

АВИАКОМПАНИЯ

АЛРОСА

№ 2, ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2020

ЖУРНАЛ АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКА



Моя страна
АЗОВСКОЕ
МОРЕ – ЛУЧШИЕ
МАРШРУТЫ
И КУОРТЫ

Психология

КАК ВЫБРАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ОНЛАЙН-
ТРЕНИНГ

Спорт

ТРЕНИРУЕМСЯ
ПО-НОВОМУ!

Персона

МИЛЛА ЙОВОВИЧ:

«Я БЫЛА НАСТОЯЩИМ ИСЧАДИЕМ АДА!»



ЭТО НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ...



**ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ И КОМФОРТ –
НАШ ПРИОРИТЕТ**

ALROSA.AERO

НАША КОМАНДА



**Добрый день,
уважаемые
дамы и господа!**

Мы рады приветствовать вас на борту нашего авиалайнера.

Меня зовут Владимир Литвинов, и пока ваш полет проходит наилучшим образом благодаря моим коллегам, я хотел бы поделиться с вами тем, что для каждого из нас, в частности для меня, значит авиация.

Я родился и живу в Краснодаре. В авиацию меня привела судьба – я вырос в авиационной семье. Мой отец летал на воздушных судах такого типа, как Як-42, Ту-154 и Boeing 737, мама работала авиационным диспетчером, бабушка в свое время трудилась на авиационном заводе им. Антонова, а дедушка – участник Великой Отечественной войны, летчик самолета-истребителя Як-3. Вопрос о моем выборе профессии еще в юном возрасте отпал сам по себе.

Можно сказать, даже и не поднимался. Очень благодарен своей семье за такой пример!

После окончания летного училища сразу же переучился на один из самолетов любимого типа Boeing 737 NG, на нем и начал свою трудовую карьеру. В конце 2015 года волею судьбы перешел работать в лучшую авиакомпанию, что всегда славилась богатой историей.

«Авиакомпания АЛРОСА» стала для меня второй семьей. У нас дружный коллектив и слаженная работа.

Каждый из нас тут не просто работает, а занимается любимым делом!

С уважением,
заместитель командира эскадрильи
Владимир Литвинов



СОДЕРЖАНИЕ

4

ТРЕНДЫ И БРЕНДЫ
Гаджеты, украшения,
косметика – лучшие новинки
известных марок
стр. 4

БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
Остров везения
Изучаем загадочную Японию:
мифы, традиции, лайфхаки
стр. 8

ВЕЩИ
По струнке
Гитара как зеркало души:
история перевоплощений
стр. 16

ПЕРСОНА
Белая ворона
Милла Йовович. Почему она
такая дерзкая?
стр. 18

16



24



НАВИГАТОР
Все грани прекрасного
Произведения искусства
в лучших отелях мира
стр. 24

МОЯ СТРАНА
Зов на Азов
Море, которое способно
исцелять и удивлять
стр. 30

ЭТО АЛРОСА!
Каменный век
Инвестиции в драгоценности –
беспроектный вариант
стр. 36

8



30

ГАРДЕРОБ
Ноги в руки
Выбираем правильные кеды
и сникеры
стр. 38

Море внутри
Трендовые купальники сезона
стр. 40

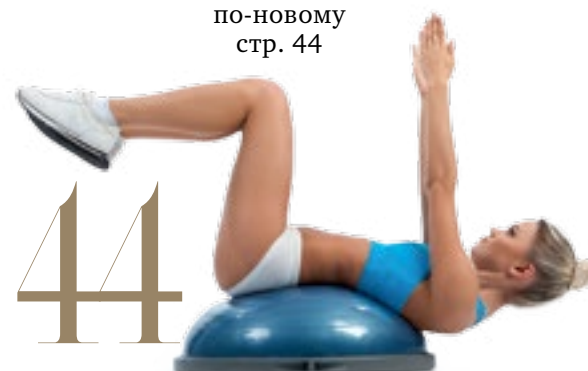
Убей меня нежно
Белье как неотразимое оружие
стр. 41

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
Чтобы лето не кончалось!
Сезонный уход за кожей
стр. 42

Живая вода
Биоревитализация –
панацея или нет?
стр. 43

СПОРТ
Фитнес, и немножко весело
Тренируемся
по-новому
стр. 44

44



38



ПСИХОЛОГИЯ
**Слушайте меня,
бандерлоги!**
Все про онлайн-
тренинги:
не дай себя
обмануть
стр. 46

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ
стр. 48

О КОМПАНИИ
Правила поведения
на борту
стр. 49

НАШ АВИАПАРК
стр. 50

КАРТА ПОЛЕТОВ
стр. 52

АВИАНОВОСТИ
стр. 54

ФОТО НОМЕРА
стр. 56

**АВИАКОМПАНИЯ
АЛРОСА**

АО «Авиакомпания АЛРОСА»:
678170, Республика Саха (Якутия),
г. Мирный, аэропорт
Телефон: 8 (800) 234-49-24
Факс: +7 41136-98-121
E-mail: avia-info@alrosa.ru



12+

**ЖУРНАЛ
АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКА**
№ 2 2020

Издание зарегистрировано
в Федеральной службе по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуни-
каций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ФС77-69058 от 13.03.2017

Учредитель и издатель –
ООО «Апдейт Медиа»:
115120, г. Москва,
Костомаровский пер.,
д. 3, стр. 1а, пом. 1, ком. 12

Главный редактор:
Екатерина Олеговна Прянник

Арт-директор:
Константин Михайлович Юшин

Фото на обложке:
DFree / Shutterstock.com

Распространяется бесплатно

Электронная версия на сайте
авиакомпания: www.alrosa.aero
Адрес редакции:
105082, г. Москва, ул. Большая
Почтовая, д. 43-45, стр. 3
www.mlgr.ru

коммуникационная группа
MEDIALINE

Типография «Лефортово»
Адрес: 109202, г. Москва,
ул. 1-я Карачаровская, д. 8, стр. 3
Подписано в печать: 17.07.2020
Дата выхода в свет: 27.07.2020
Тираж: 10 000 экз.

© 000 «Апдейт Медиа»

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

+7 (495) 640-08-38/39

+7 (916) 106-97-21
e_bryleva@mlgr.ru

+7 (962) 924-38-21
a_perevezentseva@mlgr.ru

Пока весь мир замер, законсервировался и поставил свои таймеры на паузу, крупные часовые компании не желают ждать. Они знают, что часы – это бесценно. Каждый, каждый час...

Время, вперед!

15

лет назад компания Bell & Ross запустила линейку BR 01 – неповторимые часы, словно сошедшие с приборной доски самолета. Квадратный корпус, круглый циферблат и по одному винту в каждом из четырех углов.

С годами они эволюционировали, не теряя, однако, связи с истоками. Сегодня знаковая линейка пополнилась новой моделью BR05 Skeleton Blue. Выполненная в образе произведения высокого часового искусства, эта скелетонированная версия «одета» в синее и представляет собой коктейль из традиций и авангарда. 40-миллиметровый корпус округлой формы состоит из идеально плоских сатинированных и полированных поверхностей. Особое внимание было уделено изгибам, гарантирующим идеальное прилегание часов-браслета к любому запястью. Поклонники часовой механики наверняка оценят эту серию, лимитированную 500 экземплярами.

BR05 SKELETON BLUE, BELL & ROSS

LM101 MB&F x H. Moser

Эта модель рождена благодаря беспрецедентному партнерству двух независимых швейцарских производителей: MB&F и H. Moser & Cie. Она разработана в нескольких вариациях, каждая из которых изготовлена лимитированной серией из 15 экземпляров – символическое напоминание о 15-летию MB&F и 15-летию возрождения компании H. Moser & Cie. Часы представляют собой новую интерпретацию модели Legacy Machine 101 от MB&F с дымчатым циферблатом и более лаконичным дизайном.

Корпус, увенчанный выпуклым сапфировым стеклом, выполнен из стали. Эффектное подвешенное колесо баланса крупных размеров по-прежнему занимает центральное место в композиции циферблата, хотя в этой модели оно полностью переосмыслено с целью подчеркнуть эстетику дымчатого циферблата. Выпуклое сапфировое стекло задней крышки открывает взгляд «двигатель» часов, создавая удивительное ощущение живого организма.



АРОМАТЫ

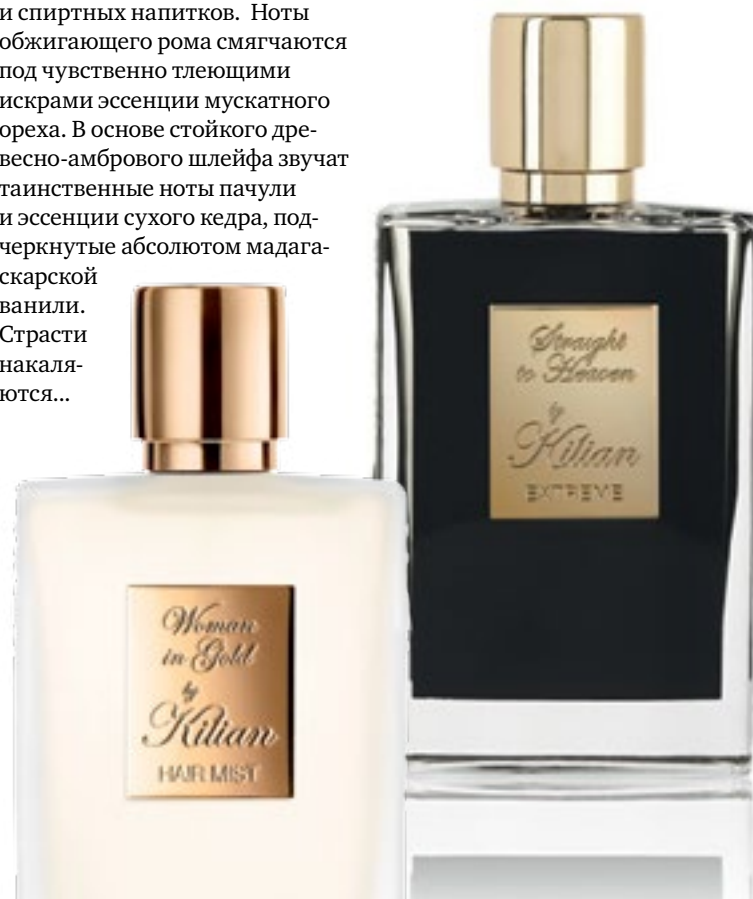
Магическое оружие

Два новых шедевра появилось в арсенале Kilian Paris. Взяв за основу легендарный аромат Straight to Heaven, white cristal, креативный директор бренда Килиан Хеннесси и парфюмер Сидони Лансессер довели его опьяняющую силу до предела и проложили еще более короткий путь в самое сердце рая. С момента создания он пленяет сердца людей, словно афродизиак. Те, кто хорошо знаком с этим ароматом, называют его «магнитом для соблазнения». В новом аромате Straight to Heaven, white cristal – Extreme еще громче звучит аккорд, состоящий из взрывного концентрированного абсолюта рома и насыщенного абсолюта ванили.

Он идеально дополняет коллекцию коньячных ароматов Kilian Paris, в которых коктейли из притягательных и чувственных древесных нот сочетаются с расслабляющими алкогольными акцентами, напоминая о французском наследии Хеннесси запахом дубовых бочек и спиртных напитков. Ноты обжигающего рома смягчаются под чувственно тлеющими искрами эссенции мускатного ореха. В основе стойкого древесно-амбрового шлейфа звучат таинственные ноты пачули и эссенции сухого кедра, подчеркнутые абсолютом мадагаскарской ванили. Страсти накаляются...

Еще одно безупречное средство – дымка для волос Woman in Gold. Ее инновационная формула питает и защищает волосы от солнца, окутывая их невероятно притягательным ароматом, подобно золотистому сиянию. Над композицией работали парфюмер Калис Беккер и основатель бренда Килиан Хеннесси. Яркая, насыщенная и роскошная, она навеяна контрастными золотистыми узорами на культовой картине Густава Климта, портрете Адель Блох-Бауэр. Композицию открывает солнечное масло бергамота, сплетающееся с многогранными средними нотами абсолюта розы. Ноты ванили придают шлейфу чувственный характер.

На грани обоих флаконов нанесен фирменный узор бренда, щит Ахиллеса, отражающий веру Килиана Хеннесси в защитные силы аромата, который может стать как невидимым оружием, так и личной броней.



УКРАШЕНИЯ



Сегодня на арене!

Все началось с наброска, нарисованного Каролиной Шойфеле, которая сегодня является креативным директором и сопresidentом компании Chopard. Подвеска Harry Clown в 1980-х годах стала первым украшением, выпущенным брендом. Именно с нее началась ювелирная история Chopard. И вот задорный, живой, маленький клоун возвращается спустя десятилетия. Сейчас он представлен в трех новых вариантах разных размеров, чтобы порадовать не только взрослых, но и детей. Первая версия из 18-каратного розового золота является репликой оригинальной модели, такой, какой ее задумала Каролина Шойфеле. На животе клоуна «танцуют» два бриллианта, рубин, сапфир и изумруд. Его галстук-бабочка украшен маленьким бриллиантом и перекликается с колпаком, на кончике которого блестит бубенчик из рубина. Под стать ему клоун поменьше, но столь же изысканный, также выполненный из 18-каратного розового золота и украшенный двумя «танцующими» бриллиантами и рубином. И наконец, Chopard представляет еще одного героя классического цирка, которому отводит главную роль, – белого клоуна. В костюме из 18-каратного белого золота, усыпанный бриллиантами, он насмешничает и очаровывает своим неподвластным времени великолепием.

