтаны и многометровый герб Ярославля в виде цветочной клумбы, а также Успенский со-

бор, смотровые площадки и памятник 1000-летию города, центральное место в котором занимает скульптура князя Ярослава Мудрого.

На редкость хороша и Волжская набережная, которая тянется вдоль реки на несколько километров. Когда-то здесь проходила улица. Набережную построили по приказу императора Александра I, который выделил внушительные по тем временам средства на ее укрепление и благоустройство. Сегодня двухуровневая набережная — и любимое место для прогулок, и территория, на которой можно увидеть немало местных достопримечательностей: музеев, памятников, старинных домов.

ТЕАТР ИМ. ФЁДОРА ВОЛКОВА. ПЕРВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ

Первый профессиональный театр открылся в Ярославле более 250 лет назад, в 1750 году. Российский государственный академический театр драмы им. Фёдора Волкова вырос из группы любителей и не прекращал свою работу даже в годы Великой Отечественной войны, хотя часть служивших в нем артистов ушла сражаться на фронт. Артисты театра регулярно гастролируют, участвуют в различных фестивалях, а репертуар периодически обновляется.

ЗА ГРАНИЦЕЙ ЯРОСЛАВЛЯ

Города Ярославской области не менее интересны, чем Ярославль. И каждый прекрасен и знаменит по-своему.

РОСТОВ ВЕЛИКИЙ И ЕГО БЕЛОКАМЕННЫЙ КРЕМЛЬ

Бесконечные белые купола и башни, опрокинутые в синеву озера Неро... Сорокаглавый архитектурный букет Ростовского кремля в обрамлении стоящих по бокам Спасо-Яковлевского и Авраамиевского монастырей невероятно хорош. Не даром именно здесь снимались сцены из фильма «Иван Васильевич меняет профессию». А еще в этом городе родился один из самых почитаемых в России святых Сергей Радонежский.

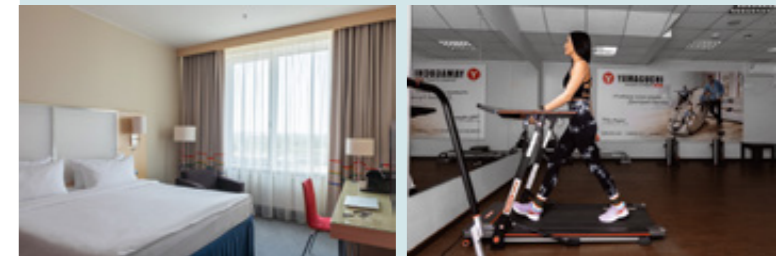
ПЕРЕСЛАВЛЬ-ЗАЛЕССКИЙ. РОДИНА РУССКОГО ФЛОТА

Город со множеством храмов и старинных монастырей также считается родиной русского флота. Юный Пётр I построил на Плещеевом озере целый флот и устроил в 1692 году здесь грандиозный парад — маневры с участием более ста >>

COSMOS
YAROSLAVL HOTEL

ОТДЫХ С КОМФОРТОМ

Отель Cosmos Yaroslavl идеально подходит как для деловых путешественников, так и для туристов, желающих познакомиться с культурой и историей города. Он расположен недалеко от железнодорожного вокзала и исторического центра Ярославля, поэтому гости могут легко добраться до основных достопримечательностей.



В отеле 167 современных уютных номеров, выполненных в европейском стиле. Каждый оснащен всем необходимым для комфортного пребывания, включая бесплатный Wi-Fi и спутниковое телевидение.

Кроме того, отель предлагает услуги по проведению корпоративных и праздничных мероприятий, обеспечивая гибкую организацию рабочего пространства и удобную логистику для участников.

На первом этаже отеля располагается ресторан BRAUPLATZ, где гости могут насладиться кулинарными шедеврами от шеф-повара, попробовать сыры локального производства, пиво, приготовленное в лучших немецких традициях, уникальные коктейли из домашних настоек и просто хорошо отдохнуть.

Ул. Павлика Морозова, дом 3Б, Ярославль
Тел. +7 (4852) 77-00-88

yaroslavl.cosmosgroup.ru



Вид на Мышкин с Волги

судов! Судьбе было угодно уберечь от грандиозного пожара 1783 года лишь один бот из всей «Потешной флотилии». Теперь он выставлен в специально созданном для него музее «Ботик» и называется «Фортуна».

УГЛИЧ. САМЫЙ ВКУСНЫЙ СЫР И РЫБА

Главная доминанта города — музейный комплекс «Угличский кремль». Однако туристов привлекают не только храмы и княжеские палаты, но и местные продукты, ведь в Угличе производят прекрасные сыры. Рекомендуем отправиться на экоэкскурсию, а попутно — в недавно открывшийся проект «СырКультПросвет». На набережной рыбаки продают копченую и соленую рыбу. Очень вкусно и точно стоит попробовать!

МЫШКИН И КОШКИ

Рассказывают, что однажды мышка разбудила спящего на берегу Волги князя и тем самым спасла его от подползшей к нему змеи. Появившийся на этом месте город так и был назван — Мышкин. В этом приятном городке все про мышек



Спассо-Преображенский собор, начало XII в., Переславль-Залесский

и их вечных врагов кошек: популярная гостиница называется «Кошкин дом», а ресторан — «Мышеловка». Мышей все же больше — от огромных, в рост человека, приветствующих пассажиров круизных судов, до работающих флюгерами на мышиных дворцах и крохотных сувенирных магнитиков из глины с веселыми надписями. В городе немало забавных музеев (они посвящены мышам, валенкам, льну, ремеслам, машинам-олдтаймерам) и знаменитый рыбный рынок.

ТУТАЕВ. ДВА ГОРОДА В ОДНОМ

Поселения на разных берегах Волги — Романов и Борисоглебск — объединили в одну административную единицу еще в царствование Александра I. При советской власти город Романов-Борисоглебск переименовали в честь красноармейца Ильи Тутаева. Добраться с одной стороны Волжской набережной, самой широкой улицы России, на другую легко на водном такси. На Романовской стороне находится Крестовоздвиженский собор, где сохранились фрески известного иконописца XVII века Гурия Никитина, а на Борисоглебской в Воскресенском соборе внимание паломников и туристов привлекает огромная трехметровая икона Спаса Всемилоостивого.

РЫБИНСК. КРУГОМ ВОДА

Морские масштабы, водная гладь до горизонта, дайвинг, яхтинг, трофейные щуки и судаки — вот чем богат Рыбинск. Экскурсия по водохранилищу к ГЭС и к монументу «Мать-Волга» запомнится надолго, ведь Рыбинское водохранилище — Мекка рыболовов и водных путешественников всей Центральной России. Сам город тоже очень хорош. С тщанием и любовью отреставрированный центр, стилизованные под XIX век вывески, экскурсоводы в одежде того же столетия, величественный собор над Волгой — такие впечатления станут достойной точкой в путешествии по земле Ярослава Мудрого.



Спассо-Преображенский собор, Рыбинск



ЗВЕЗДЫ И ИХ ИСТОРИИ

42 ДИН ИТЕН И ЕГО СПЕКТАКЛЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПЕКИНСКОЙ ОПЕРЫ

46 ЗОЯ БУРЯК, КОТОРАЯ ВСЮ ЖИЗНЬ ВЕРНА ОДНОМУ ТЕАТРУ

50 АРТЕМИЙ СОКОЛОВ-САВОСТЬЯНОВ И ЗАКУЛИСЬЕ МЮЗИКЛА

52 ФРАНСУАЗА МАДЛЕН АРДИ, КОТОРАЯ УМЕЛА НЕ СТАРЕТЬ



ДИН ИТЭН

«Когда мне бывает грустно, я иду к памятнику Станиславского и Немировича-Данченко»

Молодой китайский режиссер Дин Итэн выбрал для своей первой российской постановки в Театре Наций сатирический роман Лю Чжэньюня «Я не убивала своего мужа». Чтобы обойти китайский закон об одном ребенке, Лю Сюэлянь, главная героиня романа, решает развестись с мужем, чтобы, как только ребенка запишут в ЗАГСе, снова заключить брак. Но после развода ее бывший муж женится на другой женщине. С этого момента Лю Сюэлянь, словно античная героиня, начинает непримиримую борьбу за свою любовь и правду...

Фотографии предоставлены пресс-службой Театра Наций

Дин, почему ваш выбор пал на этот роман? Думаете, он «зайдет» российскому зрителю?

Я рекомендую сначала посмотреть нашу постановку, а потом уже прочитать книгу! В Китае этот роман очень популярен, его читал буквально каждый, а Лю Чжэньюнь — один из самых известных в Китае писателей наравне с Мо Янем или Юй Хуа. Все трое примерно одного уровня, их книги переведены и достойны внимания российского читателя... Каждый из них очень много знает и пишет о жизни маленького человека и о том, как сильно изменилась жизнь обывателя в Китае за последние несколько десятков лет.

Жизнь маленького человека — популярный объект исследования в азиатской литературе и важный секрет востребованного у современной аудитории произведения. «Я не убивала своего мужа» — это тоже история маленького человека, обычной женщины, которая обращается со своими нуждами в разные инстанции, и постепенно из частной бытовой ситуации вырастает что-то монструозное, пугающее сильных мира сего.

Книга сатирическая, а как бы вы определили жанр своего спектакля?

Это будет комедия с элементами драматического спектакля. Постановка сделана не по законам русского психологического театра, здесь много элементов пекинской оперы. Это будет в новинку для русского зрителя, освежит его восприятие.

А как вы относитесь к русской классической театральной школе?

Безусловно, на меня очень повлияли школы Станиславского и Мейерхольда — я уже не ставлю спектакли в чисто китайском стиле... Я хожу



МНЕ НУЖНО, ЧТОБЫ АРТИСТЫ ПРИМЕРНО ПРЕДСТАВЛЯЛИ КАРТИНУ МИРА КИТАЙЦА, ПОНИМАЛИ, ЧТО У НЕГО ВНУТРИ

”

в футболке с изображением Станиславского и воображаю, будто он наблюдает за нашей работой. Более того, считаю себя наследником Станиславского. Я пять лет учился в Дании у Эудженио Барбы. Барба был первым учеником великого польского режиссера Ежи Гротовского, а Гротовский считал себя прямым последователем Станиславского. Когда мне бывает грустно, я иду к памятнику Станиславскому и Немировичу-Данченко в Камергерском переулке, смотрю на этих великих людей, и мне становится лучше. >>



КАЖДЫЙ КИТАЕЦ ЗНАЕТ, ЧТО 2024 И 2025 ГОДЫ ОБЪЯВЛЕНЫ ПЕРЕКРЕСТНЫМИ ГОДАМИ КУЛЬТУРЫ РОССИИ И КИТАЯ, И ЖДЕТ НОВЫХ СОБЫТИЙ! КИТАЙЦЫ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ РУССКУЮ КУЛЬТУРУ.

”



Что специфически китайского в этом спектакле?

Сама история происходит в китайских реалиях, соответственно, для меня очень важно, чтобы артисты тоже почувствовали себя китайцами. Да, у нас есть костюмы, реквизит, грим и даже элементы хореографии, отсылающие к китайской культуре, но этого недостаточно! Внешние проявления должны быть дополнены специфическим китайским вайбом... Для этого мы смотрим отрывки из китайских спектаклей и фильмов. Я рассказываю артистам о конфуцианстве, буддизме, даосизме. Мне нужно, чтобы артисты примерно представляли картину мира китайца, понимали, что у него внутри.

Вы уже работали с этим материалом. Чем московский спектакль будет отличаться от пекинского?

Всем. Да, я уже ставил эту историю. Мой пекинский спектакль увидел Евгений Миронов и заинтересовался материалом, но для Театра Наций было принципиально создать совершенно другую историю — с учетом российского контекста и работы с русскими артистами. Что касается артистов, им даже смотреть видеозапись моего спектакля было неинтересно, они хотели все делать заново!

С кем работать проще — с китайскими или русскими артистами?

Опыт работы с российскими актерами — это нечто особенное! Русские артисты привыкли максимально вникать в процесс постановки, делать работу режиссера за него. Они предлагают решения, проявляют инициативу, в отличие от китайских артистов, которые просто полностью слушаются режиссера. У нас, например, был такой



момент... Есть кусочек спектакля, где важный китайский чиновник поет песню. Актриса Мария Смольникова очень хотела, чтоб он пел эту песню в телевизоре. Я говорю: «Хорошо, давайте подумаем... Может быть...» Но Маша возразила: «Не будем ничего думать! Пусть он поет в телевизоре, и все тут!» Это очень мило.

Вы называете свой режиссерский метод «новым китайским культурным кодом». В чем его суть?

Я надеюсь создать такой тип спектакля, которого местный зритель ранее не видел. На китайскую литературную основу накладывается «русский дух». Очень важно, что наши культуры сильно отличаются. У театрального искусства в Китае своя богатая история, ей много сотен лет. Я очень рад, что у меня есть такая возможность — приехать в Россию и в работе, через себя, совмещать эти две большие культуры. К тому же каждый китаец знает, что 2024 и 2025 годы объявлены перекрестными годами культуры России и Китая, и ждет новых событий! Китайцы очень любят русскую культуру. Им интересно, чтобы я не только привнес сюда что-то свое, но и с собой из России забрал в Китай новый опыт, который мне пригодится для постановок на родине.

Что еще вас связывает с Россией?

Все мои самые любимые литературные произведения, особенно в драматургии, — это русские пьесы. И вообще китайцы любят русскую культуру.

ЧТО КАСАЕТСЯ АРТИСТОВ, ИМ ДАЖЕ СМОТРЕТЬ ВИДЕОЗАПИСЬ МОЕГО СПЕКТАКЛЯ БЫЛО НЕИНТЕРЕСНО, ОНИ ХОТЕЛИ ВСЕ ДЕЛАТЬ ЗАНОВО!

”

туру, русский образ жизни, им нравятся русские продукты. Каждый раз, собираясь в Россию, я собираю заказы от друзей: просят, чтобы привез колбасу, водку, сыр. Я не просто так об этом говорю: китайцы высоко ценят хорошо приготовленную еду — это то, что определяет образ жизни нации. Этот факт лег в основу нашего сценического решения. На сцене — классическая китайская сковорода-вок, она перевернута. Для китайца перевернутая сковорода — символ разрушенного брака, законченных отношений. Уходя из дома, один из супругов переворачивает сковородку, демонстрируя серьезность своего решения. Этот жест означает «я не хочу с тобой есть, не хочу с тобой жить». В нашей истории перевернутая сковорода — это конец старого и начало нового пути героини.



