

0+

ФИЛОСОФИЯ

отдыха

городской
журнал

октябрь
2024

№ 60

СЕРГЕЙ МИГИЦКО с. 40
Футбол – это больше, чем игра

ДОРОГА НА СЕВЕР с. 30
Долго будет Карелия сниться

ФАРЕРСКИЕ ОСТРОВА с. 10
Напоминание о рае



ДЫХАНИЕ ОСЕНИ



детский клуб
и услуги няни



детская
площадка



дети до 5 лет
проживают бесплатно*



дети до 5 лет
завтракают бесплатно*



+7 862 243-13-00



gt.rosakhutor.com

Дарим
скидку 10%
по промокоду
WELCOME
при бронировании
по телефону или
на сайте



В этом году природа преподнесла жителям средней полосы России просто царский подарок — теплый и солнечный сентябрь. Так что «унылая пора» вышла совсем не унылой, а вполне себе жизнеутверждающей, располагающей к прогулкам на природе и ближним и дальним путешествиям. В октябре тоже ожидается хорошая погода и немало теплых сухих дней.

Можно, например, отправиться в Великий Новгород — любоваться строгой древнерусской архитектурой, чудом сохранившимися старинными храмами и фресками Феофана Грека. Оказавшись там, обязательно обратите внимание на голубя, что украшает крест главного купола Софийского собора. У него совершенно мистическое происхождение и весьма интересная история. В номере о ней рассказывается, но подробности лучше узнавать на месте.

Завораживающее самобытной красотой деревянное зодчество в сочетании с неброской, но милой сердцу северной природой — прерогатива Карелии. Осенью здесь бывать особенно приятно: дышится на редкость легко, а воздух прозрачен и свеж.

...Самый старый в мире парламент, лодки, украшающие потолки древних храмов, и очень теплые свитера из шерсти местных овец вы найдете на Фарерских островах, а выбитый в скалах город Петра, старинную карту Святой Земли и библейские места увидите в Иордании. Свои впечатления обязательно фиксируйте на камеру, чтобы потом вдохновляться на новые путешествия и открытия вне зависимости от времени года.

И ближние путешествия не забывайте — по родному городу, милым сердцу местам. И о культурной составляющей подумайте: театры уже открыли новый сезон и манят яркими премьерными, в музеях открылись новые выставки. Приобщайтесь!

Счастливой вам осени и только позитивных впечатлений!

Маргарита Цибульская

15

ОКТАБРЯ

БКЗ «Октябрьский»

16

ОКТАБРЯ

Государственный
Кремлёвский
дворец

МУЗЫКА КИНО

ЭННИО МОРРИКОНЕ И НИНО РОТА



В концерте, полностью посвященном музыке Эннио Морриконе и Нино Рота, симфонический оркестр Москвы «Русская Филармония» во главе со знаменитым дирижером Марчелло Рота, племянником композитора и идейным вдохновителем проекта, исполнит музыкальные хиты разных эпох: от первых совместных работ композиторов с режиссером Серджио Леоне до музыки, созданной специально для голливудских блокбастеров. Прозвучат легендарные произведения из таких кинофильмов, как «Крестный отец», «Хороший, плохой, злой», «Профессионал», «Однажды в Америке», «Спрут» и других.

Великую музыку легендарных композиторов исполнят солисты из Италии, бок о бок работавшие с маэстро Морриконе и давшие под его безупречным руководством более 500 концертов по всему миру: певица Сюзанна Ригаччи (сопрано), пианист Людовико Фульчи и трубач Нелло Сальца, известный во всем мире как «Труба Морриконе». Посетители концерта смогут совершить эмоциональное путешествие по волнам творчества Рота и Морриконе, в котором вечные темы мироздания переплетаются с внутренним миром самих создателей.



10

2 ОТ РЕДАКЦИИ

10 МИРОВОЕ ТУРНЕ

Фарерские острова. Там, где океан играет на флейте

16 МИРОВОЕ ТУРНЕ

Иорданская сокровищница

26 ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ

Чулымцы. Забудьте слово «грех»

30 РОССИЯ

Карельские зарисовки

34 УИК-ЭНД

Великий Новгород. История в деталях

40 НА ОГОНЕК

Сергей Мигицко: «Нужно бороться, и тогда будут результаты»

44 НА ОГОНЕК

Фэйя Цзоу: «Мне повезло: мои работа и хобби совпали»

48 НА ОГОНЕК

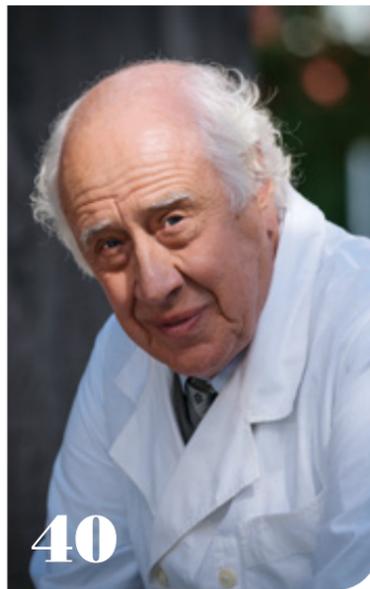
Александр Яцко: «Я хочу и буду заниматься режиссурой»

52 НА ОГОНЕК

Анастасия Юрасова: «Работая над спектаклем «Семь», мы с командой год не вылезали из зала»



16



40



44



48



52



«Альпика» – место, где началась история горнолыжного спорта в горном кластере Сочи. На высоте 2256 метров время течет иначе, наполняя сердца восторгом.

Более 55 лет назад открылась первая детская горнолыжная школа, и с конца 1960-х годов «Альпика» стала местом для тренировок сборной СССР по горнолыжному спорту «Спартак». В 1992 году «Альпика» превратилась в первый горнолыжный курорт Сочи, начав тем самым захватывающую историю горнолыжного отдыха в этом живописном месте.

«Альпика» – это часть курорта «Газпром Поляна», место, где каждая деталь пропитана историей и эмоциями.

Единственная в горном кластере Сочи, канатная дорога объединяет на одной линии кресла и кабинки. Кабины с освещением, а кресла – подогреваемые и с защитой от ветра. С нижней станции на уровне 550 м подъем до верхней на высоту 2256 м без пересадок.

Широкие трассы: средняя ширина – 34 м, самая широкая – 50 м, самая длинная трасса – протяженностью 2900 м.

Самая протяженная зона вечернего катания на курорте «Газпром Поляна» – это чарующее время в уникальной атмосфере под звездным небом на освещенных трассах.

На нижней станции – горнолыжная школа, прокат снаряжения, детский клуб и склон с траволатором.

Всего 2 минуты пешком от ж/д станции — и вы на вершине, без задержек на такси или общественном транспорте.

В горнолыжном сезоне 2024–2025 гг. совместно со школой инструкторов запущена программа «Рассвет на Альпике», где гости в сопровождении инструкторов смогут насладиться восходом солнца и первыми раскатать свежий «вельвет».

ГОРНОЛЫЖНЫХ
ТРАСС
40

ПРОТЯЖЕННОСТЬ
ТРАСС
ДО 2900 М

ШИРИНА
ТРАСС
ДО 66 М



«АЛЬПИКА» – ВЫШЕ ОБЛАКОВ

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛОВ



СЕЗОННЫЕ СКИ-ПАССЫ
СО СКИДКОЙ УЖЕ В ПРОДАЖЕ



**54 ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ**

Сара Бернар. «Во что бы то ни стало!»

58 АНОНСЫ**68 ИНТЕРЬЕР**

Уютная осень

72 ТРЕНДЫ МОДЫ

Осень: великолепная десятка

76 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Интимная пластика. О теле, о женщине, о гармонии

78 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Осенний марафон. Косметический

80 ГУРМАН

Сяду на пенек, съем пирожок...

84 ПСИХОЛОГИЯ

Молчи, грусть!

88 В МИРЕ ПРИРОДЫ

Лисичка-сестричка

92 LAST PAGE**68****72****78****80****84****88**Фото на обложке:
© ksenija18kz / iStockЖурнал «ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА»,
октябрь 2024, № 60Учредитель 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 № 3611-24.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).**9****ОКТАБРЯ**

БОЛЬШОЙ КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ

БКЗОКТАБРЬСКИЙ
www.bkz.ru**10****ОКТАБРЯ****LIVE ЛАЙВ
АРЕНА****МУЗЫКА
ТУРЕЦКИХ
СЕРИАЛОВ**«ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ»
«ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК»
«ОСНОВАНИЕ: ОСМАН»
«ПОСТУЧИСЬ В МОЮ
ДВЕРЬ»
И ДРУГИЕ**МИРОВАЯ ЗВЕЗДА****БУРАК
ОЗЧИВИТ****ВЕДУЩИЙ - ИВАН ЧУЙКОВ****В СОПРОВОЖДЕНИИ СИМФОНИЧЕСКОГО ОРКЕСТРА****ДИРИЖЕР - ЕВГЕНИЙ ОЛЕЙНИКОВ****6+**

ЭЛЕМЕНТАРНО, ХАДСОН! ДЕЛО О СОБАКЕ Б. МУЗЫКАЛЬНАЯ КОМЕДИЯ

Старая добрая Англия. Тайна, покрытая мраком. И с ней один на один — блестящий дуэт Холмса и Ватсона. Тех самых, но не совсем... Потому что они тут вовсе не главные! Миссис Хадсон, Мориарти, сэр Баскервиль, дворецкий Бэрримор и сам монстр Гримпенских болот тоже на месте. Премьера детективной комедии от театральной компании «Бродвей Москва» пройдет в исполнении артистов ведущих театров страны под зажигательные номера музыкальной банды «Союз рыжих». Новая постановка создана совместно с МТС Live и «Яндекс Афишей». «Все привыкли к тому, что Холмс — гений дедукции, Ватсон — его помощник-простофиля, Мориарти — король преступного мира, миссис Хадсон — пожилая домохозяйка, а собака Баскервильей — монстр девонширских болот, — рассказывает продюсер Дмитрий Богачёв. — А что будет, если сломать стереотипы, задать новые

обстоятельства и изменить жанр с детективного триллера на смешную, увлекательную, местами абсурдную комедию? Мы это сделали и предоставили героям жить по новым правилам. А еще добавили в их новую жизнь отличную музыку, песни и даже пляски в исполнении отвязной музыкальной банды «Союз рыжих» (говорят, благодаря ей появились The Beatles). И оказалось, что в истории о собаке Баскервильей все было совсем иначе, да простит нас сэр Конан Дойль! Завидую зрителям — их ждут полтора часа веселых сюрпризов!» В звездный состав творческой команды проекта вошли: драматург Сергей Плотов, композитор Игорь Зубков, продюсер, автор сюжета и творческой концепции Дмитрий Богачёв, хореограф-постановщик Наталья Терехова, художник-постановщик Виктор Шилькрот, художник по костюмам Ирэна Белоусова и другие.



5
ОКТАБРЯ

Москва,
театр «Маска»



ПУТЕШЕСТВИЯ

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

- 10** ФАРЕРСКИЕ ОСТРОВА. ПОД КРЫЛОМ СТЕКЛЯННОЙ ПТИЦЫ
- 16** ИОРДАНИЯ БИБЛЕЙСКАЯ И СОВРЕМЕННАЯ
- 26** ЧУЛЫМЦЫ. ЛЮДИ БЕЗ ГРЕХА
- 30** КАРЕЛИЯ. ЧУДЕСА ИСТОРИЧЕСКИЕ И ПРИРОДНЫЕ
- 34** ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД. ПО ОБЕ СТОРОНЫ ВОЛХОВА

12+



ФАРЕРСКИЕ ОСТРОВА

ТАМ, ГДЕ ОКЕАН ИГРАЕТ НА ФЛЕЙТЕ

Местные жители говорят, что овец здесь больше, чем людей. Они особой породы, выведены еще в IX веке, стали основой экономики и даже украшают герб. Недаром в переводе с фарерского языка *føroyar* означает «овечьи острова». Однако Фареры славятся не только овечками и пасторальными пейзажами.

Сёрвогсватн, или Лайтисватн — наибольшее по площади и глубине озеро Фарерских островов, оно расположено на острове Воар



ФАРЕРСКИЕ ОСТРОВА

КОРОТКО О ВАЖНОМ

Фарерские острова — это целый архипелаг из 18 вершин подводного рифтового хребта, разбросанных в Атлантическом океане между Шотландией и Исландией. 280 дней в году здесь льет дождь, а над землей постоянно висит туман... Так что, если вы сюда соберетесь, не забудьте захватить с собой зонт, ветровку и теплую одежду, потому что даже летом в этих краях довольно прохладно. Ну а свитер из шерсти фарерской овечки, легкий и теплый, вы непременно привезете с собой из путешествия.

Официально острова — часть Датского королевства, неофициально управляют собой сами, не входят в Евросоюз, люди здесь говорят на своем, фарерском, языке и чтут собственные традиции. Тут, например, можно увидеть хоровод кэдеданс, который водят, взявшись за руки и распевая национальные саги. И так вот проводят досуг. И китобойный промысел, нравится вам это или нет, тут также сохранен в аутентичном виде.

Между собой острова соединяют тоннели. Когда проезжаешь сквозь некоторые из них, кажется, будто слышишь звуки флейты. Концерт исполняет океан, ведь некоторые тоннели построены под водой на глубине около 150 м. >>>



Тинганес — небольшой полуостров в столице Торсхавн, на котором располагается Лёттинг (парламент) Фарерских островов

Путешественникам, решившим приехать на Фареры, лучше всего базироваться в столице страны, Торсхавне. Город носит название в честь скандинавского бога грома и бури, который, согласно местной мифологии, защищал людей от великанов. Отсюда удобно ездить по разным интересным местам. Вот как может выглядеть, к примеру, путешествие по островам Воар, Стреймой, Мичинес, Сандой, Эстурой и Калсой.

СРЕДСТВА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Единственный аэропорт на Фарерах находится на острове Воар. Именно отсюда и начнется путешествие. Приземлившись, стоит отправиться в Торсхавн.

Предупреждаем сразу: на Фарерах уровень цен далек от демократичного, поэтому сразу определите для себя, на чем будете

передвигаться. Самый бюджетный вариант — на автобусах, иногда пересаживаясь на паромы и вертолеты. Вертолеты удачно исполняют роль маршруток и на них удобно перемещаться с острова на остров. Но цены, повторим, кусаются. Ну а для передвижения на паромах и автобусах лучше всего сразу купить в аэропорту Travel Card на четыре дня.

СТОЛИЧНЫЕ РЕДКОСТИ

Оказавшись в Торсхавне, непременно побывайте в местечке Тинганес, что на юге города. Место примечательно тем, что здесь работает один из самых старых парламентов на земле. Он функционирует с IX века, со времен викингов. По сей день тут размещается резиденция премьер-министра. Рядом королевский склад, монастырь в готическом стиле и Старый город — бордовые и синие домики XVI–XVII века на чистеньких мощеных улочках.

Пройдите по улице Бриджибакки и полюбуитесь нарядным кафедральным собором с часовой башней. Если располагаете временем, обязательно зайдите в собор, одну из стен которого украшает изображение Тайной вечери кисти художника Питера Кандида. В соборе можно увидеть колокол корабля «Норвежский лев», украшенный орнаментом из пальмовых листьев, старинное серебряное распятие, золотую купель 1601 года и непременно визитную карточку фарерских соборов — лодку на потолке.

Деревня Тьорнувик, остров Стреймой



Дрангарнир — собирательное название двух морских скал (большой и малой) между островами Вагар и Тиндхельмур

Недалеко от собора, на улице Ваглио расположен старейший на островах книжный магазин HN Jacobsens. Его открыл в 1860 году отец Якоба Якобсена — знаменитого филолога, собирателя местных легенд и народных сказок и первого ученого Фарерских островов, который получил докторскую степень. В книжном магазине сегодня продаются не только книги, но и сувениры: открытки, магниты и марки. К слову, почтовые миниатюры на Фарерах очень популярны: к 2024 году выпущено больше 500 видов марок с фотографиями и картинами, которые рассказывают об истории островов и их современной жизни.

ПОПРОБОВАТЬ ЯСТВА И ПРИОБЩИТЬСЯ К ИСКУССТВУ

Проголодавшись после долгой прогулки, непременно отведайте местные деликатесы. В ресторане Aarstova в Торсхавне на улице Гонгин, 1 можно попробовать бисквит из лангустина и морского ангела на пару, а в ресторане Barbara Fish House на улице Гонгин, 4–6, оформленном в морском стиле, закажите знаменитый фарерский лосось и вкусные «лошадиные мидии» (horse mussels). В обязательной программе дегустации также скерпикьет — сушеная на ветру баранина. Естественная ферментация этого старинного блюда происходит за счет влажного соленого воздуха.

Перекусив, можно на одном из бесплатных красных автобусов, которые курсируют по горо-

ду, добраться до Норурландахюси, или Северного дома, на Norðari Ringvegur, 14. Здесь проходят интересные выставки, перфомансы и концерты.

Если повезет, на одной из выставок вы сможете увидеть работы местного стекольного мастера Трондура Патурссона. Его визитная карточка — стеклянные птицы в человеческий рост, которые разлетелись по всему миру и теперь украшают культурные центры и музеи разных стран. А еще он оформляет местные церкви и тоннели и делает «инсталляции океана» — огромные голубые и синие полотна на стекле. Их можно увидеть в Национальной галерее Фарерских островов.

ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Древний духовный центр Фарер находится в деревне Киркьюбур, в получасе езды от Торсхавна. Раньше в деревне жили епископы, но потом >>

Скерпикьет — сушеная на ветру баранина





Водопад Мулафоссур в деревне Гасадалур, остров Вагар

случилась Реформация, а позже стихийное бедствие, которое разрушило большую часть домов. Некоторые древние сооружения, правда, устояли. Среди сохранившихся — Рейкстован, самый старый обитаемый деревянный дом в мире. Это 900-летнее здание с торфяной крышей, в котором проживает 18-е поколение семейства Патурссонов. Путешественников здесь с удовольствием принимают и привечают. Так что, если доедете, заходите.

В деревне также можно увидеть руины недостроенного собора Св. Магнуса и действующую церковь Св. Олафа. А еще здесь находится ресторан Koks, обладатель звезды «Мишлен» и форпост новой нордической кухни. Среди хитов меню — моллюски, langoustines, сухой мох, акула

Маяк на острове Мичинес



© EyeEm / freepik



Скала Трётльконуфингур (Палец Женщины-тролля, Палец Ведьмы)

© Nick Fox / freepik

с крапивой и яблочно-тимьяновый суп, обладающий удивительными ароматом и вкусом.

ГЛУПЫШИ И ПАЛЕЦ ТРОЛЛЯ

Из Торсхавна путь лежит на Мичинес, куда с мая по октябрь регулярно ходит паром и три раза в неделю летает вертолет. Это самый западный остров архипелага, население которого составляет 13 человек. А еще здесь живут десятки тысяч глупышей. Глупыш — птица очень доверчивая, людей она не боится, буквально сама идет в руки.

После знакомства с глупышами можно отправиться на Воар, где прямо над океаном в горах расположилось живописное озеро, шумит мощный и прекрасный водопад Мулафоссур, а шестикилметровый тоннель ведет к де-



© Nick Fox / freepik

Самый старый обитаемый деревянный дом в мире, деревня Киркьюбур

ревушке Гасадалур, расположенной в долине между самыми высокими утесами острова. Пейзажи просто нереальные, и любоваться ими можно бесконечно.

Еще одно место, где стоит побывать, — остров Сандой. В местечке Скопун здесь можно увидеть самый большой почтовый ящик в мире. А в деревеньке Сандур неподалеку от Скопуна стоит необычная деревянная церковь с белой колокольней. Она располагается на месте языческих захоронений времен викингов.

Равнинные пейзажи и горы, озера и пляжи из темного вулканического песка, а также руины традиционного норвежского длинного дома XIV века — все это тоже можно увидеть во время прогулки по острову. Равно как и скалу Трётль-

Статуя женщины-тюленя, остров Калсой



© wlostock creators / freepik

конуфингур, что в переводе означает «палец женщины-тролля». Все, кому посчастливилось добраться до этого места, обязательно фотографируются на фоне этой скалы — на счастье.

КАКОЙ ПЕЙЗАЖ!

Природа — великий художник. Лишний раз убедиться в этом вы сможете, оказавшись в деревне Гьогв на острове Эстуруй, которая заканчивается живописным обрывом над океаном. А до острова Калсой стоит добраться, чтобы увидеть статую женщины-тюленя, подземные галереи, маяк и морскую арку. Добираться придется на пароме из Клаксвика (остров Борой), к северу от которого расположен Энниберг — самый высокий мыс в мире.

Если вы устали от дальних дорог и хотите путешествовать на ближние расстояния, можно из Торсхавна доехать на автобусе до деревни Вестманны и оттуда на кораблике — до птичьего базара. Птицы гнездятся на величественных утесах, и сочетание тишины гротов и птичьего гвалта рождает нереальные ощущения.

Панорамный круиз вдоль скалистого побережья Вестманнабьегини можно приобрести в туристическом центре деревни, что находится в красном доме у причала. Длится путешествие примерно четыре часа.

P. S.

Вот такие они, Фареры. Туманные, артистичные и немного божественные. Теперь вы знаете, что на свете есть такое место, где люди по старинке водят хороводы, распевая старинные песни, где птицы не боятся людей, где травы и мох подают в мишленовском ресторане, а музыку можно послушать в океанском тоннеле...



ИОРДАНСКАЯ СОКРОВИЩНИЦА

Древние города, глубокие каньоны, скалы из разноцветного песчаника, меняющая в зависимости от времени дня свой цвет пустыня, роскошные спа-курорты — все это Иордания, где начался высокий сезон. С середины сентября до конца ноября и с апреля до июня средняя температура воздуха здесь составляет днем +30...+34 °С, а ночью +20...+24 °С. Пора отправиться в путешествие.

Монастырь Ад-Дэйр, набатейский скальный храм, город Петра

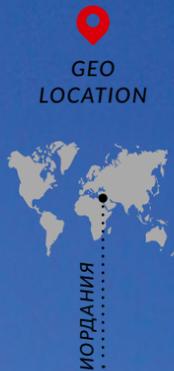
ЧУДО СВЕТА

Исторических достопримечательностей в маленькой Иордании огромное количество. Но главная визитная карточка государства, о которой знает без преувеличения весь мир, — древний город Петра. В 1985 году он был внесен в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО, а в 2007-м пополнил список семи новых чудес света.

Городу по меньшей мере полторы тысячи лет. До XIX века о Петре (по данным историков, между прочим, это столица древних набатеев) знали только местные бедуины, которые упорно пытались обнаружить среди древних построек спрятанные сокровища и под страхом смерти не подпускали сюда чужаков. Следы от этих разборок сохранились на стенах красивейшего дворца Эль-Хазне — первого, что видишь, входя в Петру. Именно «входя»: автотранспорт в городе запрещен,



Цитадель Аммана — археологический памятник в центре города Амман, столицы Иордании



Римские руины в городе Джераш

и, чтобы попасть сюда, надо пройти несколько километров пешком или, экономя силы, доехать на ослике, в повозке или на верблюде. А силы вам понадобятся. Гуляя по городу и с любопытством оглядываясь по сторонам, вы увидите и вырезанные глубоко в породе гробницы, и театр, и византийский храм, где сохранилась мозаика, и замкнутый лабиринт, из окон которого видно Мертвое море... Всего 800 архитектурных и скульптурных объектов, вытесанных поколениями древних мастеров в скалах из песчаника! А ведь скалы еще и меняют свой цвет от желтого до ярко-красного при разном освещении... Город ежегодно посещают около полумиллиона туристов. Кстати, одну из серий фильма про Индиану Джонса Стивен Спилберг снимал именно в Петре.

Лучше всего приезжать сюда на однодневную экскурсию: в небольшом отеле в ближайшей к Петре деревне Вади-Муса в пик сезона часто не хватает мест. Хотя, если удастся сделать бронь, вы сможете отправиться в древний город на рассвете — в это время дня, а еще на закате, он особенно прекрасен.

И ДРУГИЕ РЕДКОСТИ

Петрой исторические достопримечательности Иордании не ограничиваются. Очень интересен, к примеру, древний город тысячи колоннад Джераш — один из крупнейших образцов римской архитектуры за пределами Италии. Колонны здесь сосчитать и правда сложно, можно сбиться, так что занятие это неблагоприятное. К слову, этот город когда-то явно был центром, как говорят сейчас, инноваций. Чего стоит один лишь способ мощения дорог! Камни специально укладывали в шахматном порядке, чтобы стук колес был не таким громким. Мало этого, дорога, возраст которой приближается к полутора тысячелетиям, и правда построена на века: на ней практически нет выбоин.

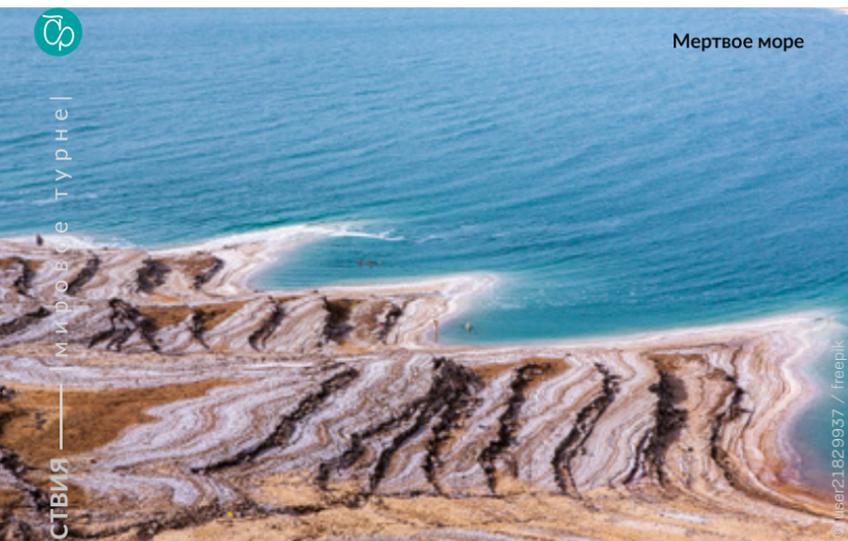
А еще в Джераше можно полюбоваться огромной овальной площадью — Форумом, ознакомиться с неповторимой акустикой древнего амфитеатра и системой винных фонтанов у храма Дионисия.