СТИЛЬ

Второе рождение

Креативный директор Pinko Катерина Негра создала особую капсулу Re-Glam, в которой главным героем стала актуальная нынче тема переработки отходов. Старые компакт-диски и алюминиевые банки повторно вводятся в производственный цикл, чтобы стать ультрамодными вещами, характерными для этого итальянского бренда женской одежды и аксессуаров. Винтажные компакт-диски превращаются в блестящие блески, украшающие экстравагантные вещи, в том числе шелковое мини-платье с сексуальным вырезом, мини-юбку из переработанного полиэстера, куртку из органического денима и толстовку из натурального хлопка.

Обручальные кольца из алюминиевых банок превращаются в аппликации для мини-платьев и элегантного жилета, изготовленных также из переработанного полиэстера. Тот же самый экопосыл капсулы привнесен и в новые модели культовой сумки Love Bag, которая изготавливается как из кожи напа, так и из специального материала, полученного при переработке пластиковых пакетов. Капсула Re-Glam будет доступна в избранных бутиках Pinko. Переосмыслить – и повторно использовать!



Выбери цвет

С момента своего появления в 2014 году модель сумки Furla Metropolis менялась каждый сезон, то радикально изменяя свой облик, то сохраняя историческое наследие бренда: 40 разнообразных вариантов, более 300 различных деталей в дизайне, принте и вышивке. Творческая эволюция Furla Metropolis – это история самого настоящего произведения современного искусства. В обновленной коллекции есть модели на любой вкус – прямоугольные и полукруглые, маленькие и мини, с узнаваемой ручкой-застежкой. Цвет – главный герой летнего сезона, он выражает ДНК бренда в палитре, которая варьируется от классического черного и белого до самых ярких оттенков, таких как электрический синий, насыщенный красный, теплые тона желтого и оранжевого. Характерная система клапанов «тон в тон» также является частью этой хроматической игры. Благодаря своей конструкции Furla Metropolis всегда поддержит свою владелицу, какими бы спонтанными ни были ее планы – даже миниатюрная модель отлично будет смотреться как с дневным костюмом, так и с вечерним платьем. Благодаря универсальному дизайну сумки Furla идеально подходят каждой женщине в любой ситуации.



ГАДЖЕТЫ

Дышите глубже

Новый фильтр для воздуха AirPure Zaun от QNET – это минималистичное устройство, ориентированное на создание здорового микроклимата в помещении. Новейшие технологии очистки воздуха ННР электростатическим, ультрафиолетовым и ультраплазменным ионным фильтрами решают сразу несколько задач: устраняют 99,8% загрязнений – вирусов, бактерий, грибков, удаляют неприятные запахи и летучие органические соединения. Один фильтр способен очистить воздух в помещении площадью до 36 м². Одна из важных функций – уничтожение аллергенов. Благодаря ей AirPure Zaun подходит людям, страдающим аллергией на пыль, пыльцу, плесень и другие загрязнения. Эффективность фильтра доказана путем тестирования: AirPure Zaun сертифицирован Европейским центром исследований аллергии (ECARF).

Мощная система фильтрации очищает воздух в пять этапов: предварительный фильтр удаляет такие крупные частицы, как шерсть домашних животных, пыль и пыльцу – самые распространенные аллергены. Ультраплазменный ионный фильтр уничтожает 99% вирусов, бактерий и микробов и создает безопасную среду. Сменный фильтр ННР устраняет частицы размером до 0,1 микрона. Фильтр с активированным углем уничтожает оставшиеся вредоносные микроорганизмы.

Современный дизайн, встроенный датчик качества воздуха, ночной режим, блокировка от детей, индикатор замены сменного фильтра ННР, простота, долговечность и неприхотливость в использовании делают AirPure Zaun от QNET идеальным устройством.



УКРАШЕНИЯ

Встречаем восход

Институт цвета Pantone называет оранжево-красный одним из главных цветов весны-лета 2020 года. Именно в таком оттенке создана яркая линия Crimson Radiance бренда ювелирии Brook & Blaze. Коллекция включает в себя серьги, браслет и подвеску. Украшения выполнены из качественных сплавов латуни с искусственно выращенным камнем падпараджа и, как ювелирные изделия, покрыты родием. Благодаря высокому уровню работы и материалов новинки Brook & Blaze называют ювелирной бижутерией. Падпараджа в переводе с сингальского означает «восход солнца», и в нем действительно будто переливаются краски рассвета. Эта разновидность сапфира считалась драгоценным камнем падишахов и раджей. Сейчас кольцо с таким камнем носит внучка королевы Елизаветы Евгения. Crimson Radiance дает возможность выглядеть роскошно с аксессуаром весьма демократичной стоимости.

Серию отличают смелость, решимость и шарм. Она подойдет энергичным, харизматичным девушкам, которые привыкли быть в центре внимания или только собираются заявить о себе. Crimson Radiance станет идеальным акцентом для монохромных образов total black, white.





Текст: ОЛЬГА САПРЫКИНА, журналист и путешественник

Остров везения

Японию многие называют другой планетой. И это действительно так. Многие местные реалии для нас, европейцев, не поддаются объяснению. Однако Япония — не только небоскребы, технологии и прочие признаки будущего. Рассказываем о том, какие стереотипы разрушаются с первых же дней в этой стране.

— КСТАТИ —

На картах мира в японских учебных заведениях Япония находится в самом центре, а все остальные страны ее окружают.

В Японии все очень-очень дорого. К этому я была готова заранее, поэтому еще в аэропорту поменяла серьезную сумму в долларах на йены (про то, как сложно найти обменники уже в городе, пишут все путеводители). В итоге за час до вылета обратного рейса в Россию носилась по магазинам, пытаюсь скупить всякую всячину — йен осталось неприлично много, потратить все за десять дней не удалось при всем старании. Так что мой вывод таков: никакого ценового безумия лично я в Японии не обнаружила. Да, какие-то вещи стоят здесь недешево, но в целом все в пределах разумного. Англия или Норвегия дороже на порядок. Вот несколько примеров. Электричка из аэропорта до города — в районе 500 рублей.

Порция наваристого рамэна с кучей добавок – 400–500 рублей. Огромные свежие устрицы на киотском рынке (старейшем в мире, между прочим) – от 120 до 220 за штуку. Также в Японии, в отличие от Европы, бесплатный вход во многие храмовые комплексы и музеи – а это существенная экономия бюджета любого туриста.

Перед поездкой я очень переживала, что мне, кофеману, в стране, где все вроде как пьют исключительно зеленый чай, будет тяжело и мучительно. Тоже неправда. В Японии – прекрасный кофе на каждом углу, в круглосуточных магазинах 7/11. Из автомата, но зерновой – около 60 рублей в пересчете. Там же, в магазинах, есть бесплатный Интернет, розетки для подзарядки телефонов и туалет (с подогреваемым унитазом, музыкой и еще кучей всяких комфортных девайсов). Очень актуально для тех, кто весь день обзирает достопримечательности и исследует новые маршруты.

Еще один стереотип про Японию появился в далекие советские времена, да так и закрепился. Это рассказы о чрезмерной загазованности воздуха в Токио и других крупных городах Японии. Возможно, такой миф родился из-за привычки японцев носить везде и всюду маски. Однако к загазован-



ности воздуха она не имеет отношения. Наоборот, сегодня Япония считается одной из самых экологичных стран мира и Киотский протокол о защите окружающей среды – инициатива не только на словах.

К вопросу об экологии. В некоторых японских мегаполисах еще до карантина вполне мирно сосуществовали не только домашние животные, но и те, кого мы привыкли встречать только в дикой природе. Например, в парках порой гуляют олени, а в горячих термальных источниках, которые очень популярны у японцев, вашим соседом вполне

может оказаться макака. Тем, кто отправляется в горы, чуть в сторону от жилищ, с собой обычно дают колокольчики – считается, что они отпугивают медведей, которые спокойно ходят по соседним тропинкам. А в древнем киотском храме Фусими Инари Тайся (там снимался фильм «Мемуары гейши») я практически нос к носу столкнулась с диким кабаном. Не скажу, что эта встреча очень меня порадовала: когда мы пару минут пристально, не шевелясь, смотрели друг на друга, я думала не об отличной экологии в Японии, а о том, что вокруг, как назло, ни души. К счастью, кабанчик с диким хрюканьем ускакал куда-то в ближайший лесок, а я отправилась в отель размышлять, какой знак послали мне японские боги в виде страшного жующего зверя.

— КСТАТИ —

Японцы обожают отдыхать на природе. Весной это – наблюдение за тем, как цветет сакура. Осенью – любование красными всполохами кленовых листьев. Причем у этого действия есть название – момидзигари, что в переводе означает «охота за кленовыми листьями».



— КСТАТИ —

Парадоксальная Япония: в любом магазине продается в большом количестве порнография, в банях иногда нет женского и мужского отделений (все голышом моются вместе), однако японские женщины считаются очень-очень-очень стеснительными. Стеснительней, пожалуй, только японские мужчины.



— КСТАТИ —

Про японские туалеты, где играет музыка, льются фонтаны и ароматизируется пространство, написано немало. Так вот, это – совершеннейшая правда. Я пешком прошла порядка 500 километров по Токио, Киото и Осаке и могу сказать: хоть в центре мегаполиса, хоть в самой глуши (я однажды в Киото шла 3 километра по полям в поисках одного храма), вы всегда найдете именно такой туалет. Обычно ими оборудованы круглосуточные магазины, где можно купить воду, кофе и перекусить на скорую руку. В более серьезных заведениях в туалетах даже можно сдать, пардон, анализ мочи и минут через десять получить результат.



10 ПРАВИЛ НАСТОЯЩЕЙ ЯПОНСКОЙ ЖЕНЩИНЫ

1. Быть здоровой
2. Держать спину прямо
3. Уметь самой укладывать волосы
4. Иметь любимое изречение
5. Правильно ухаживать за кожей
6. Каждый вечер засыпать в одно и то же время
7. Посвящать себя чему-то
8. Не бояться стареть
9. Иметь множество планов на будущее
10. Смотреть в зеркало хотя бы раз в два часа

Голые и красивые

А вот рассказы об утонченных японских женщинах оказались правдивы. Поскольку многих из них я почти неделю наблюдала в обнаженном виде, мне есть что сказать. Дело в том, что в нашем кiotском отеле был целый спа-этаж с настоящей японской баней. Причем работала она круглосуточно. Поскольку я уходила гулять в семь утра и возвращалась после полуночи, то и в спа спускалась глубокой ночью или ранним утром, на рассвете. На удивление, даже в это время там всегда были японки. Удивительно красивые.

Вообще банный комплекс (самый обычный, такие, как мне объяснили, есть во многих отелях или просто при фитнес-клубах) меня удивил и порадовал. Выглядит он так: перед входом – комната отдыха, где можно попить чай или (неожиданно) съесть мисо-суп. В само отделение входить в любой одежде, даже в купальнике, запрещено. Только голышом. Дальше – душевые кабинки. В каждой из них – целый арсенал бьюти-средств, от скраба для тела до маски для волос. После душевых кабинок, как обычно, разрешен вход в бассейн. Лично я там проводила максимум минут 10–15, потому что температура воды около 60 градусов, можно и свариться. А японки – ничего, сидели тихонько по пояс в этом бульоне, медитировали.

Еще немного про уход и бьюти-средства. Едва заселившись в гостиничный номер (самый обычный, без сияния пяти звезд),



я обнаружила на туалетном столике такое количество крохотных баночек, что в первый момент растерялась. Любые средства на все случаи жизни. Так что фарфоровая кожа японок – это в том числе и постоянный уход за собой, убеждала я себя, переплачивая за перевес забитого японской косметикой чемодана в токийском аэропорту.

Красота в деталях

Фраза «Во-первых, это красиво» – точно про японцев. Это касается всего, в том числе

и еды. Каждое блюдо должно прежде всего «накормить взгляд», поэтому даже в самой обычной забегаловке еда будет выглядеть будто для рекламного ролика. К слову, почти перед каждым рестораном выставлены муляжи блюд. Они показывают размер порций и их внешний вид. Будьте уверены: в реальности все будет точь-в-точь как на муляже.

Еще одна национальная особенность японской кухни – стремление при готовке сохранить истинный вкус продукта. То есть если в Китае искусство повара заключается в том, чтобы сделать, например, рыбу похожей по вкусу на мясо, то в Японии, наоборот, рыба должна быть именно рыбой – причем даже внешне, будто с ней ничего не произошло.



7 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЯПОНСКИХ БЛЮД

1. Конечно, это **суши** – хоть у нас почему-то говорят, что настоящие японцы суши не едят и что это блюдо популярно только в России, не верьте. Едят, да еще как.
2. **Рамэн** – японская лапша с мясным или рыбным бульоном – может соперничать по популярности с суши. Разновидностей рамэна нескончаемое количество – в каждом заведении может быть свое блюдо, с собственной «фишкой».
3. **Донбури** – примерно то же самое, что рамэн, только с рисом: сначала в пиалу кладут вареный рис, а сверху добавляют мясо, овощи, рыбу и пр.
4. **Японское карри** – рис с мясом и овощами в соусе карри. Иногда вместо мяса – свиная котлета. На вкус очень отличается от индийского или тайского карри – это блюдо не такое острое.
5. **Темпура** – морепродукты или овощи во фритюре.
6. **Сукияки** – мясо и овощи, жаренные в специальном железном горшочке со специальным соусом.
7. **Якитори** – шашлычки на шпажках. Подаются часто со знаменитым японским соусом терияки.

КСТАТИ

У японцев дома всегда по три комплекта тапочек. Первый – для передвижения по самим комнатам. Второй комплект – обычно это резиновые тапки – чтобы зайти в душ или туалет. И, наконец, третий – если нужно выйти на улицу: у порога для таких случаев стоит что-то типа голландских деревянных сабо.



— КСТАТИ —

То, к чему стремится весь мир, в Японии давно уже данность. Например, раздельный сбор мусора. Причем японцы сдают мусор «по дням». Например, в понедельник – пластик, во вторник – стекло, в среду – бытовой мусор.

гейши, нанести «боевую раскраску» и прогуляться так, позируя для камер таких же туристов, как ты сам. Впечатляет!