ЗОЯ БУРЯК

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

© Юлия Куряшова-Белогорис

«Хочется оставаться в профессии как можно дольше»

Заслуженная артистка России, Зоя Буряк может похвастаться счастливой творческой судьбой: всегда востребована, ее талант высоко ценят режиссеры, а зрители отмечают, как она убедительна в каждой роли. О любимых местах, ролях и партнерах — это интервью.

Беседовала Светлана Губанова

Зоя, мы беседуем сразу после вашего возвращения из отпуска. Расскажите, пожалуйста, где побывали и как предпочитаете отдыхать?

Моя работа связана с постоянными разъездами, поэтому в отпуске я хочу просто тихо посидеть неделю на одном месте и смыть все проблемы морской водой... Стараюсь в разные места ездить, но в последние годы чаще выбираю Турцию. Не хочется тратить много времени на перелет и восстановление после дороги, а тут не нужны визы никакой, перелет прямой, часовой пояс одинаковый.

Вы выросли в яркой и колоритной Одессе. Это обстоятельство как-то повлияло на ваш характер и дальнейшую судьбу?

Думаю, да. Одесса очень светлый гостеприимный город, в нем живут открытые разговорчивые люди, все с творческими способностями. Жизнь в таком окружении натолкнула меня на мысль, что можно попробовать себя в актерской профессии.

Когда вы три раза подряд штурмовали театральный и верили, что это ваша судьба, какие у вас на тот момент были ориентиры в профессии, кем восхищались?

Это было еще советское время, и, конечно, все артисты были кумирами. Ирина Алфёрова, Нонна Мордюкова, Наталья Гундарева, Татьяна Васильева, Вячеслав Тихонов, Андрей Миронов, Анатолий Папанов!.. Каждый фильм, который выходил тогда, становился событием, каждый герой запомнился, с них хотелось брать пример. Я мечтала хоть раз с этими великими артистами встретиться, тоже почувствовать себя героем занимательного сюжета. И, конечно, казалось, что у артистов совсем другая жизнь, что они живут в другом мире, где все по-другому. Думалось, если ты попадаешь в этот мир, там начинается какая-то сказка.

В итоге подтвердилось ваше впечатление? Это и правда другой мир?

В принципе, да. У нас, конечно, сложные отношения между актерами, режиссерами, но тем не менее мы говорим на одном языке, у нас есть общие цели, и мне хочется оставаться в этом мире как можно дольше.

Зрители всегда отмечают вашу русскую статью и красоту. Вам своя характерная внешность помогала в профессии или, может быть, иногда мешала?

Если по сюжету нужна русская женщина, то, конечно, в первую очередь вспоминается мое имя. Мне приятно слышать от многих молодых актеров, что, когда их вызывают на пробы, уточняют: «Нам нужна молодая Зоя Буряк». Мое имя звучит уже как типаж. Значит, этот образ запомнился и на него можно ориентироваться другим актерам, отталкиваясь от него.

Когда я была моложе, еще не знала, какая я, и приходила на пробы, то, наверное, некоторые роли мне не могли дать, потому что у меня простое русское лицо. Возможно, какие-то героические роли проходили мимо. А что-то оставалось, и, видимо, я смогла по-своему наполнить эти образы своим характером и привычками, обогатить их, чтобы они стали запоминающимися. В итоге какая-то проходная, вспомогательная роль превращалась в яркий эпизод, и люди меня часто узнавали именно по небольшим ролям.

Что в профессии для вас сложнее всего? А что больше всего нравится?

Всегда сложно начинать новую работу. Когда берешь новую пьесу, встречаешься с новыми партнерами по площадке, всегда есть момент притирания и некоторой растерянности, потому что каждый раз это происходит как в первый, никогда не знаешь, получится эта работа или нет, присутствует волнение.

А когда спектакль уже состоялся, когда получаешь благодарность от зрителей и понимаешь, что вся эта работа, все твои тревоги и волнения прошли не напрасно, то приходит умиротворение, успокоение.

Если спектакль хороший и партнеры хорошие, возникает некоторая семейственность, отношения, которые похожи на родственные. Каждый спектакль все равно проходит по-своему, и съемка каждого фильма не похожа на другую, но, если ты общаешься с родными душами, это подогревает, дает силы для дальнейшего продолжения своего дела.

»



НЕ ЗНАЮ, СТОИТ ЛИ ЖЕ-
ЛАТЬ ЛУЧШЕЙ СУДЬБЫ.
Я ДОВОЛЬНА СВОЕЙ.

”

© Юлия Кудряшова-Белокрыс

Всю свою жизнь вы играете в Молодежном театре на Фонтанке и всегда подчеркиваете, что театр для вас важнее кино. Почему так? Что вам дает работа в театре?

В театре чувствуешь себя хозяином ситуации. Ты понимаешь, что от тебя здесь многое зависит, здесь другое чувство ответственности совершенно. Тогда как в кино что-то зависит от режиссера, что-то от монтажера, что-то от гримера, и в итоге иногда даже не понимаешь, что из всего этого получится. В театре всегда есть сиюминутный результат, ты чувствуешь дыхание зала, вживую общаешься и сразу понимаешь, правильно ты сейчас все делаешь или не очень.

Успех фильма или спектакля зависит в том числе от того, насколько чувствуют друг друга актеры, насколько они слаженно играют. Кого из своих партнеров вспоминаете с особой симпатией?

Есть такой долгоиграющий сериал «Агент особого назначения», где много серий мы работали с Сергеем Перегудовым. Могу отметить его как очень хорошего, тонкого партнера, который всегда был готов на любые мои импровизации. С Ниной Усатовой мы много работаем в спектаклях и встречались с ней несколько раз в кино. С Андреем Ургантом на сцене работаем тоже много лет, он удивительный партнер, всегда поддержит любое начинание мое и сам с удовольствием импровизирует, поэтому спектакли с ним проходят интересно. С Александрой Бражниковой, моей однокурсницей, мне всегда приятно встречаться на площадке... В принципе, я контактный человек, прекрасно нахожу общий язык со многими актерами. Я люблю, когда складываются хорошие человеческие отношения. Тогда нам легче понять друг друга и проще существовать на сцене или в кадре. Если нет контакта, это и в работе будет отражаться.

Когда много раз приходится играть одну и ту же роль, это не утомляет, не появляется автоматизм?

Я не играю каждый вечер одну и ту же роль, есть перерывы. И для того, чтобы потом опять войти в тот же спектакль, мы обязательно встречаемся с партнерами, репетируем, настраиваемся друг на друга. Проходит время, мы, актеры, тоже меняемся, и хотя я пытаюсь прожить текст автора, но в то же время пропускаю все происходящее через призму своего личного восприятия, поэтому текст и спектакль в целом каждый раз звучат, скорее, по-разному.

Помните свою первую роль в Молодежном театре на Фонтанке? Что это было?

Самой первой была Хвесья в спектакле «Панночка» по пьесе Нины Садур. Это всем известная история Н. В. Гоголя «Вий». Я очень люблю это произведение, оно уникально, очень



© Юлия Кудряшова-Белокрыс

красивым языком написано. К сожалению, этот спектакль шел не очень долго. Наверное, из-за технических ограничений в театре на тот момент все распалось.

Чему эта роль вас научила? Ведь это был первый опыт выступления на настоящей сцене...

На Малой сцене Молодежного зрители сидят очень близко к артистам, поэтому там нельзя наигрывать совершенно, все должно быть достоверно, и очень страшно сфальшивить. Мы старались как можно правдивее играть и существовать на этой площадке.

А какая ваша роль-долгожитель? Думаю, это Раиса Глебовна из «Касатки».

Да, мы больше 20 лет играли эту историю, и сейчас уже молодые артисты взяли на себя обязательства по продолжению этого спектакля-легенды. Я очень рада, что он и дальше живет в нашем театре.

Вам грустно было прощаться с «Касаткой»?

Честно говоря, на тот момент всем нам было за 50, ощущения притупились, все понимали, что невозможно больше обманывать ни себя, ни зрителя. Естественное отторжение уже пошло.

Что для вас значит роль Раисы Глебовны? О чем для вас эта история?

Она очень открытая, честная девушка. Мне она нравится своей чистотой, непосредственностью. И, когда нужно принимать решение, Раиса Глебовна делает выбор в пользу своих настоящих чувств на тот момент.

Считается, что дома и стены помогают. Бывало ли, что энергетика родной сцены выручала в сложной ситуации, когда вдруг случался не ваш день?

В принципе, любой спектакль всегда помогает бороться. Если ты себя плохо чувствуешь, приходишь, допустим, с вывихнутой ногой на спектакль, то на какое-то время забываешь о своих проблемах и болячках, тебе приходится возвышаться над всеми недомоганиями. И после спектакля реально начинаешь ощущать себя лучше, это много раз бывало... Вообще, в театре считается, что температура — это не болезнь совершенно, а единственная причина неявки артиста на спектакль — его смерть. Поэтому мы очень редко уходили на больничный, только если уж случай из ряда вон. А вот когда пришел ковид, нас прямо-таки обязывали брать больничный.

Если бы вам предложили составить топ-5 самых важных своих ролей, какие роли в него вошли бы и почему?

«Касатка», конечно же, «Лунные волки», «Своя семья, или Замужняя невеста», «Холодное лето пятьдесят третьего...», «Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина». Это одни из моих ранних работ, на них проходило

мое становление как актрисы. Когда возникает такой сильный резонанс, появляется надежда, что не зря занимаешься своим делом, что у тебя что-то получается. Это дает силы для дальнейших проб, ошибок, поиска.

Когда начинаешь идти по накатанной, может показаться, что это профессионально, но, с другой стороны, это тревожный звоночек о том, что артист заштамповался, не может сыграть ничего нового и идет по проторенной дорожке. Мне нравится пробовать новое, то, чего раньше никогда не делала. Всегда с интересом читаю новые пьесы и сценарии в надежде обнаружить что-то такое, о чем хотелось бы рассказать зрителям.

Над чем вы сейчас работаете? Где зрители смогут увидеть вас в ближайшее время?

Недавно вышел спектакль о трех подругах «Пусть говорят, или Счастливый день». Они уже немолоды, давно дружат. Моя героиня пытается помочь своей подруге в ее непростой жизненной ситуации, но не очень-то успешно. Там много смешного и много трагичного. Мы долго репетировали этот спектакль, и, мне кажется, он получился интересным.

О кино говорить сложнее, приходится ждать. Только что вышел на экран проект «Галка», я его три года ждала. «Алекс Лютый» вышел, который осенью снимался. И сейчас меня пригласили в сериал «Чужой район», который решили возобновить десять лет спустя. Пишутся новые серии, и я уже отснялась в продолжении.

И напоследок: если бы предоставилась возможность начать свой жизненный путь сначала, вы что-то сделали бы по-другому?

Думаю, вряд ли. Переписывать свою жизнь не стоит. Каждому дано право на свои ошибки, свои победы и поражения. У меня, надеюсь, еще много хорошего произойдет, случатся новые роли и в кино, и в театре, какие-то встречи в моей жизни произойдут, поэтому не знаю, стоит ли желать лучшей судьбы. Я довольна своей.



© Юлия Кудряшова-Белокрыс



АРТЕМИЙ СОКОЛОВ-САВОСТЬЯНОВ

ЗВЕЗДЫ — | на огонек |



«В нашем спектакле нет среднего возраста аудитории»

В июне мюзикл «Ничего не бойся, я с тобой» установил абсолютный рекорд за всю историю России — 1 миллион счастливых зрителей за полтора года ежедневного проката. Феноменальным успехом пользуются и экскурсии за кулисы спектакля, которые ведет актер Театра сатиры, музыкант Артемий Соколов-Савостьянов, сыгравший в мюзикле роль Славы.

Артемий, как вы стали звездным экскурсоводом? Как вам этот опыт?

Все началось, когда компания «Бродвей Москва» запустила проект на краудфандинговой платформе. Одним из уникальных лотов была экскурсия по закулисью мюзикла «Ничего не бойся, я с тобой» с артистом. С этого момента и начались мои экскурсии. Мне очень нравится этот опыт, потому что живое общение со зрителями — это клево, оно дает мне много энергии.

Мы знаем, что ваши экскурсии пользуются огромной популярностью. Как думаете, почему? Любопытно, сколько за один вечер может быть участников?

Они пользуются популярностью? Я очень рад! Думаю, это потому, что мы всегда находим общий язык с гостями. Нам всегда есть что рассказать и показать! Каждая экскурсия по своей атмосфере не похожа на предыдущую, они всегда очень разные. А по количеству людей, наверное, сколько может вместить сцена, обычно до 25 человек.

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Почему зрителям интересно увидеть, что творится за кулисами?

Наш спектакль — действительно большое событие. Это не просто слова, недавно мы получили премию «Событие года». Зрители хотят узнать, как это работает изнутри, посмотреть вблизи аппаратуру, реквизит эпохи 1980-х, побывать на сцене, окунуться в тот волшебный мир, который мы дарим каждый день на сцене Театра МДМ (уже более 600 показов). Если бы я не играл в этом мюзикле, то все равно захотел бы прийти на экскурсию, чтобы посмотреть, как все это устроено, потому что у нас потрясающий спектакль!

Какие вопросы чаще всего задают участники, чем интересуются?

Всегда по-разному. Кто-то хочет узнать о ляпах на сцене, кто-то о том, как проходит кастинг, постановочный процесс. Всегда разные запросы. Зависит от зрителей, которые приходят, и их интересов.

Кто ваши зрители чаще всего? Какой их средний возраст?

А вот тут на самом деле, как и в нашем спектакле, нет среднего возраста аудитории. Можно подумать, что на спектакль будут приходить люди, которые застали группу «Секрет», средний возраст — 35+, но это же не так. Аудитория нашего спектакля многогранна — от молодых ребят, школьников, студентов до их бабушек и дедушек. И такая же аудитория у экскурсий. Да, много студентов и совсем даже не творческих специальностей.

Расскажите, пожалуйста, как вы готовились к роли Славы?

Я драматический артист, служу в Театре сатиры, но мюзикл мне всегда был интересен, я люблю музыку. И группу «Секрет» люблю с детства, поэтому попробовать себя в этом жанре было моей давней мечтой.

В нашем ремесле есть прием, когда, чтобы сыграть героя, нужно его оправдать. Со Славой в этом плане было интересно поработать. И хотя я не полностью понимаю и принимаю все его поступки и умозаключения (его беспечность, импульсивность), мне он очень близок. На данный момент это одна из моих любимых ролей, если не самая любимая.