Интересные достопримечательности есть и в столице страны, Аммане. В городе можно посетить Цитадель — древнее фортификационное сооружение, внутри которого находятся руины красивейшего храма Геркулеса, возведенного при римском императоре Марке Аврелии в 161–180 гг. нашей эры, постоять под сводами дворца Омейядов (720–750 гг. нашей эры), обозреть с высоты огромный римский театр на 6000 мест (II век нашей эры), где и по сей день проводятся концерты мировых звезд.

СВЯТО МЕСТО

...Удивительные ощущения испытываешь, путешествуя по святым местам Иордании. Например, при подъеме на гору Небо, упоминаемую в Ветхом Завете. Именно сюда, в «землю хорошую и просторную, где течет молоко и мед», привел пророк Моисей свой народ после того, как 40 лет водил его по пустыне, дабы избавить от рабской идеологии. Согласно Библии, сам Моисей на Землю Обетованную так и не ступил. На горе Небо его и похоронили. В конце IV века на месте предполагаемой кончины пророка возвели храм, который просуществовал до XIII века. Остатки храмовой мозаики, тщательно расчищенные, теперь украшают мемориал, посвященный Моисею: в 1933 году король Абдалла приказал восстановить христианские святыни на горе Небо, что в кратчайшие сроки и сделали.

Еще одно священное для христиан место — Вифания, где, согласно Новому Завету, Иоанн Предтеча, живший на восточном берегу реки Иордан, крестил Иисуса Христа. Теперь в Вифании оборудовано специальное место, где можно, об- >>



Мертвое море

лчившись в длинную белую рубаху (такие рубахи продаются здесь же, в маленьком магазинчике), с головой трижды погрузиться в воды Иордана, чтобы очиститься духовно. И пусть вода в реке, которая сейчас больше напоминает широкий ручей, кажется мутной, но рубахи после омовения в ней остаются белоснежными. Такой вот парадокс.

А в городе Мадаба, тоже упоминаемом в Библии, в храме Св. Георгия сохранилась древнейшая мозаичная карта Святой Земли. Считается, что она была создана в период правления императора Юстиниана — в VI веке нашей эры. Размеры мозаичной плиты первоначально составляли 15,6 × 6 м, однако от всего этого великолепия уцелела лишь четверть. Мадаба вообще славится своими мозаиками. Другие шедевры можно увидеть в церкви Пресвятой Богородицы и Апостолов, а также в Археологическом музее. Еще буквально

сотни разнообразных мозаик V–VI века разбросаны по другим мадабским храмам и домам.

БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

Многие природные достопримечательности Иордании входят в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Пустыня Вади-Рам, например, поражает «марсианскими» пейзажами, бескрайними песчаными барханами с ярко-оранжевыми дюнами, разноцветными каньонами, древними пещерами с наскальными рисунками. А какие здесь закаты! Словами не передать!.. Полюбоваться ими можно, отправившись в короткое джип-сафари, в путешествие на верблюде или поднявшись в небо на воздушном шаре. Есть в пустыне и исторические памятники, а местные жители, бедуины, гостеприимны и доброжелательны. Туристов угощают вкусным чаем, заваренным по особому рецепту, с мятой, шалфеем и кардамоном. Оригинальные металлические чайники на цепочке, которые крепятся к седлу, можно купить в местном сувенирном магазине.

Посетите заповедники. Погуляйте по «Вадизель-Муджибу», самому низинному заповеднику в мире — 400 метров под уровнем моря. Здесь над головой нависают скалы из разноцветного песчаника, ручьи сливаются в мощный водопад, а каменистый ландшафт разбавляют редкие тропические растения. Побывайте в «Дана», что представляет собой сочетание песчаных дюн, горных вершин и пересохших рек. Здесь можно заняться хайкингом, каньонингом, покататься на горных велосипедах или просто совершить пешую прогулку.

А если вы поклонник спа, вам стоит отправиться на один из курортов Мертвого моря, где,

Пустыня Вади Рам (Лунная долина)



Национальный перевозчик Иордании Royal Jordanian с 15 октября 2024 года планирует возобновить полеты по маршруту Москва — Аман и обратно. Есть шанс, что частота перевозок расширится за счет российских авиакомпаний.



Древнейшая мозаичная карта Святой Земли в храме Св. Георгия, город Мадаба



Кнафе — арабский десерт из вермишели и козьего сыра

ДЕГУСТАЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ

Культура страны во многом познается через ее кухню. Попробуйте местную шаурму, фалафель, хумус, кофе с кардамоном, а на десерт — кнафе (блюдо готовят из вермишели, сыра, сахарного сиропа, фисташек и сливочного масла). Все это очень вкусно. Причем уличную еду в Иордании также можно смело дегустировать: она не хуже, чем в кафе, только на порядок дешевле. Ну а настоящий король местной кухни — мансаф, блюдо из баранины в соусе из ферментированного сушеного йогурта джемида с рисом.

Среди самых распространенных гастрономических сувениров, которые покупают путешественники, — орехи, специи, чай, халва, хумус, кофе, финики. Все это и многое другое можно купить на рынке, где царит атмосфера восточного базара, пахнет пряностями и благовониями и становится совершенно ясно: жизнь прекрасна!

Мансаф — традиционное иорданское блюдо из баранины



помимо насыщенного бромом воздуха и купаний в самом соленом озере мира, широкий выбор оздоровительных программ: массажи, грязелечение, ароматерапия. Иорданцы, к слову, очень гордятся тем, что их побережье Мертвого моря — самое протяженное, и на нем много хороших пляжей.

Неподалеку от Мертвого моря, в живописном каньоне, — горячие источники-водопады Хаммамат-Маин. По преданию, в них купался иудейский царь-злодей Ирод. Считается, что насыщенная минеральными веществами вода омолаживает.

Ну а просто купаться и принимать солнечные ванны можно на Красном море — на курорте Акаба, лучшем в Иордании. Здесь отличные песчаные пляжи и замечательные возможности для дайвинга.



ПО ВОЛНАМ АНДАМАНСКОГО МОРЯ

КУЛЬТУРА СЕРФИНГА НА ПХУКЕТЕ

Текст: Наталия Яковлева

Пхукет — крупнейший остров Таиланда и, пожалуй, самое привлекательное место для путешественников. Курорт многолюден и в сезон, с ноября по март, когда можно греться на солнышке и наслаждаться комфортным купанием, и в несезон, с апреля по октябрь, когда с западного побережья приходят непрекращающиеся муссонные ветры, которые разгоняют волны — идеально для любителей серфинга.



GEO
LOCATION



ТАИЛАНД

ОТЕЛЬ НА ПЛЯЖЕ

Среди облюбованных серферами пляжей — Сурин, расположенный на западном побережье. Несмотря на ветер, волны здесь не такие большие, как на Гавайях, Бали, Шри-Ланке, в Австралии или Марокко. «Всего-то» метра три в высоту, и в опасную трубу они не закручиваются.

Прямо у пляжа расположился современный стильный четырехзвездочный бутик-отель OUTRIGGER Surin Beach Resort.

Его архитектура представляет собой сочетание современного стиля с традиционными тайскими элементами. В дизайне использованы только натуральные цвета и фактуры. Основной цветовой акцент — все оттенки синего, символизирующие море. В декоре можно найти отсылки и к теме серфинга, а в лобби полюбоваться целой коллекцией досок, вручную раскрашенных профессиональными художниками в рамках конкурса, который организовал отель для продвижения культуры водных видов спорта на Пхукете.

Номеров в отеле всего 60, зато категорий восемь: есть варианты с личным выходом к общему большому бассейну или с собственным мини-бассейном в закрытом дворике, уютные комнаты для одного или двоих и просторные студии для компании или семьи с видом на бассейн, с бал-

коном или террасой. Все комнаты просторные, светлые, чистые, с «летающим» Wi-Fi и кабельным TV. Номера оснащены всем необходимым для комфортного проживания, в них приятно расслабиться после тяжелого дня покорения волн. Ну а если вам нужна дополнительная физическая нагрузка, то добро пожаловать в фитнес-зал с суперсовременным оборудованием.

Персонал отеля гостеприимный и вежливый — впрочем, как и все тайцы. Они с удовольствием помогут решить ваши бытовые проблемы. Для тех, кто не знает английский или просто не хочет лишней раз звонить на ресепшен, у отеля есть собственное приложение. Работает быстро и стабильно, меню интуитивно понятное, заказать можно как дополнительные банные принадлежности, так и экскурсию или массаж со скидкой. Учитывая, что с интернетом в Таиланде проблем нет, пользоваться приложением в некоторых случаях даже удобнее, чем объясняться с персоналом.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ РАДОСТИ И ВИД НА ЗАКАТ

На отдыхе и после физической нагрузки аппетит разыгрывается нешуточный. Утолить его не проблема. В окрестностях пляжа Сурин можно найти заведения на любой >>



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



ОКТАБРЬ 2024



21

вкус и кошелек, от макашниц со стритфудом до элитных ресторанов высокой кухни. На завтрак, например, можно заглянуть в небольшую, но уютную кофейню Bliss. Прямо возле отеля открыта отличная бургерная Millionaire Burgers, рядом с ней — кафе с индийской кухней. Ценителям стейков понравится Wagyu Steak House, а поклонникам высокой кухни — ресторан Smokaccia Laboratory.

В самом отеле OUTRIGGER работает гриль-бар Nalu, где подаются и привычные блюда мировой кухни, и традиционные азиатские специалитеты. Завтрак — шведский стол, обед и ужин — а-ля карт.

Поднявшись по скрытой лестнице гриль-бара, вы попадете в лофт с видом на пляж Сурин. Здесь вас ждут изысканные яства и тропические коктейли. Лофт идеально подходит для мероприятий, поэтому его можно забронировать на компанию и наслаждаться видом на закат без посторонних.

СЕРФИНГ В МАССЫ!

Западное побережье набирает все большую популярность у любителей водных видов спорта, и не в послед-

нюю очередь благодаря резортам, которые вкладываются в продвижение их культуры. Не исключение и бутик-отель OUTRIGGER. Руководство сети, например, спонсировало соревнования по серфингу Sprite & OZONE на пляже Сурин в 2022 году. В мероприятии приняли участие около 50 серферов и более 150 зрителей, а сам отель получил почетную награду от серф-сообщества Пхукета.

Еще одной значимой кампанией стал конкурс рисунков на досках для серфинга OUTRIGGER Surf Culture and Phuket Lifestyle by the Sea, в котором приняли участие 25 местных и начинающих художников. В результате восемь досок украсили постоянную экспозицию курорта.

Кроме того, OUTRIGGER Surin Beach Resort разработал специальное предложение Surf's Up, включающий две ночи проживания с завтраком в гриль-баре Nalu, 60-минутный урок серфинга с профессиональным инструктором, сертификат об участии и фотографии с занятия. Трансфер от курорта до школы серфинга и обратно входит в предложение.

Курорт сотрудничает с местными школами серфинга. Их опытные инструкторы дают рекомендации и обеспе-

чивают всем желающим безопасный и приятный опыт покорения волн.

Несколько магазинов недалеко от пляжа Сурин предлагают прокат самых разных досок для серфинга, подходящих для любых стилей и уровней мастерства. Цены разумные, а аренда может быть почасовой, посуточной и недельной.

Поскольку серфинг набирает популярность и количество приезжих растет, местным жителям важно сохранить естественную красоту пляжа Сурин и его морскую экосистему для будущих поколений. А потому школы и отели призывают серферов уважать окружающую среду, использовать экологически чистый солнцезащитный крем и убирать за собой мусор.

ЛОВИТЬ ВОЛНУ С КОМФОРТОМ

Чтобы получить максимум удовольствия от серфинга, лучше подготовиться к нему заранее. Особенно, если вы только вступаете на этот путь.

- **Ознакомьтесь с прогнозом погоды.** Есть много сайтов и приложений, которые содержат актуальную информацию.

- **Соблюдайте безопасность.** Следуйте инструкциям спасателей, не заходите в море, если видите красные флаги, трезво оценивайте свои возможности.
- **Соблюдайте этикет.** Ловите волны по очереди, старайтесь не наткнуться на других серферов и будьте вежливы.
- **Позанимайтесь с тренером,** если вы новичок. Советы инструктора помогут вам покорить даже самые крутые волны, так что будьте внимательны и следуйте им.
- **Наслаждайтесь!** Пляжный отпуск — это не только «охота» за волнами, но и наслаждение красотой окружающей природы, снорклингом в моменты штиля и новыми знакомствами. Найти для всего этого время совсем не сложно.
- **Жемчужина Пхукета.** Пляж Сурин — удивительное место для тех, кто ищет на Пхукете свой дзен и мечтает об интересном активном отдыхе. Всех оказавшихся здесь ждут захватывающие, наполненные эмоциями дни. Почувствуйте адреналин от выхода на волну, насладитесь теплым солнцем и духом удивительного тайского приключения.



TSAR PALACE

ПРАЗДНИК СОВЕРШЕНСТВА И РОСКОШИ

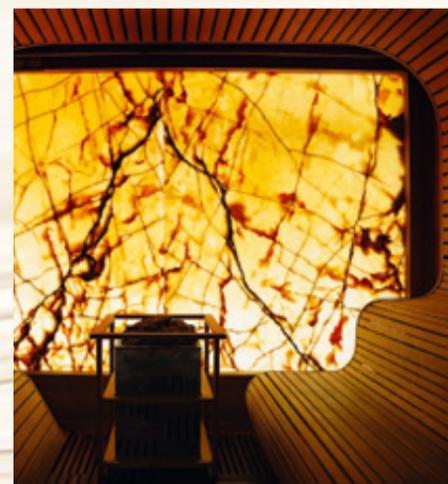
С момента своего открытия он покоряет сердца гостей благодаря утонченному стилю, великолепному обслуживанию и неповторимой атмосфере. 11 октября Tsar Palace Luxury Hotel & SPA отмечает первый юбилей — пять лет со дня основания.



РОСКОШЬ И КОМФОРТ В ДЕТАЛЯХ

Для гостей доступны номера различных категорий — от уютных стандартов до просторных люксов с потрясающими видами на город. Но вне зависимости от категории каждый из них — это воплощение стиля и изысканности. Мраморные ванны, антикварные элементы декора, роскошные ткани и элегантные мебельные ансамбли создают атмосферу тепла и уюта. Современный комфорт добавляют высокоскоростной Wi-Fi, система климат-контроля, мини-бар и персональные банные принадлежности премиум-класса.

Настоящая жемчужина Tsar Palace Luxury Hotel & SPA — гидротермальный спа-комплекс, посещение которого входит в стоимость проживания. В комплексе несколько саун, каждая оказывает свое воздействие на организм и эмоциональное состояние. Разнообразие уходовых и лечебных процедур, умелые руки профессионалов, атмосфера релакса, умиротворения и созерцания, которые создают и подвеченный оникс в интерьере, и яркие блики на воде от света, проникающего сквозь стеклянный купол, — все это обещает самые приятные впечатления.

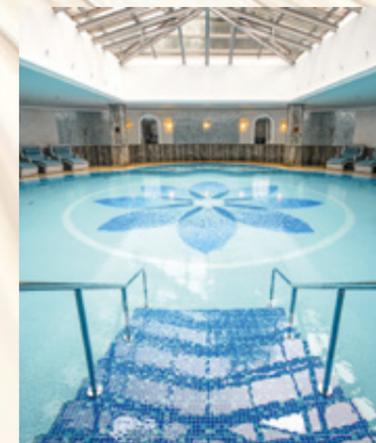


ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Ресторан отеля приглашает насладиться богатым выбором блюд и напитков, которые удовлетворят любые гастрономические предпочтения. Команда поваров под руководством шефа Александра Шамакова создала меню на основе классики русской и французской кухни, где каждое блюдо — истинное произведение кулинарного искусства. Ну а в баре стоит попробовать уникальные авторские десерты, а также редкие виды чая, кофе и коктейли, которые готовят с учетом пожеланий каждого гостя. Уютная атмосфера идеально подходит как для дружеских встреч, романтических свиданий, празднования дней рождений, так и для деловых переговоров.

ЦАРСКАЯ ИСТОРИЯ: КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Царская роскошь и гостеприимство — это философия Tsar Palace, заложенная с самого основания, за которую его ценят как российские, так и зарубежные гости. Расположен отель в центре Царского Села, в старинном здании. История воплощена здесь и в архитектуре, и в интерьерах, где каждая деталь продумана до мелочей. Находясь в окружении предметов искусства, антикварной мебели и утонченных элементов декора, каждый невольно ощущает себя членом императорской фамилии.



ЮБИЛЕЙНАЯ ПРОГРАММА

К своему юбилею 11 октября команда Tsar Palace Luxury Hotel & SPA подготовила особую программу, которая сделает это событие по-настоящему волшебным. Проведет вечер популярный ведущий Дмитрий Вексларский. В программе — грандиозное шоу с зажигательными выступлениями Lady Marmalade Show и драйвового Deep Noize Band, розыгрыш подарочных сертификатов и викторина о тайнах и особенностях отеля, победителей которой ждут ценные призы. В кульминации вечера на сцену выйдет Сосо Павлиашвили. А завершится праздник красочным фейерверком и вкуснейшим тортом.



ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «ГРЕХ»



Чулымский осенний праздник «Тумпайрам» в Пасечном

Название этого народа произошло от реки Чулым, что в переводе означает «бегущий снег». Но так их прозвали пришедшие в регион русские. Сами же они именовали себя пестын кижилер, что значило «наши люди», а позже — июс килижер, то есть «чулымские люди». У них сохранился национальный язык, но нет письменности. Их осталось чуть больше двух сотен человек на планете. Кто же они такие, чулымцы?

БЕЗ «ГРЕХА»

Свою новую историю древний народ Южной Сибири ведет с X–XI века. В те далекие времена часть тюркоязычных племен Хакасско-Минусинской котловины, теснимых монголами, бежала со своих исконных земель вниз по реке Чулым. Там они встретились с миролюбивыми кетами и селькупам и на протяжении всей своей истории мирно соседствовали с ними, создавая новый этнотип Сибири. Согласно последним генетическим исследованиям, в их жилах течет кровь северных народов, сибирских татар и представителей монгольской расы.

Письменного языка у чулымцев нет, устным владеют от силы полтора десятка человек. Тем не менее ученые местных университетов и энтузиасты сегодня пытаются составить алфавит и словарь, а местная епархия начала переводить

на чулымский язык Священное писание. Интересно, что слов «грех» и «пустыня» в нем не существует и их пришлось заменить синонимами.

ВО ЧТО ВЕРИШЬ, ТО И ЕСТЬ

В XVII веке, с приходом в регион русских, «аборигенов» начали обращать в православие. Они, надо сказать, были не слишком этому рады. Тем не менее к концу XVIII века большая часть народности официально приняла православие, однако и от собственных верований чулымцы не отказались. Они продолжали верить в силы природы, обожествляя их, и особо почитали священную землю — Изык, поклонялись идолам и хранили в амбарах тотемы: женщины — птиц, а мужчины — шкурки пушных зверей. Еще почитали культ предков и духов. Молились в священных рощах под руководством шамана. Там совершали жерт-

воприношения, после которых мужчины развешивали на сакральные деревья шкурки своих охотничьих трофеев, а женщины — цветные ленты.

Когда хоронили усопших, клали в могилу предметы, которыми те пользовались при жизни: ножи, топоры, колчаны со стрелами, каменные курительные трубки, обувь, тесаки. Умершего укладывали на обожженную землю на подстилку из бересты головой на юг, юго-восток или восток. Вокруг сооружали каркас из дерева, а сверху насыпали земляной курган. После устраивали обряд поминовения, тризну, разжигали костры и прыгали через них.



Игольница



Рыболовная снасть чупта



Пояс



Чирки

Принадлежности чулымских рыбаков и охотников, Краеведческий музей Тегульдета



ИЗ ЮРТЫ В ИЗБУ

Старинные поселения чулымцев назывались улусами. Летом их строили вокруг озер, рек и стариц, чтобы было удобно ловить рыбу, пасти скот и возделывать поля. Зимой жилища переносили в лес, туда, где охотились. С XVIII века «переезды» прекратились, дома сконцентрировались вдоль берегов Чулыма.

В старину чулымцы жили в землянках или полуземлянках с пирамидальными крышами, затем — в подбобии юрт с берестяными крышами. Ну а временным жилищем им служил чум с открытым очагом в центре для тепла и низкой крытой печью для приготовления еды. Пол чума устилали ветками пихты. Ту часть чума, где устраивали импровизированную детскую, покрывали шкурами. Спали в сшитых из шкур мешках, подкладывая под голову пуховые подушки. Посуду делали из бересты, дерева и глины. С приходом русских традиционное чулымское жилье заменили обычные срубы — такие же, как строились во многих русских деревнях.

МОДА ПО-ЧУЛЫМСКИ

Одевались чулымцы в меховую одежду. Женщины украшали свои наряды бусами, стекларусом и бисером, мужчины одевались сдержанно и строго. Женская одежда была длиной до щиколоток, а мужская до колен. Представители обоих полов запаховали ее исключительно на левую сторону.

Летом чулымцы носили короткие кожаные туфли-чирки. Когда было сыро, на них надевали чулки из кожи гагары — получались импровизированные сапоги. Зимнюю обувь делали >>



Лодки-обласки

ПУТЕШЕСТВИЯ — | планета людей |



© culture.ru

ПИСЬМЕННОГО ЯЗЫКА У ЧУЛЫМЦЕВ НЕТ, УСТНЫМ ВЛАДЕЮТ ОТ СИЛЫ ПОЛТОРА ДЕСЯТКА ЧЕЛОВЕК

из шкур животных. Женщины надевали сверху чулки, сделанные из лосиных шкур, а мужчины — штаны из меха.

Дети, подростки и вдовы ходили с распущенными волосами, девушки на выданье заплетали множество косичек, замужние женщины носили две косы, а мужчины одну. На голову и мужчины, и женщины надевали платки, а зимой — капоры из шкурок мелких животных.

ЧТО СЕГОДНЯ НА ОБЕД?

По земле в теплое время года «наши люди» передвигались на телегах, зимой — на лыжах. Вещи и охотничьи трофеи перевозили на ручных нартах.

Землю чулымцы начали возделывать с приходом русских. Тогда же они стали разводить крупный рогатый скот и заниматься пчеловодством. Впрочем, это не мешало им собирать ягоды и съедобные корни, охотиться и рыбачить.

Рыбная ловля играла для чулымцев особое значение. Летом рыба была их основной пищей, на зиму из нее делали заготовки. Ловили ее сетями, силками, удочками, острогами, неводами, используя лодки-обласки из мягких пород дерева — ветлы, осины, тополя.

Основой рациона чулымцев были рыба и мясо, приготовленные на огне или запеченные в золе. Что не могли съесть, заготавливали впрок — сушили и толкли. Готовый порошкообразный продукт хранили в кожаных мешках или берестяных коробах. Ягоды сушили или хранили в виде намятой смеси, особенно клюкву и бруснику. А вот грибы, несмотря на их изобилие в местных лесах, не ели, считая их нехорошей пищей.

ВРЕМЯ СВАДЕБ

В свадебных традициях чулымцев присутствуют черты христианской и дохристианской культур. Сватовство начиналось с визита родных жениха в дом потенциальной невесты. Сват приносил с собой трубку, которую предлагал выкурить родителям девушки. Согласие означало, что свадьбе быть. Теперь можно было обсудить размер калыма и, ударив по рукам, назначить день торжества.

Играли свадьбы обычно весной. В праздничный день жениху и невесте традиционно мыли головы. Волосы девушки заплетали в две косы, волосы юноши — в одну. Шаман связывал концы кос молодых и соединял их руки — это означало, что отныне они муж и жена, как говорится, и в горе, и в радости.

Свадьба сопровождалась застольем, играми, состязанием сородичей в стрельбе из лука, метании копья, перетягивании палки. В это время молодые парни из числа гостей приглядывали себе невест среди девочек-подростков. Девушку, как правило, выдавали замуж в 15–16 лет, однако просватана она могла быть и раньше.

Свою первую ночь молодые проводили в новой юрте. Перед тем как войти в нее, жених должен был победить в борьбе с родственниками невесты. Так он символически доказывал, что сможет в будущем защитить свою «половинку». А потом между юртами молодых и тещи с тещей всю ночь горел костер.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Среди тюркских народов чулымцы сегодня самые малочисленные. В конце XIX века цифра была тоже невелика — 4825 человек, но это все же были тысячи, а не сотни человек. С приходом советской власти чулымцев объединили с хакасами, и в паспорте как отдельную национальность их уже не записывали. Как результат — ассимиляция и забытые корни. Свою настоящую этническую принадлежность народ получил только в 2002 году, когда от него уже фактически ничего не осталось...