Передвигаться по Киото лучше всего либо пешком, либо на велосипеде. Сами киотцы ездят в основном на двух колесах. Странное дело: только вернувшись в Россию, я вдруг обнаружила один факт, на который даже не обращала внимания в Японии. Они все ездят бесшумно – то есть никто за все десять дней не сигнализировал мне неистово, да вообще не сигнализировал. Я только замечала, что мимо проскакивают, как тени, люди на велосипедах. Как это у них так получалось, до сих пор не понимаю. Я вообще многого так и не поняла в Японии, но собираюсь вернуться туда еще не раз, чтобы закрыть пару-тройку гештальтов.

Путешествие в прошлое

Чтобы увидеть традиционную Японию, стоит уехать чуть в сторону от шумных мегаполисов, в древний Киото. Этот город когда-то был столицей Страны восходящего солнца, а сегодня является чем-то вроде Санкт-Петербурга в случае с Россией. Поэтому побродив немного среди небоскребов Токио, отправляйтесь в его анаграмму – древний Киото.

Самый простой способ сюда добраться – сесть на токийском вокзале в знаменитый скоростной поезд синкансэн. 500 с лишним километров этот «поезд-пуля» пролетает за два с половиной часа, и вы уже на месте.

В Киото около двух тысяч храмов. Самые главные из них отмечены во всех путеводителях, к ним проложены туристические маршруты. Это в первую очередь Золотой и Серебряный павильоны (находятся в разных частях города), Киёмидзу-дэра – храмовый комплекс XIV–XVI веков. То-дзи, основанный в 796 году и удерживающий, благодаря главной пагоде в 57 метров,



Sean Pavone / Shutterstock.com, NH / Shutterstock.com, MAHATHIR MOHD YASIN / Shutterstock.com, Avigator Fortuner / Shutterstock.com, marcorhivio photo / Shutterstock.com, Suchart Boonyavech / Shutterstock.com, Shalom Rufeisen / Shutterstock.com

звание самого высокого деревянного здания города.

Несколько часов смело выделяйте на Храм Мирного Дракона. Ведь там находится уникальный Сад камней – единственный в своем роде не только в Японии, но и в мире. В этом саду 15 камней, однако, с какой бы точки вы на них ни посмотрели, видно лишь 14 из них. По легенде, лишь человек просветленный может увидеть все камни сразу – воспарив над волшебным садом. Увы, сегодняшние гиды сразу «сдают» главный секрет этого места и показывают всем группам локацию, откуда можно увидеть все 15 камней. Поэтому идите в сад в одиночестве, садитесь отдельно от туристических групп и попытайтесь поймать свой дзен.

Непременно стоит посетить квартал Гион, самый известный район гейш в стране. Хотя он и считается туристическим, однако здесь царит непередаваемая атмосфера прошлого. При желании (и за определенную плату) можно даже переодеться в костюм





10 струнке

«Между жизнью и смертью я выбираю гитару», – сказал когда-то поэт Пабло Неруда. А если собрать все стихотворные строки, посвященные этому инструменту, получится солидная библиотека. Мы же изучим самые интересные факты о гитаре.

Текст:
СВЕТЛАНА УЖИКОВА

В

о всех языках мира гитара – женского рода. С девичьим станом сравнивается ее форма, а звук – с чувственным женским вокалом. Некоторые представители сильного пола настолько влюбляются в гитару, что готовы на настоящие безумства. Например, британец Крис Блэк в 1995 году взял да и женился на собственной гитаре Fender Stratocaster.

Струны и страны

Считается, что гитара появилась еще 3,5 тысячи лет назад в Персии. Правда, тогда она называлась танбур. Так ли это, ученые до сих пор спорят. Точно известно, что первое изображение инструмента, очень похожего на гитару, датируется IV веком до н. э. Скульптура женщины, которая играет на этом инструменте, до сих пор хранится в одном из музеев Афин.

За несколько тысячелетий гитара очень изменилась, лишь к середине XIX века



Играть на гитаре пытался, наверное, каждый. Однако считается, что лишь один из трех человек способен обучиться игре на этом инструменте более-менее прилично. Еще один факт: на семиструнной гитаре легче учатся играть девушки, а вот мужчинам она дается сложнее.

получив сегодняшнюю форму. Она была и круглой, и овальной. Струны делались из кишок животных, позже – из конского волоса. Также в ход шли пенька, льняные волокна и даже лианы.

Количество струн тоже менялось. Поначалу у гитары насчитывалось лишь четыре струны, но они были двойными, просто настроенными на одну ноту. Так продолжалось вплоть до XV века, когда испанский музыкант Антонио Торрес добавил еще одну струну. С тех пор пятиструнку стали называть испанской гитарой. Через три века гитара была дополнена еще одной, шестой струной. Зато двойные струны ушли в прошлое. Играть на таком инструменте стало намного

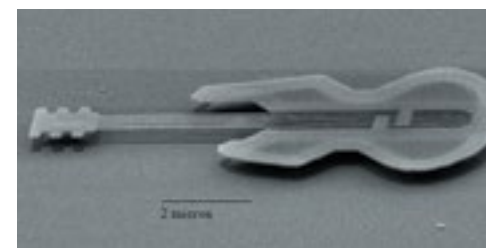


проще, поэтому он стал стремительно набирать популярность среди простолудников.

А вот семиструнная гитара появилась в России в конце XVIII века: считается, что ее изобрел Андрей Сихра – один из основоположников гитарного искусства в нашей стране, написавший для гитары около тысячи музыкальных сочинений и обработок. Поэтому семиструнку во всем мире именуют русской гитарой.

А еще – цыганской. Среди поклонников «гитары семиструнной» – Владимир Высоцкий и Джими Хендрикс.

1931 год – еще одна важная веха в истории гитары. Именно тогда появилась первая электрогитара. Внешне она сильно отличалась от сегодняшних – имела круглый



А вот самая маленькая гитара (она имеет семь струн) – всего 10 микрон в длину, собирали ее в Корнеллском университете (США) под мощным микроскопом и играть на ней, разумеется, невозможно.

Самая большая в мире гитара, изготовленная в Академии науки и технологии Хьюстона (США), имеет длину более 13 метров, что в 6–7 раз больше человеческого роста. Причем звучание у нее как у обычной гитары.



Самый многочисленный гитарный ансамбль был зафиксирован в Польше в 2009 году. Количество одновременно играющих гитаристов составляло 6346 человек.



металлический корпус и больше напоминала банджо.

Уроки музыки

Специалисты советуют начинать учиться играть на классической гитаре с мягкими нейлоновыми струнами. Классическая гитара – это разновидность акустической, есть еще дредноут (кантри и вестерн) и джамбо (наиболее востребована в рок-, поп-, блюз-, кантри-музыке). Нередко бывает, что после гитары люди переходят на другие, более «солидные» инструменты – скрипку, альт или виолончель. Между прочим, очень многие виртуозы скрипки отлично владели (и владеют) гитарой. Например, легендарный скрипач Никколо Паганини прекрасно играл на гитаре. Причем некоторые гитарные приемы он перенес на скрипку и наоборот. «Я – король скрипки, а гитара – моя королева», – говорил маэстро.



Свою первую по-настоящему звездную роль Милла Йовович сыграла в фильме «Пятый элемент» Люка Бессона. Это было стопроцентное попадание. К тому же оказалось, что Милла и в обычной жизни выглядит и ведет себя как инопланетянка. Но когда ей намекают на ее странности, она лишь пожимает плечами: это все русские гены, с этим ничего не поделаешь!

В

нее не та каноническая гляцевая красота, к которой привыкли в Голливуде. Однако когда видишь ее искреннюю улыбку, слышишь заразительный смех, то понимаешь, почему в нее влюбляются с первой минуты. Сама Милла к своей внешности, на которой зарабатывала с девятилетнего возраста в качестве модели, относится спокойно. Поэтому когда пару лет назад звездный фотограф и давний друг актрисы Дрю Джарретт предложил ей поучаствовать в довольно провокационной фотосессии для The Lovemagazine, она моментально согласилась. Без укладки и макияжа, с морщинками и неидеальным прессом – Милла предстала именно такой, какая она есть в реальной жизни.

— КСТАТИ —

Милла, даром что славянских корней, по-русски говорит плохо. Ее старшая дочь владеет языком лучше. Но какие-то фразы актриса любит вставлять в свою речь. Ее любимая – «Не придирайся!»



Ведут ворона

Текст: ВЕРОНИКА КОЗЫРЕВА



Она вообще привыкла делать то, что обычно не принято. Например, Йовович, со своими миллионными гонорарами и возможностью завтракать, обедать и ужинать в лучших ресторанах мира, лично готовит еду всей своей семье, не доверяя поварам и уж тем более готовой пище. Причем многие овощи-фрукты выращивает у себя в огороде. «У меня есть настроенный светильник для комнатных растений, где я начинаю заранее выращивать семена, это очень весело, – рассказала недавно голливудская дива у себя в «Инстаграме» (причем на русском, не стеснясь ошибок, вполне для нее простительных). – В последние несколько недель я сажал травы и некоторые великолепные сорта томатов семейной реликвии, которые только-только проросли. Сегодня я пересаживал некоторые из этих саженцев в большие горшки, чтобы они стали сильнее, прежде чем сажать их на улице» (орфография и пунктуация, как можно догадаться, – авторские).

«Я всегда игнорировала господствующие в Голливуде предрассудки и занималась тем, что мне было интересно, – поясняла она как-то журналистам в интервью. – В общем, я какой-то выродок».

Малышка на миллион

Смелость и бунтарство у нее в крови. Дед Миллы, Богдан Йовович, когда-то вместе со своим братом Бранко участвовал в попытке переворота в Югославии. Они хотели свергнуть югославского лидера Иосипа Броз Тито, а когда план прова-

Встреча с Люком Бессоном стала для актрисы судьбоносной

Милла с мамой Галиной Логиновой



66

«Я всегда игнорировала господствующие в Голливуде предрассудки и занималась тем, что мне было интересно. В общем, я какой-то выродок»

лился, то, спасаясь от гнева диктатора, взяли из дома все самое ценное, пробрались горными тропами в Албанию и уже оттуда, под видом туристов, прибыли в Одессу. Беглецам пообещали в СССР политическое убежище и даже разрешили перевезти в страну своих детей.

Так в Киеве поселился будущий отец Миллы Йовович, 17-летний Богдан. Спустя несколько лет туда же, в Киев, по приглашению киностудии имени А. Довженко прибыла из Москвы молодая актриса Галина Логинова, уже блеснувшая в сериале «Тени исчезают в полдень». Говорят, это была любовь с первого взгляда, которую сразу же осудили советские функционеры. Когда в КГБ узнали о романе актрисы с Богданом, Галину вызвали на ковер. «Государство столько денег потратило на твое образование, а ты встречаешься с иностранцем», – начал корить Логинову сотрудник спецслужб. На что Галина, девушка не робкого десятка, лишь махнула рукой: «Плывать, что кого-то не устраивает мой роман».

Background UK / Legion-Media, Allstar Picture Library Ltd. / Alamy Stock Photo, Featureflash Photo Agency / Shutterstock.com, Kinopoisk.ru

И преспокойно вышла замуж за этого иностранца.

В этом браке на свет появилась будущая голливудская кинодива Милла Йовович (тогда еще – просто Мила), но, увы, закатилась звезда советской актрисы Логиновой. Роль ей почти не давали, к тому же всю семью Йовович объявили в Югославии государственными преступниками, а разрешение на проживание в СССР заканчивалось. Поэтому на семейном совете было принято решение об эмиграции.

Сначала они переехали в Лондон, где Богдан Йовович, врач по профессии, нашел работу. И только потом осели в США. Конечно же, выбрали Голливуд – Логинова надеялась, что ее актерский опыт как-то пригодится на «фабрике грез». Но реальность оказалась далекой от радужных планов.

Да, в Лос-Анджелесе Галина Логинова действительно общалась со звездами первой величины – например, с Брайаном Де Пальмой. С одной важной пометкой – она работала вовсе не актрисой в новом проекте, а скоблила его кухонную плиту и мыла полы в шикарной гостиной в качестве домработницы.

«Я помню, как она по ночам надевала лучшее, что у нее было, а потом сидела и плакала, – вспоминала позже Милла Йовович те времена. – И я дала себе слово, что сделаю все от меня зависящее, чтобы моя мама больше никогда не плакала. Когда мне исполнилось 18 лет, я смогла купить маме дом».

Они тогда на пару делали все возможное, чтобы вырваться из нищеты. Во время своей не самой благодарной

работы в качестве прислуги Галина поняла, как именно ее дочь должна стать настоящей голливудской звездой. Сама она, в силу незнания языка, не могла претендовать на главные роли, а вот маленькая Милла, для которой английский стал практически родным, вполне имела шанс воплотить в жизнь все творческие амбиции Логиновой.

В девять лет Милла получила свой первый контракт в качестве модели. В одиннадцать – гонораров, которые она получала, уже было достаточно для того, чтобы Галина перестала убираться в чужих домах и смогла полностью посвятить себя будущей карьере дочери. В тринадцать девочка впервые снялась в кино. Но ранняя слава сыграла свою роль: юная модель и актриса подхватила звездную болезнь, сводя своим поведением с ума всех окружающих. «Я была настоящим исчадием ада. И конечно, воображала о себе невесту что. В общем, я была самой заносчивой дурехой на свете. И сейчас, когда я натыкаюсь на свои интервью того времени, мне так стыдно, что хочется лезть под стол», – смеется сегодня Милла Йовович.

— КСТАТИ —

Несмотря на любовь к здоровой пище, Милла периодически ходит в «Макдоналдс». Но исключительно ради дочек. Ей самой в детстве строгая мама запрещала подобную еду, и она не хочет, чтобы ее дети мечтали о гамбургере как о чем-то недостижимом. Пусть уж «законно» едят раз в месяц что-то не слишком полезное.