Когда вы приходите к зрителям на экскурсию, вы в роли Славы или Артемия?

Я прихожу к зрителям как Артемий.

Как часто вы ведете экскурсии сразу после спектакля? Наверное, это очень энергозатратно. Хватает ли сил? Что больше всего нравится в этом процессе?

На самом деле, если в расписании стоит экскурсия, это не означает, что в этот день я буду играть Славу. Но я, честно говоря, люблю, когда экскурсия идет сразу после спектакля. Он заряжает энергией, и здорово, что ее можно ре-



У НАС ВСЕГДА ТОЛЬКО ЖИВОЙ ЗВУК И ОЧЕНЬ ПРИЯТНО РАССКАЗАТЬ ЛЮДЯМ, КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ В УСЛОВИЯХ ЕЖЕДНЕВНОГО ПРОКАТА

”

ализовать на экскурсии, поэтому сил хватает! В процессе очень нравится взаимодействие положительными эмоциями с людьми.

Наверняка вы рассказываете участникам байки. Есть ли у вас любимая история? А может быть, миф, который развенчиваете?

Да, каждый раз что-то вспоминаю. Очень часто рассказываю о таком явлении, как «СТОП ШОУ», когда по техническим причинам приходится остановить спектакль на 5–7 минут. Интересно вспомнить о том, как тот или иной артист выходит из положения, когда на нем останавливается спектакль и с того же момента нужно продолжить.

Для меня нет мифов, потому что я понимаю, как все устроено. Многие задают вопрос о живом звуке. У нас всегда только живой звук и очень приятно рассказать людям, как это происходит в условиях ежедневного проката, о развязке микрофонов, саундчеке, о технических моментах. У нас много баек, и их приятно рассказывать на самих экскурсиях. Не хочется ими делиться здесь, лучше приходите к нам на экскурсию по закулисью мюзикла «Ничего не бойся, я с тобой».

АВГУСТ–СЕНТЯБРЬ 2024

ФРАНСУАЗА АРДИ

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРИЖАНКА

Ей было всего 18, когда она выпустила свой первый трек и в одночасье стала знаменитой. Удивляясь любви публики и вниманию именитых музыкантов, скромная задумчивая Франсуаза Арди всю жизнь писала музыку и тексты для своих песен. А еще до последних дней оставалась олицетворением парижского шика. 11 июня 2024 года любимая миллионами певица покинула этот мир.

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ

Франсуаза Мадлен Арди родилась 17 января 1944 года в Париже в семье директора завода. Родители ее расстались, так что Франсуазу и ее младшую сестру воспитывала мама. Отец в жизни детей тем не менее участие принимал. По его настоянию старшую дочь определили учиться в религиозный колледж. И надо же было так случиться, что именно в этих стенах она впервые услышала по радио рок-н-ролл! Девочка буквально влюбилась в музыку. Она занималась в частной музыкальной школе, а у отца в честь выпуска из колледжа выпросила гитару. Правда, в те годы Франсуаза еще не задумывалась о музыкальной карьере.

После окончания колледжа она поступила на факультет политологии Парижского университета. А через год в газете France Soir прочитала рекламное объявление о том, что компания звукозаписи набирает для работы молодых певиц. Девушка пришла на прослушивание, и в ней сразу же разглядели талант. Так Франсуаза не стала политологом, но стала певицей.

В 1962 году песня Tous les garçons et les filles сделала ее знаменитой. Пластинка была распродана тиражом в 500 тысяч экземпляров. Франсуаза стала весьма востребована: режиссер Роже Вадим пригласил ее на роль в фильме «Замок в Швеции», ее позвали на Евровидение. В 1963 году она представила Монако с песней

L'amour s'en va и заняла пятое место. В том же году получила награды Академии Шарля Кро и французского телевидения и записала свои песни на четырех языках. Стала регулярно выпускать альбомы, причем множество песен писала сама. А еще она снялась в шести фильмах, самым известным из которых стал «Большой приз» 1966 года...

ЕЕ СЕКРЕТ

Молодая Арди воплощала собой образ идеальной парижанки. Ее фотографиями иллюстрировали статьи о парижском шике, а ее песни как нельзя лучше соответствовали атмосфере французской столицы. Эстетике Франсуазы подражали тысячи девушек, выбирая косухи, объемные пальто, водолазки, мини-юбки, ботфорты, как у нее. И ее охотно слушали.

За свою жизнь Франсуаза выпустила 28 студийных альбомов. Сумела записать сотни песен на разных языках — французском, английском, итальянском, немецком, получить больше десятка престижных наград и всегда сотрудничала только с лучшими — Сержем Генсбуром, Малкольмом Маклареном, Игги Попом, Деймоном Албарном и Air. Ею искренне восхищались Мик Джаггер, Дэвид Боуи и Боб Дилан. Но сама Арди была уверена, что волновала этих культовых музыкантов не как певица, а как красивая женщи- >>

ЭСТЕТИКЕ ФРАНСУАЗЫ ПОДРАЖАЛИ ТЫСЯЧИ ДЕВУШЕК, ВЫБИРАЯ КОСУХИ, ОБЪЕМНЫЕ ПАЛЬТО, ВОДОЛАЗКИ, МИНИ-ЮБКИ, БОТФОРТЫ, КАК У НЕЕ

”



Франсуаза Арди в платье из золотых пластин, инкрустированных бриллиантами, от Пако Рабанна



Франсуаза Арди с мужем Жаком Дютроном, от которого она родила сына Тома. Пара рассталась в конце 1980-х, но Франсуаза часто называла Жака любовью всей своей жизни



на. Возможно, она лукавила. А скорее всего, искренне недооценивала себя, всю жизнь считая свой музыкальный дар довольно ограниченным. Правда в том, что из своих данных она сумела выжать максимум и стала настоящей легендой.

На протяжении своей карьеры Франсуаза никогда не боялась экспериментов — и со стилями, и с текстами. С возрастом ее лирика становилась все глубже и вдумчивее. При этом она никогда не эксплуатировала принесший ей славу образ и не боялась выбирать для себя новые темы, соответствующие возрасту и своему мироощущению.

В последнем альбоме Арди, выпущенном в 2018 году, много песен о зрелости и смерти. «Когда вам исполняется 74, вы начинаете больше рефлексировать, — говорила она. — Вы уже не можете петь о том же, о чем пели в 20 и 30 лет, это выглядит нелепо... Сейчас я много пою о смерти, но без надрыва — скорее, в символическом, позитивном ключе».

ВДОХНОВЛЯВШАЯ ДИЗАЙНЕРОВ

Отношения с модой у Арди были куда серьезнее, чем принято считать. Да, за ней надолго закрепился образ «парижанки в косухе» — роль в фильме «Гран-при» 1966 года о гонщиках «Формулы-1» стала культовой. Но не только это. На нее равнялись именитые дизайнеры. Например, Рей Кавакубо использовала строчку из популярной песни Арди *Tous les garçons et les filles* для названия своей марки *Comme des Garçons*.

И на пионера модного футуризма Андре Куррежа Франсуаза повлияла тоже. В 1960-е годы она буквально не вылезала из созданных им мини-юбок и объемных пальто. И в знаменитом смокинге от Ива Сен-Лорана она дефилировала вместе с Катрин Денёв, одной из первых.

Собственную сексуальность Арди никогда не форсировала. И именно по этой причине ее образы и сегодня выглядят современно. Однако изредка она была не чужда экстравагантности. В 1968 году Пако Рабанн сшил для нее сразу два концертных наряда, вошедших в историю. Первый — облегающий комбинезон в пайетках, в котором Франсуаза появилась во время лондонских гастролей. Второй — платье из золотых пластин, инкрустированных бриллиантами, в котором она показала в том же году несколькими месяцами позже на открытии Международной выставки алмазов в Париже. Фурор произвела сказочный!

С возрастом ее стиль стал более сдержанным и спокойным. «Боже мой! Она так потрясающе выглядит для исполнительницы, которую vro-

«ЧТО МЕНЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО В НЕЙ ВОСХИЩАЕТ, ТАК ЭТО ТО, ЧТО ОНА МЕНЯЕТСЯ С КАЖДЫМ ДЕСЯТИЛЕТИЕМ, БУДЬ ТО МУЗЫКА ИЛИ СТИЛЬ, И ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ СОВРЕМЕННОЙ», — ГОВОРИЛ О ФРАНСУАЗЕ МОДЕЛЬЕР НИКОЛЯ ЖЕСКЬЕР

”



де как относят к эпохе ретро!.. Что меня больше всего в ней восхищает, так это то, что она меняется с каждым десятилетием, будь то музыка или стиль, и всегда остается современной», — говорил о ней модельер Николя Жескьер, креативный директор женской линии модного дома Louis Vuitton. А оставаться современной всегда — очень большой талант.

«СУМАСШЕДШАЯ ЛЮБОВЬ»

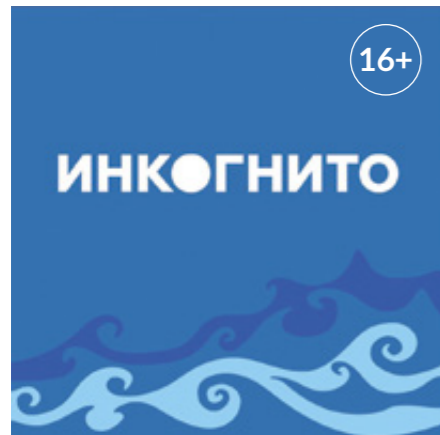
Франсуаза много лет коротко стриглась и принципиально не крашшила седину. В интервью утверждала, что в душе молода и желание познавать мир у нее не угасло. Начиная с 1960-х годов увлеклась астрологией: в соавторстве написала несколько книг и даже вела еженедельную радиопрограмму. Еще обожала графологию, легко могла определить по почерку характер собеседника и очень много читала. В 2012 году она выпустила роман под названием «Сумасшедшая любовь», где исследовала природу страстей и их влияние на жизнь женщины.

В своих многочисленных интервью Арди много рассуждала о возрасте и стала для соотечественников образцом того, какой может

быть идеальная «взрослая» дама. Умной, активной, не исчезающей из информационного поля и занимающейся тем, что ей нравится. Не думающей ставить на себе крест. Остающейся самой собой и поющей о том, что в данный момент для нее важнее всего.

Франсуаза была очень сильной. 20 последних лет жизни она болела раком лимфатической системы. Не сдалась. Прошла несколько курсов химиотерапии и после этого выпустила три номерных альбома, один из которых стал золотым, другой — платиновым. В 2015-м она неудачно упала в душе, да так, что несколько недель провела в искусственной коме, но выжила. И выпустила очередную пластинку. На одну из этих баллад снял клип великий режиссер Франсуа Озон. А незадолго до 75-го дня рождения у нее случился рецидив рака. И она продолжала бороться еще долгих пять лет...

«Не женщина, а настоящий танк», — говорил о певице ее близкий друг, фотограф Жан-Мари Перье. Ей было что сказать миру. И пусть Франсуаза Арди больше нет, но остался ее голос, ее образ, ее книги. С их помощью она продолжает говорить с теми, кому это нужно.



16+

ИНКОГНИТО

ГРУППА «ИНКОГНИТО»

Любимые песни и красивые виды города — вот такой коктейль ждет всех, кто любит хорошую музыку и речные прогулки. В этот вечер будут исполнены как главные хиты группы — «Чистая вода», «Бесконечность», «Инкогнито», так и совершенно новые композиции.

14 августа

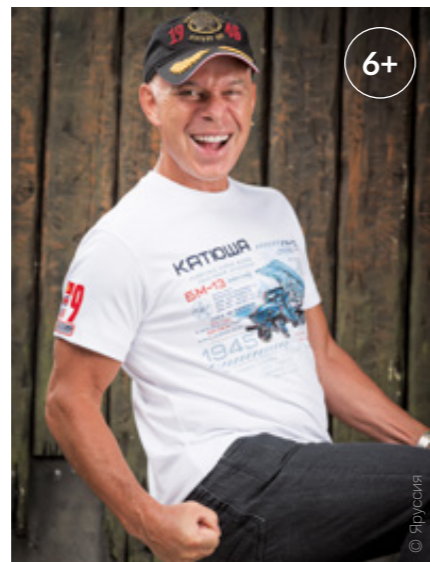
Корабль «Париход» (Северный речной вокзал, причал № 1)

БОЛЬШОЙ ЛЕТНИЙ КОНЦЕРТ ОЛЕГА ГАЗМАНОВА

Своей харизмой и талантом артист давно завоевал миллионы поклонников не только в России, но и за ее пределами. Олег Газманов продолжает активно выступать на сцене. На концерте прозвучат самые известные и любимые публике композиции и новые хиты. Вас ждет теплый и добрый концерт, который, без сомнения, оставит яркое послевкусие.

16 августа

«Зеленый театр ВДНХ»



6+

«ВЕЛЬВЕТ ФЕСТ»

Это будет не просто масштабный праздник музыки, а фестиваль развлечений для всей семьи. Яркие звезды разных поколений, которые зажглись и продолжают сиять благодаря Velvet Music, соберутся вместе, чтобы исполнить свои лучшие песни в честь 20-летия родного лейбла. Провожать лето «на большом воздушном шаре» и «танцевать, как будто рядом океан», помимо Ёлки и Мари Краймбрери, будут Владимир Пресняков, Uma2rman, Нюша, Наталья Подольская, группы «Винтаж» и «Чи-Ли», Звонкий и другие.

18 августа

Сад «Эрмитаж»



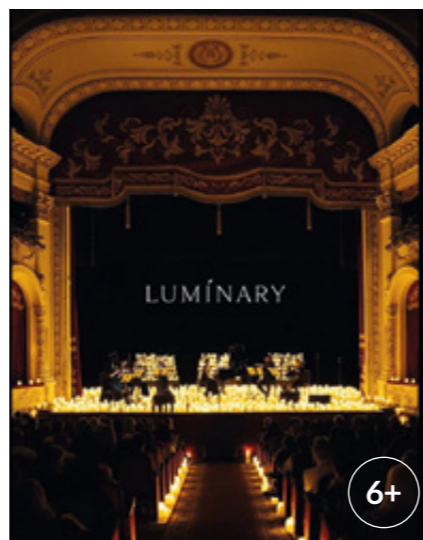
0+

LUMINARY.
«СВИДАНИЕ С СОБОЙ»

Уникальное музыкальное путешествие, в котором зрители смогут прикоснуться к самым прекрасным и вдохновляющим произведениям классической и современной музыки. Прозвучат Una Mattina Людовико Эйнауди, «Времена года: Гроза» Антонио Вивальди, Young and Beautiful Ланы Дель Рей, Skyfall Адель, Adagio Лары Фабиан и другие шедевры. Программа работает на контрасте сильного вокала и нежных, проникновенных аранжировок классической музыки. Дирижер — Павел Гогодзе.