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

РЕВИЗОР

24, 25

ОКТАБРЯ

на сцене театра
«Современник»

tabakov.ru



Почему сюжет о заезжем промотавшемся юнце, принятом за ревизора из Санкт-Петербурга, оказался бессмертным? Вслед за Н. В. Гоголем режиссер спектакля Сергей Газаров исследует природу фантастического обмана: «Конечно, это комедия, и она всегда останется комедией. Но я хочу рассмотреть и драму Городничего. Мудрый и опытный человек. Как же его обманул двадцатидвухлетний Хлестаков? Может ли это вообще произойти в жизни, например, сегодня? А Хлестаков? Такого человека нет, не может быть. Это воздух. Он никого не обманывает, он фантазирует — это полет души. А вот почему верят воздуху, почему боятся воздуха, почему слушают сумасшедших и не доверяют себе? Это вопросы, которые совсем в другую сторону разворачивают пьесу».

В роли городничего — Владимир Машков. В роли Хлестакова — Владислав Миллер, вероятно, самый молодой Хлестаков в истории русской сцены. В остальных ролях: Яна Сексте, Алёна Лаптева, Сергей Угрюмов и другие.

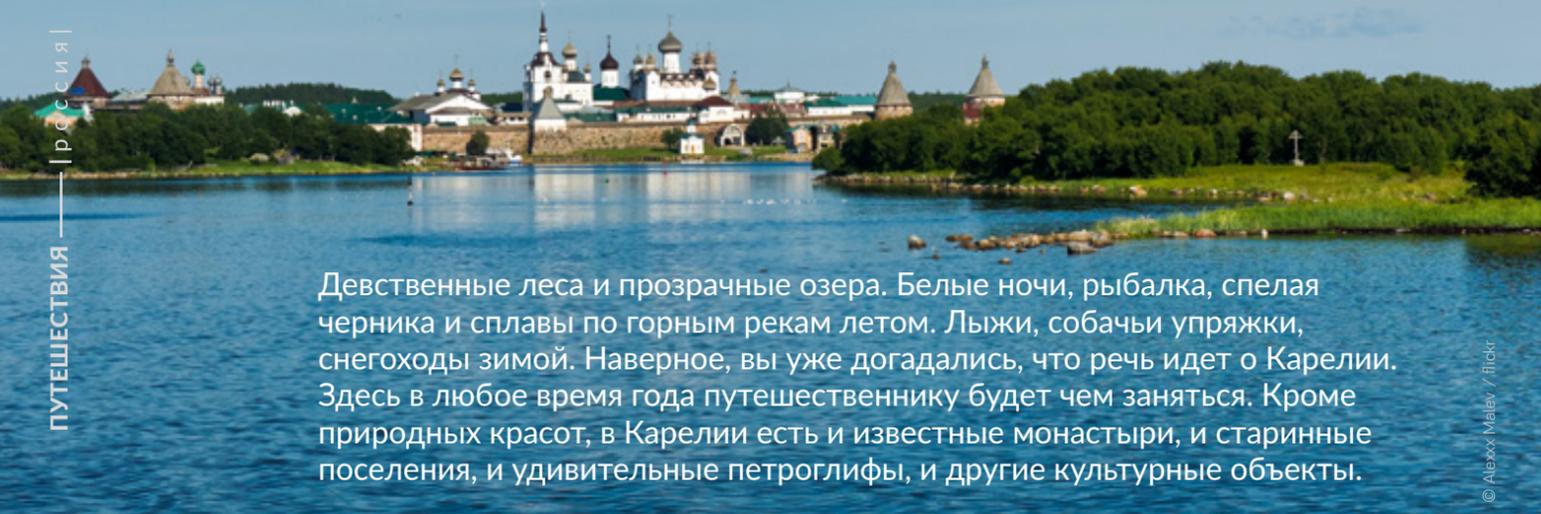


tabakov.ru

16+



КАРЕЛЬСКИЕ ЗАРИСОВКИ



Девственные леса и прозрачные озера. Белые ночи, рыбалка, спелая черника и сплавы по горным рекам летом. Лыжи, собачьи упряжки, снегоходы зимой. Наверное, вы уже догадались, что речь идет о Карелии. Здесь в любое время года путешественнику будет чем заняться. Кроме природных красот, в Карелии есть и известные монастыри, и старинные поселения, и удивительные петроглифы, и другие культурные объекты.

© Alexxx Maleev / flickr

Спасо-Преображенский Соловецкий монастырь, Соловецкий остров

ВДОЛЬ ПО НАБЕРЕЖНОЙ

Ваше путешествие, скорее всего, начнется в Петрозаводске — столице республики, расположенной на берегу Онежского озера. Самое посещаемое место города и основная его достопримечательность — широкая набережная длиной около двух километров, по которой гуляют, любуются озером и рассматривая причудливые скульптуры.

Самая известная из них — «Рыбаки», которая стала визитной карточкой Петрозаводска. Среди прочих забавных скульптур — «Онежские Фишки», изображающая рыб, притаившихся в водорослях, и «Декоративная рамка».

Размером и монументальностью выделяется скульптура «Онего, или Рождение Петрозаводска». Композиция подарена Ленинградской областью к 300-летию юбилею города в 2003 году. Лаконичная фигура из красного гранита под названием «Пирамида» также установлена в память об этой дате.

Набережная примыкает к парку Победы и Государеву саду. Отсюда парки города волной перетекают один в другой: Якорный парк, Александровский сквер, Зарецкий парк, парк Ямка и Губернаторский. Здесь зелено летом, когда струи фонтанов дарят приятную прохладу. Золотая осень делает эти места еще более прекрасными. Однако настоящую карельскую природу вы увидите, лишь отъехав от Петрозаводска на несколько десятков километров.

Скульптура «Рыбаки», набережная Онежского озера, Петрозаводск

ОТДОХНУТЬ НА ПРИРОДЕ

Почти миллион гектаров в Карелии занимают особо охраняемые природные территории — национальные парки, заповедники и природные парки. Национальный парк «Паанаярви», расположенный в Лоухском районе, — то самое место, где можно отдохнуть от цивилизации. Вместо технологических благ здесь есть чистый воздух, прекрасные леса и озера — все, что требуется для полной перезагрузки. Количество посетителей парка — под строгим контролем. На каждых 5 тысячах гектаров могут одновременно находиться не более 200 человек.

Название парку дало расположенное на его территории одноименное озеро, самое глубокое в Карелии (128 м). Можно взять напрокат



© German Dvornik

лодку и порыбачить — улов точно будет значительным, можно доплыть до водопадов Мантююкски и Сельякооски, а попутно увидеть красную от железной руды скалу Рускеалиа, можно искупаться, если позволяет погода.

Еще покорите самую высокую гору Карелии — Ноурунен (576 м), с вершины которой открывается захватывающий вид на озера и леса до самого горизонта, или поднимитесь на гору пониже, Кивакку, — с нее вид тоже впечатляющий.

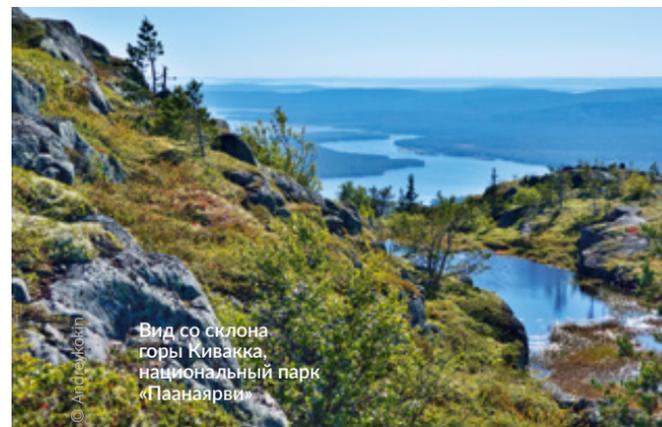
Другой заповедник — «Кивач» — стоит посетить, чтобы увидеть одноименный водопад на реке Суна, второй по величине равнинный водопад Европы после Рейнского. Высота его — 11 м, а вода падает с нескольких уступов.

КАМЕНЬ СКВОЗЬ ВРЕМЯ

Мраморный карьер Рускеальского горного парка — одно из самых известных мест в Карелии. Когда-то здесь добывали мрамор, который использовали в том числе при строительстве Казанского и Исаакиевского соборов, Михайловского замка, Мраморного дворца в Петербурге, триумфальных колонн в Царском Селе и Гатчине.

За четыре километра от Рускеалы радуют глаз прекрасные водопады — Ахвенкоски и Рюумякоски, на котором стоит полуразрушенная финская гидроэлектростанция. Возле нее мостик, на котором можно постоять и помедитировать под звуки падающей воды.

Оказавшись на месте, обязательно побывайте на экскурсии «Подземная Рускеала», по ходу которой вы сможете пройти по рукотворным подземным штольням, увидеть, что скрыто под озером и как работали каменотесы. А карельские мелодии и подсветка стен добавляют этому месту очарования, так что яркие впечатления гарантированы. В конце прогулки вас ждет интересная экспозиция под названием «Камень



© Андрей Юркин

Вид со склона горы Кивакка, национальный парк «Паанаярви»

сквозь время» — мраморные глыбы, которым миллиарды лет.

В парке множество смотровых площадок, но главный мраморный каньон — лучшее место для фотосессии.

ПО СЛЕДАМ ДРЕВНЕЙ ИСТОРИИ

На мысах Онежского озера и по берегам реки Выг можно увидеть петроглифы — первобытные наскальные рисунки. Их возраст — 5–6 тысяч лет, и они входят в перечень семи чудес финно-угорского мира. Беломорские петроглифы, что находятся на островах реки Выг в местечке Залавруга, небольшие, 20–25 см высотой, и изображают животных и людей, сражения и ритуалы. Онежские петроглифы расположены отдельными группами на скалах полуострова Бесов Нос, на мысах Кладовец, Гагажий, Пери Нос и на острове Гурий. Изображения тут мистические. Одно из самых известных — триада, состоящая из беса, сома и выдры. Чтобы обезвредить «нечисть», монахи Муромского Свято-Успенского монастыря в XV веке поверх этой триады выбили крест.

К слову, в монастырях и храмах Карелии побывать стоит обязательно. Съездите на знаменитый Валаам. В старинном Спасо-Преображенском монастыре приложите к кресту с мощами великомученика Пантелеймона, а потом дойдите по мосту до Никольского скита и побудьте наедине с собой.

Посетите архипелаг Соловки и прогуляйтесь по территории Соловецкого монастыря с его мощными стенами, зайдите в Трехглавый Успенский собор с огромной трапезной XVI века и в древний Спасо-Преображенский собор. В 1992 году комплекс соловецких памятников внесли в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

>>

Мраморный каньон, горный парк «Рускеала»



© Denis Denis / flickr





Церковь Богоявления Господня (церковь Св. апостолов Петра и Павла), деревня Челмужи

Включен в этот список и архитектурный ансамбль Кижского погоста. Приехав на остров Кижи, обязательно зайдите в церковь Преображения Господня, одну из самых известных деревянных церквей России, построенную народными умельцами несколько веков назад без плана, эскизов и без единого гвоздя.

ДЕРЕВЕНСКИЙ БЫТ

Если вам хочется почувствовать историю коренных народов Карелии, добро пожаловать в старинные деревни. В республике 155 поселений, имеющих статус исторических и сохранивших старинную архитектуру.

Деревня Кинерма, известная с XVI века, знаменита тем, что до наших дней здесь дошли деревянные постройки карелов-ливвиков — большие двухэтажные дома, сложенные из крупных бревен. Под одной крышей таких домов находятся жилые и хозяйственные помещения. Оказавшись в Кинерме, вы сможете не только попробовать блюда местной кухни и попариться в баньке, но даже остановиться на постой в карельской семье или в гостевом доме. Летом в Кинерме проходит фестиваль карелоязычных театральных коллективов и музыкальный фестиваль «Кантеле», а каждый август отмечается День деревни с непременно молебном в часовне Смоленской Богородицы XVIII века и народными гуляниями.

Побывав в селе Шелтозеро, вы приобщитесь к жизни древних вепсов — малого карело-финского народа. Село известно с середины XVI века и расположено на юго-западном берегу Онежского озера, в 84 км от Петрозаводска. Из старинных построек здесь сохранился двухэтажный

рубленый дом местного купца Мелькина — здание XIX века с резными балконами, ставнями и наличниками, сегодня отданное под этнографический музей. В музее вам расскажут о быте, традициях и промыслах вепсов. А еще вы сможете послушать выступление Вепского народного хора, который существует с 1937 года.

Еще одно интересное село, Челмужи, находится в Медвежьегорском районе. Стоит оно на восточном берегу Онежского озера. В селе стоит побывать, чтобы увидеть шатровую церковь Богоявления Господня. Построена она была в XVII веке на пожертвования Марфы Романовой, матери будущего царя Михаила, посланной сюда Борисом Годуновым. Архитектура постройки уникальна, такая церковь — единственная на всем Заонежье.

ДЛЯ САМЫХ АКТИВНЫХ

Карельский рафтинг любим многими туристами-водниками. Сплаваются они по реке Шуе. Самый знаменитый порог Шуи называется Большой Толли. Проходить его лучше всего весной, когда уровень воды в реке максимальный.

Если вы хотите прокатиться по российскому бездорожью, то вам подойдут джип-туры. Сложность варьируется от прогулок по дорогам с асфальтовым и грунтовым покрытием до лесных дорог.

Туры можно комбинировать: например, сначала джип-сафари, а потом — сплав по реке.

Зимний отдых в Карелии — это, конечно, горнолыжные курорты. На территории республики их три. «Ялгора» находится на берегу залива Ялгуба, неподалеку от Петрозаводска, и предлагает туристам пять трасс различной сложности.

На берегу огромного озера в городе Медвежьегорске стоит второй горнолыжный комплекс — «Малая Медвежка». С ноября и до конца марта всех желающих ждут восемь трасс — для детей, начинающих, любителей и профи. Ну а после катания самое время отдохнуть в парной...

Третий курорт, «Горка», расположен прямо в Петрозаводске. Здесь вы сможете прокатиться по двум трассам разной сложности, воспользоваться «ватрушками» и покататься на коньках — каток залит прямо в центре курорта.

Катание на собачьих упряжках — еще одно зимнее карельское развлечение. Если окажетесь здесь в январе, побывайте на гонках на собачьих упряжках, которые проводятся в Петрозаводске на стадионе «Коммунальщик». Очень азартное зрелище!



На правах рекламы

МИНИ-КРУИЗЫ С ASTORIA GRANDE

4 ПРИЧИНЫ ПОЕХАТЬ

Не у всех такой большой отпуск, чтобы отправиться в двухнедельный морской круиз. Если вам интересен этот вид отдыха, присмотритесь к мини-круизам из Сочи в Турцию на лайнере Astoria Grande. Вас ждет такая же насыщенная программа, просто за более короткое время.

Мини-круизы помогут перезагрузиться. За 3–5 дней вы получите огромное количество впечатлений: сможете увидеть достопримечательности Турции, познакомиться с новой культурой, попробовать местную кухню. Времени стоянки в каждом городе хватит и на экскурсию, и на самостоятельную прогулку.

А если вы просто хотите расслабиться, на борту лайнера есть все те же услуги, что и в 5-звездочном отеле. Можно провести время в спа, поплавать в бассейне или принять солнечные ванны на открытой палубе.

Мини-круиз — это возможность увидеть уникальные места. За несколько дней вы посетите Стамбул и те города Турции, куда редко доезжают туристы. Например, Самсун или Трабзон. А еще полюбуетесь великолепными пейзажами, встретите закат на воде и расслабитесь в джакузи под открытым небом.

Мини-круиз — это минимум организационных моментов. Вам не нужно получать визу, менять валюту, бронировать экскурсии, разбираться, как пользоваться общественным транспортом, и т. д. Достаточно забронировать каюту и вовремя приехать на посадку в Сочи: всё необходимое

уже включено в стоимость. А организацию развлечений команда Astoria Grande возьмет на себя.

Для поездки в Турцию не нужна виза, только загранпаспорт. Персонал лайнера говорит по-русски. Расплачиваться за дополнительные услуги можно бортовой картой. Депозит легко пополнить наличными деньгами, а также российскими и международными платежными системами.

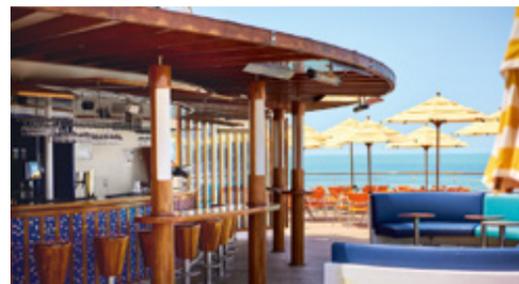
Мини-круиз — это экономия и никаких дополнительных затрат. В стоимость путевки входит проживание, четырехразовое питание, медицинская страховка, портовые и топливные сборы. Деньги могут понадобиться только на дополнительные услуги на борту и экскурсии.

Питание на борту организовано по системе «шведский стол». Гости могут попробовать блюда разных кухонь мира, выпечку и морепродукты. Есть диетические, безглютеновые и вегетарианские блюда, а также безалкогольные напитки.

На круизном лайнере работают пять баров, три ресторана и театр. Можно сходить на выступления звезд и творческих коллективов или посмотреть шоу в театре Grande. А по вечерам вас ждут дискотеки и тематические вечеринки.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Для молодоженов предусмотрен увеличенный бортовой депозит, для пенсионеров — скидка 7%. А если вы планируете поехать с друзьями, забронировать вторую и последующую каюты можно дешевле.

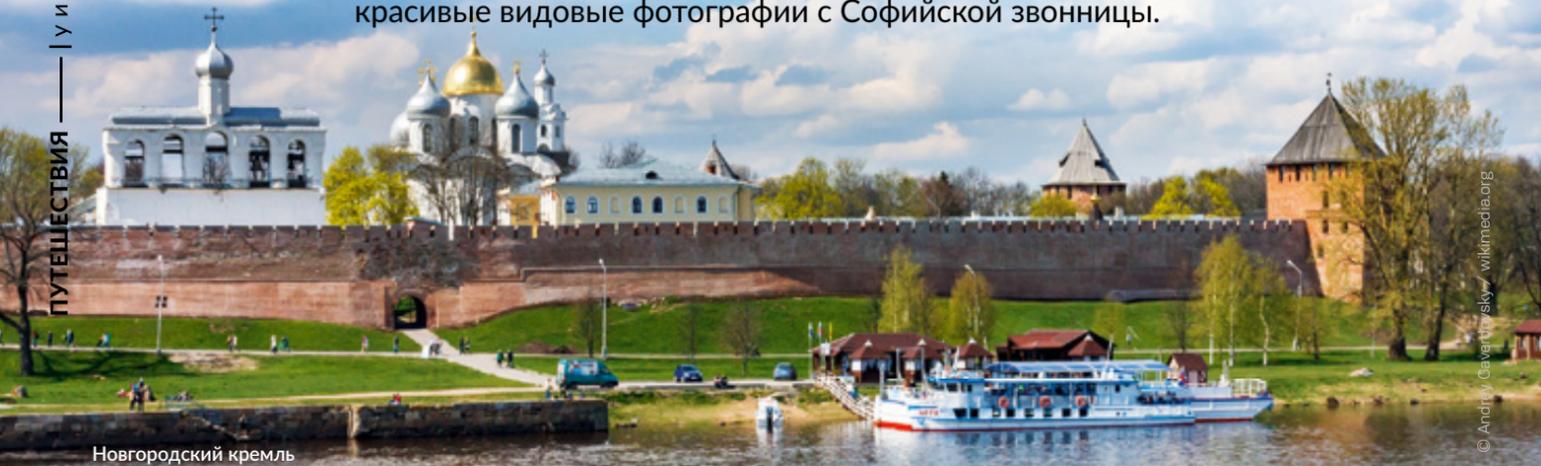




ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

ИСТОРИЯ В ДЕТАЛЯХ

В Великий Новгород приезжают любоваться колоритной древнерусской архитектурой, памятниками ЮНЕСКО и фресками Феофана Грека. А еще гулять по огромному музею деревянного зодчества под открытым небом, изучать иконы новгородской школы и делать красивые видовые фотографии с Софийской звонницы.



Новгородский кремль

Великий Новгород расположен к северу от озера Ильмень. Река Волхов делит город на две части — Софийскую, где расположен Новгородский кремль, и Торговую — с Ярославовым дворцом и древними храмами.

КАЛЕЙДОСКОП ВРЕМЕН

Впервые Великий Новгород упоминается в летописи в 859 году, а в 862-м произошло знаменитое призвание варяг во главе с Рюриком на княжение. Еще через двадцать лет князь Олег создал новое государство, Киевскую Русь, объединив Новгород и Киев.

В период феодальной раздробленности, с 1136 года, на Новгородской земле установилась республика, где главным органом власти стало вече, а князь оставался исключительно командующим войсками. В других княжествах такого и в помине не было. И монголо-татары Новгород не захватили — остановились в 100 верстах от города. Историки до сих пор спорят, что послужило тому причиной — весеннее половодье или утомительная осада соседнего Торжка. Но как бы то ни было, Новгород не был разграблен и разрушен, и в нем сохранились древние храмы во всем их великолепии.

В основном исторические памятники сосредоточены на территории Новгородского кремля и Ярославова дворца. Немало среди них образцов архитектуры домонгольского периода, а некоторые соборы города и окрестностей находятся под охраной ЮНЕСКО. Коротко о главных достопримечательностях.

НОВГОРОДСКИЙ КРЕМЛЬ.

РЕЗИДЕНЦИЯ АРХИЕПИСКОПОВ

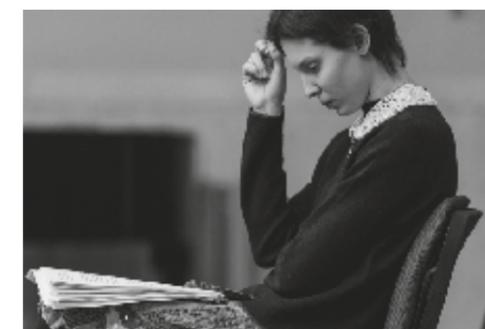
В Список Всемирного наследия ЮНЕСКО входит Новгородский кремль. Его стены и башни были возведены преимущественно в XV веке, но самые первые упоминания о крепости относятся к далекому 1044 году. Новгородский кремль первым в России был выстроен из красного кирпича с зубцами в форме ласточкиного хвоста. Князь с дружиной никогда не размещался в кремле. Некоторое время крепость оставалась резиденцией архиепископа, так что место было исключительно мирным.

Самое древнее здание на территории кремля — Софийский собор середины XI века, построенный при сыне Ярослава Мудрого, Владимире Ярославиче. Самое позднее сооружение — 16-метровый памятник «Тысячелетие России». Монумент установили в 1862 году, он состоит из 128 фигур.

ГОЛУБЬ НА КРЕСТЕ

38-метровый шестикупольный Софийский собор когда-то был символом могущества и богатства Новгорода. Среди самых интересных деталей собора — крест над главным куполом, увенчанный фигуркой голубя. По легенде, во время опричного погрома птица пролетала мимо храма, присела отдохнуть и, увидев кровавую бойню, от ужаса окаменела. В годы фашистской оккупации крест с голубем был сильно поврежден, снят с купола и вывезен в качестве трофея в Испанию. Вернули его только в 2004 году. Сегодня оригинальный крест находится внутри храма, а ис- ➔

театр
на Бронной



О премьере:

В новом театральном сезоне художественный руководитель Константин Богомолов представит спектакль «Чайка». Эта пьеса когда-то совершила революцию в мировой драматургии и мировом театре. Новую версию великого текста зритель увидит уже осенью. Мы будем ждать вас на премьере в Театре на Бронной!

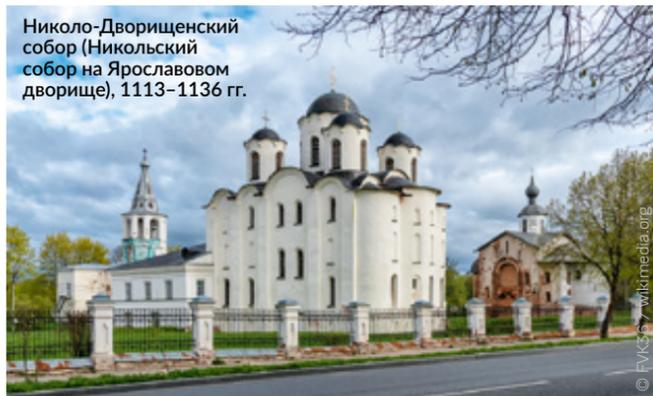
премьера сезона 2024/2025

Чайка

по пьесе А.П. Чехова
режиссер-постановщик: Константин Богомолов



Софийский собор



Никола-Дворищенский собор (Никольский собор на Ярославовом дворище), 1113–1136 гг.

панцам передали отлитую по его образцу копию. Вторая копия украшает купол собора.

А БЫЛ ЛИ ДВОРЕЦ?

Считалось, что на правом берегу Волхова, на противоположной от кремля Торговой стороне, когда-то находился княжеский дворец Ярослава Мудрого, однако археологи подтверждений этому не нашли. Зато доподлинно известно, что на территории дворища (это место предполагаемого расположения дворца) с XII века собиралось вече и шла весьма оживленная торговля. Иван Грозный в годы своего правления распорядился построить здесь здания для своей резиденции. Тогда городище стали называть Государевым двором. А в XVII–XVIII веке тут возвели Гостиный двор. О нем сегодня напоминает белая аркада по берегу реки. Зато из построек дворища сохранилось целых семь храмов, в том числе и XII века. Архитектурный комплекс входит в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

ОТ НИКОЛАЯ МИРЛИКИЙСКОГО ДО ФЕОФАНА ГРЕКА

Самый древний собор Великого Новгорода, основанный еще в 1113 году, — Никольский. Рассказывают, что однажды князь Мстислав Владимирович, сильно заболев, увидел во сне святого Николая Мирликийского. Святой пообещал правителю, что тот выздоровеет, если привезет из Киева образ святого Николая и построит в его честь храм. Посланцы князя отправились в путь, но были застигнуты бурей на озере Ильмень и сумели добраться лишь до острова Липно. И тут случилось чудо — в воде они узрели образ

святого, который и привезли Мстиславу. Князь выздоровел и выполнил свое обещание — построил собор на берегу Волхова в честь святого.