Милла на пресс-конференции в Москве, 2006 год. Журналисты сразу заметили красные точки на руке – следы ее увлечения боевыми искусствами

66

«Самым трудным было оправдывать надежды моей мамы. Я всегда боялась, что, если не буду все делать правильно, мама просто засомневается во мне. Это заставляло восставать против нее, уходить из дома и совершать другие глупые и опасные поступки»



Люк в будущее

Именно из-за своего дерзкого характера Милла первый раз выскочила замуж, будучи еще подростком. Она так устала жить под строгим надзором мамы, что в 16 лет связала себя узами брака с 21-летним актером Шоном Эндрюсом (они познакомились на съемках) и исчезла вместе с ним в неизвестном направлении. Как можно догадаться, Галина Логинова не была готова к такому повороту. Она довольно быстро выяснила, где скрываются молодожены, и добилась того, чтобы брак признали недействительным – в силу юного возраста Миллы.

Зато второй муж Йовович оказался примерно таким, каким его и представляла в своих мечтах ее мама. Режиссер, которому прочили мировую славу, славный парень и вообще душка. Речь о Люке Бессоне, у которого Милла Йовович снялась в своей первой по-настоящему звездной роли в фильме «Пятый элемент».

Удивительно, но сначала Бессон решительно забраковал Йовович на кастинге. В мини-юбке, на высоких каблуках, с ярким макияжем – ничего, кроме раздражения, она тогда у режиссера не вызвала. А через несколько дней, перелетев из Парижа в Лос-Анджелес, возле бассейна отеля «Шато Мармон» Люк снова встретил Миллу. Правда, он ее не узнал. На этот раз девушка была одета в рубашку и брюки

Кадр из фильма «Под кайфом и в смятении», 1993 год. Милла с первым мужем Шоном Эндрюсом

Милла в фильме «Обитель зла», 2002 год



своего приятеля, известного фотографа Марио Сорренти, к тому же страдала от жуткого похмелья. «Дерьмово я тогда выглядела, что уж там говорить...» – смеется годы спустя актриса.

Эта картина стала судьбоносной для Миллы и Люка не только потому, что наутро они оба проснулись знаменитыми. Немаловажно, что проснулись они в одной постели. И почти сразу же после премьеры официально зарегистрировали свои отношения. Свадьба была в стиле двух экстравагантных натур, коими являются Милла и Люк. Хотя Бессон был на семнадцать лет старше своей невесты (уже серьезный человек, что бы там ни говорили!), он легко поддался на ее предложение устроить из церемонии бракосочетания настоящее фрик-шоу. Молодые сразу отвергли традиционные фату, белое платье, смокинг и букет невесты. А вместо этого облачились в костюмы парашютистов.

Вот только продержался этот союз всего пару лет – уже после второй совместной работы над исторической сагой «Жанна д'Арк» супруги приняли решение расстаться.

Пол всей ее жизни

Наверное, те предыдущие браки нужны были, чтобы разглядеть образ единственного, который станет ее настоящим избранником. С режиссером Полом Андерсоном наша героиня живет душа в душу уже восемнадцать лет и подарила ему трех дочерей.

«Существовать рядом со мной трудно, – признает актриса. – Мне достался взрывной темперамент – русская особенность. Поэтому, чтобы научиться меня выносить,

— 66 —

«Существовать рядом со мной трудно. Мне достался взрывной темперамент – русская особенность. Поэтому, чтобы научиться меня выносить, нужны безграничное терпение и любовь. Но с мужем у нас сложились просто невероятные отношения: мы чувствуем друг друга даже на расстоянии. А еще мы никогда не устраиваем из своих отношений спектакль. Наверное, поэтому нам так здорово работается вместе!»



Милла со старшими дочерьми – Эвер Габо и Дашиэл Иден

нужны безграничное терпение и любовь. Но с мужем у нас сложились просто невероятные отношения: мы чувствуем друг друга даже на расстоянии. Например, мне иногда достаточно просто посмотреть на Пола, чтобы понять, о чем он думает. А еще мы никогда не устраиваем из своих отношений спектакль. Наверное, поэтому нам так здорово работается вместе!»

Их первенец – Эвер Габо Андерсон – появилась на свет в 2007 году, через пять лет после того, как Милла и Пол стали жить вместе. В 2015 году актриса родила вторую дочь, Дашиэл Иден, практически не прекращая активно сниматься как в фильмах мужа (в продолжениях «Обители зла»), так и в других. А в нынешнем феврале у 44-летней Миллы и 54-летнего Пола родилась

С мужем, режиссером Полом Андерсоном



третья дочь, которую назвали Ошиан Ларк Эллион Йовович-Андерсон.

Что удивительно, Милла, которая в свое время бурно протестовала против собственной ранней карьеры, стала приобщать старшую дочь Эвер к миру кино с пяти лет. «Ну нет, такие сравнения излишни, – не соглашается Милла, когда журналисты пытаются проводить параллели. – Она сама в категоричной форме попросила меня водить ее на кастинги. Я даже пошла на хитрость и поставила условие, что сначала дочь должна научиться читать – ведь на прослушивании никто не будет ждать, пока она разберет по словам сценарий. Надеюсь, что она передумает».

Но Эвер оказалась настоящей мамини гены! Вскоре она научилась бегло читать и потребовала, чтобы ее отдали в актерскую школу. «И тут вдруг выяснилось, что у девочки настоящий талант, – рассказывает Милла. – Поэтому если актерство не будет мешать ее учебе, я ей, разумеется, помогу».

Вторая дочь – Дашиэл Иден – тоже растет на съемочной площадке. Она родилась перед съемками «Обители зла – 6», поэтому была постоянно рядом с мамой – и в перерывах между сценами Милла неслась кормить девочку. «Я пока не знаю, захочет ли Дашиэл попробовать актерство на вкус, но что такое съемочный процесс, она уже знает».

Милла по-прежнему прекрасно выглядит, и хочется верить, что впереди у нее еще много ярких ролей и интересной работы. Судя по ее судьбе, «фабрика грез» иногда все-таки приступает к своим непосредственным обязанностям – длатать мечты реальностью.

— КСТАТИ —

На съемках фильма «Выкрутасы» у Миллы спросили, какое русское слово она выучила. Она с невинной улыбкой ответила: «Если взять первые буквы от фамилий Хабенский, Ургант и Йовович, получится комментарий Бекмамбетова».

Хороший отель – это прежде всего комфорт и сервис, не правда ли? Но есть места, где создан такой микроклимат, в котором важен не только быт. Это мир аллегорий и творчества, в нем царит настрой на внутренний диалог, предложение заглянуть в себя и по-новому увидеть мир. Произведения искусства в лучших отелях мира – тема нашего исследования.

Все границы прекрасного



TERRE BLANCHE HOTEL SPA GOLF RESORT > ФРАНЦИЯ



Жить в непосредственной близости от произведений искусства и наслаждаться ими ежедневно – настоящая роскошь, доступная далеко не каждому. Время, проведенное в такой атмосфере, – это возможность не только получить эстетическое удовольствие, но и прикоснуться к медитативному восприятию глобальных общечеловеческих ценностей. На территории спа-отеля Terre Blanche Hotel Spa Golf Resort, площадь которого составляет больше 3000 кв. м, собрана коллекция произведений выдающихся скульпторов и художников современности, которая постоянно пополняется новыми арт-объектами. Между аллеями, виллами, в спа-центре и рядом с бассейном можно увидеть работы Энтони Гормли, Пьера Армана, Джима Дина, Евы Хилд и многих других. Одна из самых известных –



скульптура «Мужчина и Женщина», сделанная из стали, ее автором является грузинский скульптор Тамара Квеситадзе. Кстати, такая же скульптура установлена прямо на берегу Черного моря в грузинском городе Батуми. Подвижные стальные скульптуры, символизирующие влюбленных мужчину и женщину, каждые 10 минут меняют свое положение, то отдаляясь, то соединяясь, буквально проходя сквозь друга. Искусство говорит без слов – иногда лишь на время уединившись и отдалившись, мы можем полностью осознать глубину и силу чувств.

Галерею звезд современного искусства Terre Blanche Hotel Spa Golf Resort также украшают работы известного британского скульптора-монументалиста Энтони Гормли и итальянского скульптора Марио Чероли. В своих скульптурах Энтони Гормли оживляет человеческий образ, вдохновляясь телом и его взаимодействием с окружающей средой. Скульптура The Seated Man – яркий тому пример. Работы Марио Чероли из дерева и металла – его любимых материалов – можно увидеть в саду и у знаменитого infinity-бассейна Terre Blanche.

Интересен также затерянный среди съотов и вилл арт-объект Мооп известного швейцарского художника, архитектора и автора инсталляций Нот Виталь. Как солнце и закат, которые так важны для Виталья, Луна также является неотъемлемой «живой» частью нашего эфемерного мира и жизненного цикла. Притяжение Луны – это не просто метафора: ее гравитационные силы контролируют приливы и отливы на Земле, а также многие другие вещи, которые находятся за пределами нашего воображения.



TIVOLI PALÁCIO DE
SETEAIS >
ПОРТУГАЛИЯ



Отель находится в 30 минутах езды от Лиссабона, на холме Синтра. Само здание является памятником архитектуры XVIII века, а место входит в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. По соседству находятся замок Муриш, известный как замок мавров, и дворец Пена. Здание отеля является удивительным примером неоклассической архитектуры. Оно было построено нидерландским консулом в Португалии Даниелем Гилдемейстером и когда-то было его официальной резиденцией. Несколько уважаемых семей Португалии жили во дворце на протяжении XIX века. Один из его



«постояльцев», пятый маркиз де Мариалва, в честь визита короля Иоанна IV и королевы Карлоты Жоакины построил Триумфальную арку. Арка соединила два крыла дворца и теперь идеально обрамляет вид на замок Муриш и дворец Пена.

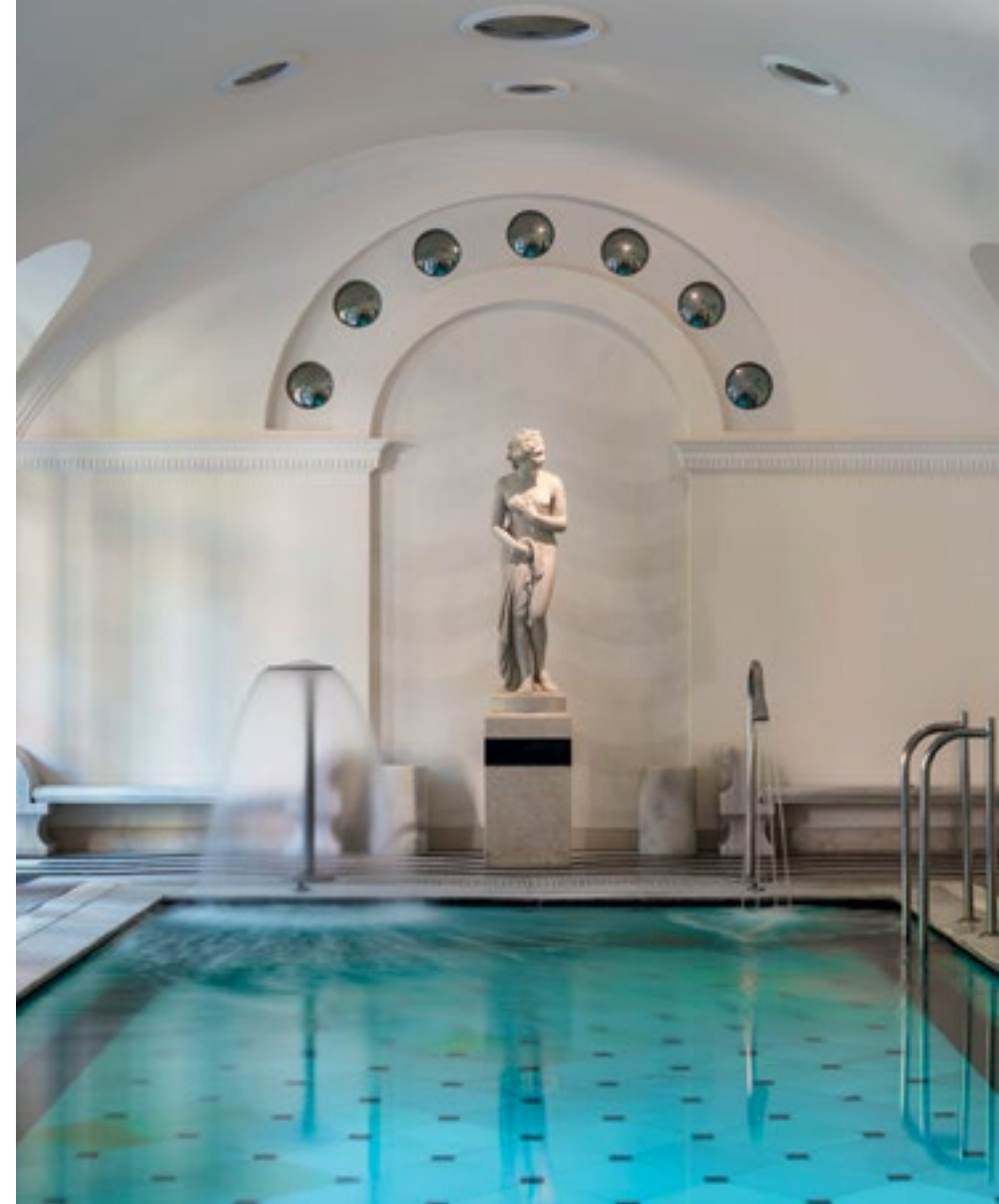


В 1955 году здание стало отелем, в котором удивительным образом сочетаются традиции XVIII века и комфорт XXI века. Номера, украшенные антикварной мебелью и предметами старины, балльные залы с картинами, гобеленами и фресками редкой красоты – все это делает отель уникальным местом. Ощущение такое, будто находишься в настоящем дворце. В 2009 году в отеле были проведены реставрационные работы мастерами португальского музея декоративного искусства фонда Рикарде де Эспирату Санту Сильва. Сегодня в отеле находится около 2000 предметов искусства – это мебель, люстры, гобелены, текстиль, картины, фрески, живопись, гравюры и фарфор. Особого внимания заслуживает уникальный роуль Steingraeber, который украшают росписи сцен из сельской жизни. Существует всего пять таких роулей, сделанных лучшими мастерами в XIX веке.

