

АВИАКОМПАНИЯ

# АЛРОСА

№ 2, МАЙ – ИЮНЬ 2019

ЖУРНАЛ АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКА

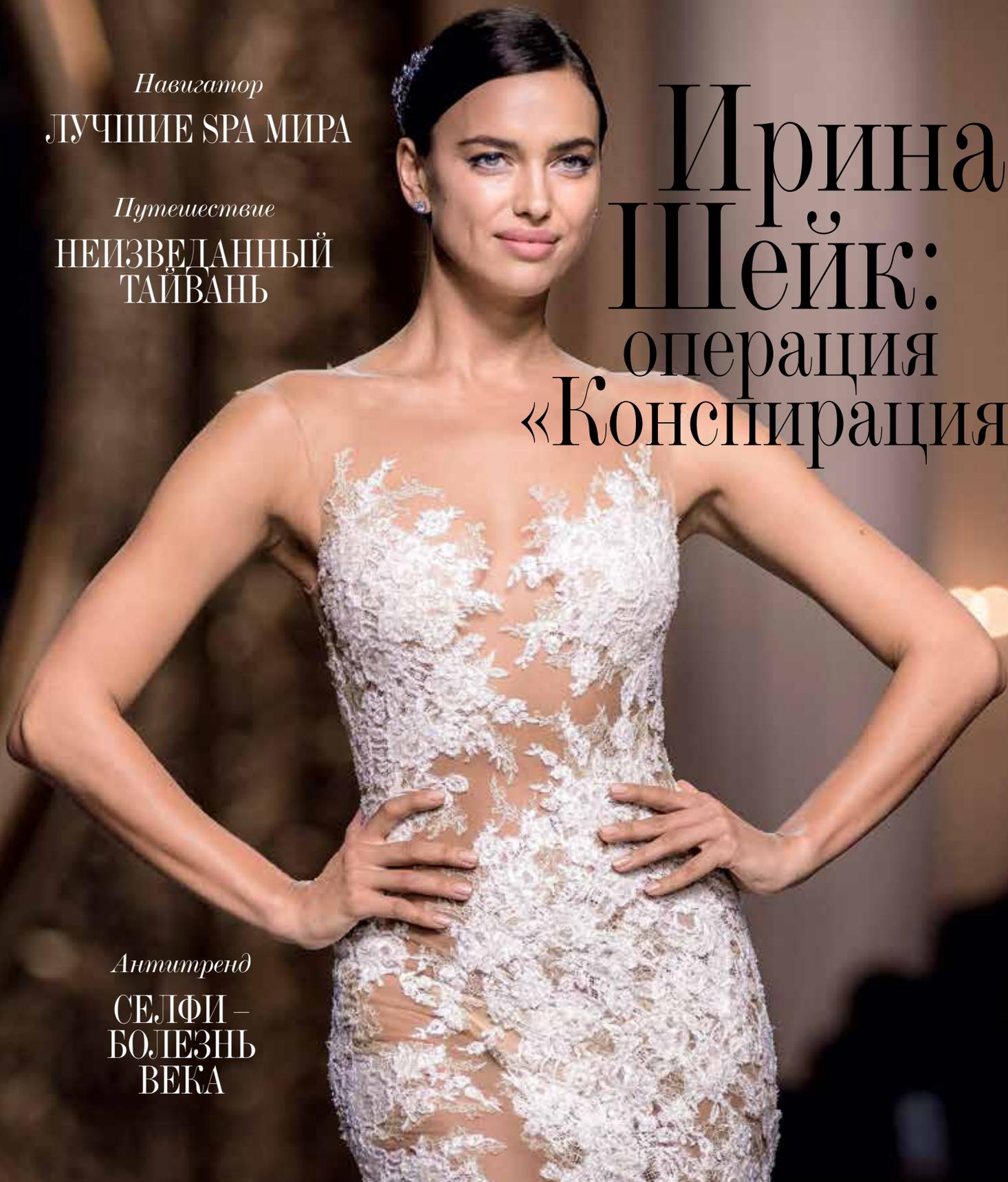


*Навигатор*  
ЛУЧШИЕ SPA МИРА

*Путешествие*  
НЕИЗВЕДАННЫЙ  
ТАЙВАНЬ

Ирина  
Шейк:  
операция  
«Конспирация»

*Антитренд*  
СЕЛФИ –  
БОЛЕЗНЬ  
ВЕКА



# Золотые пески

СЕМЕЙНЫЙ КОМПЛЕКС АПАРТАМЕНТОВ У МОРЯ



100 М  
МОРЕ



100 М  
КРУПНЕЙШЕЕ В  
КРЫМУ  
СОЛЁНОЕ ОЗЕРО



60 КМ  
АЭРОПОРТ



5 КМ ОБЪЕКТЫ  
ГОРОДСКОЙ  
ИНФРАСТРУКТУРЫ



## Месторасположение

Комплекс возведён в 100 метрах от моря, позади него – крупнейшее в Крыму солёное озеро Сасык-Сиваш, известное благодаря своим уникальным лечебным и рекреационным свойствам.

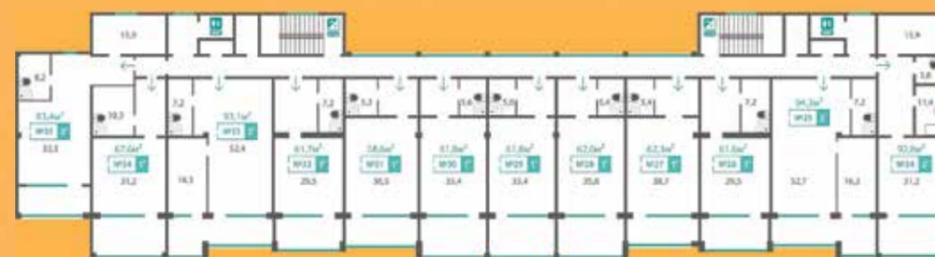
В радиусе 5 км находятся супермаркет, центральный рынок, аптеки, различные рестораны и кафе, а также детские сады, школа и больница.

Слева от озера – пресноводный водоём, обитель белых лебедей.

Здесь Вы всегда сможете провести активное утро с детьми на золотистом песчаном пляже, устроить день спа-процедур у озера.

Пляжи Евпатории, протянувшиеся на 30 км вдоль города, уникальны: песчаное морское дно и редкие штормы делают их идеальным местом для семейного отдыха с маленькими детьми.

## Типовая планировка



Проектом комплекса «Золотые пески» предусмотрены просторные одноуровневые и двухуровневые апартаменты площадью от 37 до 180 м<sup>2</sup>. Количество комнат варьируется от одной до четырех.

Отличительные особенности планировки проекта — широкие балконы и арочные проёмы, высокие потолки (3 м) и панорамное остекление — создают исключительный эффект открытости пространства.

С одной стороны комплекса балконы открывают вид на умиротворяющий морской пейзаж, с другой — на обитаемый лебедами пресный водоём.

# Комплекс построен

Стоимость 75 тыс. руб за м<sup>2</sup>





# Дорогие друзья!

Рад приветствовать вас на борту наших воздушных судов, выполняющих регулярные и чартерные полеты по Республике Саха (Якутия), по Российской Федерации, в страны ближнего и дальнего зарубежья.

Вот уже почти 50 лет мы являемся основным перевозчиком в одном из самых суровых, но в то же время самым удивительном регионе России, родине знаменитых якутских алмазов.

Мы не только бережно сохраняем лучшие традиции, сложившиеся за годы существования компании, но и стремимся совершенствоваться и развиваться.

Хочу поблагодарить наших постоянных клиентов и пассажиров, которые впервые летят с нами, за выбор нашей авиакомпании. Мы делаем все возможное, чтобы полеты с нами были для вас комфортными, доступными и удобными.

Для вашего удобства в летний сезон в период отпусков мы увеличили частоту рейсов по существующим и ввели полеты по новым направлениям: Москва – Минеральные Воды – Москва, Иркутск – Сочи – Иркутск, Санкт-Петербург – Анапа – Санкт-Петербург, Уфа – Симферополь – Уфа, Новосибирск – Благовещенск – Новосибирск.

Совместно с туроператором «Кубаньтурист» с 20 апреля начинаем выполнять полеты на Кипр, в Ларнаку.

Мы стремимся к высокому качеству предоставляемых услуг, и наша работа получает высокую оценку – в 2018 году «Авиакомпания АЛРОСА» стала дипломантом в двух номинациях национальной авиационной премии «Крылья России». В этом году мы также планируем участвовать в этих мероприятиях.

Безусловными приоритетами нашей авиакомпании остаются безопасность перелетов и высокий уровень сервиса на наших рейсах. Нам важен комфорт каждого пассажира.

Хочу пожелать вам отличных путешествий, весеннего настроения и приглашаю в полет с «Авиакомпанией АЛРОСА»!

С уважением,  
генеральный директор  
АО «Авиакомпания АЛРОСА»

Андрей ГУЛОВ

# СОДЕРЖАНИЕ

## 10



**ТРЕНДЫ И БРЕНДЫ**  
Актуальные новинки сезона  
стр. 4

**АФИША**  
Концерты, выставки, спектакли  
стр. 10

**БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**  
**Остров везения**  
Откройте для себя Тайвань  
стр. 12

**АНТИТРЕНД**  
**Наедине со всеми**  
Привычка делать селфи  
признана психическим  
расстройством  
стр. 18

**ПЕРСОНА**  
**Сказку сделать былью**  
Ирина Шейк и Брэдли Купер –  
что они скрывают?  
стр. 20

**НАВИГАТОР**  
**Телу – время!**  
Пришло время релакса.  
Гид по лучшим SPA мира  
стр. 26

**МОЯ СТРАНА**  
**Теплоход прогулочный  
с музыкой плывет**  
Самые популярные речные  
круизы по России  
стр. 30

**ГАРДЕРОБ**  
**СУМАрный запас**  
Выбираем сумку на лето  
стр. 34



## 18



# 12





# 30

**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**  
**Сиять всегда!**  
Make up для летней вечеринки  
стр. 36

**Выход в свет**  
Готовимся принимать солнечные ванны  
стр. 37

**ЭТО АЛРОСА!**  
Важнейшие события в жизни компании  
стр. 38

**АВИА**  
**Небесные ласточки**  
Профессия стюардессы – вчера, сегодня, завтра  
стр. 40



# 36

**ЕДА**  
**Базарный день**  
Учимся правильно выбирать фрукты и овощи  
стр. 42

**СПОРТ**  
**Крути педали не за медали**  
Зачем человеку велосипед?  
стр. 44

**НЕВЕРоятная ЯКУТИЯ**  
**Новый год приходит летом**  
Национальный якутский праздник Ысыах  
стр. 46

**О КОМПАНИИ**  
**Правила поведения на борту**  
стр. 51

Карта полетов  
стр. 52

Наш авиапарк  
стр. 54

Вопросы и ответы  
стр. 55

Авиановости  
стр. 56

# 46



## 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

## 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



## ЖУРНАЛ АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКА № 2 2019

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

Учредитель и издатель – ООО «Апдейт Медиа»: 105120, г. Москва, Костомаровский пер., д. 3, стр. 1А, пом. 1, комн. 12

Главный редактор: Екатерина Олеговна Прянник

Арт-директор: Константин Юшин

Фото на обложке: Matthias Oesterle / Zuma / TASS

Распространяется бесплатно

Электронная версия на сайте авиакомпании: [www.alrosa.aero](http://www.alrosa.aero)

Адрес редакции: 105120, г. Москва, Нижняя Сыромятническая ул., д. 10, стр. 9  
[www.mlgr.ru](http://www.mlgr.ru)

коммуникационная группа  
**MEDIA LINE**

Типография «МедиаКолор»  
Адрес: 105187, г. Москва, Вольная ул., д. 28  
Подписано в печать: 19.04.2019  
Дата выхода в свет: 26.04.2019  
Тираж: 10 000 экз.