11 сентября

Московский дом музыки



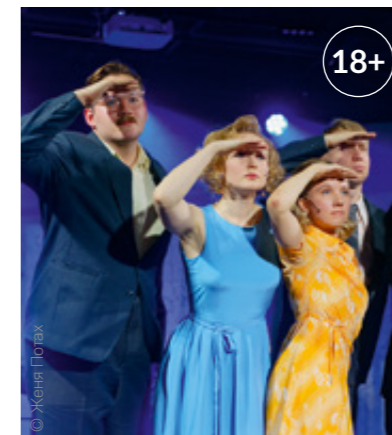
6+

«КРОВОИЗЛИЯНИЕ В МОСХ»

Режиссер Юрий Печенежский и драматург Алексей Житковский изучают вечную тему противостояния нового и старого в искусстве. В новогоднем эфире идет «Голубой огонек», гости поют советские песни, вспоминают достижения года, разглядывают карикатуры и слушают фельетоны. А всего месяц назад, 1 декабря 1962 года, Никита Хрущёв на выставке, посвященной 30-летию Московского союза художников, обругал участников студии «Новая реальность». Этот визит стал одним из самых резонансных событий советской эпохи, привел к разгрому художников-авангардистов и приблизил закат «оттепели».

12 сентября

Театр «Практика»



18+



14+

«КАК Я ПРИШЛА В СОЗНАНИЕ»

Автобиографический моноспектакль Дины Корзун, звезды культового фильма Валерия Тодоровского «Страна глухих», — это искренний, непосредственный анализ жизненного пути с момента рождения до сегодняшнего дня, который Дина совершает на глазах у зрителей. Заново проходя значимые моменты детства, учебы, отношений и творчества, она пытается найти опору, благодаря которой каждый раз поднималась и продолжала жить. Режиссер спектакля — Елена Оленина.

12, 13 сентября

Театр «Практика»

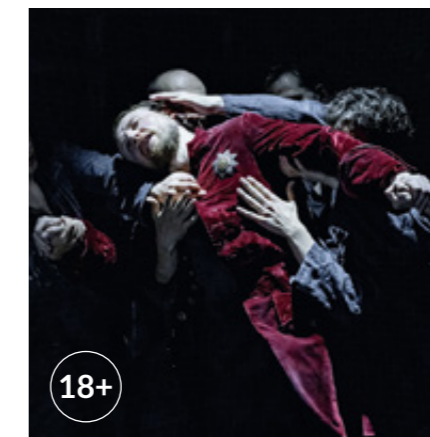
«ПУГАЧЁВ»

Яркое скифское буйство, грустная удаль и нежное хулиганство есенинской поэзии прорастает на сцене из звуков и ритмов, из стихов и песен; вытекает из тягучих звуков донского казачьего рылея; рождается из свиста косы и стука деревянного посоха. Здесь играет всё — слова, вещи, ритмы... Казачьи песни соседствуют со стихами Егора Летова и Александра Башлачёва, а предельный минимализм оформления вдруг взрывается тревожным кроваво-алым цветом.

15, 28 сентября

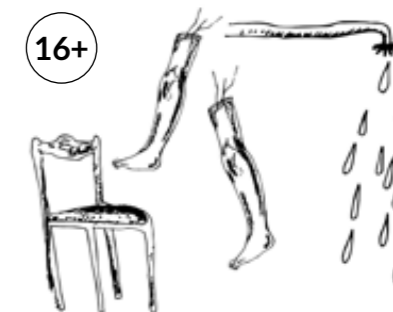
11, 18, 31 октября

«Мастерская Петра Фоменко»



18+

16+

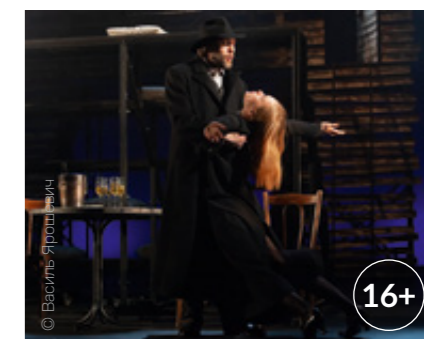


«МАЛЕНЬКИЕ ТРАГЕДИИ»

Четыре лаконичные пушкинские истории в современном прочтении — это попытка разобраться в природе человека, обуяемого страстями, и ответить на вечные вопросы: можно ли изменить свою судьбу, как спасти мир, который катится в бездну, и, наконец, существует ли возмездие? Поиск ответов на эти вопросы приведет героев не к каноническому финалу, но обострит актуальность тем, заложенных Пушкиным в каждой из написанных им трагедий. Первая премьера юбилейного 75-го сезона в постановке Филиппа Гуревича.

25, 26 сентября

Московский драматический театр им. А. С. Пушкина



16+

«ЧАЙКА»

Эта пьеса, обозначенная Чеховым как «комедия в четырех действиях», прячет в кармане трагедию. Как в настоящей жизни, здесь нет героев и злодеев. Каждый стремится разобраться в себе, у каждого своя судьба, своя боль, которую герои пытаются проговорить, выговорить. А в итоге «...люди обедают, пьют чай, а в это время рушатся их судьбы».

27 сентября, 14 октября

«Мастерская Петра Фоменко»



18+

«ВАССА (МАТЬ)»

Для постановки режиссер Семён Спивак выбрал первую версию пьесы Горького, написанную в 1910 году и лишенную мотивов социального неравенства и революционных идей, появившихся после авторской переработки 1930-х годов. Пьеса повествует о распаде самой важной человеческой общности — семьи. В спектакле Спивака Васса не только хочет любым способом сохранить семейное дело и остаться хозяйкой капитала, но и умело использует домашних для устранения «лишних игроков». В роли Вассы — заслуженная артистка России Екатерина Унтилова.

15 августа
Молодежный театр на Фонтанке (Большая сцена)
«ФАНТАЗИИ ФАРЯТЬЕВА»

У каждого свое уникальное отношение к любви и к тем переживаниям, которые с ней связаны. А потому каждый новый спектакль по пьесе Аллы Соколовой — это оригинальное высказывание о самом сокровенном. Режиссер Владимир Туманов предлагает свою версию известного сюжета, затрагивая традиционную русскую тему «маленького человека» с огромным любящим сердцем. Герои ищут убежище, защиту от жизненных перипетий и надеются найти ее в любви. В роли Павла Фарятьева — Роман Нечаев.

29 августа
Молодежный театр на Фонтанке (Большая сцена)


16+

«ЧЕХОВ. ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ!»

Взгляд на самих себя через призму чеховского юмора помогает сопротивляться глупости, грубости и душевному мраку. Спектакль позволит зрителю вступить в откровенный и искренний диалог с автором и поговорить о самих себе: о своих мечтах и страхах, комплексах и достоинствах, грустных и смешных судьбах, ничтожности и величии Человека и о бесконечной надежде на счастье, живущей в сердце каждого. Режиссер — Анджей Бубень.

3, 21 сентября; 20 октября
Театр им. Ленсовета

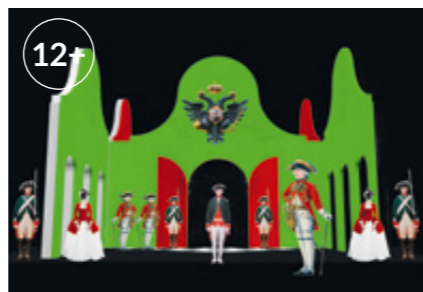

16+



12+

«НАМ — 95!»

Важные вехи истории театра, тесно сплетенные с историей страны и города, найдут отражение в программе концерта, в котором примет участие весь коллектив. В самые суровые годы Театр музыкальной комедии называли «островком радости». Таким он и остается, несмотря на солидный возраст, сохранив вкус к жизни, неизменное чувство юмора и страсть к прекрасной музыке. За дирижерским пультом — заслуженный артист России Андрей Алексеев.

17 сентября
Театр музыкальной комедии


12+

«КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА»

Премьера мюзикла Андрея и Ольги Петровых — проект, приуроченный к 225-летию со дня рождения А. С. Пушкина. Любовь и честь, сила духа и цена предательства — обо всем этом на фоне драматических исторических событий театр расскажет зрелищным языком любимого жанра. Режиссер — Игорь Коняев. Музыкальный руководитель и дирижер — Алексей Нефёдов.

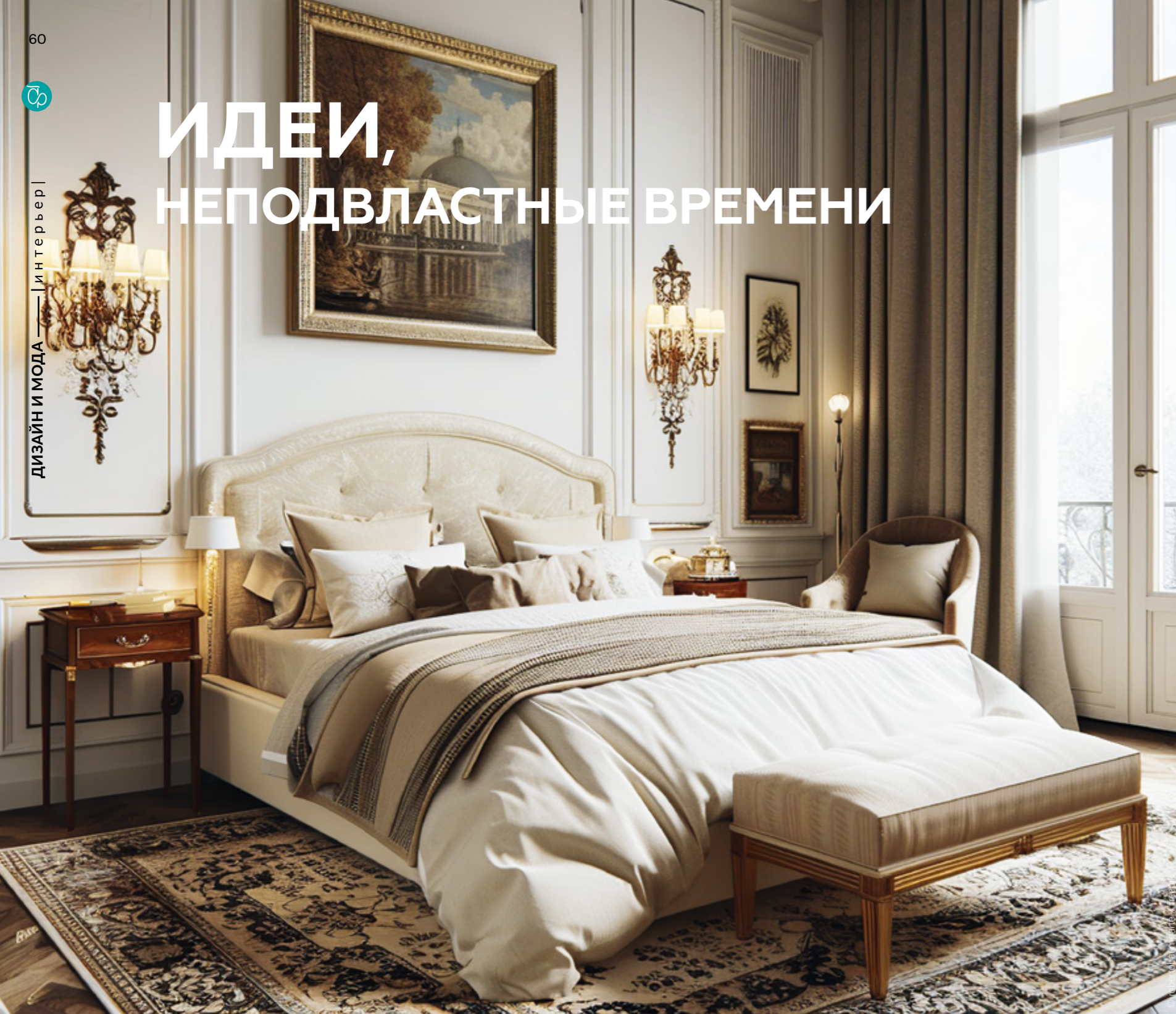
26, 27, 28 сентября
Театр музыкальной комедии


ДИЗАЙН • МОДА

60 ИНТЕРЬЕРНЫЕ КОНСТАНТЫ

64 ЧТО НОСИМ В БАРХАТНЫЙ СЕЗОН?

ИДЕИ, НЕПОДВЛАСТНЫЕ ВРЕМЕНИ



Тенденции в дизайне склонны меняться, причем практически ежегодно. И то, что было на пике моды еще пару лет назад, вдруг оказывается устаревшим. А ремонт, как известно, дело недешевое, поэтому, вложившись в него, хочется потом забыть об этих хлопотах на ближайшие 10–15 лет. И чтобы дом при этом оставался современным. Выход? Долговечные и проверенные решения.

ДЕРЕВО И КАМЕНЬ

Жители крупных городов обычно не так часто могут выезжать на природу. Поэтому на своих квадратных метрах они стремятся использовать натуральные фактуры — дерево или камень, которые и уют придают, и действуют умиротворяюще. Дерево вообще способно вписаться в любой интерьер. Потолочные балки, оконные рамы и двери, столярные изделия, мебель и, конечно, полы — все это может быть выполнено из дерева. А столешница на кухне или стол — из натурального камня. Это дорого, конечно, но зато и служить будет долго. Еще и внукам по наследству перейдет.

КЛАССИКА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Чтобы дизайн долго оставался актуальным, откажитесь от авангардных решений, выбирайте классические варианты. Совет может показаться очевидным, но на деле все немного сложнее: важно оформить пространство на базе классических элементов — например, добавить лепнину или молдинги в спальню. Замечательно смотрится сочетание современных деталей с классикой — оживляет и всегда выглядит уместно. >>





© seamzone / freepik



© Dambit / freepik



© Geyzlan 1981 / freepik

МОНОХРОМНАЯ ГАММА

Сегодня в тренде могут быть обои с красочными принтами или выделение одной стены в комнате ярким контрастным оттенком, а через пару-тройку лет эти приемы выйдут из моды. Вот почему лучше всего остановиться на нейтральной палитре. Лучший выбор — монохромный интерьер, для чего можно объединить несколько оттенков бежевого, молочного или светло-серого. Единую гамму легко разбавить акцентами. Выбирайте то, что вам нравится: яркий диван, например, или пуф, или интересный декор — статуэтки, цветы, картины. В результате отделка стен будет служить нейтральным фоном для трендовых элементов, которые при желании или по прошествии времени несложно добавить или заменить. Такой интерьер не устареет и не надоест хозяевам.