ANANTARA VILLA
PADIERNA PALACE
BENAHAVIS
MARBELLA RESORT >
ИСПАНИЯ



Интерьеры курорта Anantara Villa Padierna Palace выполнены в стиле палатто, где можно погрузиться в культуру и историю Испании. Их дизайн разработан под руководством британского архитектора Эда Гилберта. Более 1200 оригинальных произведений искусства радуют глаз – картины, скульптуры и артефакты различных жанров представлены как в помещениях курорта, так и в цветущих садах. Воспользовавшись услугой Anantara Dining by Design, гости могут насладиться романтическим ужином прямо в римском амфитре при свете звезд. Спа-центр Anantara Spa также расположен в дворцовых интерьерах, созданных по подобию легендарных римских бань. Естественное освещение придает ему особое очарование: лучи солнца, проникающие сквозь окна на крыше, напоминают колонны,



гармонично дополняющие мраморное пространство зала площадью почти 2000 кв. метров. На курорте можно не только наслаждаться произведениями искусства, но и проявить свой собственный художественный талант: уроки акварельной живописи проходят на свежем воздухе под руководством местного художника в историческом мавританском городе Касарес.





MANDARIN ORIENTAL > ТАЙБЭЙ

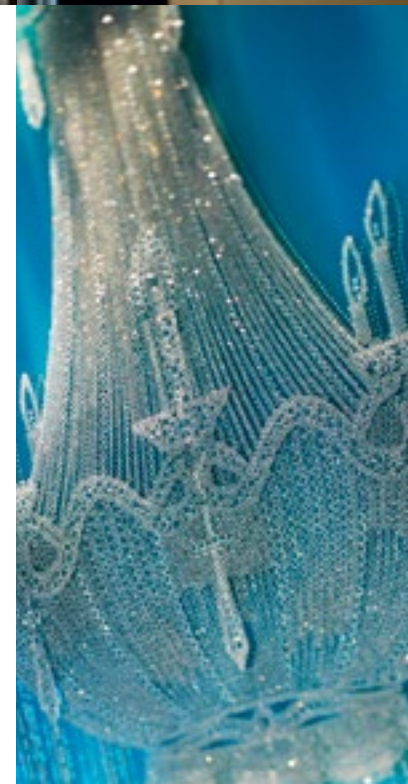
Этот роскошный отель обладает особой атмосферой и располагает коллекцией из более чем 1700 предметов искусства, включая таких всемирно признанных современных художников, как Джае Хио Ли (Jae-Hyo Lee), Чан Ил Ким (Chan-il Kim) и Жу Вей (Zhu Wei) – самого известного современного художника в технике традиционной китайской живописи.

Первое, что видят гости при входе в Mandarin Oriental, – великолепную хрустальную люстру весом 1400 кг, диаметром 4 м и высотой более 3,9 м авторства чешской художницы Тафаны Двораковой. Создание этого монументального произведения из 50 тысяч хрустальных подвесок и янтарных капель заняло более 9 месяцев – от первоначального дизайна до установки в лобби. Также в лобби отеля находятся картины «Нефритовое зеркало» известного пекинского художника Ли Цзинпиня (Li Xinping) и «Цветочный бутон» корейской художницы Хюн Ок Пак (Hyun-Ok Park).

В ресторане китайской кухни Ya Ge, расположенном на 3-м этаже, можно найти такие произведения,

как «Нирвана» корейского художника Ча Кю Сун (Cha Kyu Sun) и New Picture of the Strikingly Bizarre No.5 знаменитого Жу Вей, одного из первых современных китайских художников, получивших признание международного художественного сообщества в 90-е годы XX века.

Другие помещения отеля также поражают воображение своим оформлением: интерьеры украшает картина «Ритм жизни» (Rhythm of Life) корейского художника Чан Ил Ким (Chan-il Kim), написанная им акриловыми красками прямо на стене, скульптуры «Медитация» (Meditation) Ли Йибиня (Li Yibing) и «Цветок»



(Blossom) тайваньского автора Наивен Чань (Nai-Wen Chang), а также произведение «Партизан» (Partizan) – работа известного фотографа Алмонда Чу (Almond Chu) из серии «Зоология».

Когда говорят о морском отдыхе в России, чаще всего подразумевают черноморское побережье. И почему-то забывают, что совсем рядом с Черным находится еще одно море – Азовское, где пляжный сезон открывается намного раньше, в конце мая – начале июня. Какие курорты есть на Азове, куда ехать, что посмотреть и о чем не стоит забывать?

Текст:
ОЛЬГА БРОДЗКА

Азов на АЗОВ

В портовом городе Таганроге тоже есть очень уютные уголки



Когда-то именно через Азов Петр Первый собирался прорубать «окно в Европу». На уходящем в море мысе Таган-Рог он поставил палатку и тогда же решил: здесь будет не просто крепость и гавань, но – столица Российского царства. И хотя позже этим планам помешала неудачная для России война с Турцией, Таганрог навсегда остался в истории как первый в истории нашей страны город, построенный по заранее разработанному генеральному плану, а та самая таганрогская гавань значится как первая в мире, появившаяся не в естественной бухте, а на открытом побережье.

Позже город стал одним из самых богатейших в этих краях – «столицей греческих и итальянских негодяев», как описывал его Константин Паустовский. «Тогда в Таганроге блистала итальянская опера, в нем жили Гарибальди и поэт Щербина, влюбленный в Элладу, в нем жил и умер плешивый щеголь Александр Первый, окруженный изысканной свитой», – рассказывал он же.

Однако если вы нацелены на пляжный отдых, то в Таганроге стоит остановиться на день-два, не больше. Здесь, конечно, есть пляжи, но это все-таки портовый город. Поэтому для водных процедур и принятия солнечных ванн лучше отъехать подальше.

КАК ДОБРАТЬСЯ

Ближайшие аэропорты:

- Ростов-на-Дону
- Симферополь
- Анапа
- Мариуполь

• Краснодар
Лететь из Москвы примерно два часа, потом нужно брать трансфер. Многие предпочитают поезда, которые доходят до Таганрога и Ейска.

— МОЯ СТРАНА —

Ейск – один из самых популярных курортов на Азовском побережье



С Ейска мы и начнем обзор лучших мест для отдыха. Это – самый многолюдный курорт на Азове. В Ейске есть смысл задержаться, если вы любите присутствие цивилизации где-то рядом с пляжем. В самом городе есть дельфинарий, крокодиловый каньон, океанариум «Акулий риф», парки с аттракционами. Для инстаграм-фото отлично подойдут многочисленные скульптуры, которых полно на улицах города, – Ивана Поддубного, князя Воронцова, Нонны Мордюковой и Сергея Бондарчука-старшего. Однако если вы хотите хоть какого-то уединения, то берите машину и езжайте еще дальше.

Один из популярных азовских курортов – станция Должанская – находится

— КСТАТИ —

Азовское море – очень небольшое. Ширина не превышает 200 километров, а длина – около 380. Общая площадь – 378 тысячи квадратных километров, без учета островов и кос. Максимальная глубина водоема достигает 13,5 метра, а средняя около 8 метров.



Детский вопрос

Считается, что Азовское море – лучшее место в России для отдыха с детьми. Ведь это море – самое мелководное на планете. Благодаря этому уже в мае, когда отдых на других российских курортах еще только в планах, здесь вполне можно купаться. И даже малышам. Вода теплая, не очень соленая, зато богата микроэлементами.



— МОЯ СТРАНА —



Памятник Ивану Поддубному в Ейске



в 40 километрах от Ейска. Пляж здесь усыпан мелким ракушечником, а пейзаж украшает хвойный лес неподалеку (увы, изрядно прореженный в последние годы, но все равно имеющийся в наличии). Здесь часто останавливаются автокемперы, так что будьте готовы к их лагерям прямо на берегу. А еще на оконечности косы Долгой – просто рай для кайтеров и виндсерферов, ведь более 40 дней в году здесь дует ветер свыше 15 метров в секунду. Прямо на месте можно приобрести курс обучения для новичков и взять напрокат учебный комплект.

Отлично подходит для семей с маленькими детьми.
Можно приезжать в самом начале лета, поскольку вода прогревается очень рано.
Цены ниже, чем на курортах соседнего Черного моря.
Если поедете в конце июля – начале августа, то по ночам можно увидеть светящееся море – это морские простейшие светятся в период размножения.

ПЛЮСЫ ОТДЫХА НА АЗОВЕ



Бронекатер 124 – памятник морякам Азовской флотилии в Приморско-Ахтарске



Если двигаться вперед по берегу Азова от Таганрога и Ейска в сторону Крыма, то следующий крупный курортный город – Приморско-Ахтарск. Лучший пляж здесь находится на хуторе Морозовский: это песчаная лагуна с чистой водой, плавным заходом в море и большой автомобильной парковкой. Именно Приморско-Ахтарск считается оптимальным выбором для отдыха с маленькими детьми.

Небольшие станицы на побережье очень живописны



Долина лотосов недалеко от Темрюка



Больше грязи!

Дальше на пути к Крыму – город Темрюк, самый крупный на Таманском полуострове. Для пляжного отдыха лучше поселиться в станице Голубицкой, это прямо на берегу моря. В самом поселке есть аквапарк, да и прочих развлечений полно (по сравнению с другими соседними городками). Но обычно сюда едут, чтобы заодно и оздоровиться – эти места знамениты своими лечебными водами и грязями. На грязевых горках можно даже кататься, как на снежных склонах. Самый известный грязевой вулкан – Гефест, который сами местные жители называют просто – Гнилая гора.

МИНУСЫ ОТДЫХА НА АЗОВЕ

Инфраструктура напоминает советские времена, не ждите суперсервиса.

Здесь очень ветрено, поэтому можно сгореть и даже не заметить, как это случилось, – пользуйтесь сильными солнцезащитными средствами.

Море хоть и теплое, но внешне не очень живописное, коричневатого оттенка – из-за илистого дна.



не богато. Однако какой-то минимальный набор – вроде катания на банане по морю – можно найти. Зато по необъяснимой причине в Кучугурах отсутствуют как класс комары – те самые, которые в других местах на Азове могут изрядно испортить ваш отдых. В этих краях тоже есть свой грязевой вулкан – на мысе Пекла, где процедуры можно принимать в том числе детям. Но учтите: вход в море рядом с грязями довольно каменистый.

Если вы переедете по Крымскому мосту, то можно остановиться на отдых в Щелкино. Этот населенный пункт находится уже на территории Крыма и известен фестивалем «Казантип». Здесь куча пляжей, которые перетекают один в другой, какие-то – хорошо оборудованные, какие-то – дикие, где можно поставить палатку. Словом, можно выбрать отдых на любой вкус.

— КСТАТИ —

Азовское море сменяло множество названий. Так, у греков это было Меотийское озеро, не очень жаловавшие Азов римляне презрительно называли его Меотийское болото. На Руси Азовское море стало известно в I веке нашей эры, и нарекли его Синим морем, а после образования Тмутараканского княжества (да-да, Тмутаракань – это тоже здесь) Азов стали называть Русским морем.

Неподалеку от станицы Голубицкой, между Азовским морем и лиманом, находится поселок Пересыпь. Вход в море здесь пологий, пляж оборудован. Рядом расположился поселок За Родину, где есть еще один грязевой вулкан – Тиздар. Он, по сравнению с другими в этих краях, самый дорогой: за вход надо будет заплатить 800 рублей (цена прошлого года, в 2020-м Тиздар еще не открылся). В составе грязи – сероводород, йод и бром, что считается очень полезным для суставов, состояния кожи, также «купание» в местной грязи улучшает кровообращение, повышает иммунитет, успокаивает нервную систему, снимает стресс.

Едем дальше и упираемся в Кучугуры. Очень спокойное место, но вот с развлечениями, особенно для детей, здесь

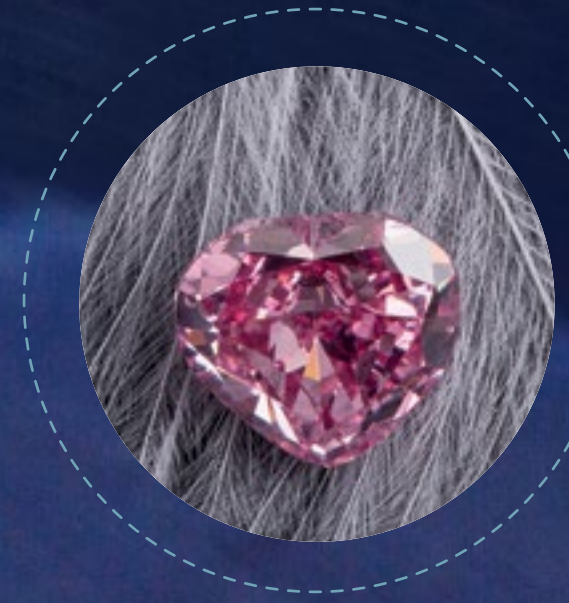


Кучугуры – тихое и спокойное место для тех, кто любит уединение



Shcherbakov Ilya / Shutterstock.com, Shcherbakov Ilya / Shutterstock.com, Diego Fiore / Shutterstock.com, Alexandrova Elena / Shutterstock.com, Mukhomorov Nikolay / Shutterstock.com, Mikhorin Nikolay / Shutterstock.com, mikaadawill13 / Shutterstock.com, Elizavitsay / Shutterstock.com

Бриллианты могут быть не только идеальным украшением, но и выгодной инвестицией. Больше всего подходят для этого бесцветные камни высоких цветовых и качественных характеристик – за последние 15 лет они подорожали вдвое, а также бриллианты фантазийных цветов – их стоимость за тот же период возросла в три раза.