В интерьере храма сохранились фрагменты росписей XII века. Среди них особенно выделяется самая ранняя из известных древнерусских фресок на тему Страшного суда. Ну а пройдя десять минут пешком от Ярославова дворища до церкви Спаса Преображения на Ильине улице можно увидеть там знаменитые фрески Феофана Грека. Хорошо сохранился строгий лик Спаса Вседержителя в куполе, композиция «Троица Ветхозаветная» в Троицком приделе и фигуры столпников. Сама возведенная в 1374 году небольшая однокупольная церковь отличается необычным декоративным оформлением фасадов.

И ИЗБА, И ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

Если вам захочется глубже погрузиться в старинную культуру Новгородской области и узнать, как в давние времена выглядели традиционные крестьянские избы, амбары, бани, шатровые церкви и ветряные мельницы, добро пожаловать в музей народного деревянного зодчества «Витославицы». Находится он в 10 километрах от центра города, на берегу озера Мячино. На территории площадью более 33 гектаров собраны подлинные памятники деревянной архитектуры XVI–XX века. Жемчужина музея — церковь Рождества Богородицы из села Перёдки, которая датируется 1531 годом. Все постройки были в разное время перевезены из деревень и сел. Во многих из них действуют экспозиции, которые рассказывают о быте крестьян, обрядах и промыслах. Заходите, будет интересно! >>



ЗАГЛЯНУТЬ В МИР РУССКОЙ КЛАССИКИ

Международный фестиваль театральных искусств им. Ф. М. Достоевского

С 31 октября по 4 ноября Великий Новгород станет центром притяжения для ценителей театрального искусства. Лучшие театральные коллективы страны представят на сцене постановки по бессмертным произведениям русской классической литературы. Поклонников творчества Ф. М. Достоевского ждут глубокие драматические работы, а для семейного просмотра организаторы подготовили разнообразную программу. Не упустите возможность окунуться в атмосферу русской культуры и насладиться мастерством театральных артистов! Президент фестиваля — Михаил Пореченков.

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



ОТЕЛЬ ibis

ВОЛШЕБСТВО ЗОЛОТОЙ ОСЕНИ

Когда листва окрашивается в яркие оттенки желтого, оранжевого и красного, Санкт-Петербург и его пригороды особенно прекрасны. Они выглядят сказочно и притягательно.

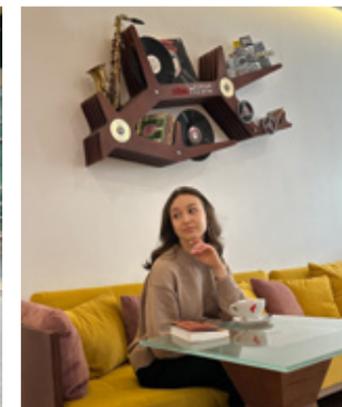
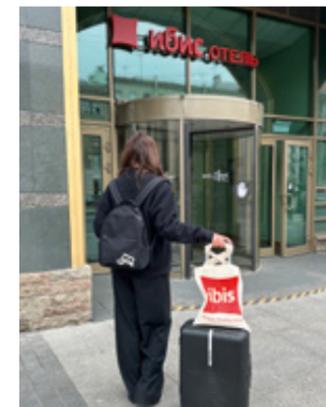
Побывайте в Пушкине (Царское Село), где вы сможете посетить роскошный Екатерининский дворец, полюбоваться его убранством, увидеть знаменитую Янтарную комнату, а после прогуляться по Екатерининскому и Александровскому паркам.

Съездите в Павловск — хотя бы ради того, чтобы увидеть Павловский парк, один из лучших пейзажных парков не только России, но и Европы.

Посетите Гатчину. Пройдитесь по Гатчинскому парку с его уникальными садово-парковыми постройками и осмотрите Гатчинский дворец, единственный в пригородах Санкт-Петербурга построенный в виде старинного замка и выложенный уникальным пудостским камнем.

Отправной точкой для осенних путешествий советуем выбрать отель «Ibis Санкт-Петербург Центр», расположенный всего в 10 минутах ходьбы от Московского вокзала, вблизи трех станций метро («Площадь Восстания», «Лиговский проспект», «Владимирская»). Отсюда удобно добираться и до городских достопримечательностей, и до пригородов.

В отеле прекрасный сервис, уютные номера и внимательный персонал. Работает собственный ресторан, где вас порадуют вкусными и сытными завтраками в формате шведского стола. Если ваше путешествие начнется раньше 07:00 (именно в это время в отеле стартует завтрак), для вас соберут ланч-бокс.



Забронировать номер можно на сайте ibishotelspb.ru, по почте h6157-re@accor.com или по телефону +7 (812) 622-01-00. Визит лучше планировать заранее.





ОСЕННЯЯ СКАЗКА

В Великом Новгороде можно остановиться в отеле, хостеле или же снять апартаменты. Для автопутешественников, которые предпочитают жить подальше от городской суеты, есть варианты размещения в частных домах и на базах отдыха на берегу реки Волхов и озера Ильмень.

Большая часть популярных гостиниц и хостелов сосредоточена вокруг Новгородского кремля на Софийской стороне. Очень удобное место дислокации, например, имеет бутик-отель Truvor, в шаговой доступности от которого расположены соборы, музеи, памятники, кремль, набережная, парк.

Truvor находится в старинном доме Розова, построенном в начале XIX века. Первый этаж здания в то время был занят торговыми лавками, а верхние этажи предназначались для жилья. Владельцами и первыми арендаторами были знатные новгородские купцы. Один из них, по фамилии Розов, и дал имя зданию. В разные годы в доме располагались разные организации, от женской учительской семинарии до штаба дивизии и главного почтамта. А в 2016 году дом Розова обрел вторую жизнь под вывеской бутик-отеля Truvor. Этому событию предшествовала масштабная реконструкция.

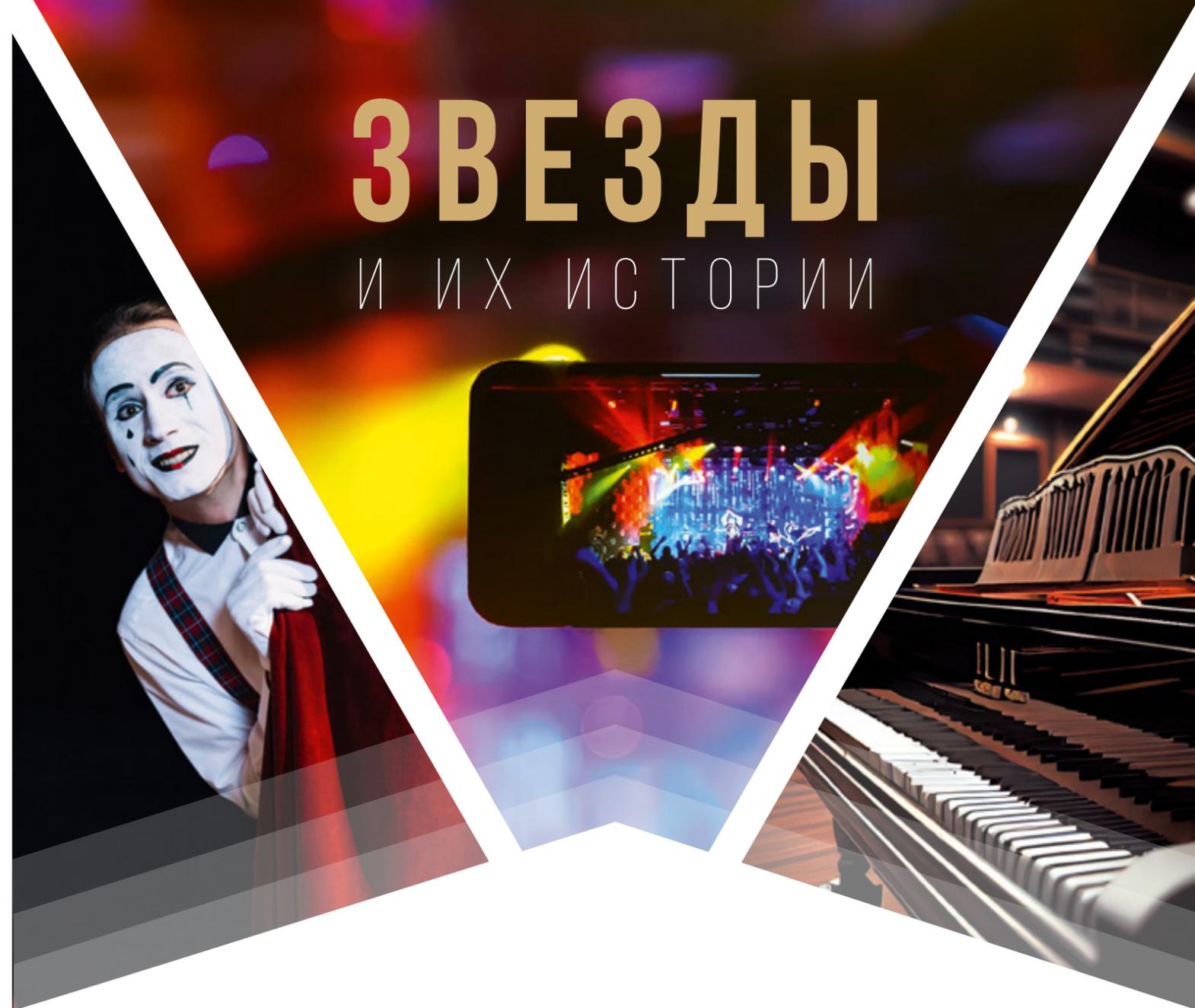
Чистота, безопасность и безупречный сервис — вот главные постулаты, по которым работает отель. В каждом оформленном со вкусом номере есть кондиционер, холодильник, телевизор, фен, утюг, чай/кофе в номерах, сейф, мини-бар. К услугам постояльцев — прачечная, обслуживание номеров, консьерж-сервис, камера хранения, ускоренная регистрация заезда/отъезда. Работают ресторан и бар.

Если вы предпочитаете отдыхать на природе, а к городским достопримечательностям выбирать время от времени, советуем остановиться в отеле Truvor Glamping, который находится на территории Валдайского национального парка, на берегу Середейского озера.

Вариантов заселения несколько. Это может быть трехкомнатный дом в лесу с большими панорамными окнами, который идеально подходит для спокойного отдыха в кругу семьи или дружной компании, или эргономичный дом на озере, который порадует шикарным видом из окна и террасой для уединенных размышлений под открытым небом. Компактный дом для уединенного отдыха понравится романтической паре, зеркальные дома с видом на лес и лесное озеро подарят ощущение полного единения с природой, а «лодж» позволит любоваться живописными видами как паре, так и семьям с детьми. Современные комфортные условия сделают проживание на природе еще более приятным. Так что выбирайте дом по душе — и добро пожаловать в осеннюю сказку!



ЗВЕЗДЫ И ИХ ИСТОРИИ



40 СЕРГЕЙ МИГИЦКО СНЯЛСЯ В ФИЛЬМЕ О ФЁДОРЕ ЧЕРЕНКОВЕ

44 ФЭЙЯ ЦЗОУ ХОЧЕТ БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ

48 АЛЕКСАНДР ЯЦКО СОБИРАЕТСЯ СТАВИТЬ СПЕКТАКЛИ

52 НАСТЯ ЮРАСОВА ОТКРЫВАЕТ СЕКРЕТЫ ЯЗЫКА ТАНЦА

54 САРА БЕРНАР. ИГРА ЕЕ ЖИЗНИ

СЕРГЕЙ МИГИЦКО

«Нужно бороться,
и тогда будут результаты»

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Народный артист России Сергей Мигицко еще и страстный футбольный болельщик. Много лет он поддерживает петербургский клуб «Зенит». И так получилось, что одна из недавних его работ — роль в фильме «Федя. Народный футболист», посвященном прославленному спортсмену Фёдору Черенкову. Премьера назначена на 31 октября. И разговор пошел о любви к футболу, спортивных кумирах, хорошей игре и о будущем России.

Беседовала Светлана Губанова

Сергей Григорьевич, в одном интервью вы сказали, что согласились на съемки, потому что вас «сценарий накрыл с головой». Что такого особенного было в нем?

Начать надо с того, что я люблю футбол с детства. Мой отец был болельщиком, он брал меня с собой на матчи, мы смотрели футбол по телевизору... И имя Фёдора Черенкова я знаю с юности. Конечно, я внимательно следил за ним. Фёдор был на виду, он очень интересный самобытный игрок, да еще и защищал цвета сборных команд Советского Союза — олимпийской и первой сборной по футболу. В дальнейшем я знал и о трагедии в его жизни, которая, помимо роз, имела очень серьезные шипы. Когда я в первый раз прочитал сценарий, меня задело глубокое прочтение судьбы Фёдора Черенкова, его яркого взлета и серьезной болезни, которая очень рано прервала его жизнь. А что важнее всего в произведении искусства, будь то фильм, книга или пьеса? История! В этом сценарии была история, и меня, как любителя футбола, она действительно накрыла.

Какую роль ваш герой играет в судьбе Фёдора?

Так как «Спартак» был народной командой, а все игроки — любимцами, они находились под присмотром врачей первого эшелона. Я играю профессора, серьезного человека, который пытается распутать клубок проблем Фёдора Черенкова. Доктор любит Фёдора, оберегает, предлагает ему пересмотреть какие-то ценности. На мой взгляд, у них связываются отношения отца и сына.

При этом мой герой ни разу не говорит о том, что сам увлекается футболом. Но в финальной сцене все пациенты клиники и персонал смотрят матч. На поле — Фёдор. Доктор мой ходит кругами, ходит, а потом не выдерживает, врывается в самую середину болельщиков, садится, начинает кричать и комментировать, а когда Фёдор забивает гол, обнимает всех вокруг... Для меня этот эпизод очень важен. Не знаю, как в итоге он будет выглядеть в кино, но мне хотелось показать, что во время игры все болельщики, вне зависимости от возраста, становятся детьми, а когда происходит футбольное чудо, теряют голову и готовы поднять человека, который это чудо совершил, на самую большую высоту.

Волнуетесь перед премьерой?

Конечно, волнение есть, но у меня не самая большая роль. В картине есть роли посерьезнее, и играют ребята помоложе. А мне просто приятно быть причастным к этой истории

и внести свою лепту в фильм о замечательном футболисте и очень интересном человеке.

Кто, по вашему мнению, будущие зрители картины? Футбольные фанаты, заставшие славу Черенкова? Или молодым тоже будет интересно?

Вот была картина «Движение вверх» о баскетбольной сборной 1970-х годов, о тренере Владимире Петровиче Кондрашине, питерских спортсменах. Тоже можно было сказать: «Ой, фильм посмотрят только фанаты». Ничего подобного! Была огромная аудитория, много молодежи на сеансах, и моя младшая дочь, которая понятия не имела о той эпохе, меня засыпала вопросами, потому что я дружил со многими игроками, знал лично Владимира Петровича и его супругу. И сейчас, уверен, получится кино для широкого зрителя, оно завоюет российские души и сердца.

Вообще, на ваш взгляд, насколько важны и нужны фильмы о спортсменах?

Они не то что нужны — необходимы! Мы должны думать о российской молодежи. Олимпийский девиз — «О спорт, ты мир!», понимаете? В нашей стране талантов очень много. Важно выявить эти таланты, раскрыть их и вывести на высочайшую, звенящую точку. Я считаю, что у России в перспективе есть право считаться величайшей спортивной державой. И вот такие фильмы, как «Федя. Народный футболист», являются некоторым толчком. Я убежден,»

МНЕ ОЧЕНЬ ПРАВИТСЯ АТМОСФЕРА СТАДИОНА, ВОТ ЭТА ВОЛНА, КОГДА МЫ ВСЕ ЕДИНЫ, КОГДА НЕТ НИ ЗВАНИЙ, НИ ЧИНОВ, НИ ДОЛЖНОСТЕЙ, И ВСЕ БОЛЕЛЬЩИКИ СТАНОВЯТСЯ ДЕТЬМИ. Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ЭТО ОЩУЩЕНИЕ.

”



ВСЕ ПОМНЯТ ПОТРАСАЮЩЕЕ МЫШЛЕНИЕ ФЁДОРА ФЁДОРОВИЧА, КАК ЛОВКО ОН РЕШАЛ ФУТБОЛЬНЫЕ «КРОССВОРДЫ», ИМЕЛ НЕВЕРОЯТНОЕ ЧУТЬЕ, ОБЛАДАЛ ВЫСОЧАЙШЕЙ ТЕХНИКОЙ, ДА И С УДАРОМ У НЕГО БЫЛО ВСЕ В ПОРЯДКЕ

”

что многие юноши и девушки увидят наш фильм, задумаются и пойдут по спортивному пути.

Кто еще из отечественных спортсменов достоин подобного фильма? Кого бы вы выделили?

Интересных судеб очень много... Если говорить о Петербурге, очень непростая судьба у нападающего Серёжи Дмитриева, который ушел из жизни в 2022 году. Ныне здравствует Юра Желудков — выдающийся футболист, который мог бы выйти на высочайший уровень в спорте, но по некоторым причинам не получилось...

Вы сами играли в футбол в детстве и юности?

Я из южной Одессы, у нас там в футбол играли все. Не могу сказать, чтобы я хорошо играл... У нас, например, в классе были такие ребята, которые в 15 лет уже выходили на первенство города во взрослых командах. Позже, в институте, я стал играть лучше, и хоть не являюсь топовым футболистом среди артистов, но очень много сыграл в турнирах, в том числе и международных, и наша театральная команда

в свое время добивалась серьезных успехов на разных соревнованиях. Так что футбола в моей жизни было и остается очень много, поверьте.

Кто в юности и позже был вашим футбольным кумиром?

Из одесских игроков — знаменитый атакующий полузащитник Василий Москаленко, кумир всего города. Потом, конечно, Валерий Лобановский, он играл в одесском клубе «Черноморец», забивной нападающий Олег Блохин... А затем пришла моя любовь к «Зениту»: это, конечно, Сергей Веденеев — чемпион СССР, который, кстати, играл с Фёдором в олимпийской сборной, и Юра Желудков, которого все очень любили как игрока, высоко ценили, а он оставался очень скромным и сдержанным. Затем — Кержаков, Аршавин и так далее.

Вы бываете на стадионе или наблюдаете за игрой любимой команды по телевизору?

Стараюсь бывать при первой возможности. Иногда случаются накладочки, но мне очень нравится атмосфера стадиона, вот эта волна, когда мы все едины, когда нет ни званий, ни чинов, ни должностей, и все болельщики становятся детьми. Я очень люблю это ощущение.

А Фёдора Черенкова на поле вы видели? Если да, то каким его запомнили?

Да, я видел Фёдора Фёдоровича в игре в 1970-е годы в Одессе. Тогда «Спартак» приехал играть с «Черноморцем». Лето, хорошая погода. Был полный стадион, конечно... Вышел крепкий «Черноморец»: в клубе играли очень красивые, фактурные футболисты, породистые, загоревшие! Стал выходить «Спартак» — Фёдор Черенков, Юрий Гаврилов, вот эта плеяда. Казалось, что они в сезоне еще солнца не видели! Я думаю: «Бедный «Спартак»!..» И тут как они закаруселили!.. Что там Черенков с Гавриловым придумывали в центре, что творили остальные футболисты, не описать... «Спартак» выиграл, они забili четыре мяча и могли забить

еще столько же. Вот тогда я видел близко Фёдора Фёдоровича и восхищался его манерой игры.

Если дело было в 1970-х, наверное, вы застали самый пик формы Фёдора Черенкова?

Да, пожалуй. Это были легендарные годы... Я лично знаю футболистов, которые играли с ним в сборной, и они дают Фёдору Фёдоровичу очень лестные характеристики: казалось бы, обычный московский парень, интеллигентный, обходительный, немногословный, но на футбольном поле он весь преобразился. Вроде бы не так много он делал, да и физически не похож на немецких или голландских полузащитников, которые, будто шкафы, носятся туда-сюда по полю... Но все помнят потрясающее мышление Фёдора Фёдоровича, как ловко он решал футбольные «кроссворды», имел невероятное чутье, обладал высочайшей техникой, да и с ударом у него было все в порядке.

Можете выделить самый интересный матч, который вы видели в жизни?

Я видел много матчей... Очень интересный матч был в Москве в 1984 году, когда «Зенит» выиграл 3:2 у «Спартака». Это была такая боевая игра! Они бились как гладиаторы!.. Юра Желудков тогда забил два мяча Ринату Дасаеву со штрафных, он это умел. Я был на стадионе с Володей Шевельковым, нашим артистом-гардемаринном, и мы оба сорвали себе голоса...

Иногда звучат мнения о том, что российский футбол уже не тот, каким был каких-то 30 лет назад. Вы согласны или не очень?

На эти темы пускай размышляют специалисты. Мне и сегодня очень интересно смотреть чемпионаты России. Взять чемпионат, который только что закончился: все решилось не то что в последнем туре, а во втором тайме последнего тура, вот какая интрига! А что нужно болельщику? Интрига и борьба! Мне не нравится, когда мяч безвольно перекатывается с фланга на фланг. Я люблю, когда ребята выходят побороться! Есть такое расхожее выражение: «Мяч круглый», то есть на поле может произойти все, что угодно. Нужно просто бороться, и тогда будут результаты. Поэтому я хочу только одного — чтобы появлялось больше талантливых российских футболистов. Есть надежда, что это изменится, в том числе после нашего фильма.

А ЧТО НУЖНО БОЛЕЛЬЩИКУ? ИНТРИГА И БОРЬБА! МНЕ НЕ НРАВИТСЯ, КОГДА МЯЧ БЕЗВОЛЬНО ПЕРЕКАТЫВАЕТСЯ С ФЛАНГА НА ФЛАНГ. Я ЛЮБЛЮ, КОГДА РЕБЯТА ВЫХОДЯТ ПОБОРОТЬСЯ!

”



ФЭЙЯ ЦЗОУ

«Мне повезло: мои работа и хобби совпали»

Активная, жизнерадостная, постоянно занимающаяся самосовершенствованием и саморазвитием — такова актриса, телеведущая и блогер-миллионник Фэйя Цзоу. Недавно в Театре Наций состоялась премьера спектакля «Любовное настроение», где Фэйя играет одну из главных ролей. Интервью накануне премьеры.

Фэйя, вы родились и выросли в Москве. С какой страной больше идентифицируете себя — с Китаем или Россией?

Однозначно с Китаем. Когда я говорю другим людям, что выросла в Москве, часто слышу в ответ: «Ну какая же ты китайка? Ты русская!» И этих людей можно понять, потому что Россия — удивительная страна, здесь много других национальностей, которые думают только на русском и не знают своего языка. Такие, например, русские корейцы, русские казахи, русские немцы и т. д. Их семьи приехали в Россию несколько поколений назад, они давно обрусели, забыли свой родной язык, или говорят на нем плохо, потому что не особо практикуют его, или понимают, когда другие говорят, но сами сказать не могут.

На самом деле у нас в Китае тоже есть такие народности: китаизированные узбеки, монголы, корейцы, которые не знают своего языка, а говорят только по-китайски. Это явление роднит Китай и Россию. Но я не обрусевшая, к сожалению или к счастью... Дело в том, что мои родители очень плохо знают русский язык, они приехали во взрослом возрасте в Москву, общались тут преимущественно со своими соотечественниками. И дома мы разговариваем всегда только по-китайски, едим в основном китайскую еду, у нас свои праздники, традиции, обычаи. Каждый год я езжу «на дачу» в Китай к родственникам, никто из них не знает русского языка. Я очень люблю Россию, но осознаю, что моя семья все-таки в Китае. Поэтому, конечно, китайская культура мне ближе, и к русскому языку я отношусь именно как к выученному.

Если бы вам предложили сыграть на выбор одну из героинь русской классики, кто бы это был?

Ой, вы знаете, в основном я играю в России все-таки своих соотечественниц. И меня это очень радует. У меня нет таких амбиций, что я обязательно должна сыграть Наташу Ростову или одну из трех чеховских сестер, например... Это странно, ведь сестры славянской внешности, почему вдруг играю их я, китайка? Я очень люблю и принимаю свои гены и считаю органичным играть прежде всего азиатских персонажей. Конечно, если это режиссерский ход — сделать героиню китайкой, то можно попробовать...

А сама бы я выбрала какую-нибудь мистическую или сказочную героиню. Вспомнила фильм «Волшебный портрет», очень люблю его. В нем повествуется о божественно красивой китайке с портрета, в которую влюбляется русский главный герой. Еще мне приходит на ум «Принцесса Туран-

дот» Карла Гоцци, но это не русская классика, а итальянская. Из русского... Может быть, «Снегурочка» Островского, потому что героиня этой сказки не от мира сего, какая-то экзотичная... Думаю, было бы интересно, если бы она имела китайскую внешность. Китайцы сдержаннее русских, они больше интроверты, и поведение этой героини могло бы объясняться другим менталитетом. Думаю, это было бы интересное режиссерское решение.