© 000 «Апдейт Медиа»



## ВООБРАЖАЙ! ИГРАЙ! СНИМАЙ! ТВОРИ!



*Уже решили, где ваш ребенок проведет это лето? Если в Мирном, то пора подумать, чем его занять. Интересный, увлекательный, спортивный и вкусный отдых без выезда на юг? Это реальность! Реальность, которую детский оздоровительный лагерь «Орленок» на берегу реки Малая Ботуобия создает пять десятилетий подряд.*

# Лето начинается в «Орленке»

## ОТДЫХАЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

«Орленок» – особое место. Это знает каждый, кто здесь побывал. И дело не только в чистоте воздуха и красоте природы. У лагеря есть своя атмосфера и традиции. А свет большого костра, зажженного в конце смены, навсегда остается в душе «орлят». Каждый год улучшаются условия для отдыха в «Орленке». Дети живут в уютных корпусах, пять раз в день вкусно питаются в отличной столовой и развлекаются в хорошо оснащем досуговом центре.

А еще в лагере есть стадион, открытый бассейн, библиотека, свой маленький музей. Лечебный корпус оснащен современным медицинским оборудованием. Для младших отрядов (7–10 лет) в корпусах предусмотрены биотуалеты. Территорию лагеря охраняют круглосуточно.

## ВЕСЕЛО РАЗВИВАЕМСЯ

Скучать в «Орленке» некогда. Талантливые вожатые из Новосибирска каждый год придумывают для ребят развивающие программы. Каждая смена посвящена отдельной теме, программы не повторяются.

Этим летом одну из смен посвятят чтению. Весело, увлекательно, в игровой форме «орлята» освоят книги из летнего списка литературы. Дети прочтут произведения, чтобы поставить по ним спектакли и мини-пьесы. А викторины помогут закрепить полученные знания. Так книги станут ближе, понятнее и интереснее!

## ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ

Слова «Орленок» и «спорт» уже можно считать синонимами. В лагере есть все для развития спортивных способностей. Командные и личные первенства по разным видам спорта – обязательная часть программы мероприятий. Победил в честной борьбе – получи свою медаль. И неважно, какого она будет качества, пусть хоть шоколадная. Главное – это твоя победа над самим собой. Это еще одно достижение, которое ребята увезут домой после отдыха в «Орленке».

## ИГРАЯ, ОБУЧАЕМСЯ

Этим летом «орлята» научат вести свой блог. Проект «Медиа Орленок» поможет детям освоить профессии теле- и радиоведущего, оператора, режиссера-постановщика и даст навыки актерского мастерства. Юные блогеры и ведущие будут соревноваться на кастинге, а потом запустят в социальные сети презентацию, которую сами же и создадут.

В планах у нового директора лагеря Светланы Вдовиной ввести курс разговорного английского языка, чтобы дети могли свободно общаться за границей.

А еще «орлята» встретятся с представителями разных профессий и поучаствуют в творческих мастер-классах.

1962 –  
год открытия лагеря

# 45 000

детей побывали в лагере за время его существования

# 30 240

минут на свежем воздухе проводят дети за смену

**Любой, кто хоть раз провел лето в детском лагере «Орленок», неизменно захочет вернуться сюда вновь. Поверьте, проверено на себе!**



У вас есть уникальная возможность приобрести своему ребенку путевку в увлекательное лето! Обращайтесь в социальные отделы и профкомы предприятий или в КСК АК «АЛРОСА» по телефону 8 (411-36) 99-000, доб. 4-96-31. Мы также есть в «Инстаграме» @orlenok2018 и «ВКонтакте» <https://vk.com/club41015153>. ДОЛ Орленок, г. Мирный (Якутия).



Петра в украшениях Chopard из коллекции Red Carpet 2019

Новые коллекции созданы под руководством сопредседателя и креативного директора Chopard Каролины Шойфеле

# Алмазный фонд

белого золота и титана и украшены танзаниитами, турмалинами параиба, аметистами и бриллиантами. На изготовление кольца ушло не менее 14 недель, что свидетельствует о высочайшем уровне ювелирного мастерства, которым славится Chopard. Это изысканное украшение являет собой коллекцию Red Carpet в миниатюре с такими характеристиками для нее яркими особенностями, как сердцевидная огранка и сверкающие цветные камни, воплощающие любовь во всех ее ипостасях. Всего в этом году будет создано 72 изделия в соответствии с порядковым номером Каннского кинофестиваля.

Известная модель и друг Chopard Петра Немкова посетила международную выставку Baselworld 2019, чтобы познакомиться с последними ювелирными и часовыми новинками известного швейцарского бренда. В Базеле Chopard представил сразу несколько новых коллекций. Одной из первых Петра примерила украшения из коллекции Red Carpet 2019, которая будет представлена в мае перед Каннским кинофестивалем, официальным партнером которого Chopard является с 1998 года. Колье, серьги и кольцо выполнены из

ЭКСКЛЮЗИВ

# Дайте огня



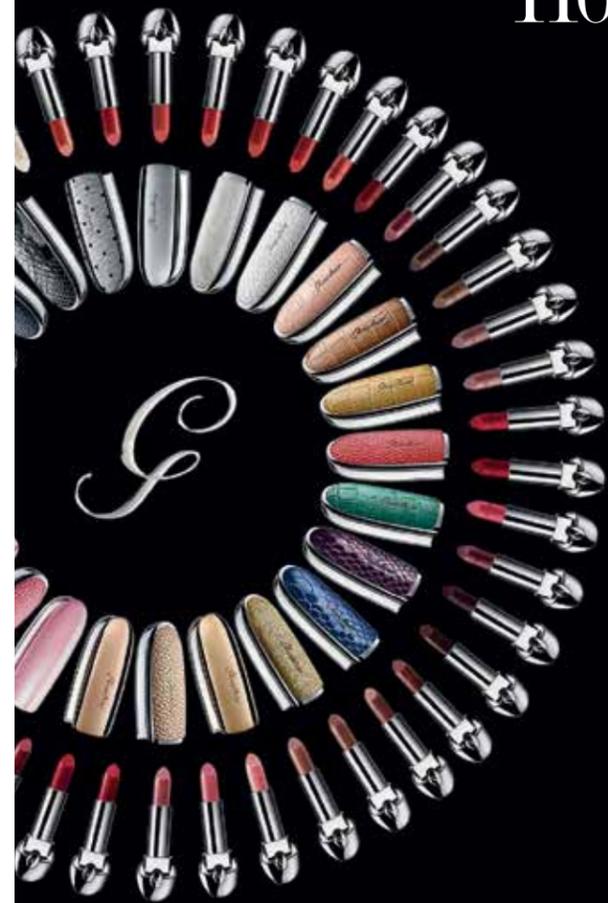
Один из самых влиятельных художников XX века, Пабло Пикассо, известен тем, что владел несколькими зажигалками S. T. Dupont, но, прежде чем дарить их своим друзьям

и близким, их часто персонализировали, нанося эскиз Пикассо на лак. В лимитированной коллекции Dove of Peace S. T. Dupont объединяет жизнь, надежду и наследие с одним из самых известных изображений Пикассо – голубем мира. Коллекция насчитывает 1950 экземпляров, отмечая год, когда Пикассо создал это знаковое изображение, и включает в себя пишущие инструменты Line D, а также зажигалки Slim 7 и Ligne 2. На зажигалке Ligne 2 изображение голубя Пикассо выгравировано на белом фоне вместе с его подписью, также изделие дополнительно



украшено знаменитой подписью, выгравированной белым цветом на натуральном черном лаке. Инструмент для письма Line D доступен как перьевая или шариковая ручка, а также ручка-роллер и украшен подписью Пикассо, выгравированной рядом с S. T. Dupont на центральном кольце. Изысканный дизайн и внимание к деталям всегда делали изделия S. T. Dupont востребованными у истинных ценителей прекрасного.

# По индивидуальному заказу



У истоков помады Rouge G стоит Оливье Эшодмезон, креативный директор Guerlain по макияжу. «Каждая женщина уникальна, и ее любимый оттенок принадлежит только ей». Это его мантра. Поэтому этот виртуоз цвета создал 12 новых оттенков с полуматовым финишем – от сдержанного нюдового до пылающего кораллового.

Помады из коллекции IT-COULEUR сочетают яркий цвет и мягкий уход за кожей. Формула обогащена гиалуроновой кислотой, сияющими полуматовыми пигментами высокой стойкости и маслом нигеллы. Это масло черного тмина известно еще со времен Древнего Египта своими антиоксидантными, питательными и восстанавливающими свойствами.

Однако Guerlain позволяет подчеркнуть свой стиль, выбрав не только оттенок, но и футляр. Восемь вариантов футляра с двойным зеркальцем, придуманных парижским ювелиром Лоренцем Баумером, представлены с монохромной яркой кожаной отделкой. Синий, изумрудный, горчичный, красный, белый... Эти цвета превращают Rouge G в культовый аксессуар.





ДИЗАЙН

черном, красном и пастельном голубом, и для каждой версии предлагается эксклюзивная подарочная упаковка, соответствующая оттенку устройства. Стильная оболочка подчеркивает необычность этого элегантного кухонного аксессуара.

Помимо привлекательного дизайна, погружной блендер HBF01 отличается высокой функциональностью. Благодаря эргономичной нескользящей рукоятке, удобному расположению переключателя скорости, а также функции Turbo, которая позволяет достигать мощности в 700 Вт, блендер будет надежным помощником в кулинарном деле. Универсальность прибора позволяет творчески подойти к любым задачам: блендер может измельчать все виды фруктов и овощей, даже самые жесткие текстуры, и получать из них однородные смеси. Это достигается благодаря лезвиям из нержавеющей стали, а также эксклюзивной системе FLOWBLEND™, которая позволяет легко смешивать ингредиенты.