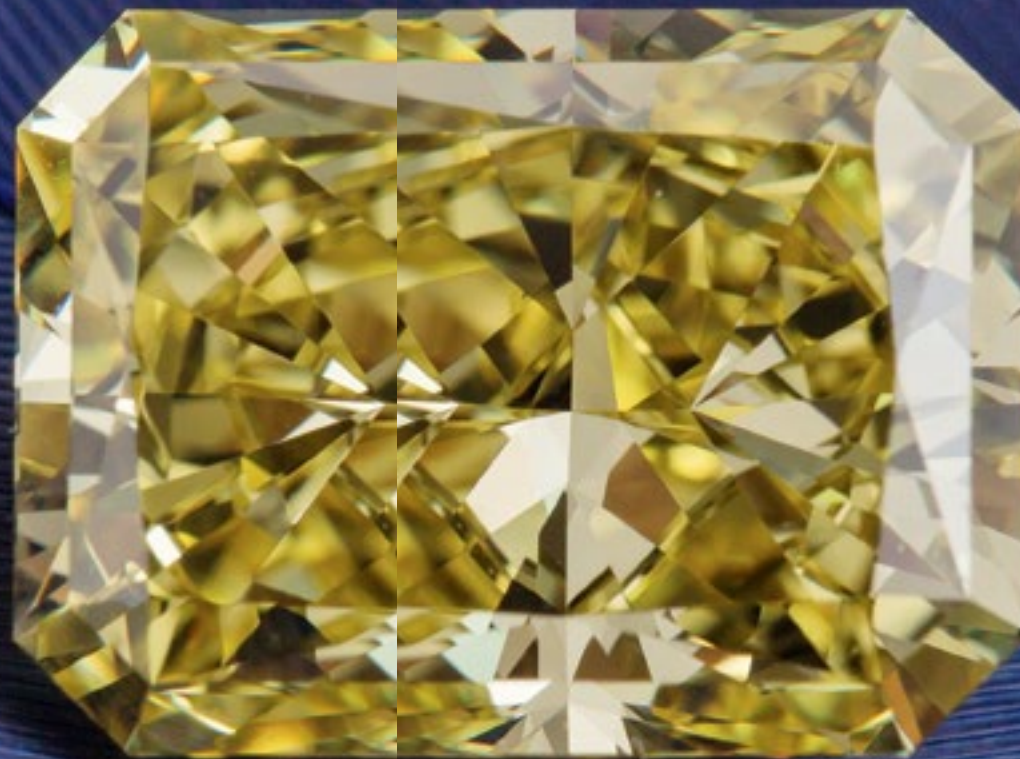
Каменный век

Стабильный рост стоимости бриллиантов в долгосрочной перспективе обеспечивает защиту сбережений от валютных и страновых рисков. В целом эта тенденция обусловлена фундаментальными факторами. Алмазов, из которых гранятся бриллианты, с каждым годом становится все меньше по мере истощения известных месторождений. Спрос же на драгоценные камни растет по мере увеличения численности среднего класса, в первую очередь – в Китае и Индии.

Отдельный драйвер роста цен – редкость экземпляра. Среди бесцветных бриллиантов реже всего встречаются сочетания высоких цветовых и качественных характеристик: цветов от D до G, то есть от полностью до почти бесцветного, и качества от IF до VS2 (от идеально прозрачного до содержащего незначительные включения, невидимые невооруженным глазом). Бесцветные камни с такими характеристиками массой от 4 карат считаются наиболее пригодными для инвестиционных целей. Они показывают самую высокую доходность за последние 15 лет.

Еще более выигрышными являются цветные бриллианты, поскольку они встречаются исключительно редко. Красивый ярко выраженный цвет имеет лишь 1 из 10 000, а интенсивный цвет встречается еще реже – 1 из 25 000. Редкость обуславливает уровень и динамику цен: за последние 15 лет цветные бриллианты в среднем подорожали в 3 раза. При этом цена сильно зависит от конкретного цвета. Самые распространенные, желтые, показывают рост на уровне бесцветных бриллиантов, тогда как самые редкие – розовые – за 15 лет выросли в цене более чем в 4,5 раза.

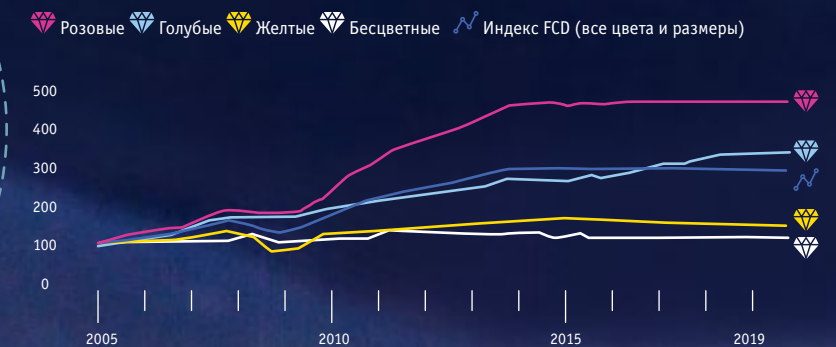
И бесцветные, и цветные бриллианты на горизонте 15–20 лет показывают устойчивую тенденцию к росту. Он замедляется или прерывается в периоды отраслевых или глобальных кризисов, однако неизменно восстанавливается в последующие годы благодаря выработанному в отрасли механизму саморегулирования. В «спокойные» периоды бриллианты растут в цене



Прирост цен на бриллианты массой 5,00–5,99 карата в 2019 году по сравнению с 2004 годом

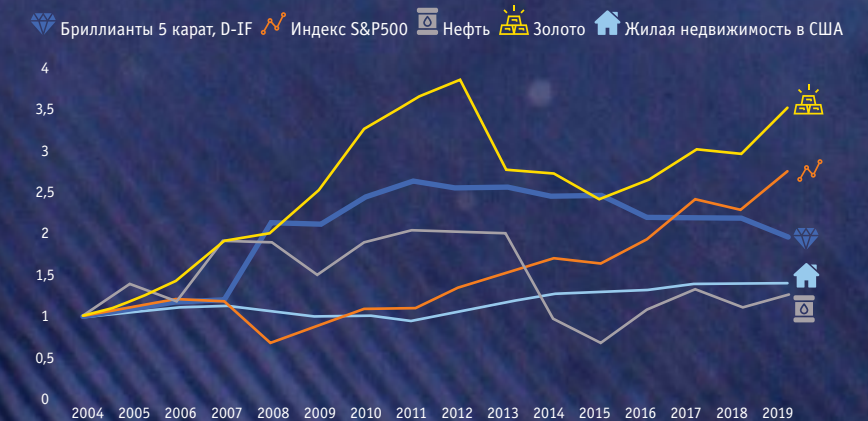
	D	E	F	G	H
IF	+95%	+98%	+94%	+92%	+87%
VVS1	+112%	+101%	+117%	+101%	+95%
VVS2	+107%	+117%	+119%	+106%	+104%
VS1	+114%	+130%	+126%	+112%	+109%
VS2	+124%	+120%	+113%	+111%	+100%

Сравнительная динамика цен на бриллианты всех размеров с 2005 года



Источник: Fancy Color Research Foundation

Сравнительная динамика цен на бриллианты и другие основные инвестиционные активы



Источник: Rapaport, Yahoo Finance, FRED

в среднем на 4% в год, а во время глобальных кризисов дешеветь не так заметно, как многие другие активы.

Анализ также показал, что бриллианты инвестиционного класса на протяжении последних десяти лет обеспечивали достаточно надежную защиту от инфляции, демонстрируя темпы роста выше, чем динамика потребительских цен в США, евроzone и России. Низкая волатильность цен на такие бриллианты и сильные фундаментальные факторы способствуют долгосрочному сохранению сбережений, при этом физическая природа, чрезвычайная компактность и эмоциональная насыщенность делают их безупречным инструментом сохранения, прироста и передачи состояния.



Jana

Ноги вручки!

Пандемия внесла множество корректив не только в наш образ жизни, но и в выбор покупок. Но что точно всегда останется востребованным – это удобная обувь, кеды, сникерсы, кроссовки. Раньше они считались не лучшим вариантом с точки зрения ортопедов. Но современные технологии довели модели до такого совершенства, что их можно носить и в пир, и в мир.



s.Oliver



Premiata



s.Oliver

Premiata



Jana

Тренд на спортивную обувь в сочетании с любой одеждой, в том числе вечерней и офисной, давно и прочно вошел в нашу жизнь. Да и сам по себе стиль спорт-шик изрядно подвинул конкурентов, заняв особое место в гардеробах современных модниц. Модели обуви также претерпели существенные изменения. Эластичные вставки, «дышащие» материалы, универсальные застежки, инновационные функции – далеко не полный перечень того, что позволяет такой обуви служить нам верой и правдой каждый день. И не утомлять при этом ноги.

Самое пристальное внимание солидные бренды уделяют стельке и подошве – ведь это основа комфорта и гигиеничности. Популярны слоеные подошвы на основе ультралегкой резины и с применением всевозможных air-систем. Наиболее передовые компании, разделяющие ценности глобальной экологической политики, используют в производстве переработанное ПЭТ-сырье и другие продукты рециклинга.

Дизайн, разумеется, не менее важен, чем комфорт и ортопедические свойства каждой пары.



Premiata

По-прежнему актуальны светлые модели – однако на смену белому цвету пришли оттенки топленого молока, эрю и шампань. Яркие краски тоже в топе, особенно в сочетании с глиттерами, ламинацией, неординарной фурнитурой и металлизированными вставками.

Отдельный интерес представляют концептуальные линии. Например, итальянский премиум-бренд Premiata представил новый дроп унисекс-модели кроссовок Drake. Названные в честь мифического дракона, эти колорвеи наследуют эстетику комиксов 90-х, помноженную на стилистику массивных баскетбольных кроссовок времен Майкла Джордана. Подобные варианты требуют более тщательного подхода к выбору одежды – любая концепция должна быть законченной и продуманной, чтобы ненароком не превратиться в пародию.



s.Oliver

Premiata



s.Oliver



— ГАРДЕРОБ —

Купальник, Triumph

Купальник, Sisi

Сумка, Triumph

Море ВНУТРИ

Нет перспектив отдохнуть на пляже в этом сезоне? Неправда. Даже если лазурные волны плещутся где-то далеко, за тысячи километров от вас, все можно исправить! Выбирайте трендовый купальник и выходите на балкон. Шутка. Газон на даче или поездка на Азов (об этом на стр. 30) – вполне подходящий случай, чтобы обновить удачное приобретение.

Выбор купальника – гораздо более сложная задача, чем выбор любого другого наряда. Ведь в данном случае все тело на виду – важно подчеркнуть его достоинства и скрыть недостатки. Поэтому в первую очередь стоит ориентироваться на фасон и посадку. Следующая ступенька – цвет. Апельсиновый,



Купальник, Sloggi

Купальник, Triumph

Купальник, Sisi

черный, арбузный, лососевый, желтый – трендов множество, но лидируют, конечно, все оттенки синего и голубого. Обратите внимание на цвет морской волны – он в самом топе и подходит практически всем. Еще один актуальный акцент – асимметрия. Лифы с бретелями разной ширины и формы – хит наступившего лета. По-прежнему в моде цветочные орнаменты и неизменные «огурцы» – чаще всего дизайнеры в одной модели сочетают буйство красок с однотонными деталями. Полосатая морская тема в сегменте купальников бессмертна, цвета – от контрастных сине-белых до пастельных кораллово-голубых. Поклонницам орнамента «джунгли» в этом сезоне предлагается забыть про яркие краски и переключиться на монохромные черно-белые модели.

Купальник, Triumph

Парео, Triumph



— ГАРДЕРОБ —

Комплект, Triumph

Комплект, Sisi

Комплект, Sloggi

Бра, Sisi

Может ли белье стать оружием? Может, конечно. Если оно оказалось в правильном месте и в нужное время. Этот «контрольный выстрел» способен не только поразить чье-то сердце, но и навсегда запечатлеть ваш образ в сознании. А если у вас нет цели взять кого-то на бордаж, просто порадуйте себя. Наслаждайтесь ощущением собственной безупречности.

О

дин из главных трендов сезона – не просто белье, а одежда для дома. Пижамы, которую можно весь день не снимать, работая в режиме home-office. Или корсет, напоминающий лиф коктейльного платья. В таком приятно разгуливать по квартире, набросив на плечи легкую накидку. Впрочем, можно и без нее. Современные технологии позволяют дизайнерам делать с женским телом настоящие чудеса. Скульптурное корсетное белье и эластичные инновационные модели добавляют объем в нужных местах, визуально делают фигуру более подтянутой и совершенной. Важный момент – сложная геометрия бретелей. Она позволяет сделать посадку безупречной, идеально подходящей именно вам. Ажурное кружевное белье актуально всегда – это оружие массового поражения. Контрастные и одновременно нежные сочетания черного и розового, синего и перламутрового, серого и серебристого будут пленять наши души и мужские сердца вечно. Но присмотритесь и к лаконичным моделям в однотонной гамме. Они универсальны, удобны и, безусловно, говорят о вашей уверенности в себе. Многие бренды сегодня делают ставку именно на минимализм.

Боди, Hunkemöller

Пижамы, Hunkemöller

Корсет и стринги, Hunkemöller

Убей меня

ПЕЖНО

Гель-крем против пигментации и морщин, Bioderma



— КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ —

Блеск для губ, придающий объем, MAC



Блеск для губ Lipglass, MAC

Чтобы ЛЕТО не кончалось

Это только кажется, что летний уход за кожей – самый простой. Да, тепло и солнце позволяют нам выглядеть лучше, дарят водопад гормонов радости и витамина D. Однако свои подводные камни есть и в этом жарком океане. Как уберечь кожу от негативных факторов и сделать ее еще свежее? Изучаем новинки косметических брендов и запоминаем важные правила.