БЛАГОРОДНЫЕ ОТТЕНКИ

Если бежевый и серый кажутся слишком нейтральными, возможно, вам понравятся глубокие благородные цвета — бордовый или винный, фиолетовый или изумрудный. Они тоже считаются классикой, но, внимание, имеются склонность

приедаться. Выбирать такие оттенки стоит, если вы точно уверены в своем решении.

Чтобы все цвета максимально раскрылись и интерьер визуально выглядел дороже, поверхности фасадов кухни, к примеру, стоит подобрать матовые. Если стены вы тоже задумали красить, остановитесь на матовой краске. Она всегда смотрится выигрышнее, дороже и интереснее.

ВИНТАЖНЫЕ ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

Никогда не выйдет из моды использование в интерьере антиквариата и винтажных предметов. Они дарят дому то самое «лица необщее выражение».

Но создавать интерьер только из винтажа сложно: если переборщить, пространство будет выглядеть старомодным, как из бабушкиного сундука. Правило тут такое: отделка должна быть современной, детали — антикварными. Например, если вы украсите гостиную старинным отреставрированным креслом или тумбочкой, это будет очень удачный ход, интерьер получится гармоничным. А если вы набьете комнату антикварными шкафами, тумбочками

и статуэтками, то точно переборщите и превратите квартиру в музей старинной мебели.

Вневременным дизайн делают встроенные полки, добавляя ему глубины. На полках могут стоять как книги, так и рамки с фотографиями и мелкие предметы декора — например, красивые статуэтки.

СОБЛЮДАЙТЕ СИММЕТРИЮ

Симметричное расположение мебели — еще один вечный тренд в декорировании жилого пространства. Чтобы добиться идеала, начните с малого — с двух предметов. Например, поместите друг напротив друга два дивана. По бокам одного дивана поставьте два приставных столика или два стула напротив. В конечном итоге обе стороны помещения должны выглядеть сбалансированно.

КУХОННЫЙ ОСТРОВ

Кухонный остров можно увидеть и в современных интерьерах, и в старых кинофильмах. Это лишний раз доказывает, что такой элемент неподвластен влиянию времени: варианты обустройства обеденной зоны могут меняться, а ку-

хонный остров будет производить впечатление всегда. И вообще у него сплошные плюсы, потому что остров и красив, и удобен. Ведь вы организуете не только дополнительное пространство для хранения, но и полноценную барную зону или место для приема гостей, а также расширяете рабочую поверхность.

СТАВКА НА МИНИМАЛИЗМ

Минимализм — еще один стиль, который претендует на звание классики. Чтобы пространство оставалось стильным годы спустя после ремонта, используйте лучшие черты минимализма — сочетание чистых линий и максимально простых форм с природными материалами. Акцент в этом случае будет на функциональности и удобстве.

БЕЛОЕ БЕЛЬЕ В СПАЛЬНЕ

Белый — идеальный оттенок для спальни, успокаивающий, классический. Белое постельное белье создаст в спальне вневременную атмосферу. Четкость, чистота и минимализм — отличная основа. Она замечательно сочетается с другими цветами и материалами, что позволяет легко и со вкусом украсить комнату.



БАРХАТНЫЙ СЕЗОН ВО ВСЕОРУЖИИ

Для тех, кто привык готовить сани летом, самое время узнать модные тренды осени-2024. Главное скажем сразу: безразмерный оверсайз и безумный шик нулевых постепенно уходят, а бесприоритетная классика и нежная женственность возвращаются. Вот десять трендов, которые позволят вам ощущать себя на вершине модного Олимпа.

ЧИСТЫЙ ИЗУМРУД!

Главный цвет предстоящей осени — зеленый: приглушенные оттенки хаки, мятный, болотный и сочный винтажный зеленый. Зеленым может быть все, от брюк и юбок до верхней одежды и обуви.

ПАЛЬТО СТАЛО МИНИ

Объемные и длинные пальто пускай пока повисят в шкафу. Их место в повседневной жизни осенью с успехом займут короткие полупальто длиной до середины бедра или даже до талии.



ЮБКИ ДЛЯ ВСЕХ

Юбки до колена, те, которые в нулевые отличали секретарей дорогих офисов, станут общепризнанными хитами. Юбки-карандаши такой длины, подчеркивающие формы и закрывающие колени, носят с узкими кардиганами, приталенными рубашками и укороченными костюмными жилетами.

БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ

Еще один хит осеннего сезона. Крой свободный, под низом... ничего. Это не оговорка, дизайнеры предлагают носить пиджаки от костюмов исключительно на голое тело. Конечно, подобная стилизация остается на ваше усмотрение, но, если вам это нравится, никто не вправе вас осудить. Модно ведь! >>





© lookstudio / freepik

НОСИТЕ БЛУЗУ

Этой осенью в вашем гардеробе обязательно должна появиться рубашка или блуза. Одна, а лучше несколько. Из кожи, шелка, фатина, белая, карамельная или в полоску. Отдайте предпочтение более свободным моделям. Надевайте их на голое тело, без нижнего белья, а надев, не застегивайте наглухо, оставив расстегнутыми верхние пуговицы. Если вы не готовы носить блузу на голое тело, то красивое бра или базовый кроп-топ с фигурными чашками будут весьма уместны.

ПОДЧЕРКНИТЕ ТАЛИЮ

Все модные тренды нынешней осени достаточно элегантны и женственны. Акценты любых платьев, жакетов, пальто и блуз — на талии и бедрах. Все вещи шьются из плотного материала, потому что тонкие ткани — не сочтите снобизмом — смотрятся дешево. И никаких мешковатых нарядов! Их время пока что прошло. Отложите их до лучших времен.

ОТКРЫТЫЙ ЖИВОТ

Низкая посадка, еще одна тенденция из нулевых, перетекла в модные тренды осени-2024. девушкам с хорошей фигурой это решение придется по вкусу, остальные же точно будут ворчать, что вещи подобного рода выглядят вульгарно и вообще искажают пропорции. Но можно не радикально открывать миру свой пухлый животик. Достаточно расстегнуть нижние пуговицы на рубашке или жакете, получится мило и сексуально. >>



© maymarkovich / freepik



© handbag / freepik



СЕКРЕТ ЗДОРОВЫХ ВОЛОС

Натуральный гидролат «Шалфей» от бренда «Сокровища Крыма» — это сильный антиоксидант, который замедляет старение клеток кожи, повышает ее упругость, выравнивает микрорельеф, обладает антисептическим действием, снимает раздражение. Еще — регулирует работу потовых и сальных желез, снижая чрезмерную потливость и выработку себума, препятствует выпадению волос, а при регулярном применении стимулирует их рост. Рекомендуется для нормальной, жирной и комбинированной кожи.

ОРУЖИЕ ОТ НЕГАТИВА

Сыворотка с антиоксидантным комплексом в микросферах от бренда EGIA Biocare system помогает коже противостоять негативным факторам окружающей среды. Средство содержит экстракт моринги, ягоды годжи и комплекс эффективных антиоксидантов, которые защищают кожу от смога и предотвращают цифровое старение, вызванное HEV-излучением. Сыворотка оказывает противовоспалительное и детоксицирующее действие. При регулярном применении поддерживает гладкость и упругость кожи даже в условиях экологии мегаполиса.



ЗАРЯДИТЬ ЭНЕРГИЕЙ СОЛНЦА

Концентрат возрождения ACTIFS CONCENTRÉS от бренда Hervé Hérault можно сравнить с утренним солнечным светом, который заряжает энергией, наполняет силами, настраивает на новый день. Концентрат обеспечивает глубокое питание кожи, запускает клеточный энергообмен, увеличивает жизнеспособность клеток даже самой чувствительной кожи. Если средство использовать регулярно, то здоровое сияние, восстановление защитных функций и регенеративных способностей кожи гарантированы.

БЛЕСТЯЩЕ!

Деликатный шампунь-скраб от MONE Professional очищает кожу головы от излишнего себума, пыли и стайлинговых средств и обеспечивает длительное ощущение свежести и чистоты. В состав средства входят мелкие частички соли: они бережно скрабируют кожу головы, мгновенно растворяясь. За защиту волос отвечает миндальное масло, которое удерживает влагу и усиливает естественный блеск и сияние волос, а экстракт бамбука делает их эластичными, мягкими и послушными. При регулярном применении скраб улучшает микроциркуляцию крови, что способствует росту волос.





© pavluka / freepik



© freepik



© halayalex / freepik



© belazon.com



© maritanita / freepik



© ansia / freepik

ПРИМЕРЬТЕ ШЛЯПКУ

Головные уборы вновь становятся трендовыми аксессуарами, которые могут преобразить даже самый скучный аутфит. Шапки-бини, яркие береты, косынки, шляпы, котелки и трикотажные банданы — надевайте все, что вам идет. Наряд, дополненный головным убором, выглядит стильно и притягательно! В толпе точно не затеряетесь.

ПЕРЧАТКИ ВСЕМУ ГОЛОВА

Теперь их носят не только на улице. Тренд задала Миучча Прада, которая стилизовала трикотажные и полупрозрачные платья и юбки с жесткими кожаными перчатками. Эта игра на контрасте фактур пришлась по вкусу стильным дамам. Так что если вы наденете платье или топ с открытыми плечами в сочетании с высокими и широкими перчатками, то автоматически станете самой модной в своем окружении.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ КОЛГОТКИ

Красные колготки были в моде в прошлом сезоне. Увидев, насколько они популярны, модные дома решили выпустить не только красные, но и колготки всех цветов радуги и полутонов. Запасайтесь, а то через пару месяцев может начаться ажиотаж и самые топовые и яркие цвета разберут. Не опоздайте! И будьте самой стильной!

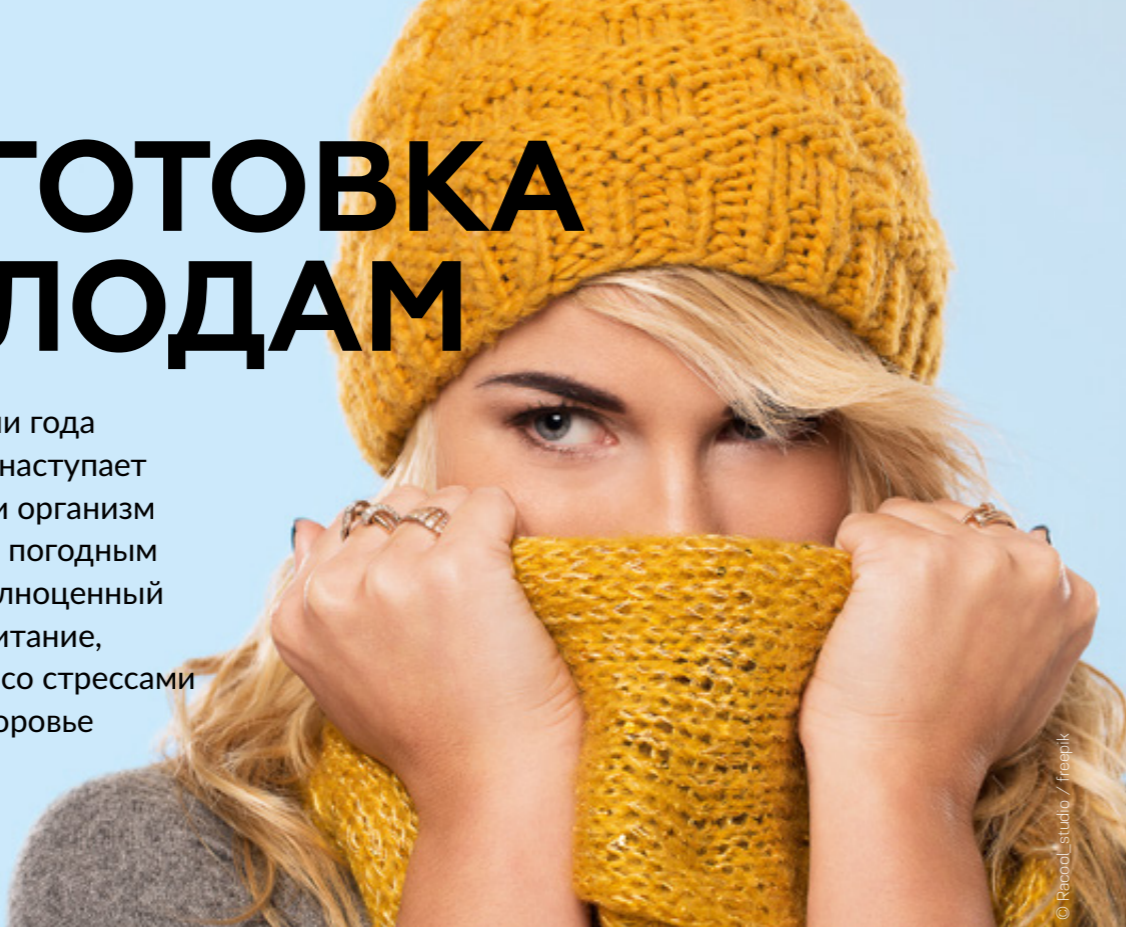


КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

70 ОСЕНЬ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОДГОТОВКА К ХОЛОДАМ

После теплого времени года осеннее похолодание наступает обычно неожиданно, и организм адаптируется к новым погодным условиям не сразу. Полноценный сон и рациональное питание, закаливание и борьба со стрессами помогут сохранить здоровье осенью и зимой.



ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ

Продолжительность светового дня отражается на биоритмах человека. Недостаток дневного света снижает синтез мелатонина, главного регулятора биоритмов, влияет на выработку серотонина, который участвует в работе иммунной, пищеварительной и эндокринной систем, и гормонов щитовидной железы, которые отвечают за психологическое состояние. Таким образом, сезонное снижение биосинтеза мелатонина делает людей более восприимчивыми к стрессам.

Недостаток солнечного света также влияет на выработку витамина D. Его дефицит сказывается на работе многих органов — в первую очередь, иммунной и сердечно-сосудистой систем. Конечно, некоторые люди переносят смену сезона лучше других, однако остальным от этого не легче.