## Позвольте вам помешать

Очередной «бриллиант» бренда SMEG – погружной блендер HBF01 – недавно обновил коллекцию «Стиль 50-х». Прибор доступен в четырех цветах – кремовом,

В ДОРОГУ

## Свежее дыхание

Каждой девушке жизненно необходимо эффективное и одновременно удобное в использовании средство ухода за кожей в условиях бешеного ритма современной жизни. А уж заядлой путешественнице оно необходимо вдвойне!

Инновация лабораторий Givenchy – L'Intemporel Blossom, дымка для лица против следов усталости, которая мгновенно позаботится о коже. Формат спрея позволяет сделать это буквально одним движением. Он очень удобен в поездках – ему найдется место в любом багаже.



Благодаря своему составу дымка интенсивно увлажняет кожу, а ее легкая текстура способствует мгновенному впитыванию и дарит ощущение комфорта и свежести. Основной действующий комплекс линии – Blossom Glow Complex® – работает как активатор энергии. Трио натуральных ингредиентов (экстракт ангелики, экстракт ягод розового перца и производная витамина C) восстанавливает энергию, стимулирует обновление эпидермиса и усиливает естественное сияние кожи.



СЕРВИРОВКА

## Белая кость

Русский художественный фарфор, созданный под маркой Imperial Porcelain, занимает почетное место в собраниях ведущих музеев мира и в частных коллекциях. Но иногда так хочется, чтобы и в твоём доме поселился маленький шедевр. Чайный сервиз «Жемчужина» – изящный костяной фарфор с рисунком «золотая лента» – позволит превратить любое чаепитие в изысканную церемонию.

«Императорский фарфоровый завод» – один из самых популярных петербургских брендов, крупнейший в России завод по изготовлению фарфора. Его почти трехвековая история неразрывно связана с историей страны. Сегодня вся продукция «Императорского фарфорового завода» соответствует международным требованиям качества. В первую очередь это относится к используемым материалам: экологически чистое сырье и краски. Во-вторых, уровень качества поддерживается благодаря ручной работе на всех этапах производства или ручной доводке изделий на последних стадиях.

ХРОНОМЕТР

## Красная сотня

Встреча Chopard и Zagato произошла во время гонок Mille Miglia. Между часовым домом и итальянским тюнинг-автомобильщиком возникло поистине идеальное взаимопонимание. Любовь к механике, страстное увлечение созданием новых форм, уважение к традициям, одержимость автоспортом и стремление к техническому совершенству – все эти общие черты легли в основу творчества Chopard, посвященного столетнему юбилею Zagato. Это чудо механики – часы Mille Miglia Classic Chronograph Zagato 100th Anniversary Edition, выпущенные домом Chopard лимитированной серией из 100 экземпляров. Новая модель в стальном корпусе диаметром 42 мм имеет безупречный силуэт и рождает ассоциации с гоночной машиной. Красный лакированный циферблат с мотивом в виде буквы Z напоминает о знаковых деталях дизайна Zagato, а кожаный ремешок типа bund вызывает в памяти внутреннюю отделку автомобилей.



КОМФОРТ

## Фокус на ноги



Кроссовки, без сомнения, – самая важная повседневная и практичная обувь на сегодняшний день. Знаменитый бренд Furla также решил направить вдохновение своих дизайнеров в этом направлении и представил первую коллекцию сникеров, расширив ими свою обувную линейку. Коллекция Furla состоит из трех моделей: Kurt, Run и Nikaia. Дизайн обуви прост, но в то же время в нем четко читается стиль Furla. Ключевым элементом, объединяющим коллекцию, является цвет: современные оттенки – мягкие, пастельные тона, а также яркая, почти неоновая палитра, которая идеально сочетается с сумками Furla. Скрытая внутренняя подошва из PU Foam делает эту обувь невероятно комфортной.

Май и июнь – счастливая пора, чтобы дать старт летнему марафону развлечений. Вы можете выбрать событие поближе к дому, а можете отправиться туда, где давно хотели побывать, но все ждали повода.

### Прогулки с динозаврами

В Россию приедет самое большое по масштабу и самое реалистичное в мире аниматронное шоу – знаменитая австралийская постановка «Прогулки с динозаврами» стоимостью 20 миллионов долларов. 18 аниматронных моделей полномасштабных доисторических особей размерами до 17 метров и весом до полутора тонн прибдут в Россию на 21 пятнадцатиметровой фуре из Европы.

Где: ВТБ АРЕНА – Центральный стадион «Динамо»

Когда: с 29 мая по 2 июня

### Концерт Muse

Пожалуй, подобную по глубине и масштабу музыку сейчас в мире играют только Muse – они умудряются быть мелодичными и доступными широкой публике, соединяя различные стили и рождая новаторские рок-симфонии. Нас ждет единственный российский концерт в рамках мирового тура Simulation Theory.

Где: «Лужники»

Когда: 15 июня

## Екатеринбург

### Концерт The Beatles Tribute

Произведения The Beatles знают все без исключения! Легендарные хиты группы Yesterday, Yellow Submarine, Let it be, Come Together исполнят ведущие коллективы и артисты Театра эстрады в сопровождении Уральского государственного эстрадно-симфонического оркестра. В большом концерте зрители услышат уникальные аранжировки и новое прочтение классики мировой музыки. The Beatles Tribute позволит публике окунуться в эпоху настоящей битломании.

Где: Театр эстрады

Когда: 15 июня



Mitrofanov/Alexander / Shutterstock.com

### Концерт Валерия Меладзе

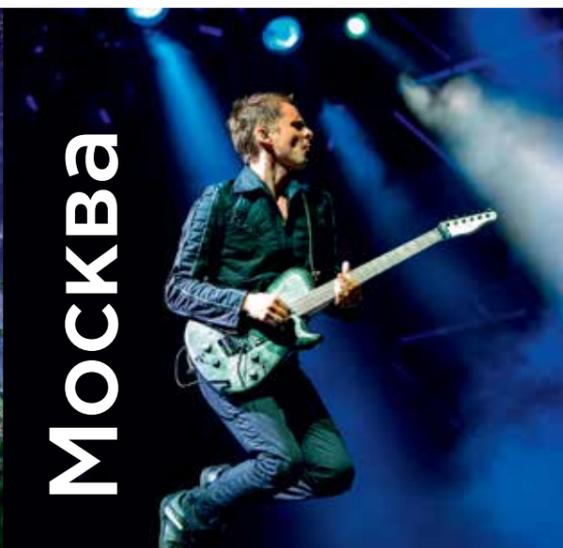
Любителям лиричных, страстных и проникновенных песен Валерия Меладзе надо потопиться с покупкой билетов. Певец и композитор привезет в Сочи хитовую программу, состоящую из самых знаменитых песен за всю его творческую жизнь.

Где: концертный зал

«Фестиваль»

Когда: 13 июня

# Летний марафон



## Санкт-Петербург

### Дмитрий Певцов. Баллада о Высоцком

Артист и его группа «Певцовъ-оркестр» представят программу «Баллада о Высоцком». Со сцены прозвучат самые известные песни Владимира Семеновича: «Горы», «Нейтральная полоса» и другие.

Где: «Альпенхаус»

Когда: 18 мая

### Фестиваль водных фонариков – 2019

Это настоящая сказка в центре Северной столицы: под шедевры классики в исполнении симфонического оркестра петербуржцев приглашают загадать свои самые сокровенные желания.

Где: Юсуповский сад

Когда: с 3 по 5 мая



### Выставка Марио Тестино

Впервые в России проходит выставка работ суперзвезды fashion-фотографии Марио Тестино, чей уникальный талант покорила все крупнейшие модные дома, включая Chanel и Gucci, был по достоинству оценен журналами от Vogue до Vanity Fair и очаровал множество знаменитостей, среди которых Мадонна, Леди Гага, Кейт Мосс и Наоми Кэмпбелл.

Где: Музей современного искусства Эрарта

Когда: с 31 мая по 29 сентября



## Сочи

### Sochi fashion week 2019

Модная столица юга вновь соберет именитых дизайнеров и восходящих звезд подиумов России и зарубежья. По традиции, модные показы будут проходить в здании Морского вокзала. Неделя моды в Сочи все громче заявляет о себе. Благодаря уникальному сочетанию локаций, света, режиссуры и атмосферы черноморского побережья модные показы в Сочи остаются одной из лучших форм, чтобы максимально реализовать смыслы, которые дизайнеры вкладывают в свои коллекции.

Где: Radisson Blu Resort & Congress Centre

Когда: 1–5 мая

*Тайвань – одно из самых необычных мест на планете. Государство, которое официально признано всего двадцатью с лишним странами, тем не менее активно развивается, торгует со всем миром и принимает туристов. С недавних пор этот далекий остров стал для россиян чуть ближе. В сентябре прошлого года визы для жителей РФ отменены. В аэропорту вам ставят штамп – и вперед, к новым рубежам. Правда, всего на две недели, но за это время можно увидеть очень многое.*

# ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ

Текст:  
ОЛЬГА САПРЫКИНА,  
журналист и путешественник

## СПРАВКА

Тайвань расположен в акватории Тихого океана, до материкового Китая всего-то 150 км. За время своего существования Тайвань много раз переходил из рук в руки. Давным-давно, еще в III веке, сюда приехали китайцы, спустя пять веков остров был официально присоединен к Китаю. В конце XVI века здесь пытались хозяйничать сначала португальцы, потом испанцы, потом голландцы. Но китайцы изгнали европейцев и вновь захватили местные земли, пока не появились японцы. С конца XIX века и вплоть до окончания Второй мировой войны Тайвань считался колонией Японии. Потом остров опять перешел к Китаю, однако в 1949 году, когда была провозглашена Китайская Народная Республика, оппозиционеры (а это ни много ни мало 2,5 млн человек) переехали на Тайвань, объявив себя Китайской республикой. И сегодня Тайвань считается частично признанным государством.



Даже железнодорожная станция в Тайджуне оформлена креативно

Kangsadam.S / Shutterstock.com

— КСТАТИ —

Почти во всех общественных местах можно встретить автоматы с холодной и горячей водой – в музеях, супермаркетах, иногда просто на улице. Тайваньцы обычно носят с собой термосы с чаем, куда подливают кипяток из этих автоматов.



Торжественное шествие в храме Конфуция

ITPhoto / Alamy Stock Photo / Legion-Media

— КСТАТИ —

Розетки на Тайване совсем другого типа, чем в России или Таиланде. В большинстве отелей на ресепшене выдают переходник (за него необходимо оставить депозит). Однако если вы снимаете апартаменты, сразу же по приезде приобретите переходник в любом магазине. Иначе вечером, когда вы вернетесь с «пустыми» телефоном и фотоаппаратом, найти переходник будет проблематично.