Очищающая щеточка LUNA mini 3, Foreo

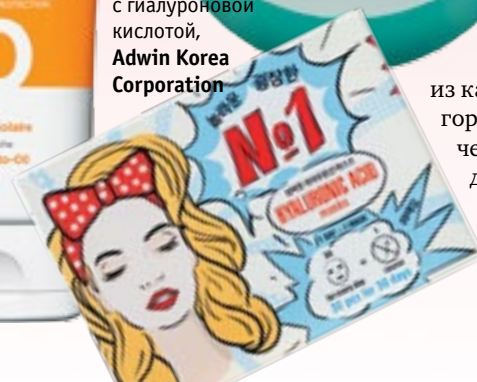


Матирующий спрей, Vichy

Маска для лица и тела после загара, Clarins



Маска с гиалуроновой кислотой, Adwin Korea Corporation



А в солнечной линии Clarins экспертам удалось совместить экологичный подход, высокоэффективные формулы и комфортные текстуры. Если же ваша кожа подвержена жирному блеску, рекомендуем использовать легкие матирующие спреи. Нельзя забывать и про увлажнение. Универсальный вариант – корейские тканевые маски с гиалуроновой кислотой.

Благодаря упаковке, выполненной в виде пачки влажных салфеток с двойной застежкой, средство удобно брать с собой в дорогу.

И конечно, основной козырь в жару – это очищение. Сегодня многие бьютиголики отдают предпочтение очищающим щеточкам.

Их нежные щетинки из качественного силикона гораздо более эффективны, чем обычные пенки и гели для умывания. При этом они максимально гигиеничны и безопасны.

Основной и непреложный закон – защита кожи от ультрафиолета. Любой дневной крем в вашем арсенале должен содержать UF-фильтр не ниже 30. Для длительного пребывания на солнце выбирайте специальные солнцезащитные средства. Лучшие из них не оставляют жирного блеска и ощущения липкости и могут являться отличной базой под макияж – например, Bioderma Photoderm Spot-Age SPF 50+.

Солнцезащитный гель для тела, Clarins



— КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ —

Одна из самых востребованных летних процедур – биоревитализация. Какие проблемы можно решить с ее помощью и верно ли убеждение: «Если сядешь на уколы, не слезешь никогда»? Рассказывает наш эксперт, врач-косметолог косметологической клиники «Петровка-Бьюти» Анна Борзенкова.



БЮТИ-ЖИЗНЬ ВОДЫ

Биоревитализация – это введение в кожу гиалуроновой кислоты, маленькие молекулы которой притягивают и задерживают влагу. Ее эффект зашифрован в названии – «оживление». Предназначена процедура в первую очередь для улучшения качества кожи и коррекции мелких морщинок.

Но много и других показаний к этой процедуре:

- тусклый цвет лица, ухудшение текстуры;
- сухая и обезвоженная кожа, снижение тонуса и упругости мышц лица, шеи и декольте, дряблая кожа тела в области живота, внутренней поверхности бедер и плеч;
- морщины и темные круги под глазами;
- блеклые, утратившие сочность губы;
- расширенные поры на лице, повышенная сальность.

Может показаться, что процедура практически универсальна. Но нюансов здесь много. Во-первых, препараты для биоревитализации отличаются друг от друга по составу, помимо гиалуроновой кислоты в них могут входить и другие ингредиенты, например аминокислоты и витамины. Во-вторых, результат от применения одного и того же препарата тоже не всегда одинаков и во многом зависит от состояния кожи. Квалификация врача как раз и проявляется в правильном подборе препарата для каждого конкретного случая.

Распространено мнение – стоит только начать делать уколы, потом неостановишься. Но нельзя забывать, что биоревитализация не является панацеей от всех проблем. Для поддержания эффекта даже самые современные препараты необходимо вводить минимум раз в 9–12 месяцев. Также биоревитализацию рекомендуют проводить перед многими более «жесткими» процедурами, например, перед лазерной шлифовкой – для ускорения и облегчения процесса заживления.

ФИТНЕС И НЕМНОЖКО ВЕСЕЛО

Казалось бы, способов привести себя в форму уже придумали такое великое множество, что перепробовать их – не то что лишнего веса, целой жизни не хватит. Однако время от времени появляется кое-что новенькое и резко входит в моду. А вдруг вам надоело просто крутить педали, приседать или бегать?

Текст:
ЭЛЛА ЗАХАРОВА



Сайкл: велобег на месте

Если вы считаете, что с момента изобретения велотренажера гонки в помещении не претерпели никаких изменений, то ошибаетесь: появились сайкл-тренировки (от англ. cycling – езда на велосипеде). Для них вам понадобятся тренажер особой конструкции, энергичный тренер и изрядная выносливость.

Тренажер позволяет имитировать езду на велосипеде по горной местности, песку, по шоссе с различной скоростью и уровнем сопротивления. Комбинация разного типа езды и положения тела позволит прокачать не только бедра, но и другие группы мышц. Тренировка обязательно проходит под ритмичную музыку и разбита на интервалы, за чередованием которых следит тренер. Многие проводят такие «забеги» в компании друзей или как один из форматов team building с коллегами.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:
за одну сайкл-тренировку можно сжечь до 700 калорий. Также этот спорт помогает укрепить мышцы, улучшить кровообращение, развить выносливость.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:
тем, кто имеет проблемы с сердечно-сосудистой системой и суставами.

Плоггинг: экотрусца

Даже трудно сказать, чего в плоггинге (от шведск. plocka upp – поднимать и англ. jogging – бег трусцой) больше – заботы о своем здоровье или о здоровье природы. Потому что суть этого вида фитнеса такова: бежать трусцой по лесу и собирать мусор в мешок. Нагрузка при этом больше, чем при обычном беге, ведь в «комплекс упражнений» включены и наклоны, и растяжка, и приседания, и передвижение на корточках, и поднятие небольшого веса (на последних минутах забега, когда мешок уже полон).



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:
за одну сайкл-тренировку можно сжечь до 700 калорий. Также этот спорт помогает укрепить мышцы, улучшить кровообращение, развить выносливость.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:
тем, кто имеет проблемы с сердечно-сосудистой системой и суставами.

Босу: музыка полусфер

Название этому виду фитнеса дал универсальный гимнастический снаряд BOSU (от англ. both sides up – обе стороны вверх). Он представляет собой резиновую полусферу на жестком основании. Форма и высота снаряда (всего 30 см) делают его гораздо более безопасным, чем круглый и крупный фитбол.

При занятиях задействуют обе стороны BOSU (плоскую – для развития баланса, круглую – для аэробных и силовых упражнений), а занятия могут быть любые, ведь снаряд как раз и создан для того, чтобы усложнить знакомые, но надоевшие телодвижения. Можете отжаться от пола 100 раз? Попробуйте отжаться от BOSU хотя бы 50! А приседать, сохраняя равновесие, куда труднее, чем на ровном полу.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:
привычные упражнения придется осваивать практически заново, прилагая при этом больше усилий, нагружая глубокие мышцы и активнее сжигая калории; улучшается работа вестибулярного аппарата.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:
тем, у кого проблемы с координацией, а также страдающим от головокружения и скачков давления.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:

- 1) комплексный, как и нагрузка. Укрепляются пресс, мышцы живота и ног, а за полчаса плоггинга сгорает около 300 калорий;
- 2) с земли исчезают пластиковые бутылки и пакеты, стеклянная тара, батарейки, тряпки;
- 3) размещенные в соцсетях фото мешков с трофеями или собранного мусора у баков, снабженные хештегом #plogging или аналогичными метками, – практически правило хорошего тона для плоггеров, так как это популяризирует полезную инициативу.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:
тем, у кого лишний вес, проблемы с позвоночником и суставами.

Слушайте меня, бандерлоги!

П

Текст:
ЛИДИЯ ЕГОРШЕВА

роблема в том, что сейчас в онлайн вышли не только настоящие профи своего дела, которые могут дать много ценной информации в сфере бизнеса,

маркетинга или просто научить печь вкусные пироги, составлять необычные букеты, рисовать акварелью и так далее. Ничуть не меньше «самородков», устраивающих бесконечные видеоконференции под видом передачи ценного опыта. Как из большого числа предложений выбрать действительно интересного эксперта?

Для начала проведите простейший тест. Возьмите лист бумаги и напишите, какую цель вы преследуете, отправляясь вслед за очередным гуру в новую для себя сферу: что сможете получить, какой опыт надеетесь приобрести и как будут востребованы эти знания в сегодняшних реалиях. И рядом – так же в ряд – перечислите, от чего вам придется отказаться, чтобы потратить время с пользой.

Платить или не платить

Бесплатных тренингов сейчас несметное количество. Отношение к ним двойное: одни считают, что

За время самоизоляции появилось такое количество онлайн-марафонов, курсов и обучающих программ, что глаза разбегаются. Чему могут научить интернет-тренинги, как выбрать то, что действительно достойно внимания, и стоит ли вообще тратить на них время?

— ВАЖНО —

Самые востребованные направления

- Иностранные языки
- Развитие карьеры и личная эффективность
- IT и новые технологии
 - Маркетинг и PR
- Марафоны для похудения
 - Фитнес онлайн

настоящий профессионал никогда не станет тратить свое драгоценное время на бесплатные марафоны (конечно, если речь не идет об обмене профессиональным опытом с коллегами). Другие уверены: коммуникации в наше время играют огромную роль. И поделиться своими навыками стремится каждый, потому что это важно и нужно не только его слушателям, но и ему. В принципе, обе точки зрения имеют право на жизнь. Да, за эксклюзивные знания надо платить. Но это не значит, что на бесплатном тренинге вы не почерпнете для себя ничего полезного. Будьте внимательны в выборе, цените свое время и не включайтесь в игры без правил.



На что стоит обратить внимание при выборе курса

1 Личность преподавателя. Обычно к фамилии каждого коуча прилагается длинный список достижений: чего там только нет, разве что Нобелевской премии. Так вот, потратьте полчаса своего времени и просто проведите мониторинг. Поисковики вам в помощь: нередко все регалии просто придуманы очередным гуру. Лучший и самый надежный аргумент – рекомендации из уст коллег, партнеров, знакомых, заинтересованных в той или иной теме.

2 Чрезмерные обещания. Когда консультант обещает всего за 10 дней научить вас свободно говорить на английском или писать продающие тексты, это сразу должно насторожить. Такого не бывает – даже если коуч талантлив, как Курт Воннегут. Это же касается многочисленных марафонов для похудения: если тренер дает гарантию, что вы сбросите 5–10–15 кило за время занятий (не интересуйтесь вашими медицинскими показаниями и вообще индивидуальными особенностями), бегите от него. Ничего хорошего вы точно не получите.

3 Выясните, на какую аудиторию (и количественную, и качественную) рассчитан тот или иной тренинг. Согласитесь, если участников 100 и больше, то ни о каком личном подходе не может быть и речи. Поэтому ваши вопросы, даже если они возникнут, либо потонут в общем потоке, либо вы получите усредненный ответ. Грамотные преподаватели набирают не всех, кто зарегистрировался, а создают группы по определенным критериям, чтобы сложилась цельная команда с единым кругом интересов и уровнем подготовки.

4 Старайтесь выбирать узкопрофильные тренинги – тогда вы точно получите больше полезной информации. Грубо говоря, если вы идете на марафон под названием «Как понравиться людям», то на выходе получите «нечто общее». Если же тема более узкая, например «Как взаимодействовать с подчиненными» или «Как найти общий язык со свекровью», тогда есть возможность узнать именно то, что нужно вам.

5 Смотрите, как организован учебный процесс: вы только слушаете своего тренера или же предусмотрены учебные чаты, проверка домашних заданий, индивидуальные консультации. Чем больше взаимодействий со своим тренером и командой, тем лучше.

6 Но не все зависит от тренера. Личная мотивация тоже играет большую роль. Любой серьезный навык требует усилий, и если вы к ним не готовы, то рискуете соскочить на полпути, потратив впустую время и деньги.

Вопросы и ответы



*Наиболее часто задаваемые вопросы
об онлайн-регистрации на рейсы
«Авиакомпании АЛРОСА»*

<p>На какие направления доступна онлайн-регистрация?</p> <p>Пройти онлайн-регистрацию можно на все регулярные рейсы, вылетающие из аэропортов РФ.</p>	<p>Нужно распечатывать посадочный талон?</p> <p>Если вы зарегистрировались на рейс онлайн, но не распечатали посадочный талон, то получить его можно на стойке регистрации в аэропорту вылета.</p>	<p>Можно пройти онлайн-регистрацию на рейс, если я лечу с ребенком до 2 лет (без предоставления отдельного места)?</p> <p>Да, онлайн-регистрация возможна при условии, что пассажиры следуют в одной брони. Ребенку автоматически присваивается место, идентичное с местом взрослого пассажира.</p>
<p>Если я прошел онлайн-регистрацию, за сколько времени до вылета необходимо прибыть в аэропорт?</p> <p>Если вы летите без багажа и ручной клади, то прибыть в аэропорт вам необходимо минимум за 40 минут до окончания посадки на борт, указанной в посадочном талоне.</p> <p>Если вы летите с багажом и/или ручной кладью, то чтобы зарегистрировать их на стойке регистрации в аэропорту, прибыть необходимо заблаговременно, до окончания регистрации на рейс (строго не позднее 60 минут до вылета рейса).</p> <p>Рекомендуемое время прибытия – за 1,5 часа до вылета рейса, указанного в билете (маршрут-квитанции), для прохождения досмотра служб безопасности, паспортного и таможенного контроля.</p>	<p>Не получается выбрать место в салоне – все места уже заняты.</p> <p>К сожалению, места, доступные к онлайн-регистрации, были заняты пассажирами, прошедшими регистрацию ранее. Возможность выбрать место будет доступна только в аэропорту вылета.</p>	<p>Не получается пройти онлайн-регистрацию. Что делать?</p> <p>Проверьте, пожалуйста, следующие моменты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вылет вашего рейса осуществляется из аэропорта РФ; • до вылета осталось не более 24 часов и не менее 3 часов; • фамилия пассажира указана такая же, как в билете; • номер билета содержит 13 цифр и начинается с 67А.