Вы разносторонняя творческая личность. Поете, снимаетесь в кино и в музыкальных клипах, ведете блоги, работаете моделью и телеведущей. Вам все это близко и нравится, или вы пока ищете себя?

Все близко, все нравится! Хочется быть немного человеком эпохи Возрождения, как Леонардо да Винчи — художник, врач, музыкант, инженер. На самом деле все, чем я занимаюсь, — это смежные профессии. Не думаю, что нужно себя ограничивать. Я уверена, что нашла себя. Все, чем я занимаюсь, приносит мне удовольствие!

В Театре Наций в октябре состоится премьера спектакля с вашим участием. Пожалуйста, расскажите о постановке и вашей героине. Вам

”

приходилось раньше играть на сцене, или это первый эксперимент?

Да, приходилось, просто не так часто. Больше я, конечно, работаю в кадре. «Любовное настроение» — это история о женатом мужчине и замужней женщине, живущих в коммунальных квартирах по соседству. Ее муж и его жена изменили им друг с другом, они об этом узнают, и с этого момента начинается их диалог. «Интересно, как у них это произошло? А как ты будешь разоблачать и будешь ли? А что, если они скоро разойдутся? Как это будет? Давай по-репетируем!...» Герои начинают разыгрывать эти ситуации. Получается буквально спектакль внутри спектакля, но также создатели конкретно нашей постановки добавили две другие сюжетные линии, которые я раскрывать не буду, чтобы сохранить интригу. Скажу только, что благодаря им вы поймете связь этой удивительной истории с Россией. Да, вот такой неожиданный поворот!

Каково это — играть в спектакле, основанном на мировом кинемате?

Для меня это, конечно же, большая честь. Вонг Карвай — один из моих любимых кинорежиссеров, и конечно, мне нравится его фильм «Любовное настроение», который вошел в топ-100 лучших фильмов XXI века по версии BBC. >>



Я никогда не могла даже представить, что буду участвовать в этом невероятно тонком произведении, полном неуловимых полутонов человеческих эмоций. Воссоздать все это еще и на сцене — особое искусство. И мне очень радостно и волнительно участвовать в этом!

Театр в России и театр в Китае — чем они принципиально отличаются? Сможет ли российский актер играть на китайской сцене, не переучиваясь, и наоборот?

Театральные школы в России и в Китае очень сильно различаются. У нас слишком разное понимание театра, выражения эмоций, техники и приемов. Хотя в Китае и говорят, что китайская театральная школа основана на системе Станиславского, это не совсем правда. Даже если это так, китайцы в силу менталитета и иного способа выражения своих чувств и мыслей интерпретировали эту систему по-своему, в самостоятельную школу. Также у нас, конечно, есть китайская театральная система, созданная великим артистом пекинской оперы Мэем Ланьфаном.

Если говорить об отличиях, то в российском театре ценится естественность, а китайский театр более техничный, там больше внимания уделяется речи, пластике, вокалу, хореографии. В то же время российский театр иногда более смелый и эксцентричный, а китайский более консервативный, сдержанный, часто эмоции проживаются внутри, не выплескиваясь наружу, и сублимируются в технические приемы.

Чем вы занимаетесь на досуге? Есть ли у вас хобби?

Мне повезло: мои работа и хобби совпали. В свободное время люблю ходить в театры, смотреть кино, посещать художественные галереи, играть на пианино и укулеле, петь, и все это мне нужно для работы. А еще начала заниматься ушу и кавер-дэнсом.

Китайская кухня — одна из самых вкусных в мире. У вас есть любимые национальные блюда? Умеете их готовить сами?

Конечно, я обожаю китайскую кухню и часто готовлю национальные блюда дома. Нанкин, родной город моих родителей, славится блюдами из утки. Даже знаменитая утка по-пекински на самом деле родом из Нанкина, правильно она называется жареная утка по-нанкински. Разница между этими двумя блюдами только в том, что пекинцы добавили к нему блинчики. Еще в Нанкине готовят засоленную отварную утиную мякоть, кунжутные печеные лепешки на утином масле, суп с утиной кровью — я все обожаю, особенно последнее! Это и очень вкусно, и полезно для кожи: утиная кровь, согласно традиционной китайской медицине, обладает кроветворным эффектом, поэтому улучшает цвет лица.

Не могу не спросить о путешествиях. Расскажите о самых интересных местах, где вам за последние годы довелось побывать.

Я люблю Россию. У вас так много красивых городов! Я видела ночной развод мостов в Санкт-Петербурге, северное сияние в Кировске, с замиранием сердца путешествовала в горах Южной Осетии и Дагестана и слушала русские народные песнопения в Суздале... В основном это были не путешествия, а съемочные экспедиции: в Перми — с фильмом Анны Меликян «Чувства Анны», в Ярославле — на съемках сериала «Заповедный спецназ — 2», в Нижнем Новгороде — с сериалом «ФК Родина». Когда училась в ГИТИСе, с гастролями наших дипломных спектаклей я с однокурсниками побывала в Анапе и Астрахани, еще была в Иваново, Геленджике, Владивостоке, Краснодаре, Твери, Курске... Все эти города по-своему интересны, я в восторге от них! И хотелось бы посетить еще больше мест, съездить на Байкал, Алтай и на Дальний Восток.

СЕМЬ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ШОУ-СПЕКТАКЛЬ

1, 2

ОКТАБРЯ

Санкт-Петербург,
ДК «Выборгский»

9

ОКТАБРЯ

Москва,
КЗ «Москва»

Как далеко можно зайти, поддавшись своим порокам? Способен ли человек бороться с ними или его слабости сильнее разума? Все ли грехи уже известны людям? На все эти вопросы отвечает танцевальный шоу-спектакль.

В центре сюжета — размышления о том, какой может стать реальность, если людьми будут управлять их слабости. Главные герои постановки — алчность и похоть, зависть и гнев, чревоугодие, гордость и лень.

Страстно и провокационно танцоры рассказывают о пороках современного мира и о том, куда те могут привести. Через призму современной хореографии спектакль обращает вни-

мание зрителя на важные вопросы, ответы на которые не всегда лежат на поверхности.

Режиссер-постановщик спектакля — Настя Юрасова, основательница стиля Frame Up, победительница множества российских и зарубежных танцевальных проектов и премий. На ее счету — постановка хореографии для российских и зарубежных звезд, театра CRAVE, AGNY \ Y.T., проекта «Танцы на ТНТ», сериала Сарика Андреяна «Жизнь по вызову», победа в номинации «Хореограф года — 2023» на танцевальной премии «Восьмерка», американская танцевальная премия WORLD CHOREOGRAPHY AWARDS, полученная в Лос-Анджелесе.





АЛЕКСАНДР ЯЦКО

«Я хочу и буду заниматься режиссурой»

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Много лет назад ради актерской профессии он отказался от второй своей страсти — архитектуры. Зато участвует в построении другой реальности на сцене и вскоре планирует новые режиссерские постановки. Заслуженный артист России Александр Яцко — о тайне любви, личных ориентирах в творчестве и идеальном отдыхе.

Беседовала Светлана Губанова

Александр, 22 октября в Московском театре эстрады состоится премьера мюзикла «Формула любви», в котором вы играете графа Калиостро. Как ощущаете себя в образе этого авантюриста и мошенника?

Роль хорошая, роль моя, она соответствует моей индивидуальности и амплуа, этим она меня и привлекает.

По каким критериям обычно понимаете, что роль ваша?

Интуиция, прежде всего. И потом, еще Станиславский говорил: «Горе актеру, не знающему своего амплуа». Я свое амплуа знаю. Это расплывчатое понятие, устаревший термин, в общем-то, но фраза Константина Сергеевича — о том, что надо играть роли, которые органичны, которые хорошо ложатся на мои сценические привычки, на мою внешность. Граф Калиостро — одна из таких ролей.

Вам часто приходится играть неоднозначных, сложных, отрицательных героев. Создавать положительные образы сложнее?

Все зависит от сценария. На сцене и в кадре я такой, какая роль. Если она хорошо написана, мне есть что играть. Если написано плохо, хорошо сыграть не получится.

Кто из сыгранных вами персонажей самый близкий и понятный вам?

Тот, кого я сегодня вечером играю, и есть самый близкий. То, что я делаю в данный момент, то и люблю. Ну а к некоторым ролям приходится относиться просто с терпением.

До «Формулы любви» вы уже пели в спектакле «Иисус Христос — суперзвезда», где играете роль Понтия Пилата. А другие музыкальные проекты были в вашей жизни?

Да, конечно. Был, например, музыкальный проект «Три аккорда» на телевидении.

Вокальные номера — это определенный вызов для вас или нет?

Вполне органичное занятие, я люблю петь, и иногда это получается. Голос у меня не очень большой, но есть такой жанр «Поют драматические артисты» — вот я из этого жанра.

Возвращаясь к премьере: за свою жизнь вы сами пришли к какой-то формуле любви? Что помогает сохранять союз с любимым человеком?

Я не знаю, что помогает. Судьба как-то распорядится. Это же сложно очень — сохранять отношения... Каждый мечта-

ет жить вместе счастливо и умереть в один день, но мало кому удастся. Люди встречаются, женятся, люди расходятся... Каждая семья — это индивидуальный случай, правил тут нет. Я их не знаю, во всяком случае.

В каких еще фильмах и спектаклях можно будет увидеть вас в новом сезоне? Каких премьер ожидать зрителям?

Пока, слава Богу, я постоянно снимаюсь в фильмах и разных сериалах, но какие из них на подходе, не могу сориентировать. В Театре им. Моссовета эксплуатирую тот репертуар, что у меня остался, и жду новые предложения от руководства. Работаю в антрепризах. Недавно в Петербурге играли спектакль «Упражнения в прекрасном». Может быть, привезем его опять в ближайшее время. Это, пожалуй, мой любимый спектакль сейчас, и еще «Горе от ума». И будем налаживать эксплуатацию мюзикла «Формула любви». Пока мы его играем редко очень, а чтобы роль получалась, надо повторять и повторять. Взять действующего музыканта — он постоянно занимается! Драматический актер, конечно, гораздо ленивее музыканта, но надо к этому образцу для подражания стремиться.

Вы режиссер-постановщик и сценограф упомянутого «Горя от ума». У вас был опыт постановки и других спектаклей в театре и для телевидения. Вы хотели бы еще побывать в режиссерском кресле?

Не просто хотел бы, я хочу и буду этим заниматься сейчас.

То есть это не мечты, а планы?

Да, это планы и уверенность в том, что я на правильном пути.

Если об этом можно говорить, расскажите, пожалуйста, за какой материал собираетесь взяться, какие имена вас интересуют.

Я представитель старого, «олдскульного» направления и опираюсь на классические пьесы, как правило. В современной драматургии не очень разбираюсь. Она есть, разумеется, но меня больше интересуют тексты классические: Мольер, Шекспир, Бен Джонсон, Островский — то, что стоит на книжной полке. Мне интересно выделять актуальное содержание в старинных текстах. «Олдскульное» направление, на мой взгляд, слишком быстро выбросило белый флаг под напором нынешней молодой режиссуры, которая предпочитает корезить пьесы, их редактировать, трансформировать. А я ученик Анатолия Эфроса и верю»

в жизнеспособность так называемого старого театра. Некоторые коллеги, мои ровесники, время от времени говорят: «Саня, нашего театра больше нет!», а я возражаю, что театр, на котором мы выросли, жив, здоров и дай Бог ему долгих лет жизни. Он может совершенно мирно сосуществовать с нынешним актуальным театром.

Вы упомянули, что являетесь учеником Анатолия Эфроса. А в актерской профессии на кого вам хотелось быть похожим? У кого еще вы учились?

Мои ориентиры остались в прошлом веке. Я всегда хотел туда, где Олег Николаевич Ефремов, Олег Павлович Табаков, Евгений Александрович Евстигнеев, где Таганка своего золотого периода, та самая, которая существовала с 1964 по 1985 год... В этот мир мне хотелось, и я в этот мир попал. Ориентирами для меня стали люди, с которыми я пересекался или дружил, такие как Сергей Юрьевич Юрский, например, или Леонид Алексеевич Филатов. Я любил всех этих людей и продолжаю любить. Вот на кого хочется быть похожим. Вот благодаря кому я до сих пор люблю актерскую профессию...

Большая удача в жизни, что у вас были такие встречи, такое общение!

Да, конечно. Для меня в актерстве всё началось с людей и продолжается интересом к ним. В основе моей любимой профессии — человек, который выходит на сцену и хорошо играет. Я видел много таких актеров. И стараюсь быть похожим на них...

И Андрей Алексеевич Попов — мой мастер, который набирал наш курс, и Василий Петрович Марков — один из лучших педагогов Школы-студии МХАТ, и Алла Борисовна Покровская, и многие другие — всё это те люди, которых я никогда не забуду.

В центре всего — человек, это нехитрая мысль. И театр, которым занимаются такие талантливые увлеченные люди, становится интересен.

Знаю, что по первой специальности вы архитектор. Успели поработать по профессии?

Я недоделанный специалист, просто обладатель диплома. И работал по первой профессии всего восемь месяцев, чепуха. Мог бы стать архитектором, у меня получалось и получилось бы, просто я не пошел по этому пути. Жалею, что не смог сочетать работу актера с архитектурой, заниматься ими параллельно, а мог бы, если бы постарался, но это я сейчас силен задним умом.

Учеба на архитектурном факультете в чем-то сформировала вас?

Конечно, во многом. И я сохранил дружеские связи из того мира, со временем все больше их ценю. Что касается обучения, это были очень хорошие пять лет, очень. Но на фа-



НА СЦЕНЕ И В КАДРЕ Я ТАКОЙ, КАКАЯ РОЛЬ. ЕСЛИ ОНА ХОРОШО НАПИСАНА, МНЕ ЕСТЬ ЧТО ИГРАТЬ. ЕСЛИ НАПИСАНО ПЛОХО, ХОРОШО СЫГРАТЬ НЕ ПОЛУЧИТСЯ.

”

культете, на мою беду, была прекрасная художественная самодеятельность. Она меня и «погубила».

Сейчас в работе вам помогает архитектурное прошлое?

Очень помогает в постановке спектаклей. Я понимаю конструкцию, сразу вижу структуру, могу легко заниматься сценографией...

Вот уже 30 лет вы служите в Театре им. Моссовета и несколько лет назад приветствовали смену его руководства. Как оцениваете произошедшие перемены?

Евгений Марчелли — режиссер с набитой рукой, он работает быстро и эффективно, по-своему. Он похож на новатора, стилизатора, у которого есть свое ноу-хау. На этом пути он весьма успешно двигался, и в результате ему доверили большой московский театр. То, что он делает, мне нравится.

Очевидно, что работы и планов у вас много. А отдыхать успеваете?

Нет, я не умею отдыхать, но приходится. В сентябре на неделю ездили в Сочи, жена настояла. Сам я к путешествиям равнодушен и осознаю это как недостаток... Зато с удовольствием еду по работе — на гастроли, съемки.

В таком случае как выглядит ваш идеальный отдых?

Выспаться хорошенько и побыть одному несколько дней — это идеально.

5

ОКТАБРЯ

БКЗ «Октябрьский»

МОСКОВСКИЙ ДЖАЗОВЫЙ ОРКЕСТР

ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ



В 2024 году Московский джазовый оркестр под управлением Игоря Бутмана празднует 25-летие. Юбилейный концерт состоится в Санкт-Петербурге: вместе с всемирно известным коллективом под управлением маэстро на сцену выйдут Лариса Долина, Фантине, Варвара Убель, Билли Новик, Олег Аккуратов.

Также в 2024 году в честь юбилея коллектива состоится гастрольный тур по 25 городам России. В каждом городе пройдет гала-концерт с участием оркестра и творческие встречи с солистами коллектива. В юбилейной программе прозвучит всё самое лучшее из репертуара Московского джазового оркестра: знаковые сочинения современных композиторов, созданные специально для этого коллектива, джазовые стандарты и популярные российские песни в авторских аранжировках.

В 2018 году Московский джазовый оркестр стал первым в мире оркестром, который выступил на главном джазовом событии планеты — All-Star Global Concert Международного дня джаза (International Jazz Day). Только за последние пять лет оркестр дал более 500 концертов в России, а также неоднократно выступал на лучших концертных площадках планеты с такими легендами джаза, как Уинтон Марсалис, Ди Ди Бриджуотер, Нэтэли Коул, New York Voices, Джордж Бенсон, Джин Ванелли, Ларри Корриэлл, Билли Кобэм, Билл Эванс, Рэнди Бреккер, Джо Ловано, Гэри Бертон, Тутс Тилеманс, Кёрт Эллинг, Патти Остин и многими другими. На сегодня в дискографии Московского джазового оркестра — семь альбомов, четыре из которых выпущены на лейбле Butman Music.

АНАСТАСИЯ ЮРАСОВА

«Работая над спектаклем «Семь», мы с командой год не вылезали из зала»

1–2 октября в Санкт-Петербурге (ДК «Выборгский») и 9 октября в Москве (КЗ «Москва») пройдут провокативные танцевальные шоу-спектакли «Семь». Шоу, которое рассказывает о пороках и их преодолении, стало хитом с момента премьеры. «Философия отдыха» поговорила с постановщиком спектакля Настей Юрасовой о работе с поп-звездами, истории танцевального стиля Frame Up в России и грехах, которым трудно противостоять.

Настя, расскажите немного о своем бэкграунде. Как вы пришли в мир танца?

Я начала заниматься с 18 лет: мы с подружкой за компанию поступили в одну школу. Изначально это были уличные направления: хип-хоп, хаус и так далее. До 18 я никогда этому не училась, хотя преподаватели отмечали, как я танцую в школах и лагерях, будто бы у меня был талант уже с детства. Со временем я поняла, что это мое, стала все больше времени проводить в залах, ушла с работы.

Вы работали хореографом с Maruv, Zivert и другими артистами. Что скажете об этом опыте? Это была простая хореография, или вы заставляете звезд потрудиться на сцене?

Для Zivert я поставила один номер с моей командой, в котором ее участия в целом не было. С Maruv все было по-другому: Аня меня удивила, она первая на моей памяти известная артистка, кто действительно старается и хочет круто танцевать, делать классные, а не стандартные номера. Часто бывает, что артистка говорит: «Я все выучу». А когда начинаешь работать, она понимает, что это сложно, нужно время, нужно репетировать. Maruv действительно хочет развиваться в танце. И, кроме того, она первая заметила стиль Frame Up и стала внедрять его в свои шоу.

Как бы вы описали стиль Frame Up Strip в двух словах для непосвященных?

Это танец на высоких каблуках, которые мы называем стрипами. Есть расхожее убеждение, что Frame Up — исключительно про стриптиз, но это не так. У этих танцев разный вайб: это и лирика, и какие-то эксперименты, и эротическая составляющая. Мы ставим абсолютно разные по настроению номера, и редко слышим от зрителя, что ему стало неловко, что танцы слишком откровенны. Говорят, что это эстетически привлекательно, красиво, музыкально. Чувственность и сексуальность — важная часть Frame Up, но мы стараемся, чтобы его не сравнивали со стриптизом.

Вы занимаетесь Frame Up более десяти лет. Что изменилось с точки зрения восприятия этого стиля?

Изменения произошли колоссальные. Раньше была только классическая стрип-пластика: это четыре-пять движений, и все. Я была первой, кто стал выводить стрип в танцевальное комьюнити. Помню это прекрасно: мы приезжаем на какой-нибудь чемпионат, все в кроссовках, мы одни на каблуках, и все над нами смеются. А мы на первом же чемпионате взяли и выиграли, причем у уважаемой команды, танцующей хип-хоп. С тех пор нами стали интересоваться, но эти предубеждения еще долго приходилось перебарывать. Сейчас тех-

ника очень изменилась, Frame Up танцуют уже миллионы — от США до Казахстана. А когда-то думали, что это увлечение на один сезон. Но стиль только набирает популярность.

У вас есть ориентиры в мире танца, люди, которые на вас повлияли?

Я могу назвать многих танцоров с классной техникой, чье исполнение мне нравится. Но так как я больше хореограф, мне сложно кого-то из постановщиков выделить, потому что все свои идеи, концепты, техники я придумала сама, ничего никогда не заимствовала. То, как я ставлю номера и шоу, основано исключительно на моем личном опыте.

Как появилась идея шоу-спектакля «Семь»?

Все началось с того, что я поставила экспериментальный драматический номер по фильму «Платформа» (испанский триллер, действие которого разворачивается вокруг плат-

формы с едой для заключенных — Прим. ред.). И этот номер очень зашел публике, многие решили, что он о чревоугодии. Сначала я думала каждый сезон ставить по номеру, посвященному какому-то греху. А потом решила: зачем ждать, почему не поставить спектакль? Такой опыт у меня уже был: мы вместе с командой Agny сделали спектакль «Парфюмер». Я пред-

ложила эту идею моей команде УТ, танцорам, с которыми работаем уже пять лет, и мы почти сразу начали работать.

Как прошла премьера?

Очень круто! Мы быстро продали все билеты, причем без «прогревов» или рекламы. Чуть не рыдали от счастья, когда увидели продажи. В итоге сделали второй показ после премьеры — и тоже продали билеты очень быстро.

Какому греху из тех, что вы показываете, лично вам сложно сопротивляться?

Мне понятнее всего лень. Но я с ней не сталкиваюсь: мне тяжело ничего не делать, все время хочется какой-то движухи. Кстати говоря, эпизод «Лень» больше всего заходит зрителям: он решен в юмористическом ключе, без морализаторства.

Думаете о будущих постановках?

Это достаточно серьезная работа. Работая над спектаклем «Семь», мы с командой год не вылезали из зала. Я, конечно, очень вдохновлена успехом нашего шоу, у меня есть какие-то идеи, но пока не готова уходить с головой в новую постановку. К тому же я недавно родила второго ребенка, дочку, так что сейчас хочу больше времени посвящать семейной жизни. Но, думаю, со временем новый спектакль обязательно сделаю. ...

ЧУВСТВЕННОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ FRAME UP, НО МЫ СТАРАЕМСЯ, ЧТОБЫ ЕГО НЕ СРАВНИВАЛИ СО СТРИПТИЗОМ

”

САРА БЕРНАР

«Во что бы то ни стало!»

В детстве она думала уйти в монастырь, но судьбе было угодно сложиться совсем иначе. Ее жизнь была бурной, многогранной и далеко не однозначной, со множеством сыгранных отнюдь не на сцене эпизодов. В октябре 1844 года родилась легенда мировой сцены — Сара Бернар.

Жорж Кларен.
Портрет Сары Бернар.
1876 г.

ИЗ МОНАСТЫРЯ НА СЦЕНУ

Мать будущей звезды, голландская еврейка Юдифь Харт, пользовалась репутацией содержанки и дочку, нареченную Генриетт Розин, родила от одного из своих покровителей по фамилии Бернар. Малышка росла в прямом смысле слова как сорная трава. Мать уделяла ей мало внимания, а когда девочка немного подросла, отдала Генриетт вначале в пансион мадам Фрассар, а потом перевела в другой — при монастыре Гран-Шан в Версале. Перевела, потому что характер у девочки был далеко не сахар, но мать думала, что монахини смогут привить той хорошие манеры и интерес к учению. Увы, эти надежды были тщетными. Четырежды Генриетт выгоняли из пансиона и четырежды принимали обратно. Уже тогда она умела так искренне рассказывать! И всегда добивалась своего. «Во что бы то ни стало» — эти слова с детства и до последних дней были ее жизненным девизом.

Учителя говорили, что девочка станет или «ярким светиллом благочестия, или одним из краеугольных камней соблазна и ужаснейшей грешницей». Однажды Генриетта со-

вершила, можно сказать, подвиг — спасла тонувшую в пруду подружку. Потом сильно заболела и, мечась в жару, услышала, как мать-настоятельница, не отходившая от ее постели, сказала врачу: «Эта девочка — лучшее, что у нас есть... Она стала бы самым совершенством, если бы посвятила себя Пресвятой Деве». И Генриетт решила остаться в монастыре. Однако у ее матери были совсем иные планы относительно будущего дочери. Тем более что близкий друг Юдифи Карл Огюст де Морни, сводный брат Наполеона III, в то время весьма влиятельное лицо в государстве и большой ценитель женской красоты, взялся пристроить Генриетт на сцену.

СКАНДАЛИСТКА

На экзамене в Консерваторию — именно там была договоренность у Морни — 16-летняя претендентка читала басню «Два голубя». Ее приняли, а еще через два года покровитель посодействовал устройству девушки в «Комеди Франсез». Начинаящей актрисе большего нельзя было и желать!

В сентябре 1862 года Генриетт дебютировала в спектакле «Ифигении в Авлиде» Расина под псевдонимом Сара

Бернар. Чуда тогда, впрочем, не произошло, и знаменитой она не проснулась. В газетах написали: «Мадемуазель Бернар, дебютировавшая вчера в „Ифигении“, — высокая, стройная девушка приятной наружности, особенно красива у нее верхняя часть лица. Держится она хорошо и обладает безупречной дикцией. Это все, что можно сказать о ней в настоящий момент».

Девушка не отчаялась — продолжала играть на сцене театра. Правда, продолжалось это недолго. Как-то прима театра грубо отозвалась о Рашели, младшей сестре Бернар. Лучше бы она не делала этого в присутствии Сары. Ответом на обиду стала звонкая пощечина. И извиняться Сара отказалась. Контракт был разорван, и ей пришлось покинуть театр — ошипанной, но непобежденной.