Знаменитая Радужная деревня



asistock / Shutterstock.com

Город-галерея

Обычно туристы, прибывающие на Тайвань, отправляются в столицу – современный мегаполис Тайбей. Но не меньший интерес представляет так называемая культурная столица острова – Тайджун (или Тайчунг), правда, россиянам она пока почти не знакома.

Тайджун, наверное, один из немногих городов мира, где с вероятностью до 99% вы не встретите соотечественников. Я вам больше скажу: иностранцев в этой части Тайваня вообще маловато. Поэтому европейцы, встречая друг друга на улицах, часто машут руками в знак приветствия и даже посылают воздушные поцелуи. За ту неделю, что мы провели в этих местах, успели хорошо запомнить некоторых экспатов и здоровались уже как старые приятели.

Путеводители почему-то уверяют, что исторических и религиозных памятников в Тайджуне не так много. В действительности храмы здесь встречаются на каждом шагу. Один из самых знаменитых – храм Конфуция на улице Шуанши лу, где каждый сентябрь проводятся торжественные церемонии в честь дня рождения великого китайского мыслителя.

Но главная отличительная черта Тайджунa – небывалое количество музеев на один квадратный километр. Многие из них находятся прямо под открытым

небом. А в те, что спрятались в современных сооружениях, зачастую пускают бесплатно. В центре города обязательно стоит посетить Парк культурного наследия, где в нескольких павильонах можно найти и современное искусство, и исторический музей, и художественные галереи. По вечерам здесь устраивают концерты авангардных групп, а изучая наряды зрителей, можно составить представление о том, что сейчас модно в Азии.

Примерно в 20 минутах езды от центра расположена художественная улица Дунхай. Здесь власть захватили молодые художники, начинающие дизайнеры и просто креативная молодежь. Вдоль всей улицы расположены мастерские,



asistock / Shutterstock.com

бутики, ремесленные лавки. И конечно, куча ресторанчиков, один колоритнее другого.

На западной окраине города находится знаменитая Радужная деревня, куда стекаются туристы со всего мира. Появилась она очень неожиданно, а ее популярность стала сюрпризом даже для самого ее основателя. Все началось так: примерно лет 10 назад 86-летний ветеран Хуан Юн-Фу (Huang Yung-fu), который никак не мог привыкнуть к вечному «пензионерскому» безделью, раздобыл краски и стал разрисовывать фасады в заброшенной деревне под Тайджунем. Манера письма у художника-дилетанта оказалась на редкость самобытной, украшенные им дома очень выделялись на фоне других зданий. Сначала картинки стали выкладываться в соцсетях местные жители, потом популярность Радужной деревни перешагнула за пределы острова.

Сегодня здесь, пожалуй, самая высокая концентрация туристов в городе. Вход абсолютно свободный, главное – успеть сделать «правильный» кадр, чтобы в него не попали толпы других зевак.

Пища для экстремалов

Как следует насладившись достопримечательностями и культурно просветившись, можно отправиться на местные ночные рынки, куда после захода солнца перетекает вся жизнь города. Таких рынков здесь множество. Самый знаменитый – FengJia. Однако добираться туда довольно далеко и долго, а вот в самом центре можно побродить по Yizhong.

Выглядит это так: куча молодежи, одетой ярко, с огоньком, много-много лавчонок с одеждой, обувью, аксессуарами и прочими модными штучками, а еще

больше еды на любой вкус и кошелек. Возможно, уличные кафешки многим покажутся негигиеничными и даже опасными. На самом деле местные кулинары крайне аккуратны и соблюдают санитарные нормы, поэтому завсегда питаются тут со спокойной душой. К тому же только здесь можно понять, что же такое настоящая тайваньская кухня, и иногда это знание будет плохо пахнуть. В прямом смысле слова. Ведь одно из самых популярных блюд, которое можно встретить на любом рынке (а также в ресторанах), – это так называемый вонючий тофу, его называют чоу доуфу, по-английски – stinky tofu. Это тофу, который долго держали в специальном растворе, до тех пор пока он не дошел до нужной кондиции (проще говоря – не протух). Запах у этого



Surachet Jo / Shutterstock.com

— КСТАТИ —

На Тайване не принято выбрасывать чеки. Сначала мы не могли понять, почему на нас бросают изумленные взгляды, когда мы сминали чек после покупки. Позже выяснилось, что, оказывается, все чеки – это потерянные билеты. Причем выиграть можно не какую-то мелочь, а солидную сумму до 10 млн тайваньских долларов. Такой ход был придуман в ходе борьбы с «левыми» продажами, в обход кассовых аппаратов. Теперь каждый житель буквально требует чек и потом бережно хранит его дома.

Ночная жизнь сосредоточена на рынках. Любимое лакомство местных жителей – «вонючий тофу» (на фото слева)





В кафе Modern Toilet даже десерты подают в креманках в виде унитазов



Bubble tea – чай с шариками тапиокового крахмала

блюда невыносимый, да и вкус не сказать чтобы сильно изысканный. Однако тайваньцы этот свой тофу обожают и очень любят кормить им гостей при каждом удобном случае.



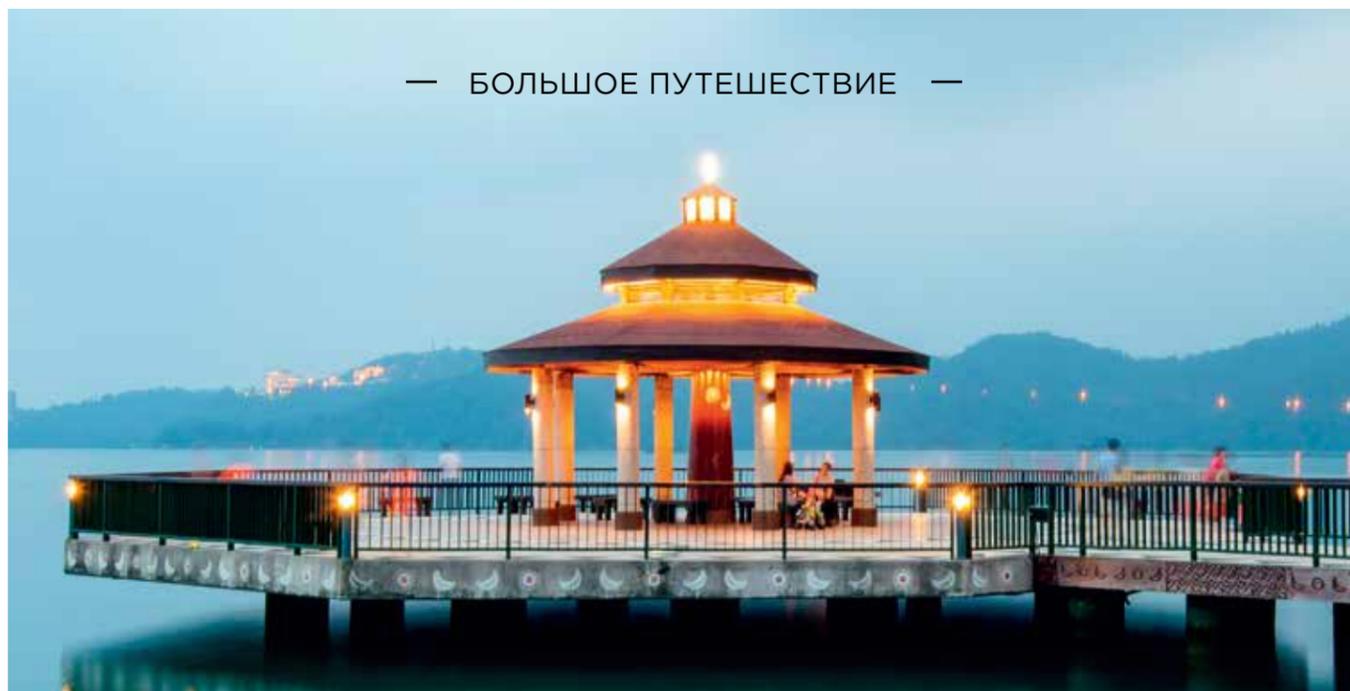
Китайские пельмени дим-самы пользуются большой популярностью

Вообще, еда на Тайване – настоящий культ. Местная кухня базируется на китайских традициях (преимущественно провинции Фуцзянь), но в ней явно чувствуется японское влияние. Ну а поскольку остров омывается морями-океанами, то здесь полно морепродуктов.

Имеются на Тайване и свои кулинарные изобретения. Так, остров считается родиной bubble tea (бабл ти) – чая с шариками тапиокового крахмала, так называемые жемчужины тапиоки. С точки зрения диетологии польза такого чая сомнительна, однако дети (да и взрослые тоже) бабл ти обожают: шарики можно жевать, да и выглядят в бокале они очень красиво.

Что удивительно, сами тайваньцы, при всей своей любви к еде, самостоятельно почти не готовят. Об этом нам рассказала местная жительница, которая неожиданно выступила в одном из ресторанов в роли гида-переводчика: «Уже готовую еду мы или покупаем на рынке, или же идем в ближайшую к дому забегаловку». Поэтому в понятие «хорошая хозяйка» искусство приготовления пищи здесь не входит.

Кафе и ресторанов вокруг множество. В числе необычных заведений – сеть Modern Toilet, на сегодняшний день таких кафе на острове больше десяти. Суть понятна: все крутится вокруг «туалетной темы». Стулья сделаны из унитазов, еду приносят тоже в унитазах, но в детских, пластиковых. Десерты в виде, пардон, фекалий, и настоящая ванна в центре зала – вот что из себя представлял тот ресторан, куда выбрались поужинать мы. Сразу скажу: еда не особо вкусная (все-таки сюда идут явно не гурманы), а цены повыше, чем в других заведениях, но не критично. Один раз для фотосессии сюда, пожалуй, стоит заглянуть. Может, поэтому сегодня в Modern Toilet аншлаг не наблюдается: первоначальный ажиотаж спал, а почитателей не появилось.



### Космическое озеро

Рядом с Тайджунем находится одна из главных достопримечательностей всего Тайваня – высокогорное озеро Солнца и Луны. Свое название оно получило из-за необычной формы: одна часть у него в форме круга, другая – полумесяца. В центре озера островок, который считается священным у народности тао. Именно здесь можно еще увидеть аборигенов, которые поселились в этих краях 500 лет назад и до сих пор охраняют свои земли. Купаться в самом озере строго запрещено, однако можно поплавать на лодке. Местные жители предпочитают бродить вокруг озера по горным тропам и любоваться пейзажами. Здесь проложено много туристических маршрутов и отовсюду открываются такие виды, что дух захватывает! На озере стоит задержаться дня на три: отелей, в том числе очень хороших, здесь много, интересных ландшафтов – тоже. Условия для релакса и медитации – идеальные.