ГРУППЫ РИСКА И АДАПТАЦИЯ

Для людей, входящих в группы риска, наступление холодов — серьезное испытание. Больше других страдают аллергики, астматики и пожилые. Кроме того, в группу риска входят курильщики и люди с ненормированным графиком работы, у которых нет четкого распределения сна и бодрствования. Однако адаптационные возможности человека можно регулировать. Существует ряд рекомендаций, которые помогут подготовить организм к осени.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Примерно 70 % мелатонина у людей с нормальным распорядком дня вырабатывается с 14:00 до 17:00. А вот у людей, вынужденных работать по ночам, выработка мелатонина снижается, и здоровье в результате ухудшается. Чтобы избежать этого, ложиться спать следует не позднее 23:00, а в спальне должно быть достаточно темно. >>

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



Аромат-инфлюенсер больших городов и мегаполисов — именно так без ложной скромности можно охарактеризовать композицию **Vibrant Sent** от бренда M.INT.

Необъяснимые вибрации, погружение в непостижимую реальность обеспечивают аромату комплиментарные оации и "дают зелёный свет" этому инфлюенсеру самые передовые мегаполисы мира. Гармонично сливаясь с вибрациями мегаполиса и улавливая его пульс и динамику, аромат является своего рода Вашим велком-паспортом в мир мультикультуральных отношений.

Где бы вы ни находились — на высоте 10 000 метров, мчась в скоростном поезде или работая в офисе, — с унисекс-ароматом Vibrant Scent вам гарантирована зона комфорта для вас и трендово-шлейфовое звучание для окружающих.

Вибро-молекулярное звучание сложно объяснить словами, но достаточно только одного ВДОХА, и ВСЕ вышеописанное становится абсолютно понятным.

«Vibrant Scent» от M.INT

Проще всего назвать это унисекс ароматом, но это гораздо больше. Скомпонованный известным французским парфюмером Фабрисом Пеллегрином, «Vibrant Scent» является эталоном стиля и уникальности.

Места продаж: магазины Articoli www.articoli.ru, магазины сети ЛЭТУАЛЬ www.letu.ru

Реклама



ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание важно вне зависимости от времени года. Но осенью и зимой недостаток необходимых питательных веществ быстрее сказывается на здоровье. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, крупы, нежирное мясо, растительные масла, морепродукты и орехи, которые содержат природные антиоксиданты, а также творог, йогурт и другие кисломолочные продукты, богатые пробиотиками и пребиотиками.

Замечали ли вы, что в холодные дни чаще хочется сладкого? Советуем конфеты и пирожные заменить медом, орехами и сухофруктами. Если любите

кофе, обязательно интересуйтесь... прогнозом погоды на ближайшие дни. За несколько суток до резкого понижения температуры лучше отказаться от любимого напитка.

Кстати, все необходимые организму питательные вещества содержатся в витаминных комплексах. Существуют и специальные препараты для профилактики дефицита мелатонина. Прием таких средств может быть рекомендован людям с ненормированным рабочим графиком, частыми командировками, которые сопровождаются резкой сменой часовых поясов.

ОДЕВАЙТЕСЬ ПО СЕЗОНУ

Рецепторов, реагирующих на холод, в организме в десятки раз больше, чем рецептов, отзывающихся на тепло, и общая реакция на холод выражена сильнее. Она проявляется разными неприятными явлениями — от сужения сосудов, изменения частоты сердечных сокращений и дыхания, снижения желудочной секреции до нарушения обмена веществ, аллергических реакций и т. д. Кроме того, рефлекторный спазм сосудов слизистой оболочки носа в холодную погоду снижает нагрев вдыхаемого воздуха и ухудшает его очистку от болезнетворных бактерий.

К сожалению, многие люди привыкли одеваться не по погоде — носят легкие шапки, тонкие куртки, игнорируют перчатки. Чтобы защитить организм от негативного воздействия низких температур, стоит отдать предпочтение более теплым вещам из натуральных материалов, это аксиома.

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Для мобилизации резервов организма в межсезонье необходимы физические нагрузки, улучшающие питание тканей. Однако важно найти для себя оптимальный уровень физической нагрузки. Это может быть утренняя зарядка, специальные упражнения в течение дня, йога или занятия фитнесом. Пользу приносит и плавание. Однако для тех, у кого критически не хватает времени на посещение спортзала, хорошей альтернативой может стать даже ходьба по несколько километров в день, не менее трех раз в неделю. Также эффективно вместо лифта подниматься на свой этаж пешком.

Ходить в холодное время года следует по возможности быстро. Однако напряженных физических упражнений стоит избегать. Повышенное потоотделение может привести к потере тепла, а поскольку вспотевшие участки тела теряют тепло первыми, миозит, радикулит или простуда способны значительно испортить вам жизнь.

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА

Снижение уровня мелатонина из-за сокращения светового дня влияет на синтез серотонина, так называемого гормона счастья. В итоге стресс начинает подстерегать на каждом шагу, а депрессия, тревога и бессонница становятся постоянными спутниками. К сожалению, эмоциональное состояние может повлиять на иммунную систему и привести к болезням.

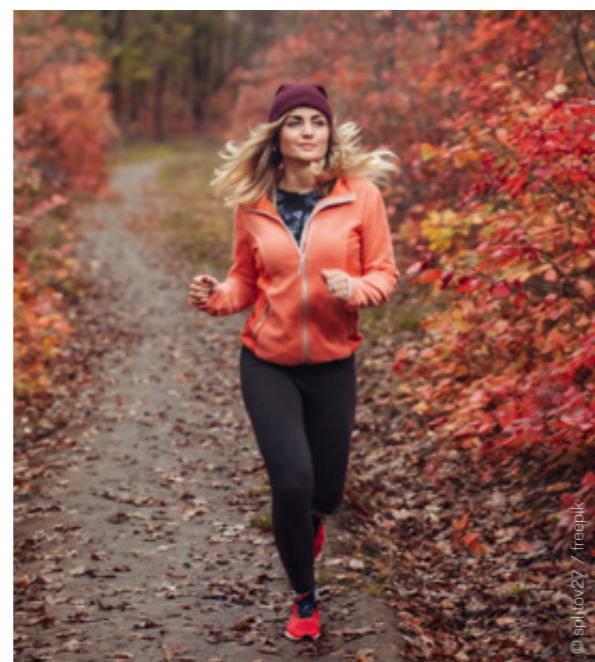
Чтобы поддержать нервную систему, в рационе должны присутствовать продукты, богатые витаминами группы В, достаточное количество белка и же- >>

VEGAN MUSK



СВЕЖЕСТЬ, ЮНОСТЬ, ЧИСТОТА

Яркая парфюмерная новинка от европейского бренда нишевой парфюмерии Urban Scents — аромат Vegan Musk, который по праву можно назвать ароматом юности, свежести и чистоты. Миндальное молочко, тающее на коже, в сочетании со свежестью хрустящей сочной первой зелени — такой аромат привлекает, как магнит. 100%-ный веганский растительный мускус Ambrette добавляет чувственности и, как и любой мускус, дарит парфюму глубину и стойкость.



ХЕДЛАЙНЕРЫ СЕЗОНА

«Гель для душа и шампунь 2 в 1 Rexona Men Горный лед защита от запаха пота до 12 часов»

С легкостью заменит несколько средств в ванной комнате, поскольку подходит и для тела, и для мытья волос. Гель очищает и увлажняет кожу, тонизирует и дарит длительную приятную бодрость.



«Clear DERMA EXPERT глубоко очищающий шампунь-пилинг ПРОТИВ ПЕРХОТИ КОНТРОЛЬ ЖИРНОСТИ»

Новая формула глубоко очищающего шампуня-пилинга разработана с учетом особенностей мужской кожи головы, склонной к жирности. Предотвращает раздражение и шелушение кожи головы.



«Clear derma therapy обновляющий пилинг для кожи головы ЛЕГКОСТЬ ОТ КОРНЕЙ»

Помогает вернуть жирным волосам ухоженный вид и уменьшить жирность кожи головы. После мытья волос шампунем серии нанесите пилинг по проборам на кожу головы, помассируйте и оставьте на 2-3 минуты.



леза. Неплохим вариантом будет настой из таких трав, как корень валерианы, толокнянка, пустырник, мята, тысячелистник и чабрец. Чтобы расслабиться после напряженного дня, включите любимую музыку, откройте интересную книгу, примите ванну. Это обязательно поможет вам почувствовать себя лучше.

МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

С наступлением холодов возвращение домой дарит множество положительных эмоций. Однако температура в помещении не должна превышать 20 °С, влажность надо поддерживать на уровне 50–60 %. Влажность ниже 30–40 % вызывает воспаление слизистых оболочек носа и горла, а выше 60 % создает идеальные условия для развития плесени – сильного аллергена. Чрезмерное тепло способствует размножению болезнетворных микроорганизмов, нарушает водный и электролитный баланс. Если температура в комнате не соответствует норме, люди будут с трудом засыпать, а постоянные пробуждения в течение ночи усилят дневную усталость. Однако у каждого свое представление о комфорте. Важно, чтобы организм мог поддерживать нормальную температуру тела, не прибегая к компенсаторным реакциям, таким как потоотделение или усиленное кровообращение.

НА СВЯЗИ С ВРАЧОМ

Если, несмотря на все предупредительные меры, с началом осени вы замечаете у себя частую усталость и бессонницу, страдаете от головных болей, раздражительности и постоянных простуд, проконсультируйтесь с врачом. Не ждите, пока легкое недомогание превратится в серьезное заболевание, ведь бороться с последствиями болезни гораздо сложнее, чем следовать простым советам специалиста и общим рекомендациям по оздоровлению организма. ..



ГУРМАН

ВКУСНО О ЕДЕ

76 ВКУС АВГУСТА



МЕНЮ ДЛЯ ЖАРКИХ ДНЕЙ

Летом еда должна быть легкой, свежей и гурманской, чтобы есть ее небольшими порциями и, смакуя, наслаждаться каждым мгновением трапезы. Истинно летний обед совсем несложно приготовить дома. Вот лишь несколько идей.

ЩИ С КРАПИВОЙ И ЩАВЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г щавеля
- 100 г крапивы
- 3 веточки укропа
- 3-4 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 ст. л. риса
- 2-3 яйца
- 1,8 л бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В готовый горячий бульон положите рис и поставьте кастрюлю на огонь. Через 5 минут после закипания добавьте туда очищенный и нарезанный картофель, нарезанные морковь и лук, варите 15 минут. Промойте всю зелень, нарежьте и добавьте в суп. Яйца взбейте вилкой и влейте в щи тонкой струйкой, постоянно помешивая. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте вашему блюду немного настояться. Подавайте со сметаной.

ОГУРЕЧНЫЕ РОЛЛЫ С КРЕВЕТКОЙ И КРЕМ-СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 длинный свежий огурец
- 200 г креветок
- 100 г крем-сыра
- 3 веточки укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Креветки можно заменить на оливки, крабовое мясо или каперсы, а для пикантности добавить чеснок.

Крем-сыр соедините с мелко нарезанным укропом и отваренными очищенными креветками и взбейте блендером. Огурец нарежьте на длинные и тонкие слайсы, скрутите их в роллы и поместите на блюдо. Начинку выложите на роллы с помощью кондитерского шприца и украсьте блюдо сверху мелкими креветками. Все, можно подавать на стол.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



СТЕЙКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупный кочан цветной капусты
- 400 г маскарпоне
- 4 зубчика чеснока
- 4 веточки петрушки
- 1 большой лимон
- 50 г топленого масла
- 40 мл оливкового масла
- соль, черный молотый перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вырежьте из кочана цветной капусты вдоль 4 плоских куска толщиной примерно 2 см (оставшаяся капуста не понадобится). Застелите противень бумагой для выпечки, выложите получившиеся «стейки», полейте их оливковым маслом, посолите и запекайте 20 минут в духовке, предварительно разогретой до 180 °С.

Приготовьте соус, смешав измельченную петрушку, цедру лимона, лимонный сок и маскарпоне. Посолите и поперчите.

Очищенный чеснок разрежьте вдоль на 3-4 пластинки, обжарьте его на топленом масле вместе со «стейками» по 5 минут с каждой стороны. Подавайте горячие «стейки» из цветной капусты вместе с готовым соусом.



реклама

С Вами 20 лет!



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



АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2024

РЫБНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г стейка рыбы
- 3 ст. л. сока лайма
- 1 веточка свежей мяты
- 2 ч. л. порошка чили
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбу, нарезанную на порционные куски, полейте маслом, посыпьте солью и чили. Нанизывайте рыбу на бамбуковые шпажки, смоченные водой, и приготовьте на гриле. Полейте рыбу соусом, приготовленным из измельченных листьев мяты и сока лайма с добавлением соли и перца.



ГАСПАЧО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 помидора
- 1/2 сладкого перца
- 2 свежих огурца
- 1/4 луковицы
- 3 ломтика белого хлеба
- 2 зубчика чеснока
- 1/3 стручка жгучего перца (по желанию)
- 3–4 ст. л. оливкового масла
- 1/4 лимона
- 500 мл томатного сока или воды
- соль, сахар, зелень — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Крупно нарежьте помидоры и сложите их в миску, туда же добавьте два кусочка белого хлеба без корок, разломанные на несколько частей, посолите, всыпьте сахар. Из оставшегося хлеба приготовьте гренки. Очищенные от кожицы и нарезанные огурцы и перец добавьте к помидорам. Туда же положите крупно порезанные лук и чеснок. В полученную смесь влейте оливковое масло и лимонный сок. Если любите острое, добавьте перец чили. Теперь все перемешайте, после чего уберите в холодильник на 10 минут, затем блендером перебейте смесь в однородную массу и разбавьте ее томатным соком или водой. Готовый суп перелейте в глубокую миску, украсьте гренками, зеленью и мелко нарезанными кубиками огурца.

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

BASIC BY REKKI ТРАПЕЗА С ВИДОМ НА ГОРЫ

Отдых в Красной Поляне подарит гостям море удовольствия. Особенно если вы откроете для себя первый панорамный краснополянский ресторан с бассейном — Basic by Rekki, недавно распахнувший свои двери.

Начните с закусок. Цукини темпура с соусом дзадзики, фрито мисто из креветок и кальмаров, приправленных фенхелем, бурата с клубникой и лаймовым муссом — гастрономические впечатления обещают быть интересными. А барабуля с персиковым айоли просто тает во рту. Кстати, о соусах. Шеф-повар Алексей Мурыгин уделяет им особое внимание и готовит из местных продуктов. Хочется чего-то легкого? Греческий салат передаст дух Средиземноморья, страчателла с креветками и ягодами удивит сочетанием вкусов, а холодный томатный суп с морепродуктами освежит в жару. На гриле здесь готовят стейки, кебабы и шашлык, креветки и форель, а в дровяной печи — пиццу. Достойны внимания и десерты, особенно хорош цитрусовый крем-брюле.