ДОРОГА ПЕРЕМЕН

Сара и не подумала огорчаться. Устроилась в театр «Жимназ», где, впрочем, провалилась в роли русской принцессы, после чего уехала в Испанию покорять местные подмостки. Там на одной из вечеринок Сара познакомилась с бельгийским принцем Анри де Линем. И случилась история любви. Принц даже собирался жениться, но взамен возлюбленная должна была навсегда покинуть сцену. Она отказалась. В память о страстном романе остался сын Морис, родившийся 22 декабря 1864 года. А потом Сара вернулась в Париж, где получила ангажемент в театре «Одеон». Играла вначале мужскую роль — Занетто в пьесе Ф. Конпе «Прохожий». И играла блестяще. К слову, в дальнейшем у Бернар набралась целая коллекция мужских ролей, которые она очень любила, в том числе Керубино из «Женитьбы Фигаро», шекспировский Гамлет, герцог Рейхитадский, сын Наполеона в драме Э. Ростана.

Драматический роман с принцем, материнство, неутолимое желание во что бы то ни стало утвердиться на сцене — все это позволяло Бернар вносить в свою игру новые краски. Сара придумывала множество приемов, которые не давали зрителям отводить от нее восторженные взгляды. Роза, приколотая к корсажу в первом действии, к четвертому облетала. Этот трюк был изящен и крайне красноречив. В Консерватории Сару ругали за то, что она поворачивается к зрителю спиной, и она «научила» свою спину быть выразительнее иных монологов. А какой у нее был голос! Говорили, что в горле ее спрятана арфа.

КОРОЛЕВА ЭПАТАЖА

Игра на сцене продолжалась игрой в жизни. Сара, например, повсюду возила с собой гроб из красного дерева, обитый изнутри стеганым атласом. Ей там нравилось отдыхать. А что? У каждого свои причуды! Сара сожгла собственную квартиру. Сара одной из первых позволила себе полет на воздушном шаре. Газеты наперебой описывали все новые выходы эпатажной актрисы. И личная жизнь Бернар тоже не давала покоя обывателям. Поклонников у нее было много. И каких! Наследник английского пре-

стола, будущий Эдуард VII, император Австрии Франц Иосиф I, король Испании Альфонсо, король Италии Умберто, король Дании Кристиан IX — все они восхищались ею и осыпали дорогими подарками. Впрочем, партнеры по сцене также периодически удостаивались внимания Сары, а после переходили в разряд друзей. Долгих отношений она не строила, признаваясь, что никогда не отдавала всю себя без остатка, и рассудок неизменно играл первую роль в любом ее увлечении.

Но любовь зла... Незадолго до своего 70-летия, во время американского турне, она всерьез увлеклась Луи Теллигом. Тот был вдвое моложе. Их отношения длились четыре года и остались в памяти возлюбленного «божественной Сары» как «самые лучшие» в его жизни. Вот уж точно, талантливая женщина талантлива во всем. Не стоит в этом даже сомневаться!

ВЫБРАННЫЙ ЕЮ ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ ДЕВИЗ «ВО ЧТОБЫ ТО НИ СТАЛО» БЫЛ НЕ ТОЛЬКО ПУТЕВОДНОЙ ЗВЕЗДОЙ, НО И ПРИНЦИПОМ ВСЕЙ ЕЕ ЖИЗНИ. ПРИНЦИПОМ, КОТОРЫМ ОНА НИКОГДА НЕ ПОСТУПАЛАСЬ.

”

ТРИУМФАЛЬНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ И ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ

...Через десять лет после бесславного ухода Сару Бернар вновь пригласили в «Комеди Франсез». На этой сцене она гениально сыграла Федру, Дездемону, Андромаху и много других классических ролей. Однако столичный театр так и не стал для нее родным домом. Более того, актриса разочаровалась в нем и в сердцах называла «склепом мертвецов».

...Однажды к Бернар обратился парижский скульптор Матье Менье с просьбой сделать ее бюст. Она согласилась. Позируя Менье, захотела лепить сама. Сказано — сделано. Актриса упростила Менье давать ей уроки, которые не прошли даром. В 1873 году в парижском Салоне был выставлен мраморный бюст ее работы. И потом 20 лет подряд она выставляла свои скульптуры на ежегодных парижских выставках. Даже премии однажды удостоилась, чем очень гордилась. А еще писала маслом, и это у Сары тоже получалось хорошо. И литературное творчество не обошло ее стороной. Она издала книгу воспоминаний, написанную легко, образно и изящно. Сара вообще >>



Бернар в роли Гамлета, 1899 г.



Сара Бернар, 1864 г.



Бернар в роли византийской императрицы Теодоры, 1882 г.



Сара Бернар. Портрет старухи, 1878 г. Коллекция Государственного Эрмитажа, Санкт-Петербург

все делала изящно. А как она одевалась, как изощрялась с макияжем! Ее грим был абсолютно уникальным. Именно от Бернар пошла манера делать сильный цветовой акцент на ушах. Этот прием позволял оттенить благородную бледность лица. А кончики пальцев она подкрашивала, чтобы те приобрели особую выразительность.

ГАСТРОЛИ И НЕУДАЧНОЕ ЗАМУЖЕСТВО

...Из «Комеди Франсез» Сара Бернар ушла после триумфальных гастролей по Англии. Дирекция подала на нее в суд за причиненные убытки. Актриса убытки оплатила и укатила на гастроли в США. Там за 205 дней она дала 162 представления, репетируя в купе поезда или в каюте парохода. Дух странствий увлекал ее из Австрии в Венгрию, из Швеции в Данию, а затем в Голландию и Россию. В Российскую империю она приехала в 1881-м. Здесь Бернар впервые в жизни вышла замуж — за греческого дипломата Аристиды Жана Дамала, бывшего на 11 лет моложе ее. Конечно, Бернар осчастливила своей игрой театральную сцену Петербурга, где после спектакля перед ней склонился в поклоне сам император Александра III. А брак ее, к сожалению, оказался неудачным. Молодой супруг пил и погуливал, вскоре лишился работы. Обнаружив в Дамала некоторые артистические способности, Сара попыталась пристроить его в театр, но потерпела фиаско. Она в результате его оставила, а годами позже, узнав, что бывший супруг неизлечимо болен, с поразительной самоотверженностью пыталась хоть как-то скрасить его последние дни...

ПОСЛЕДНИЙ АКТ

В 1893 году Сара Бернар приобрела театр «Ренессанс», а спустя пять лет еще и театр «Шатле» на одной из красивейших площадей Парижа. Она руководила театром и сама играла в нем 24 года. Ее правой рукой был сын Морис. Это многотрудное дело словно стало вторым ребенком Бернар, отнимавшим массу сил и не оставлявшим времени даже на сон.

1915 год оказался тяжелой вехой ее жизни. Ей шел уже восьмой десяток, она погрузнела, обычно дерзкое выражение ее глаз смягчилось, и ей начинало казаться, что подступает старость, хотя сердце по-прежнему оставалось молодым, живым, трепетным. И вдруг — болезнь, сопровождаемая убийственным вердиктом врачей: чтобы спасти жизнь, Сара должна решиться на ампутацию ноги... После операции и восстановления актриса по-прежнему выходила на сцену и играла, играла, играла, сидя в кресле весь спектакль.

...26 марта 1923 года Сара Бернар покинула этот мир. Мир же в свою очередь лишился одной из величайших в его истории актрис и удивительной женщины. Выбранный ею еще в детстве девиз «Во чтобы то ни стало» был не только путеводной звездой, но и принципом всей ее жизни. Принципом, которым она никогда не поступалась.

redkassa.ru +7495 665 9999

23 НОЯБРЯ

EVA 12+ mSm

ВТБ АРЕНА

ПИКНИК



ОДИН НА ОДИН
НОВАЯ ПРОГРАММА

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



ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ МЮЗИКЛ

МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ

«МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ» — это первый в России гастрономический мюзикл, совершенно новый формат развлечений и отдыха: всех зрителей ждет изысканный авторский ужин от Pinskiy&Co, яркое шоу бродвейского уровня, атмосфера светской вечеринки и танцы. Сидя за столиками, гости театра окажутся прямо в центре сюжета и станут не только зрителями, но и главными героями вечера.

Альфа Банк PINSKIY & CO.

БИЛЕТЫ: MOSCOWMUSICAL.RU

В СТОИМОСТЬ БИЛЕТА ВХОДИТ:

- Welcome drink
- Полноценный ужин из 4-х блюд от Pinskiy&Co – на выбор: мясной / рыбный / вегетарианский / детский сет
- Мюзикл бродвейского качества
- Танцевальная вечеринка по окончании

Дополнительно – заказ напитков по барному меню и винной карте



СО ВТОРНИКА ПО ВОСКРЕСЕНЬЕ

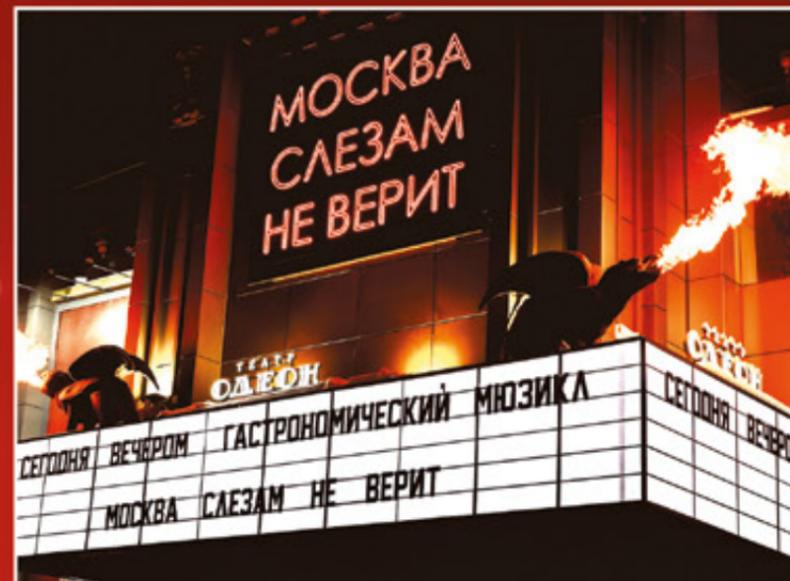
КУПИТЬ БИЛЕТЫ | СТОИМОСТЬ: от 6 000 РУБЛЕЙ

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

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

12+

РЕКЛАМА





АФИША | МОСКВА



«КОСМОС»

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

2, 18 октября

Московский театр им. А. С. Пушкина

«СКОТНЫЙ ДВОР»

Режиссер-постановщик Юрий Грымов обращается к классическому произведению Джорджа Оруэлла, затрагивающему вопрос о сущности человеческой природы. Режиссер рассуждает о мотивах поступков, желаний и страстей, которыми движим человек. В спектакле много неожиданных оригинальных сценических и художественных решений и актерских находок. Зрителей ждет полное погружение в события, описанные автором. В спектакле занята вся труппа театра.

5, 6, 19 октября

Московский драматический театр «Модерн»



16+



«ДЯДЯ ВАНЯ»

Классическая постановка в лучших традициях старого МХАТа, в котором долгое время служил художественный руководитель театра Всеволод Николаевич Шиловский. Спектакль — номинант международного фестиваля «Мелиховская весна». «К моему счастью, мои молодые коллеги абсолютно идентично воспринимают мое понимание Антона Павловича Чехова», — говорит режиссер.

В ролях: Всеволод Шиловский, Глеб Гузей, Александр Гурьянов, Анна Чепенко, Мадина Войницкая и др.

5, 27 октября

Московский театр-студия Всеволода Шиловского



«ПУГАЧЁВ»

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

11, 18, 31 октября

«Мастерская Петра Фоменко»



«КАК Я ПРИШЛА В СОЗНАНИЕ»

Музыкальный моноспектакль Дины Корзун — откровенное и терапевтическое путешествие по биографии актрисы. Искренний и честный анализ своего жизненного пути с момента рождения до сегодняшнего дня Дина совершает на глазах у зрителей. Заново проживая значимые моменты детства, учебы, отношений и творчества, она пытается найти опору, благодаря которой каждый раз поднималась и продолжала жить. Над новой редакцией спектакля, где Дина Корзун выходит на сцену совершенно одна, работала режиссер Елена Оленина.

17, 18 октября

Театр «Практика»

АФИША | МОСКВА



«ИГРОКИ»

Искрометная комедия в постановке Всеволода Николаевича Шиловского. «Гоголь подарил нам социальный детектив, и мы не меняем в нем даже запятой. В спектакле нет вторых исполнителей — все участники центральные. И зритель буквально погружается в атмосферу произведения этого гениального писателя», — говорит режиссер.

В ролях: Кирилл Гончаров, Елисей Смолин, Александр Сибирцев, Александр Гурьянов и др.

18 октября

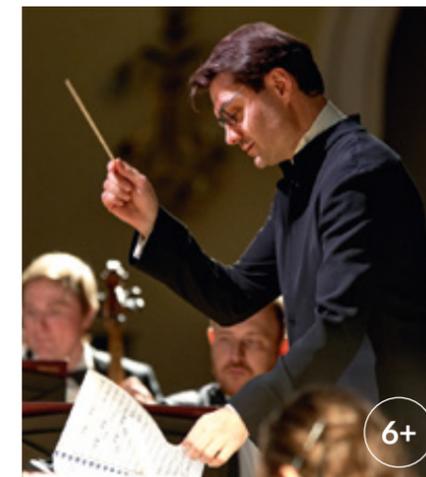
Московский театр-студия Всеволода Шиловского

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ARSLONGA

Фестиваль состоится в России уже в 24-й раз. Столичная программа будет представлена на нескольких площадках. В программе — все симфонии П. И. Чайковского в исполнении Московского государственного симфонического оркестра под управлением заслуженного артиста России Ивана Рудина. Участники фестиваля — Денис Мацуев, Магеррам Гусейнов, Елена Стихина, Алексей Татаринцев и др.

19, 23, 29 октября — Большой зал Консерватории

2, 23, 24 ноября — Зал «Зарядье»



«КРОВОИЗЛИЯНИЕ В МОСКХ»

Режиссер Юрий Печенежский и драматург Алексей Житковский изучают вечную тему противостояния старого и нового в искусстве. По сюжету в годовом эфире идет «Голубой огонек», гости поют советские песни, вспоминают достижения года, разглядывают карикатуры и слушают фельетоны. А всего месяц назад 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».

20 октября

Театр «Практика»

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
КРЕМЛЁВСКИЙ ДВОРЕЦ

14
ОКТАБРЯ

начало в 19:00

ВЕРА
100.9 FM

ЮБИЛЕЙНЫЙ
СВЕТЛЫЙ
КОНЦЕРТ

10 ЛЕТ В ЭФИРЕ

Группа «СерьГа»,
группа «Город 312»,
Дмитрий Маликов,
Виктория Черенцова,
Зара, Иракли,
Театр Рыбникова,
Антон и Виктория
Макарские,
Дарья Виардо,
Варвара,
группа «Ключевая»,
группа «После 11»,
группа «Семейный круг»,
группа «Ладони»
и многие другие.





«ЗАВЕЩАНИЕ ЧАРЛЬЗА АДАМСА, ИЛИ ДОМ СЕМИ ПОВЕШЕННЫХ»

Вызывающе ироничная, легкая и мудрая, смешная и трогательная история в стиле арт-нуар, вдохновленная немим кинематографом, детективами сэра Альфреда Хичкока, готическими фантазиями Тима Бёртона, сказкой о Белоснежке и историей о Ромео и Джульетте. Здесь множество трюков и спецэффектов, здесь самозабвенно танцуют и вдохновенно поют. И очень несерьезно говорят о самом важном, пытаются найти ответы на извечные вопросы бытия.

21, 22 октября

«Мастерская Петра Фоменко»

«ФОРМУЛА ЛЮБВИ»

Сюжет известен многим: граф Калиостро с колоритной троицей подручных спасается на бескрайних просторах России от погони. Приезд аферистов-гастролеров приводит к переполоху в поместье Алексея Федяшева, где его благоразумная незамужняя Тетушка и циник Доктор пытаются избавиться мечтательного юношу от увлечения мраморной статуей, стоящей в усадебном парке. Зрителей ждут живой звук, яркие декорации, оригинальная световая и звуковая партитуры.

22 октября, 27 ноября

Театр Эстрады



ГАСТРОЛИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ТЕАТРА МУЗЫКАЛЬНОЙ КОМЕДИИ

Мюзикл «Пётр I» о грандиозных свершениях первого русского императора, мистерия «Белый. Петербург», представляющая панораму событий начала XX века, и концерт «Широка страна моя родная» на музыку советского классика Исаака Дунаевского — три эпохи, три разных жанра и лучшие силы труппы предстанут на суд столичных зрителей. Событие из разряда невероятных и редких!

22-26 октября

Московский театр «Новая Опера» им. Е. В. Колобова

**СУПЕР
ДИСКОТЕКА
90х**
BYKI И ТЕЛОЧКИ

ЛЕАОВЫЙ ДВОРЕЦ
9 НОЯБРЯ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

LIVE АРЕНА
7 ДЕКАБРЯ
МОСКВА

ЗАРУБЕЖНЫЙ СЕКРЕТНЫЙ ГОСТЬ

ВИРУС **ВЛАД СТАШЕВСКИЙ** **ГРУППА «НА-НА»**

ДИНАМИТ **ЗОЛОТОЙ СОСТАВ СРЕЛОК** **ИГОРЁК**

КАР-МЭН **КОРНИ** **ЛАДА ДЭНС** **МАЛЬЧИШНИК**

МАША И МЕДВЕДИ (МАША МАКАРОВА) **ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ**

ПАСКАЛЬ **ПЕВИЦА ЯНА** **ПРОПАГАНДА**

РЕВОЛЬВЕРС **РОК-ОСТРОВА** **РУССКИЙ РАЗМЕР**

СВЕТА **СЕРЁГА АКА ПОЛИГРАФ**

ЮЛЯ ВОЛКОВА (EX. Т.А.Т.У.) И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!!!

12+

БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ

ГЕННАДИЙ ГЛАДКОВ
ВАСИЛИЙ ЛИВАНОВ
ЮРИЙ ЭНТИН

МУЗЫКАЛЬНЫЙ
СПЕКТАКЛЬ
В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ



6+



режиссер
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ

художник по костюмам
ЕВГЕНИЯ ПАНФИЛОВА
художник по свету
АЛЕКСАНДР КРАСНОЛУЦКИЙ

АЛЕКСЕЙ ТРОФИМОВ/НИЛ КРОПАЛОВ,
ГЛАФИРА ЛЕБЕДЕВА/ДАРЬЯ ЕМЕЛЬЯНОВА,
ЕКАТЕРИНА ГУСЕВА/ИРИНА КЛИМОВА,
ВАЛЕРИЙ ЯРЕМЕНКО/ВИТАЛИЙ КИЩЕНКО и др.

реклама

MOSSOVETA.RU

26 и 27 октября

ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ

Русалочка

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
ЕВГЕНИЯ ПЛЮЩЕНКО



В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ:

АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА
ЕВГЕНИЙ ПЛЮЩЕНКО
ЕВГЕНИЙ СЕМЕНЕНКО
АЛЕКСАНДР ПЛЮЩЕНКО

БИЛЕТЫ



АРТ ЛАЙФ

0+

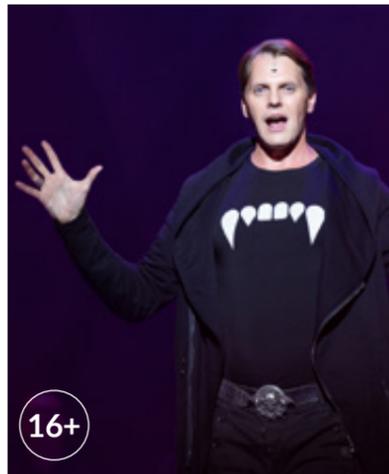
АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

«БАЛ ВАМПИРОВ», «ДЖЕКИЛ И ХАЙД» И ДРУГИЕ

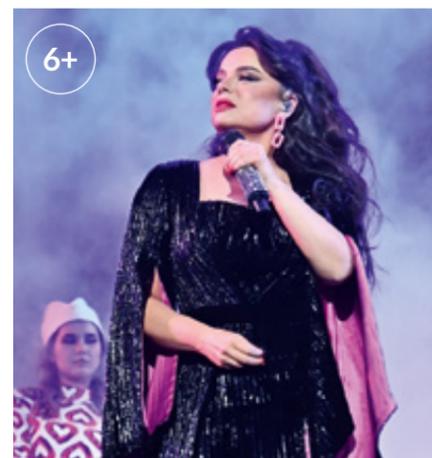
Серия паблик-ток-шоу, посвященных шедеврам мирового мюзикла. Так, звездная команда российской версии мюзикла «Бал вампиров» 2 октября приоткроет кухню самого громкого проекта последнего десятилетия, а участники мюзикла «Джекилл и Хайд» 14 октября перелистают тайный дневник главного героя, мечтавшего сделать этот мир лучше, и попробуют отыскать формулу популярности этого проекта на отечественной сцене. А еще будет много музыки в исполнении оркестра Театра музыкальной комедии под руководством маэстро Алексея Нефёдова.

2, 14 октября

Театр музыкальной комедии на сцене
БКЗ «Октябрьский»



16+



6+

НАТАША КОРОЛЁВА. «СИМВОЛ ЮНОСТИ!»

Теплая, душевная атмосфера гарантирована в этот вечер поклонникам творчества артистки. Грандиозное шоу со спецэффектами, световая феерия, живой звук, эксклюзивные номера, интерактив со зрителями никого не оставят равнодушными. Концертный зал наполнится неповторимой энергетикой певицы. Прозвучат не только известные песни, но и премьеры, не исполнявшиеся прежде.

11 октября

БКЗ «Октябрьский»

«ДОВЛАТОВ»

Сергей Донатович Довлатов — один из самых популярных и читаемых русских писателей конца XX века. В спектакль войдут рассказы, написанные в эмиграции: «Роль», «Полковник говорит — люблю», «Третий поворот налево», «Встретились, поговорили», фрагменты повестей «Заповедник» и «Иностранка», сборников «Наши» и «Чемодан».

Режиссер — Евгения Богинская. Играют и поют артисты театра: Всеволод Цурило, Анна Мигицко, Иван Шевченко, Александр Крымов, Лидия Шевченко, Максим Ханжов, Римма Саркисян, Евгения Евстигнеева и др.

17 октября

Театр им. Ленсовета (Малая сцена)



16+

АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

СИМФОНИЧЕСКОЕ ШОУ «АЗНАВУР — 100»

Программа концерта включает самые известные композиции Шарля Азнавура, исполненные солисткой Кристиной Азнавур в сопровождении пианиста Эрика Бершо и симфонического оркестра Санкт-Петербурга (дирижер — Евгений Олейников). Бершо был пианистом Шарля Азнавура и многие годы сопровождал его на концертах и гастролях. Зрителей ждет встреча с великими мелодиями маэстро, который продолжает восхищать и вдохновлять миллионы поклонников по всему миру.

17 октября

БКЗ «Октябрьский»



6+



16+

«РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА»

Самая известная трагедия любви погружает зрителя в мир, наполненный сердечными переживаниями на фоне раздора и смуты, полный безудержного юношеского максимализма и бурлящей энергии. Театр и режиссер хотят сделать спектакль гимном жизни и чистоте чувств, к которым тянется человек любой эпохи.

Режиссер-постановщик — Мария Романова. В ролях: Михаил Боярский, Сергей Филипович, Алиса Рейфер, Антон Падерин, Анна Мигицко, Иван Шевченко, Александр Крымов.

26, 27 октября

Театр им. Ленсовета (Малая сцена)

«ПОСЛЕДНЕЕ КИТАЙСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

Спектакль поставлен по пьесе «Добрый человек из Сычуани» Бертольта Брехта. Боги, спустившиеся на землю, тщетно ищут доброго человека, готового приютить их. Увы, дать им ночлег соглашается только проститутка Шен Де. Чтобы девушке было легче оставаться доброй, боги, покидая ее дом, оставляют немного денег. Но чем больше добра делает Шен Де, тем больше неприятностей на себя навлекает. Тогда она придумывает трюк, который спасет ее: «превращается» в своего двоюродного брата — жесткого и прагматичного Шой Да... Что будет дальше — узнаете.

Режиссер-постановщик — народный артист России Семён Спивак. В роли Шен Де/Шой Да — Эмилия Спивак. Это последний показ спектакля.

27 октября

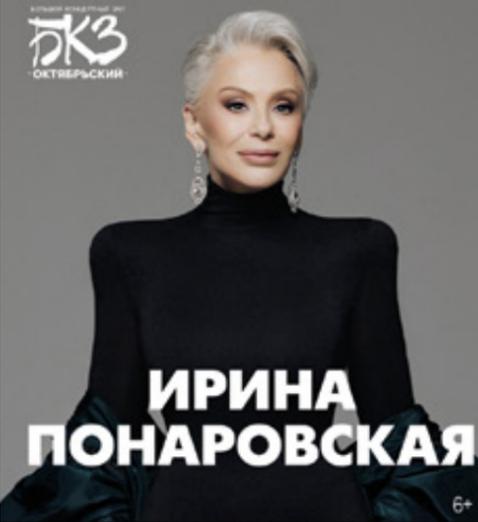
Молодежный театр на Фонтанке
(Большая сцена)



18+

30 ОКТЯБРЯ • 19:00

БКЗ
ОКТЯБРЬСКИЙ



**ИРИНА
ПОНАРОВСКАЯ**

6+



ФИЛАРМОНИЯ

23
ОКТЯБРЯ

**МАРИАМ
МЕРАБОВА**

ФИЛАРМОНИЧЕСКИЙ ДЖАЗ-ОРКЕСТР
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ДИРИЖЕР
ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВ

6+

ДК ВЫБОРГСКИЙ 30 ОКТЯБРЯ
19:00



**КОНСТАНТИН
РАЙКИН**

ПОЭТИЧЕСКИЙ МОНОСПЕКТАКЛЬ
«НАД БАЛАГАНОМ НЕБО...»