Единственная проблема: добраться до озера (как и до других национальных парков, коих здесь множество) не так-то просто. Хотя на Тайвань прибывает огромное количество народа, организованного туризма здесь пока еще нет, купить экскурсии порой негде. А самостоятельные поездки, особенно в природные заповедники, требуют определенной сноровки. Понять, как добраться до того или иного места на общественном транспорте, не всегда легко. Дорога на такси займет больше часа. Тариф близок к европейскому, оплата строго по счетчику плюс чаевые. Однако стоит



Высокогорное озеро Солнца и Луны

### — КСТАТИ —

Традиционно все путеводители советуют обменять небольшое количество денег прямо в аэропорту, а основную их часть приберечь до города, где курс всегда ощутимо выгоднее. Для Тайваня такие рекомендации не подходят. Дело в том, что в городе обычных обменников практически нет, найти их крайне сложно, да и курс там такой же, как в аэропорту. Деньги тут принято менять в банке, но в выходные они закрыты – прилетев в пятницу вечером, можно попасть в затруднительную ситуацию на все выходные.

### — КСТАТИ —

На Тайване очень сложно найти урну для мусора. Можно битый час ходить с ненужной бумажкой или пластиковым стаканом в руке и не знать, куда их пристроить. Даже рядом с круглосуточными супермаркетами мусорные контейнеры встречаются не всегда. Вывод: носите свой мусор с собой. Избавиться от него проще всего в специально отведенных местах на ж/д или автобусных станциях, в крупных торговых центрах или же на рынках.

заранее продумать путь обратно и сразу договориться с таксистом, где и когда он вас заберет. Сами тайваньцы путешествуют по родному острову много и часто. И правительство эту тенденцию тщательно стимулирует и поддерживает. Например, можно приобрести специальную книжицу, в которой перечислены все более-менее значимые места острова. И приезжая в каждое из этих мест, ставить на соответствующей странице печать – столы с такими печатями всегда находятся на самом виду. Набрав определенное количество печатей, человек получает различные льготы. Например, студентам в университете засчитывают некоторые экзамены, когда они предъявляют такую книжицу, заполненную полностью или хотя бы наполовину. Я теперь тоже могу претендовать на зачет в каком-нибудь краеведческом институте: в подобной книжице у меня уже целых восемь печатей.

*Похоже, правы были те, кто утверждал, что однажды развитие технологий опередит развитие самого человека. По мнению психологов, с тех пор как у каждого появился смартфон с фотокамерой и возможностью немедленно выложить сделанный снимок в Интернет, что-то пошло не так...*

# Наедине со всеми

Текст: МАРИЯ КУЧЕРЕНКО

## В центре внимания

Первая волна селфи возникла в начале 2000-х годов с легкой подачи звезд шоу-бизнеса – это был их очередной способ предьявить себя миру. Позже банальное тщеславие переросло в реальный бизнес. Особенных успехов на этом поприще достигла Ким Кардашьян, она же и стала яркой иллюстрацией селфи-мании. Ким делает снимки самой себя в промышленных количествах и попутно зарабатывает на этом немалые деньги. Не так давно вышла ее книга под названием *Selfish* («Эгоистка»), состоящая исключительно из персональных фотографий в разных ракурсах.

Модный тренд не обошел стороной и наших звезд шоу-бизнеса, которые выкладывают «себяшки» с указанием своего местоположения, что позволяет поклонникам не просто наблюдать за ходом чужой жизни, но и периодически участвовать в происходящем.

Очень быстро эпидемия перекинулась на политиков, чиновников и даже на представителей церкви. Барак Обама не раз был замечен с палкой для селфи внутри Белого дома. Ангела Меркель, Хиллари Клинтон, Дональд Трамп тоже подхватили селфи-вирус. А о любви к самофотографированию Дмитрия Медведева знают даже бесконечно далекие от политики пользователи Всемирной сети.

## По законам жанра

Вслед за звездами селфи-помешательство охватило и простых смертных.

Поначалу собственные фотографии выкладывали в соцсети в связи с каким-то поводом – с целью поделиться новостью с друзьями.

Затем появились случайные «самострель», сделанные в кабинке лифта, в холле гостиницы, в ванне или даже в туалете.

Со временем у селфи появились свои жанры:

- фото в спортзале;
- фото с едой;
- фото с мужем/детьми;
- фото со звездой.

Перечислять можно бесконечно. Для многих идефикс – выложить в публичном пространстве изображение на фоне особенно красивой или экстремальной локации: на самом краю Большого каньона, в полете над Ниагарским водопадом, на крыше движущейся электрички. С каждым годом фиксируется все больше случаев нелепой смерти в результате неосторожности при попытке сделать сногшибательное селфи.

## Повод изменить внешность

Знаменитости по простоте душевной, а скорее, желая шокировать поклонников, иногда выкладывают фото без макияжа. Или открывают какие-то интимные подробности. Та же Ким Кардашьян поделилась с фолловерами историей о том, как много лет борется с псориазом, и продемонстрировала свои фото с красными пятнами на теле.

И все же большинство блогеров стремятся предстать перед своей аудиторией в лучшем свете и предьявить миру наиболее привлекательную версию себя. Кто-то снимает по сотне селфи в день в поисках идеального ракурса, а кто-то идет другим путем и принимается за собственный «тюнинг». Начинается

## — МЕЖДУ ПРОЧИМ —

Селфи, сделанное с близкого расстояния,

примерно на

# 30%

увеличивает размер носа.

Увидев себя на таких фото, особо впечатлительные приходят к выводу, что им требуется ринопластика.



все с походов к косметологу и применения всевозможных бьюти-методик, а заканчивается порой пластической хирургией.

В эстетической медицине даже появилось отдельное направление – бьютификация, призванное не омолодить внешность,

а сделать более привлекательным

вообще молодое лицо. Правда,

специалисты предупреждают,

что высокие скулы, парализо-

ванные лбы и пухлые губы

хорошо выглядят только на

фотографии, а при близком

контакте создают эффект

маски. Впрочем, это мало кого

останавливает.

Так, рост популярности

пластических операций в стра-

нах Азии совпал с развитием

соцсетей. Корейцы признают, что

в их обществе слишком большое

внимание уделяется внешности. Они

повально хотят сделать себе по-евро-

пейски раскрытые глаза, более тонкий нос

и менее широкие скулы.

## Проблема в голове?

Идеальный, лакированный мир «Инстаграма» заставляет людей верить, что другие живут и выглядят лучше, ярче, красивее.

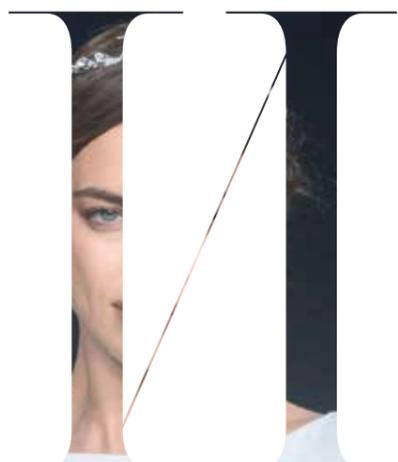
В стремлении создать иллюзию, что ты и сам ничуть не хуже, многие теряют чувство реальности, что порой оборачивается серьезными психологическими проблемами.

Непреодолимое желание делать селфи и затем выкладывать их в социальных медиа может указывать на нарциссическое расстройство личности. Американская психиатрическая ассоциация (АПА) официально признала, что постоянное фотографирование себя является психическим отклонением и стоит в одном ряду с обсессивно-компульсивным симптомом, продолжительная селфи-зависимость вызывает нестабиль-

ность самооценки, а собственный виртуальный образ становится важнее реальной личности, живого общения и саморазвития.



# СКАЗКУ СДЕЛАТЬ ВЫШЬЮ



*Топ-модель Ирина Шейк – одна из немногих россиянок, чье имя знает весь мир. В свое время она потеснила на этом пьедестале Наталью Водянову и Марию Шарапову. Отношения с голливудской звездой Брэдли Купером расширили «сферу влияния» Шейк. Теперь за ее судьбой следит еще и целая армия его поклонников.*

Ирина и Брэдли встретились пять лет назад. Их роман поначалу считался бутафорским, Ирине приписывали роль девушки-ширмы. Однако рождение общего ребенка и стиль поведения этой пары в целом заставили общественность и прессу изменить свое мнение. Что же общего у двух знаменитостей, рожденных не просто в разных странах и культурах – в разных мирах?

Текст:  
ЛЮДМИЛА АНДРЕЕВА



## Два мира, два детства

Ирина Шейк (Шайхлисламова) появилась на свет в Челябинской области, в маленьком городе Еманжелинске (про который, как и про всю Челябинскую область, Брэдли Купер, конечно, и не слышал до встречи с ней). Отец будущей топ-модели был шахтером, он рано ушел из жизни. Ее маме, преподавателю музыки, пришлось одной зарабатывать на жизнь, вести хозяйство и воспитывать двух дочерей. Жили небогато, но, как вспоминала Ирина, мама старалась дать им с сестрой лучшее: водила в театр, в оперу, на балет. Ирина 7 лет проучилась в музыкальной школе.

Брэдли в своем заокеанском детстве, как и Ирина, увлекался искусствами, ходил в драмкружок. Семья была очень религиозная, мальчик воспитывался в строгости, буквально ходил по струнке. И при этом чувствовал себя несчастным, одиноким и скрытным. «Я разыгрывал коммуникабельность при полной интровертности», – рассказывал позже актер.



Featureflash Photo Agency / Shutterstock.com

66

*«Мои друзья делятся в соцсетях подробностями личной жизни. Меня это восхищает, но это вопрос выбора. Я решила, что моя личная жизнь будет тихой и скрытой от глаз посторонних – мне так спокойнее»*

Уже в школьном возрасте Брэдли начал подрабатывать: трудился в редакции газеты, потом помощником повара, уборщиком в отеле. В 1993 году юноша поступил в Университет Вилланова в пригороде Филадельфии, затем перевелся в Джорджтаунский университет в Вашингтоне. Ради учебы в актерской школе при Нью-Йоркском университете Брэдли пришлось взять кредит на 70 тысяч долларов, который он потом долго и мучительно выплачивал. Пытаясь рассчитаться с долгами, Купер работал швейцаром в отеле Нью-Йорка. Однажды ему «повезло» сопровождать до номера самого Леонардо Ди Каприо. Брэдли вспоминал, что в тот момент подумал: «Нас с Лео разделяют миры!»