Ежедневные вечеринки и кинотеатр под открытым небом, площадка для проведения закрытых мероприятий с видом на горы, от которого натурально захватывает дух, — Basic определенно претендует на звание вашего любимого места этим летом.



♦ п. г. т. Красная Поляна, Калиновая ул., 18/1



ЧЁ? ГОРЫ! ТАМ, ГДЕ ВЕСЕЛЬЕ

Счастье не за горами, оно в «Чё? Горах!» И речь не о покорении многотысячников, хотя и там важны настрой и атмосфера. Речь о месте, где количество интересных добрых и открытых людей бьет все рекорды, а каждый вечер незабываем.

Проект «Чё? Горы!» существует в Красной Поляне с 2020 года и уже успел стать культовым. Забыть обо всех условностях, статусах, сложностях, расслабиться и насладиться моментом — именно за этим сюда приходят снова и снова.

Еще — за ярким меню. Здесь на гриль отправляют баранину и курицу, радужную форель и стейк миньон. Поклонникам пасты понравятся сочетания говядины с перечным соусом или креветок — с томатным, а в разделе горячих блюд солирует кесадилья с говядиной.

Ежедневные pre-party и вечеринки, фирменные кальяны и вкусные блюда — всё это теперь доступно и в Архызе, где дикая природа и незабываемые виды на горные вершины органично дополняют атмосферу вечного праздника. «Чё? Горы!» претендует на звание вашего любимого бара! И это звание точно заслуженно.



- ♦ Сочи, курорт «Красная Поляна», ул. Горная Карусель, территория «Ярмарки»
- ♦ Сочи, курорт «Газпром», плато 550
- ♦ Архыз, п. Романтик, Горная ул., 1а



АЙС-КОФЕ С МОРОЖЕНЫМ И МЯТОЙ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 2 ч. л. молотого кофе
- 1 ст. молока
- 2-3 веточки мяты
- 150 г мороженого

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сварите кофе, остудите, разлейте в формочки для льда, уберите в морозилку. В сотейнике подогрейте стакан молока с мятой, процедите, остудите и взбейте с мороженым до однородности. В стаканы выложите замороженные кубики кофе, влейте молочную смесь, украсьте веточками мяты.

ЛИМОНАД С ТАРХУНОМ**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 1 лимон
- 10 г мяты
- 120 г сахара
- 5 г тархуна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Листья мяты и тархуна засыпьте сахаром и разомните толкушкой. С лимона снимите цедру и выжмите сок. Затем тархун, мяту и цедру сложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте сахар, доведите до кипения и проварите 5 минут. Лимонад остудите, процедите, добавьте лимонный сок и подавайте с кубиками льда.



КАЛЕЙДОСКОП

ОБО ВСЕМ

82 ПОСТИЧЬ ЖИЗНЕННУЮ МУДРОСТЬ

86 САД В АВГУСТЕ

88 ЗВЕРИ-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЫ



ПРЕОДОЛЕТЬ РУБЕЖ

НЕМНОГО О ЖИЗНЕННОМ ОПЫТЕ



Отметив очередной юбилей, каждый вольно или невольно подводит итоги, извлекает жизненные уроки, делает выводы и строит планы. Конечно, все люди разные, но есть между ними и нечто общее. Что же подсказывает опыт тем, кто перешагнул рубеж в 30, 40, 50 и 60 лет? Попробуем разобраться, конспективно и в общих чертах.

МНЕ 30 ЛЕТ

30 лет — это еще молодость, но зрелые мысли уже вовсю будоражат ум. Да и житейский опыт появился. Что же он подсказывает?

НЕ ОСТАВАТЬСЯ ТАМ, ГДЕ ВАМ ПЛОХО

Это касается вообще всего — людей, работы, городов. Чувствуя дискомфорт, вы себя медленно, но верно убиваете. Вы ведь не самоубийца, правда?

САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО ВЫ СПОСОБНЫ ДАТЬ ЛЮБИМЫМ ЛЮДЯМ, — СВОЕ ВРЕМЯ И ВНИМАНИЕ. НЕ СКУПИТЕСЬ НА ЭТИ ДАРЫ.

ПОДРУЖИТЬСЯ С СОБОЙ

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Как ни парадоксально это прозвучит, но самый лучший друг себе — вы сами. Окружение может быть разным, а вы у себя один. Поэтому научитесь жить с собой в мире и комфорте, не пишите себя по пустякам и делайте так, чтобы вам было хорошо. Конечно, не в ущерб окружающим.

НЕ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЛАНАМИ

Вы наверняка много раз замечали: стоит рассказать о своих планах и задумках, пусть даже очень близким людям, и все летит в тартарары. Такой вот закон Вселенной. Поэтому, пока планы не воплощены в жизнь, лучше помалкивайте. Делиться будете, когда все получится.

ПРОЩАТЬ ЛЮДЕЙ

Не злитесь на тех, кто вас вольно или невольно обидел. На сердитых, как известно, воду возят. Но прощать не значит забывать о том, что тот или иной человек против вас учинил. Поэтому простите — и отпустите. Дальше ваши дороги пусть идут параллельно, без пересечений.

ОБОЗНАЧИТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ

До тех пор, пока вы эти границы не определите, люди не будут уважать их. Тем более большинство ваших знакомых не телепаты и не догадываются, где у вас эти границы проходят. Поэтому не надо молчать и думать, будто все и так понятно, а потом обижаться на всю оставшуюся жизнь.

НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СВОЕ ТЕЛО

Соблюдайте режим, вовремя давайте своему организму воду, пищу, движение и сон. Увидите, жить станет проще, и организм не подведет вас в ответственные моменты.

НЕ БОЯТЬСЯ ОДИНОЧЕСТВА

В обществе самого себя тоже может быть интересно. Не забывайте, что основную часть времени человек проводит наедине с собой. Так пусть же все это время вам будет хорошо. А занятие по душе всегда найдется. Если, конечно, этой самой душе не позволять лениться.

БЕРЕЧЬ БЛИЗКИХ

Это касается вашей половины, друзей, родственников, которых вы любите, и ваших питомцев. Самое дорогое, что вы способны им дать, — свое время и внимание. Не скупитесь на эти дары.

УМЕТЬ ГОВОРИТЬ «ДА» И «НЕТ»

Если вы хотите сказать «нет», никогда не говорите «да», и наоборот. Слушайте себя. Простое правило, которое очень помогает в жизни.

ЖИТЬ, ПОНИМАЯ, ЧТО ЖИЗНЬ ОДНА

Лучшее, что каждый может сделать со своей жизнью, — это прожить ее так, как хочет, с тем, с кем хочет, и сделать себя при этом как можно более счастливым.

МНЕ 40 ЛЕТ

С течением времени люди стараются по-новому взглянуть на жизнь и правильно расставить приоритеты. Чего же в этом возрасте хочется?

ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Здоровый эгоизм — это, конечно, прекрасно, однако не увлекайтесь, чтобы в погоне за собственным комфортом не нарушить чьих-либо личных границ.

ЧТОБЫ ДРУЗЕЙ НЕ СТАНОВИЛОСЬ МЕНЬШЕ

Многие этого хотят, однако жизнь расставляет все по своим местам. Накопленный жизненный опыт позволяет лучше разбираться в людях, в результате приходится прощаться с «некомфортными» друзьями. Это нормально. Зато те, кто остались, — целиком и полностью «ваши» люди.

ПРИНЯТЬ ПАРТНЕРА

Идеальных людей на свете нет, и вы тоже не без греха. Поэтому изменить того, кто рядом, вряд ли получится. Он такой, какой есть. Честно признайтесь себе, можете вы его принимать со всеми его недостатками или все же лучше расстаться? Вывод и ход за вами...

НЕ НЕРВНИЧАТЬ ПО МЕЛОЧАМ

Посудите сами, разве решение той или иной проблемы стоило всех нервов и тревог, которые вы испытали? И хотя сегодня уже доказано, что нервные клетки восстанавлива- >>

ются, не понятно, сколько времени занимает этот процесс. Поэтому отодвиньте негатив и приступайте к решению новых задач, которые щедро подкидывает жизнь.

НЕ ПЫТАТЬСЯ УГОДИТЬ КОМУ-ТО

Быть идеальным для всех невозможно, да и желание стать таким негативно сказывается на собственной самооценке. Поэтому совершайте ошибки и будьте самим собой. Так легче найти собственный путь.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ, И ИМЕННО ОТ НЕГО ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ БОДРОСТЬ ТЕЛА И ДУХА

БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

Даже если вы не собираетесь затмить идеальными пропорциями всех подруг и врагинь, двигайтесь, потому что движение – это жизнь. И именно от него во многом зависит бодрость тела и духа.

НЕ ЗАБЫВАТЬ О СЕКСЕ

Не каждое чувство является гарантией прекрасного секса, а секс, в свою очередь, не гарантирует любви. Однако, не считайте за цинизм, если вам приятно быть вдвоем с кем-то, почему бы и не быть? И для здоровья это опять же полезно.

ЦЕНИТЬ СЕБЯ

Чем больше вы вкладываете в самого себя, тем меньше у вас обид и претензий к окружающим, и тем выше вы себя цените, а это именно то, что требуется вашему внутреннему «я».

ЗАНИМАТЬСЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЕЙ И САМОРАЗВИТИЕМ

Это то, что создает вдохновение, дарит бодрость, позволяет не стоять на месте, не впадать в депрессию. Люди получают удовольствие от раскрытия новых граней собственной личности, и возраст здесь совершенно не при чем.

БЫТЬ ОСОЗНАННЫМ

Нести ответственность за свою жизнь, здоровье и благополучие – первостепенная задача человека. Когда вы это осознаёте, то начинаете по-другому смотреть на окружающую действительность и правильно расставлять приоритеты.

МНЕ 50 ЛЕТ

В 50 лет многих настигает кризис, ведь люди анализируют, как прожили долгие полвека, и переосмысливают свои ценности. Впрочем, жизнь продолжается. А поэтому еще очень многое нужно успеть.

ПРОДОЛЖАТЬ ПОИСКИ СЕБЯ

Человеку часто трудно разобраться в себе, понять, чего он хочет, какие у него ориентиры. Ответы на вопросы к самому себе придется искать до конца жизни.

ПОЛУЧАТЬ НОВЫЙ ОПЫТ

Не знать какие-то вещи, пусть даже считающиеся базовыми, не стыдно, даже если вам уже 50. Все это можно изучать в своем, комфортном темпе. А получать новый опыт и новые знания, поверьте, никогда не поздно.

НЕ БОЯТЬСЯ СОВЕРШИТЬ ОШИБКУ

Каждый проходит через кризисы и приобретает свой жизненно важный опыт. Каждый совершает ошибки, накапливая скелеты в шкафу. А не совершает ошибок лишь тот, кто ничего не делает. Но ничего не делать – о-о-очень большая ошибка!

НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ

Можно всю жизнь вспоминать обиды, но легче от этого точно не станет. На сердце будет тяжело, а жизненная энергия растратится впустую. Проще отпустить ситуацию. Да и, возможно, ваш обидчик уже получил за свою подлость сполна, потому что рано или поздно все возвращается.

ИМЕТЬ СВОЕ МНЕНИЕ

Никогда не нужно подстраиваться под мнение окружающих. Это желание приспособиться лишь выдает страх быть отвергнутым. Важно лишь мнение близких, а что там думает абстрактная Марьяванна, совершенно неважно. Да и жить в угоду кому-то – значит отказываться от самого себя.

НЕ КОМПЛЕКСОВАТЬ ПО ПОВОДУ ВНЕШНОСТИ

Конечно, в любом возрасте все хотят хорошо выглядеть. Старайтесь этой цели достигать, а если вас что-то в себе не устраивает, попытайтесь по возможности это изменить. Не получится – не надо. Вы у себя один вот такой уникальный! Ну, или одна...

ЖИТЬ В УГОДУ КОМУ-ТО – ЗНАЧИТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ САМОГО СЕБЯ

ДОРОЖИТЬ БЛИЗКИМИ

К 50 годам многие (да что там, почти все) уже пережили утраты. К человеку приходит осознание, что в мире осталось очень мало людей, с которыми он по-настоящему счастлив и которые поддержат его в любой сложной ситуации. Вот этими людьми и стоит по-настоящему дорожить.

НЕ ОСУЖДАТЬ ДРУГИХ

Можно каждый раз ворчать, видя, как ведет себя и как выглядит молодежь. Возмущаться, что все они делают неправильно, не так, как в старые добрые времена. Вот это брюзжание и есть самый первый признак старости. Но вы же не хотите быть старым в свои 50, ведь правда?

ЦЕНИТЬ МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ

Оборачиваясь назад, вы видите, как много было суеты и как мало времени вы уделяли простым радостям. Что ж, только с возрастом люди понимают цену спокойствия и счастья. Живите полноценной жизнью и постарайтесь научиться фокусироваться на вещах, которые приносят удовольствие и дарят энергию.

МНЕ 60 ЛЕТ

Когда вам 20 лет, 30-летние видятся уже состоявшимися, 45-летние – почти старыми, а есть ли жизнь после 60, большой вопрос. Да, есть, не сомневайтесь! И вполне полноценная и интересная.

ПОСЛАНИЕ МОЛОДЫМ

Берегите тело смолоду, заботьтесь о нем, занимайтесь фитнесом и старайтесь правильно питаться. Больше читайте, делайте добрые дела, открывайте сердце.

ПОСЛАНИЕ СВЕРСТНИКАМ

Хватит ныть и жаловаться на жизнь! Хватит говорить о своих болячках и о том, как все плохо! Лучше сделайте что-то, чтобы не болеть. А главное – не смотрите телевизор и чаще улыбайтесь!

МЫСЛИТЬ ФИЛОСОФСКИ

Если проанализировать страхи, связанные с возрастом, то все их можно свести к одному – страху смерти. Однако этот страх может стать отличным толчком к большим свершениям. Спросите себя: «А что, если сегодня – последний день моей жизни?» Эта техника позволяет приблизиться к пониманию того, чего вам хочется на самом деле и что для вас по-настоящему важно.

ПУТЕШЕСТВОВАТЬ

Поднимаясь каждый раз на утес, гору, вершину, совершая длительный поход, вы понимаете, что ваше время еще

идет, оно еще есть. Общаясь с новыми людьми, которые неизменно встречаются на пути, вы будто молодеете и чувствуете, как прибавляются жизненные силы.

ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Это сложный процесс, но начать можно с самого элементарного – правильного питания, отказа от вредных привычек, физической активности, баланса между отдыхом и работой. И красивых новых вещей купите себе, пожалуйста!