12+

АРТ ЛАЙФ

КОНЦЕРТ ПАМЯТИ
**ЮРИЯ
ТЕМИРКАНОВА**



**2
НОВАЯ**
Большой зал
Петербургской
филармонии

2 ноября 2023 года ушел из жизни Юрий Темирканов – художественный руководитель и главный дирижер Петербургской филармонии, выдающийся музыкант, любимый многими поколениями слушателей.

В годовщину ухода дирижера в Большом зале состоится концерт его памяти. Концерт откроет программу Первого абонемена филармонии, чье имя на протяжении 35 лет для всего мира было неотделимо от имени Юрия Темирканова. Прозвучат шедевры романтической эпохи – антракт из музыки к драме В. фон Чези «Розамунда» Шуберта, Фортепианный концерт Шумана и Вторая симфония Брамса.

Оркестр выступит под управлением народного артиста России, главного дирижера Петербургской филармонии Николая Алексева. Сольную партию исполнит Елизавета Леонская – прославленная пианистка, неоднократно выступавшая с Юрием Темиркановым на лучших сценах мира.

6+

АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

«КАСАТКА. НОВЫЙ ПОЛЕТ»

Лирическая комедия Алексея Толстого – добрая, романтическая сказка о счастливой любви. Во второсортном гостиничном номере скучают бывшая эстрадная примадонна Марья Косарева, живущий у нее на содержании князь Бельский и неунывающий приживал Абрам Желтухин. Марью Косареву все любовно называют касаткой – деревенской ласточкой. И действительно: поездка в деревню на свадьбу воспитанников тетушки князя перевернет и жизнь самой Марьи, и жизнь остальных героев...

Режиссер-постановщик – Семён Спивак.
Спектакль пройдет с тифлокомментарием.

29 октября

Молодежный театр на Фонтанке
(Большая сцена)



18+



12+

**ВЛАДИМИР ВИНОКУР.
«ПРИХОДИТЕ: «ПОТОМ СЮРПРИЗ
БУДЕТ...»**

Знаменитый артист эстрады и Театр пародий приглашают дорогих зрителей на новую юбилейную концертную программу. В этот вечер прозвучат лучшие юмористические монологи и миниатюры, истории из жизни и анекдоты, любимые песни из советских кинофильмов, а также премьеры пародий на отечественных артистов. Программа настолько насыщенная и веселая, что после нее надолго останутся теплые воспоминания.

14 ноября

ДК им. Ленсовета

**АЛЕКСАНДР СЕРОВ.
ЮБИЛЕЙНЫЙ ТУР**

Какая женщина сможет устоять перед трогательными песнями «Я люблю тебя до слез» или «Ты меня любишь»? Много лет Александр Серов радует поклонников своим творчеством. Каждая его встреча с публикой становится ярким и запоминающимся событием, настоящим подарком для слушателей. Стоит сказать и еще об одной особенности этого исполнителя: когда выступает Александр Серов, каждый в зале чувствует, что артист поет именно для него.

21 ноября

БКЗ «Октябрьский»



12+



КАЛЕЙДОСКОП
ОБО ВСЕМ

68 ИНТЕРЬЕР. ОСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

72 МОДНАЯ ВСЕЛЕННАЯ

76 ЛЮБОВЬ САФОНОВА О ВАЖНОМ И ИНТИМНОМ

78 КОЖА КАК ПЕРСИК

80 ПИРОГИ ДА ПЫШКИ

84 МОЛЧИ, ГРУСТЬ...

88 НУ ТЫ И ЛИСА!



УЮТНАЯ ОСЕНЬ

Когда наступают холодные осенние дни, желание провести время дома становится особенно сильным. Для создания теплой атмосферы не требуется больших усилий или затрат. Вот несколько простых и доступных советов, которые помогут вам преобразить интерьер и оформить его в осеннем стиле.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

© freepik



ДОМ НАЧИНАЕТСЯ С ПРИХОЖЕЙ

В первую очередь уберите все летнее, а оставшиеся сезонные вещи удобно организуйте. Зонты и сумки повесьте на специальные крючки, сделайте систему хранения для тапочек, перчаток, шапок и прочих мелочей. При творческом подходе в оформлении прихожей можно привнести краски осенней природы. Благодаря этому входная зона станет более светлой и атмосферной.

АРОМАТЫ ОСЕНИ

Запах родного дома легко сделать неповторимым при помощи ароматизированных свечей, эфирных масел и, конечно, вкусной выпечки. Распространить по всему дому приятные ароматы поможет аромалампа или диффузор — обычный или электрический.

Самостоятельно сочинить уникальный запах нетрудно. Есть классические сочетания, приятные для большинства людей: например, масло гвоздики и апельсина; ладана, апельсина и мяты; апельсина и корицы; мандарина и мяты. Цитрусовые вообще беспроблемный вариант, их аромат поднимает настроение и согревает.

ТЕКСТИЛЬНЫЕ МЕТАМОРФОЗЫ

Смена текстиля — самый простой способ задать нужное настроение в интерьере. Яркие декоративные подушки, уютные пледы круп-



© dnoevmore / freepik



© master1305 / freepik

© EyeEm / freepik



ной вязки, новое постельное белье из мягкой ткани, плотные шторы в красно-коричневых тонах и пушистый ковер на полу добавляют тепла визуально и порадуют тактильно. Легкое покрывало на кровати стоит заменить на плед, вязанный вручную, или одеяло, выполненное в стиле пэчворк, а диваны и кресла укрыть бархатными чехлами. Выглядит дорого-богато и очень-очень по-осеннему.

МАЗОК, ЕЩЕ МАЗОК

Для подготовки дома к встрече с осенью совсем необязательны глобальные перемены. Достаточно с помощью мелочей внести несколько цветочных мазков: бордо, терракот, оливковый, цвет состаренного дерева, кофейный очень подходят к ситуации. Эффект от воздействия новых оттенков можно почувствовать сразу: дом сразу станет вашей крепостью, защищенной и очень уютной. По крайней мере, визуально.

ИГРА СВЕТА

Центральная люстра не всегда способна компенсировать недостаток естественного освещения. Добавьте несколько точечных светильников, бра, торшеров и гирлянд с мягким светом на разных уровнях. Абажуры в теплых тонах (красный, оранжевый) усилят уютную атмосферу.

НЕМНОГО О ТВОРЧЕСТВЕ

Изделия из натурального дерева придают интерьеру особую теплоту и уют. Небольшие детали, такие как плетеная корзинка вместо обычной вазы, деревянная шкатулка для мелочей, картины в деревянных рамах, создадут ощущение благополучия и спокойствия.

Маленькие тыковки могут послужить емкостями для рукотворных свечей, если вынуть из них мякоть, залить полость воском и вставить фитилек.

От цветочных композиций тоже не стоит отказываться. Мелкие хризантемы и поздние астры в сочетании с яркими осенними листьями и ветками красной калины смотрятся просто великолепно. А если на творчество времени нет, достаточно оклеить стеклянные банки кленовыми листьями, поместить внутрь банок свечи и расставить их по квартире. Это не займет много времени, а выглядят такие подсвечники очень оригинально, попробуйте!

ВЕЩИ С ИСТОРИЕЙ И ЧТЕНИЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Старое бабушкино кресло, круглый стол на гнутых ножках, старинное трюмо — если эти сокровища есть в вашем доме или на даче, отреставрируйте их, в осеннем интерьере

они будут смотреться бесподобно. Еще один вариант — искусственно состарить какой-то современный предмет мебели.

...И кресло уютное, и плед теплый, и книга любимая — все сошлось воедино. Чтобы не ошибиться с выбором книги, надо сделать ревизию на книжных полках, убрать ненужную литературу и поближе расположить те тексты, с которыми вам захочется коротать осенние и зимние вечера.

ПОСУДА В СТИЛЕ ХЮГГЕ

Красивые чайники, большие кружки, винтажные тарелки из глины или керамики создадут атмосферу тепла и домашнего комфорта. Вязанные «свитера» для кружек добавят еще больше уюта.

ПРОБКОВАЯ ДОСКА

Легкая, практичная и стильная пробковая доска готова стать украшением комнаты. На ней можно размещать заметки, фотографии, рисунки и вдохновляющие цитаты.

Следуя этим простым советам, вы сможете создать в своей квартире атмосферу тепла, уюта и комфорта, которая согреет вас и домочадцев холодными осенними вечерами.



© yulapetrova / freepik

ОСЕНЬ ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ДЕСЯТКА

Ах, как же не хочется сливаться с толпой, быть незаметной точкой в серой массе!.. Самый простой способ выделиться — одежда стильного кроя, благо необычных и интересных решений этой осенью немало. И к ним точно стоит прислушаться.

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



© senlypero / freepik

ГАРМОНИЧНЫЙ ДИССОНАНС

Стиль lady-like уверенно стал лидером среди новых трендов сезона. Для того чтобы соответствовать ему, нужно лишь взять любимый комплект одежды (элегантный или строгий, как вам больше нравится), а сверху ненавязчиво накинуть предмет из гардероба потенциального любителя походов. К офисным брюкам и рубашке — жилет или овершот, к костюму-двойке — куртку с миллионом карманов, а к юбке А-силуэта — мягкую кофту из шерсти. Продолжите список сами.

ЗВЕРИНЫЙ ПРИНТ

У вас спокойный классический гардероб? И вам не скучно? Немедленно — нет, не снимите это, — но дополните верхней одеждой с ярким анималистичным леопардовым принтом. Это может быть куртка, жакет, пальто или даже шуба. Кстати, леопард удачно сочетается с главными цветами сезона, а это бургунди, шоколадный и драповый серый.

КОЛГОТКАМ НА ЗАМЕНУ

Дизайнеры, кажется, запомнили, что на дворе осень, дождь капает и довольно-таки холодно... Но факт остается фактом: теперь вместо колготок модницам предлагается носить легинсы, преимущественно черные со штрипками, а вместо туфель — мюли. В сочетании с трикотажными платьями и юбками А-силуэта длины мидакси выглядит потрясающе!

>>



© Mihalovna / freepik



ЖЕНЩИНА В СЕРОМ

Классика в этом сезоне популярна, как и всегда, поэтому серый офисный костюм с жакетом — обязательный элемент гардероба стильной деловой женщины. Не бойтесь, этот сложный цвет не превратит прекрасную даму в серую мышь. Возможны эксперименты с длиной и формой: юбка до колена и укороченный пиджак, юбки короткие, длинные и широкие, брюки широкие с защипами, клеш и даже бермуды. Серый в этом случае вполне уместен и приветствуется, чтобы слегка гасить экспрессию наряда.

ДЖИНСЫ РУЛЯТ!

Джинсы и джинсовая одежда — обязательный элемент гардероба каждой уважающей себя дамы вне зависимости от возраста. Но джинсы тоже бывают очень разные. Самые модные в нынешнем сезоне — опрятные темно-синие, сшитые из денима до обработки. Приветствуются также джинсовые дабл-комплекты, особенно с нестандартными составляющими, например, с юбкой вместо брюк или тренчем вместо рубашки.



ПОПАСТЬ В КЛЕТКУ

Клетка который сезон подряд не выходит из моды. Этот, на первый взгляд, нехитрый узор дизайнеры обыгрывают каждый раз по-своему, получая притягательный результат. Самая актуальная клетка нынешнего сезона — классическая шотландская, или тартан, в которой сочетаются полосы разного цвета и ширины. Шотландка украшает жакеты и пальто, уютные фланелевые и шерстяные рубашки, юбки и сарафаны. Тренд обещает стать очень популярным.

КАРДИГАН КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

В список актуальных предметов одежды серый тонкий кардиган вернули в 2022 году, он быстро завоевал подиумы и в нынешнем сезоне встречается практически в каждой коллекции именитых брендов. Но классический фасон такого кардигана остался в далеком прошлом. Возможно, когда-то его и вынут из сундука, но это точно будет не завтра. Сегодня подиумы покрывают другие варианты кардигана, среди которых фактурный оверсайз, слим-варианты на молнии, с воротником поло и даже модели в стиле бохо, дополненные ажурной вязкой или бахромой.

КЕЙПЫ И ВОРОТНИКИ С ДРАПИРОВКОЙ

В разделе осенне-зимней одежды это самый заметный и яркий тренд, без которого не обходится почти ни одна коллекция. Чтобы соответствовать ему, не обязательно разоряться на дорогую одежду. Широкий шарф-шаль или отдельно пристегивающийся воротник позволят выглядеть модной без лишних затрат. Самое главное — конструкция аксессуара должна позволять накинуть его на плечи.

А ТУТ БЕРМУДЫ!

Шорты из сугубо летней одежды превратились во всепогодный предмет гардероба. Но если речь идет о бермудах для холодного времени года, тех, которые длиной до колен и ниже, хорошо, если они будут из денима, экокожи или плотной костюмной ткани. Носят такие шорты с сапогами с широким голенищем. У вас уже такие есть?

ЮБКА? ЮБКА!

Юбки А-силуэта в этом сезоне сочетают с короткой курткой. Если позволяет фигура, выглядит очень стильно. Идеально, если юбка будет длины миди и в складку, а куртка — из пальтовой ткани и с отложным воротником. Ловите тренд и будьте самой модной!





ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА

О ТЕЛЕ, О ЖЕНЩИНЕ, О ГАРМОНИИ

По статистике, более 20 миллионов женщин в мире страдают от различных физиологических недостатков, врожденных или приобретенных дефектов, изменений в области интимной зоны. Как избавиться от этих неприятных проблем, рассказывает Любовь Сафонова, сертифицированный эстетический пластический хирург высшей квалификационной категории, практикующий исследователь в телесно ориентированной психологии.



Любовь Николаевна, расскажите, пожалуйста, что такое интимная пластика?

За последние годы женщины все чаще стали прибегать к помощи пластических хирургов. В топе самых востребованных операций — маммопластика, ринопластика, блефаропластика и, пожалуй, новейший тренд — интимная пластика. Интимная пластика — раздел хирургических манипуляций, направленных на коррекцию интимной зоны. Операции подобного рода предназначены не только для изменения внешнего вида, формы, размеров, коррекции врожденных или приобретенных дефектов половых органов, но и для нормализации и оптимизации интимной жизни.

Долгое время вопросы по коррекции интимной зоны считались табуированными, о них не принято было говорить вслух...

Да, все так, но сегодня эта тенденция, к счастью, изменилась. И дело тут не в моде, а в том, что современные женщины начали разбираться в первопричинах некоторых своих психологических проблем, связанных непосредственно с физическими особенностями, и теперь все чаще за их разрешением обращаются к специалистам. Хотя, если говорить языком цифр, психологический стресс из-за сексуальных дисфункций испытывают около 40 % женщин, но только 14 % обращаются по этому поводу к врачу.

Какие факторы являются прямым показанием для проведения интимной пластики?

Среди важных показаний — физический дискомфорт и различные нарушения, которые чаще всего возникают после родов. Например, после оперативных вагинальных родов структура тазового дна нарушается более чем в 90 % случаев. У многих пациенток старше 40 лет (а порой и более молодых) наблюдается ослабление мышечно-связочного аппарата органов малого таза и связанное с ним опущение стенок влагалища. Подобные проблемы значительно снижают качество жизни женщины, поэтому их необходимо вовремя устранять.

Многие решаются на операцию и из-за проблем эстетического характера: психологический дискомфорт и желание улучшить эстетический вид интимной зоны также являются достаточными показаниями к проведению операции.

Интимная пластика позволяет женщинам не только усовершенствовать эстетику и восстановить функции тела, но и повысить качество сексуальной жизни. Как следствие, уходят комплексы, повышается самооценка, улучшаются отношения с партнером.



ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА ПОЗВОЛЯЕТ ЖЕНЩИНАМ НЕ ТОЛЬКО УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ЭСТЕТИКУ И ВОССТАНОВИТЬ ФУНКЦИИ ТЕЛА, НО И ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

”

В любом случае перед проведением подобной операции необходимо проконсультироваться с опытным специалистом, чтобы выявить истинную причину проблемы. Однако важно понимать: интимная пластика нужна лишь в том случае, если женщину действительно беспокоит состояние ее интимной зоны.

Многие никак не могут решиться на операцию, потому что просто боятся...

Чтобы пациентка чувствовала себя комфортно и спокойно, специалист вводит ее в наркоз, хотя для проведения такого рода операций вполне достаточно местной анестезии. Даже сама разметка делается уже тогда, когда женщина заснула. Реабилитационный период после операции короткий, с минимальным дискомфортом. Но также стоит знать, что непродолжительная по времени операция требует тонкой, точной, ювелирной работы хирурга. Именно поэтому выбирать специалиста нужно очень ответственно.

ОСЕННИЙ МАРАФОН КОСМЕТИЧЕСКИЙ

Изменение температуры и уровня влажности осенью приводит к повреждению защитного слоя кожи. Вот почему ее нужно готовить заранее к предстоящему сезону, чтобы избежать сухости и нежелательных высыпаний. А когда похолодало, стоит ухаживать за кожей тщательно и регулярно.

КОЛЛАГЕН + САМОМАССАЖ

В летние месяцы многие грешат длительным пребыванием на солнце. Результат — снижение уровня коллагена и эластичности, а в дальнейшем появление преждевременных признаков старения. Чтобы остановить этот процесс, обратите внимание на продукты, богатые коллагеном. Ну а восстановить тонус кожи поможет простой самомассаж, включающий всего два движения — похлопывание и надавливание. Для видимого эффекта процедуру выполняйте ежедневно, хотя бы по пять минут.

ВЫБРАТЬ КРЕМ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЫЛА

Уход за кожей начинается с очищения. Осенью стоит выбирать средства с легкой текстурой и сбалансированным pH,

которые соответствуют вашему типу кожи. А вот от мыла лучше отказаться, какой бы кожа ни была — оно сушит и стягивает. Особенно полезны средства, содержащие гликопротеины и натуральные компоненты (ягоды или злаки). Такие средства обладают мягким действием и быстро восстанавливают гидробаланс кожи.

УВЛАЖНЕНИЕ И СВЕЖЕСТЬ

Для увлажнения кожи осенью особенно полезны продукты с добавлением глицериновой и гиалуроновой кислот, а также питательных и регенерирующих ингредиентов. В результате их применения кожа становится увлажненной и выглядит свежей. Хорошо пользоваться витаминной

или отбеливающей сывороткой. Восстановить гидролипидный баланс кожи помогут и питательные маски. Главное с ними — не переборщить, один-два раза в неделю вполне достаточно.

НА ПУТИ К ОБНОВЛЕНИЮ

В холодное время года кожа обновляется медленнее. Чтобы стимулировать процесс, стоит использовать пилинги и фруктовые или гликолевые кислоты. Они выравнивают тон кожи и визуально омолаживают ее. А уходовые средства на основе микрокристаллов оксида хорошо удаляют ороговевшие клетки — и текстура кожи улучшается. Двухфазные пилинги оказывают более мягкое воздействие и подойдут для чувствительной кожи. Кроме того, осенью можно делать инвазивные процедуры, которые эффективны для обновления кожи и осветления пигментных пятен.

ЭТО КОВАРНОЕ СОЛНЦЕ!

Думаете, теплый сезон закончился и можно не беречься от солнца? Ничего подобного. Защищаться от негативного воздействия солнечных лучей надо круглый год. И хотя с приходом осени интенсивность солнца уменьшается, даже такое воздействие ультрафиолета может привести к раннему старению кожи и появлению пигментных пятен. Если такие неприятности вам не нужны, ежедневно используйте хотя бы SPF-30. Перед использованием SPF можно нанести увлажняющий или питательный крем. Для жирного типа кожи рекомендуются более легкие текстуры, такие как гель, флюид или эмульсия.

ГЛАДКИЕ РУЧКИ

Руки в холодное время года стоит беречь не меньше, чем лицо. Если за ними не ухаживать должным образом, они коварно выдают возраст. А это значит, что без крема для рук не обойтись. Правильно подобранный, он выполняет сразу несколько задач — увлажняет, питает, омолаживает, замедляет процессы старения и защищает от ультрафиолета. Осенью выбирайте крем с густой текстурой, насыщенный маслами, витаминами С и Е, пептидами и антиоксидантами.

ВИТАМИННЫЙ УДАР

Витамины очень важны для поддержания стабильной работы организма. Существует несколько ключевых витаминов, которые стоит принимать: витамин А, D, E, K и магний B6. Включите в свой постоянный рацион семена льна и кунжута, содержащие фитоэстрогены; морепродукты, пшеничные отруби, орехи и семечки, яблоки, инжир, грейпфруты, апельсины, вишню, смородину, картофель, свеклу, помидоры, чеснок и имбирь, в которых много цинка; жирную рыбу и печень — источники омега-3; цитрусовые, киви, ягоды и сладкий перец — там витамин С; а также мясо птицы, говядину, отруби, бобовые, злаки, крупы — в них содержатся витамины группы В.

СОВЕРШЕНСТВО В ДЕТЯЛЯХ

Яркие новинки: линейка антиперспирантов для подростков от Rexona и линейка шампуней-пилингов WOW-moment от «Клиар».



Rexona Teens: «Бабл-гам», «Цитрусовый фреш» и «Сочный арбуз» — обеспечивают защиту от пота и запаха, увлажняют кожу, защищают от запаха пота 48 часов и подходят для использования с 14 лет. Хедлайнер линейки — антиперспирант «Rexona Бабл-гам» с мягкой формулой, без этилового спирта и красителей, предназначенный для молодой кожи. Формула антиперспирантов, обогащенная витамином E, увлажняет и способствует восстановлению кожи подмышек, а также не оставляет следов на одежде.

Ваши волосы будут идеально чисты с линейкой шампуней-пилингов «Клиар WOW-moment» с кислотами, которые более эффективно удаляют ороговевшие чешуйки, остатки себума, укладочных средств и прочих загрязнений. В серии три продукта: шампунь-пилинг «Детокс и увлажнение» с молочной кислотой, воздействующей на процессы обновления кожи и увлажняющей ее, шампунь-пилинг «Обновление и свежесть», снижающий жирность волос с первого применения, и шампунь-пилинг «Восстановление и баланс» — он сочетает в себе комплекс кислот, которые оказывают успокаивающий и отшелушивающий эффект. Очищение и свежесть обеспечены!

СЯДУ НА ПЕНЕК, СЪЕМ ПИРОЖОК...

В каждом регионе России есть собственная кухня и любимые блюда, которые готовят только здесь. Приглашаем в гастрономическое путешествие за вкусной выпечкой. Ниже вы найдете секреты приготовления пирогов, пирожков и лепешек из разных областей России.

КАРЕЛИЯ. Калитки

Открытый маленький карельский пирожок из ржаной муки может быть овальной, круглой или многоугольной формы. Начинки для калиток бывают разными: пшенная каша, творог, картофель или ягоды. Говорят, что «калитка просит восьмерки», потому что в ее составе восемь ингредиентов: мука, вода, простокваша (кефир), соль, молоко, масло, сметана и начинка.

КАЛИТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г картофеля
- 1 ст. простокваши (кефира)
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. сметаны
- 1 яйцо
- 1 ст. ржаной обдирной муки
- 1 ст. пшеничной муки
- 50 мл воды
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварите картофель в мундире. Замесите тесто, смешав ржаную муку с пшеничной, добавив простоквашу (кефир), воду, соль. Накройте тесто полотенцем и дайте ему немного отдохнуть. Готовый картофель очистите и растолките в пюре, добавив яйцо, сметану, сливочное масло и соль по вкусу. Пюре не должно быть очень густым. Из теста скатайте колбаску, нарежьте ее на кусочки и раскатайте их в лепешки толщиной 1–2 мм. На каждую лепешку выложите начинку, заверните края к центру, защипите их сначала с одной стороны, затем с другой и так по всему краю калиток. Разогрейте духовку до 200 °С и выпекайте пирожки 10–15 минут до румяной корочки. Горячие калитки смажьте сливочным (лучше топленным) маслом. Подавайте горячими.



ТАТАРСТАН. Эчпочмак

В переводе с татарского эчпочмак – это «треугольник». Вкусный пирожок считается одним из символов республики. В национальном комплексе «Туган авылым» в Казани ему даже памятник установлен.

ЭЧПОЧМАК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто:

- 500 мл теплого молока (кефира)
- 1 кг муки
- 1 ч. л. соли
- 1/4 ст. сахара
- 1 ст. л. сухих дрожжей
- 1 яйцо
- 5–6 ст. л. подсолнечного масла

Начинка:

- 1 кг мяса
- 1 кг картошки
- 600 г лука
- соль и перец по вкусу

Дополнительно:

- бульон
- сливочное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовьте тесто, вначале смешав яйцо, сахар, соль, дрожжи, молоко и масло, а затем понемногу добавляя муку. Тесто в итоге должно получиться не жидким, но очень мягким. Положите его в миску, прикройте полотенцем и оставьте на расстойку на 2 часа.

Для начинки мелкими кубиками нарежьте мясо, картошку и лук, смешайте, посолите и поперчите. Тесто выложите на присыпанную мукой доску, разделите на кусочки, из каждого скатайте шарик и оставьте на доске на достаточном расстоянии друг от друга. Теперь раскатайте каждый шарик в лепешку толщиной примерно 0,2 см (не толстую, но и не слишком тонкую). Положите начинку. В каждый эчпочмак добавьте по 10 г сливочного масла и защипите сначала два края, потом оставшуюся часть, формируя треугольник, в середине которого должно остаться отверстие.

Швы уплотните косичкой.