Ирина совершенно бесплатно поступила в Челябинский экономический колледж. В то же время приняла участие в местном конкурсе красоты, а через некоторое время ее заметил скаут Гия Джикидзе (именно он в свое время открыл миру русских моделей Наталью Водянову, Полину Куклину, Евгению Володину) и предложил поехать в США покорять заокеанские подиумы.

Два года в Америке, куда Ирина переехала в 2007-м – и она стала лицом бренда Intimissimi. Дальше – больше: обложки Sports Illustrated Swimsuit Edition, глянцевого журнала Vogue, GQ, Allure, Vanity Fair, Numero, Harper's Bazaar, Cosmopolitan, участие в неделях моды... Сегодня Ирина Шейк – это международный раскрученный бренд. Но ведь только такая женщина и могла стать достойной партнершей Брэдли Куперу, четырехкратному номинанту на премию «Оскар», обладателю премии BAFTA за фильм «Звезда родилась» с Леди Гагой в главной роли.

Кстати, на церемонию вручения этой премии Брэдли пришел со своей подругой Ириной Шейк. По красной дорожке они, по сложившемуся у них обычаю, шли порознь, но со сцены актер с чувством поблагодарил избранницу за поддержку, тем самым объявив всему миру: «Мы вместе!»



Legion Media

«Я хочу сказать спасибо Ирине за то, что она терпела меня на протяжении года, пока я репетировал и занимался музыкой у нас дома», – сказал Купер, и топ-модель аплодировала бойфренду стоя.

## Путь к сердцу

История этой пары началась весной 2015 года. Брэдли и Ирина познакомились на мюзикле Finding Neverland. Спустя буквально пару недель их сфотографировали страстно целующимися на улице после вечеринки у Рианны, хотя на самой вечеринке они вели себя подчеркнуто отстраненно. Чем дальше, тем больше – любовники стали часто попадать в объективы фотокамер: то они бегут в спортивных нарядах по пыльным дорожкам Лос-Анджелеса, то загорают на пляже, причем Ирина

всегда демонстрирует эффектное бикини из последней коллекции Intimissimi.

К моменту встречи оба они были свободны, но с большим багажом отношений. Брэдли был женат на Зои Салдана и развелся с ней, пережил несколько громких романов – с Дженнифер Эспозито, Рене Зеллвегер, Оливией Уайлд и другими голливудскими дивами, но никому из подруг больше не удалось привести его под венец. В конце концов, все решили, что Брэдли закоренелый холостяк, который боится отношений и может любить только одну женщину – свою маму Глорию. Упоминания о могущественной родительнице часто фигурировали в новостях о его личной жизни. Глория прославилась на весь Голливуд как дама строгих правил, которая устраивает потенциальным

## — КСТАТИ —

Сенсационная съемка папарацци на пляже в Амальфи (см. фото) стала первым очевидным свидетельством романа звезд. Правда, многие сочли, что она постановочная – слишком уж красиво позировали влюбленные.



AP / TASS

невестам строжайший кастинг. И для сына ее мнение – закон.

Брэдли представил Ирину своей маме через полгода после начала отношений. И топ-модели каким-то чудом удалось найти ключ к ее сердцу. Хотя благочестивые мамы обычно не склонны доверять женщинам со столь богатой биографией, как у Ирины. У всех на слуху был громкий пятилетний роман Шейк с Криштиану Роналду, а ее огненная сексуальность никак не вяжется с образом примерной домохозяйки. Но вскоре соцсети наполнились снимками, на которых Ирина с Глорией чинно ходят по магазинам, запасаясь провиантом. И стало понятно, что и эту высоту топ-модель взяла.

### Операция «Конспирация»

В 2016 году светскую прессу облетела новость, что Ирина Шейк ждет ребенка от Брэдли Купера. Информация о беременности наделала шороху в модном и глянцево-мире. Многие отказывались верить, что это не фейк, злопыхатели в таблоидах злобствовали: «А живот-то у Шейк не настоящий, а накладной!»

Почему-то ей упорно отказывали в праве на простое женское счастье.

В апреле 2017 года у Брэдли и Ирины родилась дочка, которую назвали сложным именем Леа де Сен Шейк Купер. Рождение ребенка еще больше сплотило их. В девочке влюбленные души не чают, любую свободную минуту стараются проводить вместе. На прогулках Брэдли всегда держит Ирину за руку или везет перед собой коляску.

«Я так долго мечтал иметь семью, и она у меня появилась, – рассказывал в интервью Брэдли Купер. – Когда я готовился к съемкам, Ирина была беременна. Дочка появилась на свет за неделю до того, как я начал проект с Леди Гагой. Это чудо невероятное открыло мне многое. Все, о чем я мечтал, стало реальностью. Больше всего на свете я желаю своей дочери, чтобы она всегда была любимой. Впрочем, того же я желаю и себе».

Кстати, не так давно Брэдли сделал своим любимым девочкам подарок – купил жилье, о котором можно только мечтать. Это таунхаус, расположенный в одном из самых престижных районов Манхэттена – Вест-Виллидж. Площадь 371 кв. метр, шесть спален, четыре ванные комнаты, гостиная с уютным камином, просторная кухня, и главное – собственный задний двор, что, кстати, является большой редкостью в Нью-Йорке. Там можно устраивать вечеринки: делать гриль, играть в настольный теннис, нежиться на солнце. А еще там растут березы, что, должно быть, особенно приятно загадочной русской душе.

В этом уютном гнездышке в сердце Манхэттена они теперь и живут. Многих, правда, смущает, что Ирина и Брэдли крайне редко отдыхают вдвоем и почти никогда не выходят вместе в свет, не комментируют свою личную жизнь и не рассказывают о дочке. Конспиративность их отношений накладывает на этот союз некий отпечаток недосказанности и неоднозначности. Иногда капли информации все же просачиваются в прессу, но по скудным признаниям сложно о чем-то судить. «У вас может быть богатая или бедная семья, ну или средний класс – неважно. Главное, как вас воспитывают, какие ценности вам прививают, – поделилась как-то Ирина. – Мои мама и бабушка учили нас уважению к старшим, хорошим манерам. Именно так я стараюсь воспитывать свою дочку». А в одном из интервью модель призналась: «Материнство изменило меня как личность. Мне кажется, я стала лучше. Семья все-таки самое важное в мире».



Zuma / TASS

### — КСТАТИ —

Ни Ирина, ни Брэдли ни разу не выкладывали фото своего ребенка в «Инстаграме», не снимались с ним для журналов. Девочку можно увидеть только на репортажных кадрах, сделанных с приличного расстояния.

*Повседневность требует ответственности и дисциплины. Ни на секунду нельзя расслабляться: один неверный шаг – и ты уже отстал. Но есть на свете места, где умение расслабиться возведено в культ, а все заботы – только о себе. Самые необычные спа-центры мира к вашим услугам.*

# Телу — время!

Текст: АЛЕКСАНДРА  
БРОДЗКАЯ

## Majestic Spa, Барселона

Majestic SPA расположен на 10-м этаже отеля Majestic Hotel & Spa Barcelona, недавно отпраздновавшего свое 100-летие. В этом историческом здании, выполненном в стиле французского неоклассицизма, в свое время любил останавливаться Эрнест Хемингуэй. Из его окон можно увидеть главные символы города – легендарный храм Sagrada Família и красочный La Casa Batlló. Но это далеко не все преимущества этого славного места.

Эксперты спа-центра Majestic Spa разработали уникальные процедуры, во время которых можно не только омолодиться и расслабиться, но и побаловать себя вкусными блюдами. Необычная концепция под названием The Flavor of Beauty объединяет ритуал красоты и блюда высокой кухни. Гастрономические и телесные ощущения, по мнению специалистов спа-центра, прекрасно дополняют друг друга. Весь букет наслаждений включает в себя пять спа-процедур и пять изысканных угощений от ресторана SOLC. Одна из ценностей отеля – поддержание местного производства, что касается как свежие ингредиенты от местных производителей в составе блюд, так и средств локального косметического бренда Natura Bissé. Эта каталонская косметика – важная составляющая пятифазной релакс-процедуры. Первая фаза – ароматерапия для полного расслабления, вторая – отшелушивающий пилинг Glyco 3 Peel для лица,



далее нанесение антивозрастной сыворотки, а затем – лифтинговая маска Criomasc. Сеанс завершается массажем тела Diamond Rose. После полного расслабления наступает черед иных удовольствий. Пять специалитетов местной каталонской кухни символизируют пять косметологических процедур. Кстати, на этом сюрпризы не заканчиваются. За идеальное сочетание вин с предложенными блюдами отвечает знаменитый испанский сомелье Пабло Фернандес.



## The Spa Mandarin Oriental, Лондон



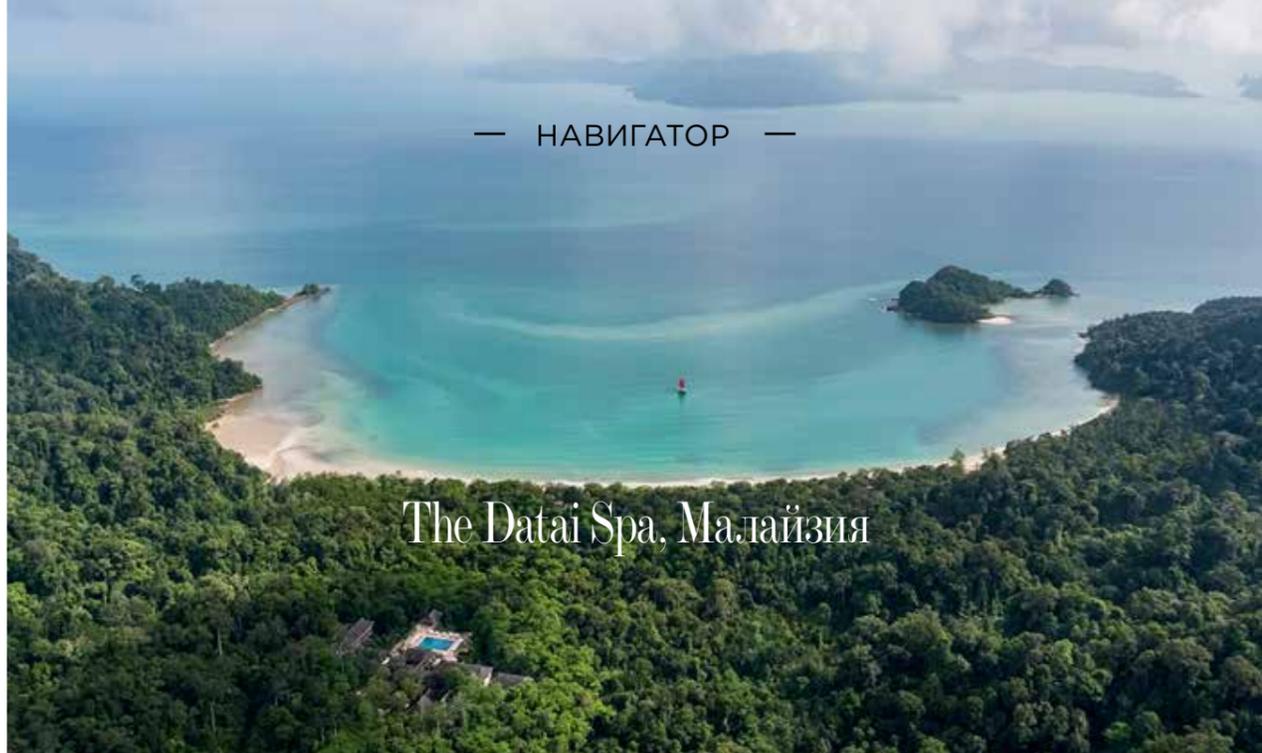
Открывшись после масштабной реновации, британский отель знаменитой на весь мир группы Mandarin Oriental Hotel Group позаботился о том, чтобы представить в своем спа-центре как самые инновационные методики, так и проверенные веками техники омоложения. И конечно, ультрасовременное оборудование и лучших мировых экспертов красоты и здоровья.