ОБЩАТЬСЯ С РОДНЫМИ И ДРУЗЬЯМИ

Подвиги молодости интереснее вспоминать с теми, кто участвовал в свершениях вместе с вами. К тому же тепло и объятия родных людей исцеляют и спасают от одиночества.

ГОТОВИТЬ ФИНАНСОВУЮ ПОДУШКУ

Чтобы сильно не беспокоиться о будущем, ежемесячно откладывайте хотя бы незначительную сумму. Жизнь непредсказуема, и деньги могут понадобиться в любой момент.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: «А ЧТО, ЕСЛИ СЕГОДНЯ – ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ МОЕЙ ЖИЗНИ?» ЭТА ТЕХНИКА ПОЗВОЛЯЕТ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ПОНИМАНИЮ ТОГО, ЧЕГО ВАМ ХОЧЕТСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ И ЧТО ДЛЯ ВАС ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВАЖНО

ДОЛОЙ ЭЙДЖИЗМ!

Что может быть неприятнее дискриминации, в том числе и по возрастному признаку? А знаете ли вы, господа эйджисты, что время быстротечно и вы сами будете молодыми не всегда? Да, и еще. Негативное отношение к пожилым людям уменьшает продолжительность жизни, снижает продуктивность, ослабляет веру в себя. Задумайтесь об этом. Те, кто мыслят позитивно и не делят мир на «вечно юных» и «старичье», живут дольше и счастливее.

ИСКАТЬ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

В мире столько людей, которые делают потрясающие вещи, несмотря на свой возраст! Найдите своего героя, и пусть он станет вашей путеводной звездой.

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

Уборка урожая, нескончаемая борьба с вредителями, новые посадки и заготовки, заготовки, заготовки... Август на дачном участке обещает быть горячим.

ОГОРОД

ПОСЕВЫ

Можно посеять укроп, кинзу, салат, рукколу, шпинат, мангольд, дайкон, редис, редьку, репу. Если в августе будет жарко, посевы стоит прикрыть затеняющими сетками или тонким укрывным материалом.

ЗАЩИТА ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ

Пользуйтесь экологичными вариантами: феромонными ловушками, биопестицидами, настоем золы, чеснока, лука, молочной сывороткой. Настой золы — это еще и хорошая некорневая подкормка, которая усваивается заметно быстрее и эффективнее корневой.

КОРОТКАЯ СТРИЖКА

Если шансов вызреть у плодов уже не будет, удалите цветочки у томатов, перца, баклажанов. Пора собрать лук и чеснок и просушить их в тенистом сухом проветриваемом месте перед уборкой на хранение.

ПОЛИВ

Много воды требуют капуста и зеленные культуры, баклажаны, кабачки, огурцы и дыни. А вот томаты, перец, свеклу, морковь, тыквы и арбузы можно особо не баловать: пусть накапливают сахара, а не воду.

САД

УСТАНОВКА ПОДПОРОК

Чтобы ветки не ломались под тяжестью плодов, нужно поставить подпорки в виде рогагин.

УДАЛЕНИЕ БОЛЬНЫХ ПЛОДОВ

Подпорченные плоды обязательно поделятся болячками с соседями, а на плодах, поврежденных птицами, непременно поселятся грибы. Действовать надо быстро!

ЗАЩИТА ОТ ПТИЦ, НАСЕКОМЫХ, ГРИБОВ

Опрыскайте деревья настоем золы по листьям, повесьте феромонные ловушки от вредителей. Можно разместить в кронах пластиковые бутылки с забродившим компотом и прорезанными отверстиями-входами: многие насекомые ведутся на бражку.

ПОДКОРМКА

В августе деревья закладывают плодовые почки будущего урожая, поэтому, помимо подкормок по листу, надо подкормить еще и корни. Понадобятся фосфор и калий или универсальная зола — 3 стакана на 1 кв. метр.

МУЛЬЧИРОВАНИЕ

Для борьбы с вредителями полезно замульчировать приствольный круг (не вплотную к стволу) сеном, щепой с добавками сильнопахнущих растений — пиретрума, полыни, обрезанных макушек, листьев и пасынков томатов, отходов от очистки лука и чеснока.

ПОСЛЕУБОРОЧНЫЙ УХОД

Старые побеги смородины надо вырезать, молодые — проредить. Вокруг кустов насыпьте по 1 стакану золы на растение, полейте, толсто замульчируйте сеном. Малина, как и смородина, любит хорошее мульчирование, щедрый полив и крахмальные вкусняшки — картофельные очистки.



GREENWORKS G40TLK4

КОМПАКТНЫЙ, БЕЗОПАСНЫЙ,
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ

Многофункциональность — это всегда удобно. Взять, к примеру, аккумуляторный культиватор Greenworks G40TLK4 серии 40V. Для садоводов и огородников он просто настоящая находка: и хлопоты в саду облегчит, и много места не займет.

ПОЗВОЛЬТЕ
СЕБЕ УДОБСТВО
И ЭФФЕКТИВНОСТЬ
С GREENWORKS G40TLK4!



Культиватор оснащен четырьмя специальными фрезами — ножами с максимальной глубиной обработки 20 см. С их помощью легко выполнять рыхление, прополку и окучивание почвы на грядках, клумбах и в цветниках. У модели компактный размер и небольшая ширина — всего 25 см, так что с культиватором можно работать в теплицах, на узких междурядьях и в других местах, ограниченных по размеру. Для удобства использования на разных рельефах предусмотрены опорные колеса, положение и высоту которых можно регулировать.

Пластиковый щиток на культиваторе защищает пользователя от попадания земли и камней во время работы, а прорезиненная рукоятка предотвращает выскальзывание инструмента. Предохранитель от случайного включения также обеспечивает безопасность. В комплект входят аккумуляторная батарея (40 V, 4 А/ч) и зарядное устройство Greenworks (40 V, 2 А).

ЖИВОТНЫЕ- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЫ ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ



Иногда люди высокомерно считают, что животные глупее и их поведением движут исключительно инстинкты. Однако это не так. Животные обладают теми же способностями, а в некоторых случаях даже превосходят людей. Вот всего лишь несколько примеров. А выводы делайте сами. Итак, оказывается, что животные...

СПОСОБНЫ ВЛЮБЛЯТЬСЯ

Принято считать, что в мире животных пары соединяет лишь инстинкт размножения. Может быть, у кого-то это так и есть, но только не у панд. И это доказал эксперимент, который был проведен в Центре сохранения панд в городе Чэнду. Сорок самцов и самок поселили в открытые вольеры, имитирующие их естественную среду обитания. Панды могли свободно общаться между собой, но физический контакт был невозможен из-за вмонтированных в стены прутьев. Наблюдая за животными, исследователи разделили их на три разные поведенческие группы. Первая испытывала друг к другу симпатию, во второй интерес проявляла только одна сторона, в третьей царило полное безразличие, а периодами и агрессия. Когда

решетки убрали, влюбленные панды немедленно создали семьи, а равнодушные так и остались друг к другу равнодушны, несмотря на то, что брачный сезон был в разгаре. Вывод очевиден — для продолжения рода пандам необходима эмоциональная привязанность друг к другу.

ОБМАНЫВАЮТ ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ ДОБЫЧУ

Кто бы мог подумать, но для удачной охоты на пернатых аллигаторы используют своего рода ловушки. Они могут часами лежать, прикрыв нос веточками или расположившись рядом с зарослями. Таким образом рептилии приманивают птиц, которые ищут материал для строительства гнезд. Хищники совершенно

определенно знают, в какое время года птицам особенно остро необходим строительный материал, так что те напрочь забывают об осторожности.

ИСПОЛЬЗУЮТ ОРУДИЯ ТРУДА

Вороны — птицы умные и смекалистые. Они могут использовать разные приспособления, чтобы добраться до еды. Например, для того чтобы извлечь спрятавшегося червяка из его укрытия, ворона вооружается палочкой. Но это еще не все. Шведские ученые недавно провели эксперимент, по ходу которого воронам надо было из различных предметов выбрать идеально подходящий, чтобы добраться до спрятанной еды. Птицы не только отлично справились с задачей, но и унесли с собой инструменты, с помощью которых ее удалось разрешить. Редкая дальновидность, не правда ли? >>





УМЕЮТ ДЕЛИТЬСЯ

Попугаи, так же как и вороны, умеют использовать подручные средства, камешки или фруктовые косточки, чтобы добыть лакомый кусочек. Они зажимают «инструменты» в клюве и с их помощью дробят, к примеру, раковины моллюсков. Но, в отличие от индивидуалисток-ворон, могут и с сородичами орудиями труда поделиться. Подобный альтруизм в природе встречается редко. Еще разве что у самок вампировых летучих мышей, которые делятся пойманной добычей с менее удачливыми «коллегами». Более того, запоминают, кого накормили (тот в ближайшее время больше еды не получит), а кто покормил их самих (в случае удачной охоты в следующий раз в первую очередь угостят их).



РАЗЛИЧАЮТ ГОЛОСА

Кенийские слоны, обитатели одного из национальных парков, уносят ноги, слышав голоса мужчин племени масаи. При этом на женские и детские голоса они не реагируют, а голоса членов племени камба их совсем не пугают. Дело в том, что масаи — охотники, а камба — земледельцы. Для чистоты эксперимента исследователи включили слонам запись голосов мужчин, женщин и детей масаи. Реакция оказалась предсказуемой. Ученые считают, что навык различения голосов сформировался у животных в результате многолетней борьбы за выживание по соседству с «агрессорами».



ПРИДУМЫВАЮТ ТАКТИКИ

У дельфинов есть собственная охотничья стратегия. Обнаружив стаю рыб, один из них начинает кружить поблизости, поднимая со дна песок и ил. Напуганная рыба старается выбраться из мутной воды, поднимается вверх и тут же становится дельфиной добычей. Тактика, конечно, была изобретена случайно, однако умницы-дельфины теперь практикуют ее повсеместно и детенышей своих ей обучают.

А еще дельфины понимают передаваемые им сигналы, различают части своих тел, узнают собственное отражение в зеркале, владеют сложным репертуаром свиста и даже имеют «имена». Каждому дельфину присущ свой личный характерный свист — это и есть его имя. Животное откликается на него и плывет в сторону собрата, который его позвал. И своих детенышей самка тоже подзывает свистом.

РЕШАЮТ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Изучать интеллект осьминогов непросто. Однако ученые продвинулись в этом отношении. Испанский



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

биолог Антонио Барроу, который много лет посвятил изучению головоногих, рассказывал, что они дожидаются, когда исследователи отлучатся из лаборатории, после чего выбираются из своего аквариума, забираются в соседний, где хранится их корм, спокойно едят и как ни в чем не бывало возвращаются назад.

Кроме того, осьминоги умеют открывать банки, где спрятано лакомство (причем даже те, крышки которых имеют специальную защиту от детей), способны запомнить сложный ландшафт, собирают камни определенного цвета, чтобы замаскировать место своего укрытия, и умеют найти выход из лабиринта.



ОБЛАДАЮТ СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

Серия экспериментов, проведенная британскими учеными, подтвердила, что собака способна заранее чувствовать приход хозяина. Так, синхронные записи камер наблюдения продемонстрировали, как лабрадор Джейти со всех ног мчалась к окну в тот самый миг, когда ее хозяйке разрешалось отправиться домой. И все время, пока та была в пути, собака не покидала свой пост. Этот случай не единичный. Бывает, четвероногие друзья за два часа до возвращения хозяина садятся у двери или у окна и начинают ждать, точно зная, что их «любимый бог» направляется домой.

УМЕЮТ СОЧУВСТВОВАТЬ

Признак высокого интеллекта у приматов — их способность к эмпатии. Ученые обратили внимание, что после драки за лакомый кусочек, лучшее место отдыха или из ревности обезьяну, которой досталось больше всех, утешает другая обезьяна — обнимает, почесывает, гладит. Умеют они и мириться. После бурного выяснения отношений в паре самка часто протягивает самцу лапу дружбы и тянет губы для поцелуя. И суровый мужчина сдается перед дамской лаской. Кстати, свои ритуалы примирения есть у многих социальных млекопитающих и птиц.



АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2024



Интересные факты о путешествиях

LAST PAGE

- Ученые доказали, что путешествия значительно снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают память, избавляют от депрессии и заряжают хорошим настроением. В результате человек становится счастливым и всесторонне развивается.
- Путешествовать можно в любом возрасте, но, как правило, на склоне лет заканчивается энтузиазм и подводит здоровье, поэтому не стоит ждать выхода на пенсию. По возможности лучше путешествовать при каждом удобном случае.
- Интересно побывать в Монголии. В этой стране на 1 кв. км приходится меньше двух человек. Монголия является самой малонаселенной страной в мире.
- Путешествуя, люди меняются в лучшую сторону и меняют мир. Многие известные ученые, художники и писатели получали вдохновение именно во время путешествий по миру. Например, Чарльз Дарвин выдвинул знаменитую теорию эволюции, изучая флору и фауну на Галапагосских островах.
- Население Новой Гвинеи говорит более чем на 850 языках, это 13 % языков планеты.
- Монако — самая маленькая страна после Ватикана, имеет площадь 2 кв. км. Ее можно обойти за один час.
- На Фолклендских островах, в 500 километрах от Латинской Америки, живет всего 3000 человек, на которых приходится 700 000 овец.
- Великой Китайской стене 2700 лет. Ее длина составляет около 8000 километров, толщина — до 8 метров, а высота на некоторых участках достигает 10 метров.
- Самое глубокое и соленое озеро в мире находится в Израиле и Иордании. Это Мертвое море. А еще это самая низкая точка на планете: Мертвое море расположено на 430,5 метров ниже уровня моря.



© 2018 by bybozo. Все права защищены. www.bybozo.ru

© 2018 bybozo. Все права защищены. www.bybozo.ru

Реклама

ООО «БОЗО», ИНН 7722489520, ОГРН 1207700238074, 109316, г. Москва, Остаповский пр-д, д. 3, стр. 6, 1-й этаж

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ АРОМАТ

WILL YOU MARRY ME?*

от BYBOZO Paris!



Магазины: «Золотое Яблоко»
Сайт: bybozo.ru

ТЫ ВЫЙДЕШЬ ЗА МЕНЯ ЗАМУЖ?

BYBOZO
PARIS



Премиальный ландшафтный отель EDER Vuoksa



Ленинградская область, Приозерский район, пос. Мельково

+7 (921) 999-99-21

www.edervuoksa.ru



СДЕЛАНО ЭСТЕТАМИ ДЛЯ ЭСТЕТОВ