АО «Авиакомпания АЛРОСА» осуществляет региональные перевозки в Якутии, регулярные и чартерные перевозки по России, чартерные международные перевозки в страны СНГ, Азии и Европы, грузовые перевозки и специальные авиационные работы.

Базируется в аэропортах Мирный и Домодедово (Москва).

Авиакомпания образована на базе Мирнинского авиапредприятия (МАП), являвшегося структурным подразделением АЛРОСА. С 1 января 2013 года функционирует как самостоятельное юридическое лицо.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: 678170,
Республика Саха (Якутия),
г. Мирный, аэропорт
Телефон: 8 (800) 234-49-24
Факс: +7 (41136) 48-121
E-mail: avia-info@alrosa.ru
Сайт: www.alrosa.aero

Правила поведения пассажиров на борту

ПАССАЖИРЫ ИМЕЮТ ПРАВО:

- требовать предоставления всех услуг, предусмотренных условиями договора воздушной перевозки;
- в случае если их жизни, здоровью или личному достоинству угрожает опасность, обращаться к работникам авиапредприятия и требовать у них защиты.

ПАССАЖИРЫ ОБЯЗАНЫ:

- безоговорочно выполнять требования командира воздушного судна и рекомендации других членов экипажа;
- соблюдать дисциплину и порядок;
- выключать или переключать в автономный режим работы (авиарежим) электронные устройства по требованию членов экипажа на любом этапе полета;
- размещать ручную кладь и личные вещи в специально отведенных для этого местах.

ПАССАЖИРАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- создавать ситуации, угрожающие безопасности полета или жизни, здоровью и личному достоинству других пассажиров, а также авиаперсонала, допустить по отношению к ним любое оскорбление – словесное или физическое;
- употреблять алкогольные напитки, кроме тех, что были предложены на борту воздушного судна;
- курить (в том числе электронные сигареты) на борту самолета в течение всего полета;
- создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров и препятствующие работе членов экипажа;
- портить принадлежащее авиапредприятию имущество и/или выносить его с борта самолета;
- использовать аварийно-спасательное оборудование без соответствующих указаний экипажа;
- покидать свое место при рулении самолета, на этапе взлета, набора высоты, снижения и посадки при включенном табло «Пристегните ремни»;
- выходить из самолета без разрешения командира воздушного судна (членов экипажа);
- производить фото-, видеосъемку членов экипажа воздушного судна и пассажиров без их согласия. В соответствии со ст. 152.1 Гражданского кодекса Российской Федерации, «использование изображения гражданина (в том числе его фотографии, а также видеозаписи) допускается только с согласия этого гражданина».



Maryana Mast / Shutterstock.com

Добро пожаловать на борт!

Ежегодно АО «Авиакомпания АЛРОСА» подтверждает статус одного из крупнейших перевозчиков не только Сибирского федерального округа, но и России в целом, с пассажирооборотом, превышающим 500 тысяч человек. Наши постоянные пассажиры ценят нас за современную технологичную инфраструктуру, постоянное совершенствование услуг и привлекательные цены. Мы ежедневно работаем над тем, чтобы оправдать ваши ожидания, поднимая качество обслуживания на еще более высокий уровень, чтобы формировать искренние и положительные эмоции на борту самолета.

BOEING 737-800

Всего мест: 2 бизнес + 180 эконом
(или 8 бизнес + 156 эконом)
Крейсерская скорость: 800 км/ч
Дальность полета: 5700 км
Высота полета: до 12 500 м



BOEING 737-700



Всего мест: 2 бизнес + 136 эконом
Крейсерская скорость: 852 км/ч
Дальность полета: 6230 км
Высота полета: до 12 500 м

TU-154M

Всего мест: 150 (8 бизнес + 142 эконом)
Крейсерская скорость: 900–950 км/ч
Дальность полета: 5200 км
Высота полета: до 12 100 м



АН-24РВ



Количество пассажиров: 48 эконом
Дальность полета: 2000 км
Крейсерская скорость: 440 км/ч
Высота полета: до 7000 м

АН-38-100

Количество пассажиров: 26 эконом
Дальность полета: 1450 км
Крейсерская скорость: 380 км/ч
Высота полета: до 4200 м



ИЛ-76ТД



Грузоподъемность: 60 тонн
Дальность полета: 4000–8500 км
Крейсерская скорость: 780–850 км/ч
Высота полета: до 12 100 м

МИ-8Т / 8МТВ-1 / 171

	Ми-8Т	Ми-8МТВ-1	Ми-171
Количество пассажиров:	22–25	22–25	22–25
Дальность полета:	480 км	590 км	590 км
Крейсерская скорость:	230 км/ч	230 км/ч	230 км/ч
Высота полета:	до 6000 м	до 5000 м	до 5000 м



МИ-26Т



Грузоподъемность: 20 тонн
Дальность полета: 475 км
Крейсерская скорость: 255 км/ч
Высота полета: до 4600 м

КАРТА ПОЛЕТОВ

«Авиакомпания АЛРОСА»

ЛЕТО 2020

КРОМЕ ТОГО

«Авиакомпания АЛРОСА» в рамках развития международных перевозок организует чартерные рейсы в города СНГ, Европы и Азии. Уже реализованы перелеты по следующим направлениям:

Рига (Латвия), Хельсинки (Финляндия), Барселона (Испания), Анталия, Стамбул (Турция), Ницца, Доль, Ним (Франция), Хургада (Египет), Тель-Авив (Израиль), Марракеш (Марокко), Хевиз (Венгрия), Братислава (Словакия), Фридрихсхафен (Германия), Токио (Япония), Сеул (Южная Корея), Минск (Белоруссия), Рейкьявик (Исландия), Санья (о. Хайнань, Китай), Ларнака (Кипр), Пхеньян (Северная Корея), Бангкок (Таиланд), а также перелеты в Гонконг и в различные города Греции.



С пунктами пересадок можно ознакомиться на сайте www.alrosa.aero в разделе «Информация»

АО «Авиакомпания АЛРОСА»

*вводит новую тарифную сетку
для оплаты дополнительного багажа на регулярных рейсах
авиакомпания с 25.05.2020*

С 25 мая 2020 года «Авиакомпания АЛРОСА» ввела новую тарифную сетку для оплаты дополнительного и сверхнормативного багажа на регулярных рейсах авиакомпании.

С 25 мая пассажиры смогут оплачивать дополнительное место багажа по более выгодным тарифам при оформлении услуги заблаговременно на сайте авиакомпании www.alrosa.aero. Для пассажиров будут доступны три уровня тарифа в зависимости от времени оформления дополнительного багажа.

Во время
оформления билета
на сайте www.alrosa.aero
или в любое удобное время
более чем за

30

часов до времени
вылета рейса

3-4^{3а}

часа до времени вылета
рейса / во время онлайн-
регистрации

Менее чем за

4

часа до вылета / во время
регистрации в аэропорту

Получить информацию
о тарифах услуги
«Дополнительный багаж» можно
на нашем официальном сайте

www.alrosa.aero

в разделе «Дополнительный багаж»,
а также в контактном центре
«Авиакомпания АЛРОСА» по телефону

8 (800) 234-49-24

(звонок по России бесплатный)

Бесплатная норма провоза багажа определяется тарифом, по которому приобретается авиабилет.

Пассажиры, путешествующие по тарифу «Эконом ЛАЙТ», могут взять с собой 1 место ручной клади до 10 кг, по тарифу «Эконом СТАНДАРТ» – 1 место ручной клади до 10 кг и 1 место багажа до 23 кг габаритами не более 203 см в сумме трех измерений. Пассажиры бизнес-класса могут взять от 1 до 2 мест багажа весом до 30 кг в зависимости от уровня тарифа.

ПОКАЖИСЬ, ЧУДОВИЩЕ!

Озера Якутии не только живописны, но и загадочны. Об одном из них – озере Лабынкыр на востоке Якутии – ходят удивительные легенды. Оно стало знаменитым благодаря неизвестному науке существу, якобы обитающему в его водах. Местные жители верят, что в озере обитает громадное животное – «лабынкырский черт», похожий на известное всему миру лох-несское чудовище. По описаниям якутов, это нечто темно-серой окраски с огромной пастью.

Ученые заинтересовались лабынкырским обитателем после сообщения геолога В. И. Твердохлебова, наблюдавшего в озере крупный движущийся объект. Однако многочисленные экспедиции так и не дали убедительных результатов. В 2016 году путешественник-экстремал Андрей Соловьев более 100 дней провел на озере, собрал свидетельства местных жителей и пилота вертолета, видевшего с воздуха рептилию длиной около 5–7 метров. Соловьев отметил также повреждения сетей – многометровые дыры, происхождение которых трудно объяснить, если исключить воздействие очень крупного животного.

ЗАКАЖИТЕ БРИЛЛИАНТ

на DIAMONDS.ALROSA.RU

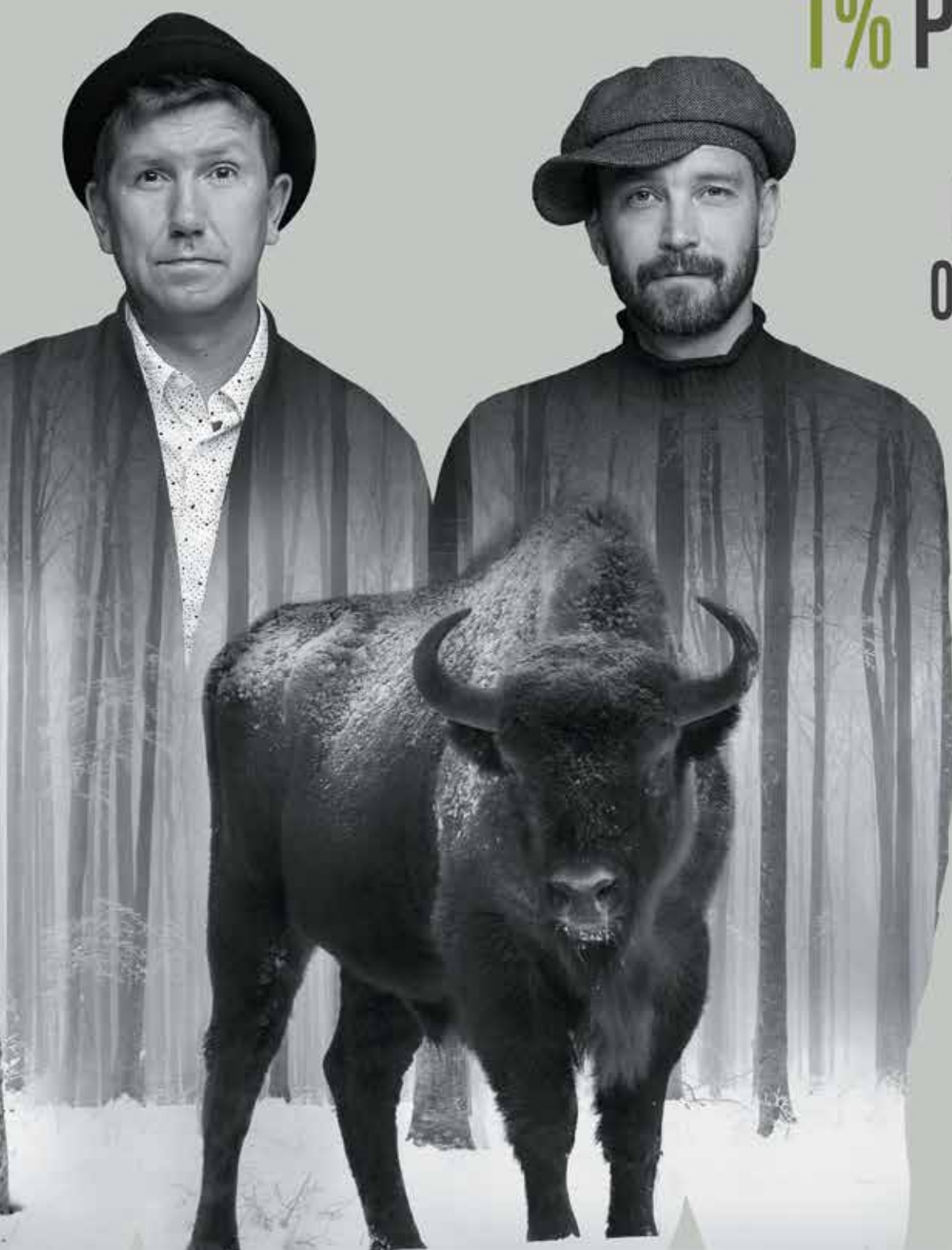
- Гарантии подлинности происхождения от лидера мирового рынка алмазодобычи
- Более 1000 бриллиантов с индивидуальным видео- и диджитал-паспортом



Проконсультируем по вопросу выбора бриллианта
с учетом ваших пожеланий и возможностей:
+7 (495) 777-10-87



ВСЕ ГОРДЯТСЯ
РОДНОЙ ПРИРОДОЙ,
СОХРАНЯЕТ —
1% РОССИЯН



ИЗМЕНИТЕ ЭТО
ОТПРАВЬТЕ SMS
ПРИРОДА
НА НОМЕР

3443

СУММА ПОЖЕРТВОВАНИЯ —
100 РУБЛЕЙ

СЕРГЕЙ И ВЛАДИМИР
КРИСТОВСКИЕ
ПОДДЕРЖИВАЮТ
ПРОЕКТЫ WWF
ПО СОХРАНЕНИЮ ЗУБРА

WWF.RU