Главная гордость спа в отеле Mandarin Oriental Hyde Park, Лондон, – чудодейственные эффективные процедуры на основе линии средств Nescens, разработанные профессором Жаком Прустом, пионером в области биологии клеточного омоложения и профилактической медицины. Nescens опирается на научную и медицинскую экспертизу Центра по предотвращению старения в швейцарской Клинике Женолье (The Centre for the Prevention of Ageing at the Clinique de Genolier) и предлагает лучшие решения для избавления от наиболее распространенных заболеваний. Среди них процедуры, помогающие бороться со стрессом, привести тело в тонус, замедлить воздействие времени, восстановить здоровье и в результате улучшить качество жизни. Особенно популярна процедура «три в одном»:

для похудения, совершенствования тонуса тела и борьбы с целлюлитом. Любители экзотики могут попробовать и массаж внутренних органов, а в качестве «десерта» – насладиться процедурами от признанного во всем мире эксперта по педикюру Бастьена Гонсалеса в студии Pedi:Mani:Cure Studio. Обладая огромным профессиональным опытом, Гонсалес разработал и успешно проводит курс эксклюзивных процедур для ног, рук и ногтей, который сочетает в себе заботу об их здоровье и красоте.

Оформление спа-центра нового поколения доверили Адаму Тихани, дизайнеру с международным признанием. В основе его концепции лежит традиционный китайский стиль и символика. Одна из 13 процедурных комнат специально предназначена для консультаций и практик традиционной китайской медицины Академии Asante, а просторный люкс Oriental Suite идеален для семейных пар и влюбленных – здесь два стола для массажа и хаммам (баня).





## The Datai Spa, Малайзия

Один из красивейших курортов в мире, знаменитый малайзийский The Datai Langkawi тоже открыл свои двери после глобальной реновации. Философия The Datai Langkawi базируется на воссоединении с дикой природой, именно поэтому спа-центр отеля расположен вдоль ручья в тропическом лесу, которому уже более 10 млн лет. Здесь можно в полной мере ощутить всю первозданную красоту и мощь джунглей, вдохнуть их запахи, услышать шорохи и в какой-то момент почувствовать себя немножко Маугли. Спокойствие! Волки и тигры здесь не водятся.

Терапии в The Datai Spa основаны на малайзийской концепции «рамуан» (ramuan), что в переводе означает «зелье». Рамуан подразумевает использование масла на основе

лекарственных растений из местного сада и окружающих тропических лесов. Недаром в обновленном спа-центре появился новый процедурный кабинет с ароматерапией. Еще один инструмент местных экспертов – косметическая продукция Phyto 5, отличающаяся инновационным подходом к уходу за кожей.

Велнес-отдых распространен по всей территории курорта. К примеру, в The Holistic Pavilion проходят ежедневные занятия йогой и пилатесом, а в The Nature Centre можно попробовать полезные малайские травяные чаи.

Благодаря решению австралийского архитектора Керри Хилла отель расположен на лесном хребте в 40 метрах над уровнем моря и в 300 метрах от океана, поэтому практически из любой

точки открывается великолепный вид на Андаманское море и остров Тарутао. Единение с природой, согласно философии ДНК Datai, – процесс, обладающий огромной целительной силой. Поэтому прогулки на свежем воздухе являются неотъемлемой частью терапии.

Маршрутов здесь великое множество. Например, частная тропинка The Datai Langkawi ведет к пляжу, который был признан одним из 10 лучших пляжей мира по версии National Geographic. А тропа The Rimba Trail приводит к 70-метровой надземной аллее над мангровым лесом.



## Kalloni Spa, Лимассол



Любителям бессмертной классики стоит обратить внимание на Kalloni Spa в отеле Parklane, A Luxury Collection Resort & Spa. Это крупнейший спа-центр во всем Средиземноморье, его общая площадь составляет 3000 кв. метров. На огромной утопающей в зелени и солнце территории расположено 12 просторных процедурных кабинетов, причем три из них – под открытым небом.

Parklane, A Luxury Collection Resort & Spa открылся совсем недавно, в начале марта 2019 года, и на данный момент



является первым и пока единственным отелем под международным брендом на Кипре. Соответственно, хозяева постарались обеспечить своим гостям такой уровень роскоши и комфорта, который способен по-настоящему удивить завсегдатаев острова и ценителей услуг класса люкс. Учтен и тот факт, что данное направление пользуется особой популярностью у россиян. Недаром в «меню» Kalloni Spa имеется такая не вполне традиционная для средиземно-морского побережья

процедура, как русская баня с ледяной купелью.

Впрочем, ни впечатляющие масштабы, ни наличие бани не являются основными достоинствами этого wellness-оазиса. Гостям предлагается такой широкий ассортимент удовольствий, что охватить их все можно разве что за две-три недели. Это и талассотерапия, и авторский массаж, и эксклюзивные процедуры для волос, тела и лица. Имеется и зона для медитации, занятий йогой или пилатесом на берегу моря. Специалисты спа-центра работают с профессиональной косметикой таких известных брендов, как VOYA, Biologique Recherche, Carol Joy London и Gentlemen's Tonic.

Одним из самых изысканных удовольствий в Kalloni Spa считается массаж ватсу – его обязательно стоит попробовать. Процедура

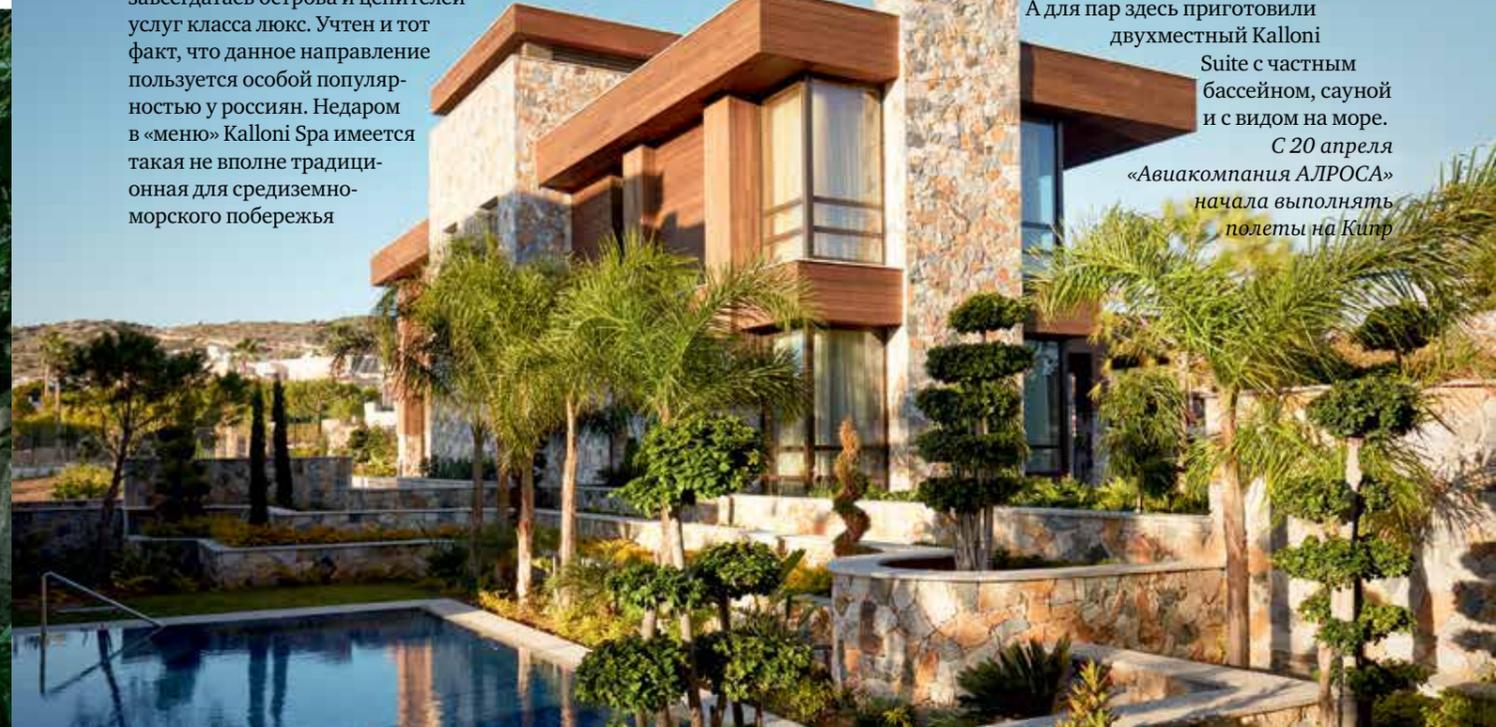
проходит в бассейне с высокой плотностью воды. Вы ощущаете себя словно в невесомости – ваше тело поддерживается на поверхности воды руками специалиста. Массаж включает в себя элементы растяжки и специальную технику, увеличивающую циркуляцию энергии.

Другой местный эксклюзив – обертывание листьями морских водорослей от VOYA. В отличие от любых других аналогичных процедур, данная детокс-терапия использует листья морских водорослей, которые произрастают только в этом регионе и не только увлажняют и смягчают кожу, но и выводят глубокие токсины. Этот ритуал хорошо сочетается с программой снижения веса.

Для любителей уединения в спа-центре предусмотрено три съюта, где можно наслаждаться любыми спа-ритуалами в полном одиночестве. А для пар здесь приготовили двухместный Kalloni

Suite с частным бассейном, сауной и с видом на море.