Застелите смазанный маслом противень бумагой для выпечки, выложите эчпочмаки на расстоянии друг от друга и выпекайте при температуре 160 °С. Через 15–20 минут после начала выпекания в каждый эчпочмак налейте по 2 ст. л. бульона или кипятка и выпекайте еще 20–25 минут. >>>



СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ.

Осетинские пироги

Каждый осетинский пирог, в зависимости от начинки, имеет свое название. Внутри кладут тыкву, фасоль, сыр и капусту, мясо, сыр и ботву свеклы, наконец, просто сыр. В правильном осетинском пироге тонкое тесто и много начинки.

ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 850 г муки
- сливочное масло по вкусу
- 300 г куриного фарша
- 100 г адыгейского сыра
- соль по вкусу
- 1 ст. л. сахара
- 500 мл воды
- 1 пакетик сухих дрожжей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовьте опару: в теплой воде растворите дрожжи и сахар и дайте 10 минут постоять. В миску просейте муку и добавьте щепотку соли. После появления шапочки пены вылейте опару тонкой струйкой в муку и замесите тесто. Хорошо вымесив, положите тесто в смазанную маслом миску и оставьте на 1–1,5 часа для подъема. Тем временем можно заняться начинкой: куриный фарш, тертый сыр, измельченные лук и чеснок смешайте в миске и посолите. Поднявшееся тесто обомните и дайте еще полчаса постоять. Затем разделите его на три части. Каждую из частей раскатайте в лепешку. Разделите начинку на равные части и выложите на лепешки. Теперь соберите края теста вокруг начинки, хорошо скрепите края. Смажьте форму для выпекания маслом и поместите в нее лепешку с начинкой. Похлопывая пальцами, расплющите лепешку до краев формы. Затем сделайте в центре небольшое отверстие и отправьте в духовку. Выпекайте в течение 25 минут при 200 °С. Горячий пирог переложите на блюдо, смажьте сверху сливочным маслом и подавайте на стол.

ПОСИКУНЧИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 луковица
- 400 г муки
- 4 ст. л. сметаны
- 2 яйца
- 500 г мясного фарша
- 100 мл растительного масла
- 150 мл воды (рассола)
- соль, черный молотый перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца, сметану, соль смешайте с водой, постепенно всыпьте муку, замесите мягкое тесто. В фарш добавьте соль, перец, сушеный укроп, холодную воду или рассол от огурцов. Тесто разделите на две части, каждую скатайте в колбаску и порежьте на кусочки. Выложите начинку на половину каждой лепешки. Заверните пирожок, пальцами плотно прижмите его края. Край заверните «гребешком». Разогрейте на сковороде масло, обжарьте посикунчики с двух сторон на среднем огне.

УРАЛ. Посикунчики

Вкусные маленькие пирожки, на один укус, традиционно готовят в Пермском крае. Начиняют их обычно мясным фаршем, но возможен и вегетарианский вариант — редька с медом или печеной репой. Подают посикунчики со сметаной, горчицей или другим соусом.



МАРИЙ ЭЛ. Коман мелна

Это марийская версия блинного торта. По ходу приготовления толстые блины готовятся из разных ингредиентов и укладываются в три слоя.

КОМАН МЕЛНА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Первое тесто:

- 1,5 ст. ржаной муки
- 2 яйца
- соль по вкусу

Второе тесто:

- 1 ст. овсяной муки
- 1,5 ст. кефира 3,2 %

Третье тесто:

- 2 ст. геркулеса
- 1,5 ст. сметаны 20 %
- растительное масло для жарки
- сливочное масло 72,5 % по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для начала приготовьте тесто для третьего слоя: смешайте геркулес (овсяную крупу) со сметаной и оставьте набухать. Для первого слоя замесите крутое тесто из ржаной муки и яиц и раскатайте скалкой. Второй слой — овсяная мука, смешанная с кефиром. Тонкий ржаной блин уложите на смазанную растительным маслом нагретую сковороду. Когда его поверхность нагреется, выложите второе тесто, закройте на пару минут крышкой. Когда слой схватится, сверху выложите третье тесто. Запекайте под крышкой 2–3 минуты, затем переверните и пеките, пока не зарумянится. Горячий пирог смажьте растопленным сливочным маслом.



МОЛЧИ, ГРУСТЬ!



С наступлением осени многие люди впадают в уныние. Нет настроения, и все тут... И кажется, ничего с этим уже не поделать, только ждать нового лета. Впрочем, помочь себе можно. Но для начала попытаемся отличить обычную хандру от болезненного состояния — депрессии.

ХАНДРА ИЛИ ДЕПРЕССИЯ?

Если больше двух недель у вас сниженный эмоциональный фон, упадок сил и сонливость, вы точно захандрили. А если вы чувствуете себя разбитым каждое утро, не можете концентрироваться, не получаете удовольствия от вещей, которые раньше вам нравились, переедаете и чувствуете апатию или тревогу более трех недель, то это уже похоже на депрессию. И если от хандры есть несколько проверенных приемов, то от депрессии вылечит, увы, только врач, обычно — с применением лекарственных средств.

ДА БУДУТ ЦВЕТ И СВЕТ!

За бодрость и хорошее настроение отвечают дофамин, серотонин и другие гормоны. Их выработке способствует солнечный свет. Осенью, когда солнца явно не хватает, стоит чаще смотреть на яркие цветные огни. Они также повышают уровень этих гормонов в организме.



Используйте более яркое освещение, украсьте дом свечами и развесьте гирлянды. В интерьере можно добавить декоративные постеры, вдохновляющие картинки или просто пестрый теплый плед.

МУЗЫКА МАНИТ НАС

Пусть каждый ваш день начинается под энергичные и позитивные треки, которые напоминают о приятных событиях в жизни. Можно даже потанцевать. Включите хип-хоп, рок или дабстеп, и будет вам счастье. Да, и подпевать любимым исполнителям не забывайте!

ТЕЛО В ДЕЛО

Хандра не только вызывает тяжелые мысли, но и будто бы добавляет тяжести телу. К счастью, есть способы тяжесть превратить в легкость.

Начните с дыхания. В стрессе человек дышит коротко и сбивчиво, что запускает работу симпатической нервной системы, которая отвечает за напряжение. Поэтому, как только подступает хандра, вбирайте воздух всей диафрагмой, подключая живот. Это поможет пустить в кровь больше кислорода, вернуть концентрацию и расслабиться. Пара минут глубокого дыхания — и вот вы уже успокоились. Массаж всего тела и самомассаж ушей, стоп и ладоней поможет победить тактильный голод, разогреться, снять отеки и разогнать кровь. Равно как и горячий душ, ванна, баня и спа.

И второй способ. Когда у человека нет настроения, он горбится, сжимается, а если раскрывает объятия, мозг получает сигнал: угрозы нет. Поэтому, как только на вас накатывает дурное настроение, разведите руки, сведите лопат-

ки и постарайтесь вытянуть позвоночник вверх. Повторите несколько раз — и грусть отступит. И чаще обнимайте близких. Это точно добавит эндорфинов и им, и вам.

ЧАЙ, КОФЕ ИЛИ... СУП

Любые теплые напитки способны согреть и подарить ощущение безопасности и уюта. Чай с ромашкой, вареньем, фруктами, пряностями, какао, кофе — подойдет любой вариант. Даже любимый суп сыграет позитивную роль. Выбор за вами.

ПИШИТЕ И РИСУЙТЕ

Грусть-тоска съедает вас, и нет от нее никакого спасения? Только не держите эмоции внутри. Если разговаривать ни с кем не хочется, выразите их на бумаге. Пишите все, что приходит в голову, поставив себе таймер на полчаса. Не ограничивайте себя и не давайте никаких оценок. Можно не писать, а рисовать, но рукой пусть управляет исключительно ваше внутреннее самоощущение. Подобную выгрузку эмоций и мыслей можно сделать ежедневным или еженедельным ритуалом. Главное — чтобы работало!

СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

Если состояние хандры прицепилось и не оставляет вас, не стоит переживать его в изоляции, это лишь усугубляет чувство одиночества. Речь не о том, чтобы устраивать громкие вечеринки или пытаться веселиться через силу. Просто выберите на выставку или в театр, запишитесь на кулинарный или любой другой мастер-класс, сходите на квиз, стендап, в караоке или пригласите друга на посиделки. Выберите вариант, который подходит сейчас именно вам. >>



«ДАЙ, ДЖИМ, НА СЧАСТЬЕ ЛАПУ МНЕ!»

Если с людьми видеться совсем не хочется, то общение с братьями меньшими — неплохой способ улучшить настроение. Если у вас есть домашний питомец, постарайтесь чаще играть с ним — весело будет вам обоим. Если четвероногого друга пока у вас нет, сходите в котокафе (бывают кафе и с забавными енотами, и с совами, и с другими зверюшками), погуляйте с собакой друга или испытайте на себе благотворное воздействие ипотерапии, покатавшись верхом или взяв урок верховой езды.

ТАЙНЫ АРОМАТЕРАПИИ

Есть запахи, которые прогоняют хандру вон. Среди лидеров — цитрусовые и мята. При этом любой аромат, который вам нравится, может оказать свое терапевтическое воздействие. Алгоритм действия такой. Приобретите пузырек любимого эфирного масла, нанесите несколько капель на запястье и область шеи или просто разотрите капельку в ладонях и понюхайте, сложив ладони лодочкой. Еще можно купить ароматические свечи, диффузор либо зажигать палочки с благовониями. Экспериментируйте, и вы точно найдете тот аромат, который будет вас гармонизировать.

ЗВУКОТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ

Приходилось ли вам в ответ на какие-то негромкие, успокаивающие звуки или осторожные прикосновения ощущать легкие приятные мурашки? Этот феномен носит название АСМР, то есть автономная сенсорная меридиональная реакция. В последнее время большой популярностью стал пользоваться АСМР-контент — специальные видео, просмотр которых вызывает в теле приятные ощущения. Авторы таких роликов подби-

рают успокаивающий звуковой или визуальный ряд, постукивают ногтями по разным поверхностям, гладят кисточкой микрофон и так далее, а со зрителем общаются тихим и приятным голосом. Подобные видео помогают расслабиться, снизить уровень стресса и быстрее уснуть. Включать их можно перед сном, в момент тревоги или по пути домой.

ДНЕВНИК СОБЫТИЙ

Хандра часто сопровождается обесцениванием всего хорошего, что происходит в жизни. И вот уже человеку кажется, будто и вовсе ничего хорошего с ним не случилось, одни сплошные серые безрадостные будни. Лучшее противоядие от этой уловки — учиться замечать позитивные моменты и ценить их. Записывайте в конце каждого дня те события, за которые сегодня вы можете поблагодарить себя и окружающих. Это может быть что-то незначительное — улыбка ребенка, приятный разговор с коллегой, поощрение начальника, луч света, мелькнувший за окном. Да все равно что, лишь бы воспоминание это было приятным.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОТДЫХЕ

Для того чтобы избежать выгорания и ощущения, будто свет божий вам не мил, отдыхайте. И пусть до отпуска пока как до луны. Старайтесь не ставить себе в план больше двух важных дел ежедневно, а в течение недели обязательно делайте что-то интересное и приятное для себя. Рутинная засасывает, и интересные, наполняющие события надо планировать. А если вы любите все структурировать, то улучшить ваше состояние поможет дневник настроения. Он может стать продолжением вашего дневника событий.

ДОЛОЙ ОДНООБРАЗИЕ!

Если дни кажутся похожими друг на друга, негативное состояние будет только усиливаться. Для профилактики важно пополнять копилку новых впечатлений, чтобы мозг не застаивался и не увязал в рутине.

Начните с мелочей: измените привычный маршрут до дома или до работы, пообедайте в кафе, где раньше не были, съездите на прогулку в другой район. Попробуйте освоить новый навык. Новые фильмы, подкасты, книги или сериалы тоже подойдут, хотя лучше все-таки выбирать занятия, где задействован не только мозг, но и тело. Фитнес, прогулки по лесу и прочие активности вам в помощь!



ВОЗДУХОДУВ GREENWORKS 40V

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДВОРНИК

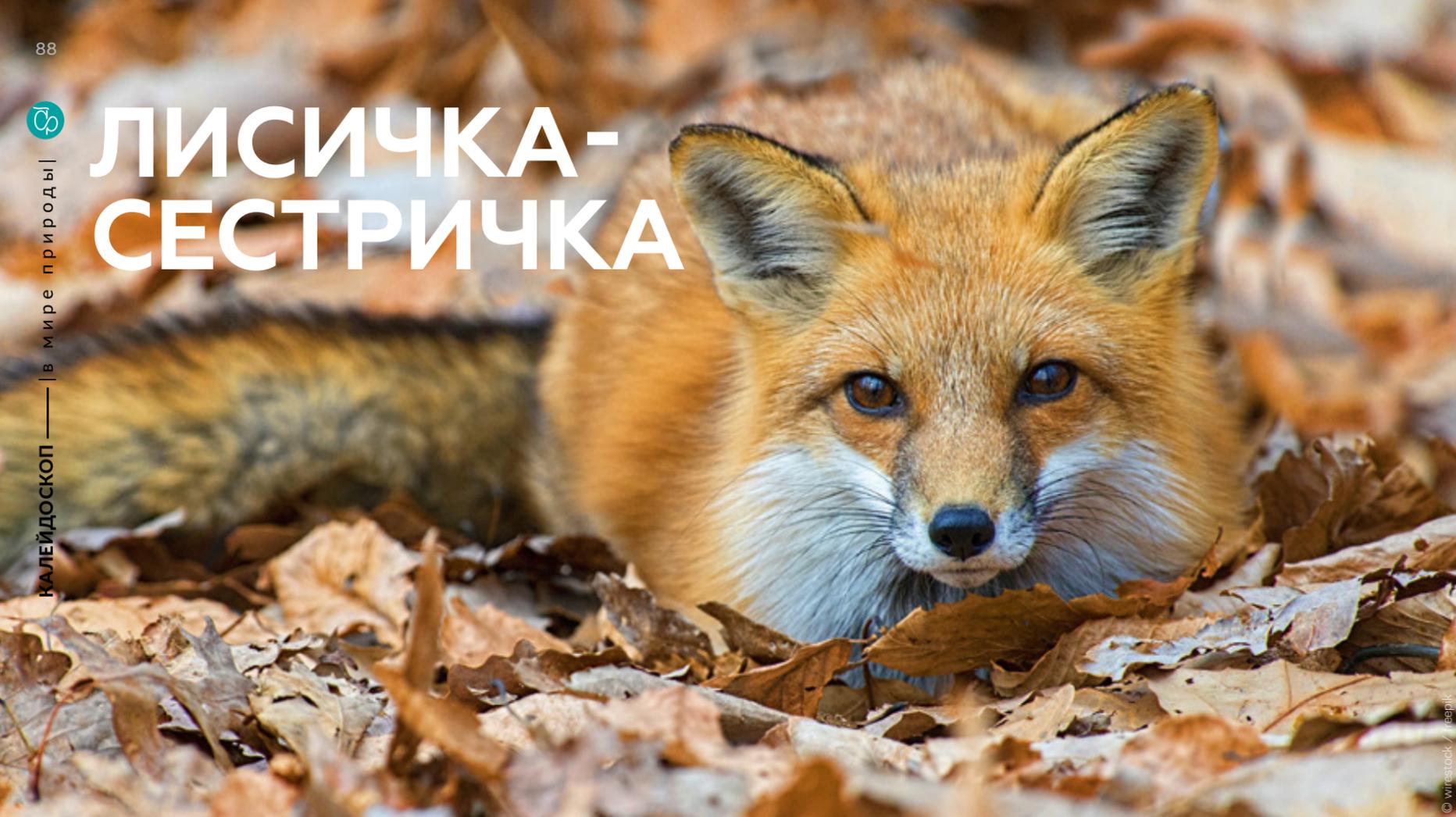
Современные универсальные садовые инструменты, подходящие для использования круглый год, особенно ценны и необходимы. Если заменить ими старый «дедовский» арсенал, поддерживать порядок на участке будет куда легче.

Ранцевый аккумуляторный воздуходув Greenworks 40V, например, позволяет быстро убрать опавшую листву, сухую траву и мусор с газонов и дорожек. Кроме того, он эффективно очищает участок от снега зимой и избавляет от пыли в любое время года.

Greenworks 40V оснащен современным бесщеточным двигателем. Такой двигатель экологичен и обладает сниженным уровнем шума и вибрации, он меньше изнашивается и дольше служит. Турборежим и функция круиз-контроля обеспечивают оптимальную производительность при выполнении различных задач. Эргономичные ремни и регулируемая спинка помогают равномерно распределить нагрузку, чтобы во время работы вы не уставали и чувствовали себя комфортно.



ЛИСИЧКА-СЕСТРИЧКА



Народные сказки наделяют этих красивых зверей умом, находчивостью и сообразительностью. И это тот случай, когда сказка и быль недалеко ушли друг от друга. Несколько невероятных фактов о лисах.

Обыкновенная лисица



СРЕДА ОБИТАНИЯ И «РАЗМЕРНЫЙ РЯД»

Встречающиеся на всех континентах, за исключением Антарктиды, живущие в лесах, лугах и даже тундре, а также периодически забредающие в поисках еды в города, лисы бывают 12 видов и относятся к семейству псовых. Однако несколько животных, которых традиционно называют лисами, например, косумельская лисица, островная и серая лисица, к этому роду не относятся.

Самая маленькая лиса в мире — фенек, обитающая в пустыне Сахара, длина тела которой — до 30 см, а хвоста — до 20 см. Самая крупная — распространенная повсеместно рыжая лиса, которая вдвое, а порой и втрое больше лисички фенек.

ГЛАВНОЕ УКРАШЕНИЕ

Хвост, который часто составляет больше половины длины лисицы, — это не только украшение, но и своеобразный балансир при беге: он помо-

гает лисе быстро маневрировать и удерживать равновесие. Кроме того, в холодное время года пушистый хвост служит зверю теплым одеялом: лисица оборачивается им, когда спит.

СОБАКИ, НАПОМИНАЮЩИЕ КОШЕК

Несмотря на то, что лисы принадлежат к семейству псовых, они умеют, совсем как кошки, убирать когти, их длинные усы помогают ориентироваться в темноте, а вертикальные зрачки опять же напоминают кошачьи. Лисы обладают отличным ночным зрением, а вот днем хорошо видят только движущиеся объекты. Еще они могут лазать по деревьям. И, хотите верьте, хотите нет, лисы даже мурлыкают, когда чувствуют себя расслабленно!

ПОЙ, ЛИСОНЬКА!

Лисы передают сообщения друг другу, оставляя метки, а еще они «разговаривают». Да-да, эти животные издают более 20 различных звуков. Чтобы отпугнуть врага, лиса громко визжит. Особенно стараются самцы, которые таким образом действуют на нервы потенциальным конкурен-

там. «Дамы» же, чтобы привлечь «женихов», издают короткие повизгивания. Еще лисы умеют лаять, выть и чередовать визг и вой с характерным порывчиванием. Последнее — когда дерутся или играют с молодняком.

АРОМАТ... СПЕЦИФИЧЕСКИЙ

Лисы пахнут не очень приятно, это факт общеизвестный. И совсем не потому, что они грязнули. Дело в том, что их кожа пронизана пахучими железами, выделяющими характерный запах. Ароматические железы помогают зверям общаться друг с другом, отмечать места, где они спрятали добычу, и «объяснять» конкурентам, что это их территория.

СЧАСТЛИВЫ В БРАКЕ

Большинство лис-самок моногамны. Некоторые из них остаются верны партнеру в случае его гибели. Самцы же, бывает, заводят целый гарем, который, впрочем, вместе с детенышами живет в одной норе.

Многие лисы семейства держатся вместе и после того, как брачный сезон закончился. >>



© Sibstudio / freepik



© Derek Keats / wikimedia.org

Большеухая лисица

от друга, чтобы сподручнее было прислушиваться. Лисица слышит сложные низкочастотные звуки — например, мышь, копошащуюся под землей. Даже под метровым слоем снега она заслышит грызуна. А американские лисицы, корсаки, способны слышать движение термитов под землей. Во время охоты лиса часто изображает перед своей потенциальной жертвой полнейшее равнодушие к ней. Когда та расслабится, следует стремительный прыжок. И промахи случаются крайне редко.

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ

Лисы — очень быстрые звери, они способны развивать скорость до 50 км/ч, а прыгать — до двух метров в высоту и до пяти в длину. Лисы ловко скрываются от погони, и поймать их — совсем не простая задача. Случается, попав в капкан, ли-

сица притворяется мертвой. Охотник, расслабившись, извлекает зверька, а тот неожиданно пускается наутек. И чаще всего этот номер удается!

ЧТО СЕГОДНЯ НА ОБЕД?

Лисы всеядны. Они, конечно, хищники и любят полакомиться мышами, птицами или дикими зайцами, но не откажутся от пауков, червей, фруктов и ягод. В помойках больших городов тоже копаются, не особенно боясь людей. Испанские зоологи опубликовали наблюдение, по ходу которого лисица ловко выслеживала и ловила рыбу. Лисы, которые живут на Камчатском полуострове, в период нереста лосося повсеместно занимаются рыбной ловлей. Кстати, эти животные никогда не наедаются до отвала: остатки своей трапезы лисы прячут, чтобы потом воспользоваться запасом.



Снежная лисица (грузинская или бакурианская)



© Dejavu Designs / freepik

Есть и такие, которые возвращаются друг к другу лишь во время гона.

Как и другие виды псовых, лисы часто живут группами, однако охотятся всегда в одиночку.

ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ

Семейство лис живет в норе, причем часто нора переходит в одной семье из поколения в поколение. Если своей норы нет, лиса часто занимает чужую, например, барсучью нору, выгоняя хозяина своим неприятным запахом. Лиса углубляет нору, строит новые выходы — и празднует новоселье.

ЗАБОТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ

Лисята рождаются слепыми и беспомощными. До полутора месяцев они питаются материнским молоком, после чего переходят на «смешанное» вскармливание. Лисицы — очень заботливые мамы. Зафиксирован случай, когда лисенок попал в силоч, и мать в течение двух недель, пока малыша случайно не обнаружили зоологи, носила ему еду. Так она спасла детенышу жизнь. Папаши-лисы также принимают участие в выращивании потомства. Они, как правило, главные добытчики — обеспечивают семейство едой. Если самка погибает, самцы продолжают заботиться о детенышах, пока те не подрастут. А подросшие «детки» часто не покидают «отчий дом» и помогают родителям ухаживать за следующим выводком.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ОХОТНИКИ

У лис великолепно развиты органы чувств. Их большие уши могут двигаться независимо друг

Фенек — миниатюрная ушастая лисица



© Julianam468 / freepik



Время перехода

За яркими красками бабьего лета не сразу замечается, как прочно осень освоилась в мире. Все переменялось: воздух стал холоднее и строже, света теперь меньше, земля готовится отдыхать от трудов, звери осваиваются в норах, да и люди все больше тянутся к теплу очага, хотят уюта. Пусть ваша осень будет мягкой и поддерживающей...

Стояла та необычайная, всегда удивляющая людей осенняя погода, когда низкое солнце греет жарче, чем весной, когда всё блестит в редком, чистом воздухе так, что глаза режет, когда грудь крепнет и свежеет, вдыхая осенний пахучий воздух, когда в темных теплых ночах этих с неба беспрестанно, пугая и радуя, сыплются золотые звезды.

Л. Н. Толстой

Появилось повсюду очень много красного и желтого цвета. Если листья кленов светлели, желтели, истончались и становились почти светочувствительными, то кусты барбариса перед концом наливались багрянцем. И, заметив осень раз, я стал ее уже находить всюду.

Юрий Домбровский

Пахнет осенью. А я люблю российскую осень. Что-то необыкновенно грустное, приветливое и красивое. Взял бы и улетел куда-нибудь вместе с журавлями.

А. П. Чехов

Все-таки осенний пейзаж — удивительное зрелище. Даже буйная, спелая летняя зелень не будит столько эмоций, как прощальный красочный фейерверк, устраиваемый готовящейся к зимнему сну природой.

Эльвира Смелик, Александр Осипов

Ах, желтый лес, желтый лес! Вот вам и кусочек счастья, вот вам и место для раздумий. В осеннем солнечном лесу человек становится чище.

Гавриил Троепольский

Я так счастлива жить в мире, где есть октябрь!

Люси Мод Монтгомери

На улице уже темнело, накрапывал дождь, палая листва плыла по канаве, как порванное в клочки письмо, в котором лето объясняло, почему оно убежало к другому полушарию.

Алексей Иванов

Осень похожа на уже прочитанную, но успевшую позабыться книгу — каждая страница о том, что знаешь и о чем смутно помнишь, каждая страница — возвращение туда, где уже побывал.

Наринэ Абгарян





SUN SIYAM
RESORTS

ДЛЯ УДИВИТЕЛЬНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Sun Siyam Resorts – сеть отелей, удостоенная множества наград

Более 30 лет опыта предоставления услуг в туристической индустрии

Сегодня Sun Siyam Resorts – это пять роскошных отелей на Мальдивах
и пляжный бутик-отель на восточном побережье Шри-Ланки

Уникальность сети Sun Siyam Resorts – в сочетании сервиса на уровне
мировых стандартов и традиционной культуры



www.sunsiyam.com



SUN SIYAM
VILU REEF
MALDIVES



SUN SIYAM
OLHUVELI
MALDIVES



SUN SIYAM
IRU FUSHI
MALDIVES



SUN SIYAM
PASIKUDAH
SRI LANKA



SUN SIYAM
IRU VELI
MALDIVES



SIYAM WORLD
MALDIVES