С 20 апреля «Авиакомпания АЛРОСА» начала выполнять полеты на Кипр



В самом начале лета собираемся в речной круиз! Зачем? Чтобы забыть про суету, любоваться просторами, дышать свежим воздухом и просто плыть по течению. Никуда не спешить, не думать о работе, не заниматься шопингом, смотреть на новые города, на древние постройки, на людей, на себя и внутрь себя. Впечатлений будет множество!

# ТЕПЛОХОД

Текст:  
ЭЛЛА ЗАХАРОВА

*прогулочный с музыкой*

РЕКА: Нева, Свирь, Онежское и Ладожское озера  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 дней

МАРШРУТ: Санкт-Петербург – Лодейное Поле – Свирь-строй – Кижы – Петрозаводск – Мандроги – Валаам – Санкт-Петербург

ЧТО УВИДИМ? В Лодейном Поле: монастыри – Свято-Троицкий Александра Свирского и женский Введенно-Оятский.

В Кижях: музей деревянного зодчества, главные жемчужины которого – летняя церковь Преображения с двадцати двух куполами и десятиглавая зимняя Покровская церковь с колокольней; традиционные для Заонежья жилые постройки в деревнях Ямка и Васильево; Музейную гавань, знакомящую с историей судоходства и судостроения Карелии.

В Петрозаводске: Морской музей, в коллекцию которого входят более 30 настоящих деревянных судов; Национальный музей Республики Карелия и примыкающий к нему ландшафтный Губернаторский парк; Музей изобразительных искусств Карелии, чьи фонды помогли пополнить Третьяковку и Эрмитаж.

На Валааме: центральную усадьбу Спасо-Преображенского Валаамского мужского монастыря, Воскресенский, Гефсиманский и Коневский скиты, уникальную природу острова.

ИНТЕРЕСНО! В Мандрогах запланирована «зеленая стоянка» и пикник. Но это место славно не только природными красотами: здесь вас ждет чудо-деревня с избами XIX века, привезенными сюда из Вологодской области, заново выстроенными боярскими теремами и мельницей, с конюшней, парком деревянной скульптуры и Музеем водки и самогонварения. Успеть бы все осмотреть!

# ПЛЫ ВЕТ

## ВАЖНО!

Путешествие начинается и заканчивается у причала «Уткина заводь» (ближайшая станция метро – «Ломоносовская», далее автобусом около 20 минут).



Oleg Dimitrov / Shutterstock.com

РЕКА: Дон, Волга  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 дней  
МАРШРУТ: Ростов-на-Дону – Константиновск – Ильевка – Волгоград – Романовская – Старочеркасская – Ростов-на-Дону

ГЛАВНОЕ: Люди стали селиться в окрестностях современного Волгограда более десяти веков назад, близость трех рек: Волги, Дона и Ахтубы – сделали эти места важным торговым узлом и даже частью Великого шелкового пути. Здесь находилась столица Золотой Орды, а позже – крепость Царицын, защищающая русские земли от набегов кочевников, тут бушевали казацкие восстания в период Смутного времени. Но один эпизод новейшей истории затмевает, пожалуй, всю бурную биографию возникшего здесь города – это двухсотдневная Сталинградская битва. Она переломила ход Второй мировой войны, унесла больше миллиона жизней советских воинов и полностью разрушила Царицын-Сталинград. После войны лучшие архитекторы страны в рекордные сроки возвели на волжском берегу образцовый советский город.

ЧТО УВИДИМ? В Волгограде: Музей-заповедник «Сталинградская битва» со знаменитым монументом «Родина-мать зовет!», панорамой «Разгром немецко-фашистских войск под Сталинградом» и руинами мельницы Гергардта; площадь Павших борцов, Аллею героев, дом Павлова, Центральную набережную.

ИНТЕРЕСНО! В Константиновске родился Джон Бэзил Турчин (Иван Васильевич Турчанинов) – единственный русский, ставший американским генералом. В Гражданской войне в США (Война Севера и Юга 1861–1865 гг.) «Русский Гром» сражался на стороне северян.



## ВАЖНО!

Каждая стоянка на маршруте длится не больше 4 часов, поэтому желательно от группы не отбиваться и осматривать достопримечательности организованно.

**РЕКА:** Москва, Ока  
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 4 дня  
**МАРШРУТ:** Москва – Рязань – Константиново – Коломна – Москва  
**ЧТО УВИДИМ?** В Рязани: Рязанский кремль со многими соборами, среди которых особо выделяются Успенский, с его самым высоким в России иконостасом, и Христорождественский, возведенный в XV веке; памятники богатырю Евпатию Коловрату, великому князю Олегу Рязанскому, поэту Сергею Есенину и символу города – «грибам с глазами». Можно посетить Рязанский областной художественный музей, где хранятся картины Боровиковского, Тропинина, Венецианова, Айвазовского, Саврасова, Репина, Сурикова, Коровина; музей-усадьбу академика Павлова.

В Константиново: родовое гнездо семейства Есениных; школу, где учился поэт; усадьбу, принадлежавшую Лидии Кашиной – прототипу есенинской героини Анны Снегиной.

В Коломне: Коломенский кремль с Успенским собором, заложенным в 1379 году Дмитрием Донским, двумя действующими женскими монастырями, таинственной Маринкиной башней, откуда, по легенде, коварная полячка ускользнула, обернувшись сорокой.

**ВАЖНО!**

Прогулки по Оке начинаются и заканчиваются на Южном речном вокзале, ближайшая станция метро – «Коломенская».

**ИНТЕРЕСНО!** В Рязани есть музей ВДВ. Этот город считается столицей воздушно-десантных войск, здесь расположено десантное училище.



volkova natalia / Shutterstock.com

4

**ВАЖНО!**

Посадка на теплоход происходит в городе Бердск, который расположен в 25 км от Новосибирска. В Абрашино и Завьялово запланированы «зеленые стоянки» – купание, рыбалка, лесные прогулки.



**РЕКА:** Обь  
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 5 дней  
**МАРШРУТ:** Новосибирск (Бердск) – Камень-на-Оби – Барнаул – Абрашино – Завьялово – Новосибирск (Бердск)

**ГЛАВНОЕ:** Барнаул – один из старейших городов Западной Сибири – считается столицей Алтайского края. Возник он в 1730 году благодаря знаменитым русским промышленникам Демидовым – Акинфий Никитич Демидов построил здесь сереброплавильный завод. Об этом факте напоминает доменная печь в гербе города. Другое важное имя в истории Барнаула – Иван Ползунов, изобретатель российской паровой машины, которую он сконструировал на берегу речки Барнаулки. Сегодня имя Ползунова носит одна из главных улиц, а в городе ему установлены два памятника.

В 1771 году Барнаул стал застраиваться по регулярному плану, подобно Санкт-Петербургу. Второй период, образующий облик города, пришелся на 30–50-е годы XX века – в Барнауле появились кварталы, выполненные в стиле конструктивизма, сформировалась любимая прогулочная улица барнаульцев – проспект Ленина.

**ЧТО УВИДИМ?** В Барнауле: Демидовскую площадь, ансамбль Петропавловской линии, Покровский собор, Государственный художественный музей Алтайского края и старейший в регионе краеведческий музей.

**ИНТЕРЕСНО!** Новосибирское водохранилище, по которому будет пролегать существенная часть маршрута, называют также Обским морем.

**СОКРАЩАЯ  
 РАССТОЯНИЯ**

**АВИАПЕРЕВОЗКИ**  
 грузов charterными рейсами

**АВТОПЕРЕВОЗКИ**  
 с соблюдением температурного режима

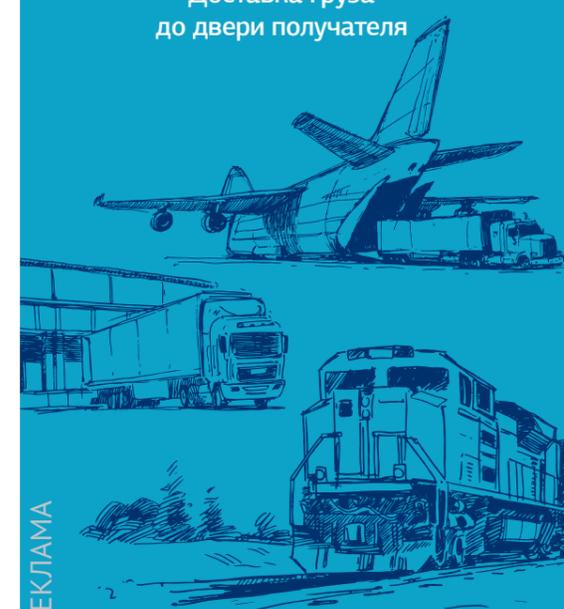
**Ж/Д ПЕРЕВОЗКИ**  
 в прямом и смешанном сообщении как целых контейнеров, так и сборных грузов

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ДОСТАВКА  
 ГРУЗОВ МОСКВА – МИРНЫЙ,  
 ЛЕНСК, АЙХАЛ, УДАЧНЫЙ**

• Вывоз грузов из Москвы и Московской области

• Упаковка грузов любой сложности

• Доставка груза до двери получателя



РЕКЛАМА

**ВНИМАНИЕ!**

Выступаем официальным представителем по закупке и доставке продуктов питания от проверенных поставщиков

8 (800) 250-2705, (495) 501-7670  
 (495) 554-3129, (495) 660-5208

www.tkprogress.com **ВИАУТЕ** prog-avia@yandex.ru

Если нет ясности с выбором наряда, значит, надо начать с сумки. Она подскажет, какой стиль вам сегодня ближе, и станет отправной точкой при создании образа. Рассказываем о пяти актуальных моделях сумок из весенне-летних коллекций.

# СУММАРНЫЙ ЗАЩАС



Longchamp

**ЧТО:** леопардовый принт

**ПОЧЕМУ:** продержавшись в топе трендов несколько сезонов подряд, неукротимый леопард по-прежнему не сдает позиций. Правда, этой весной его используют скорее в «гомеопатических» дозах: с платьев и пальто он переместился на сумки, ремни и обувь. А это значит, что обзавестись «своим хищником» смогут даже те, для кого агрессивные анималистические принты – табу. Еще один довод в пользу такой сумки – она точно не окажется на скамейке запасных через год и даже через два, чего не скажешь о верхней одежде. А все потому, что сумка с характерными темными пятнышками на рыжеватом фоне – это уже классика, которая будет сочетаться как со строгим черным костюмом, так и, например, с белым тренчем. И будет уместна и на вечеринке, и в путешествии, и в театре. Единственное, с чем категорически не дружит леопард, – деловой стиль: там сила демонстрируется другими способами, более завуалированными.

Текст:  
КАРИНА МЕЛКУМЯН

**ЧТО:** белая кожа

**ПОЧЕМУ:** на белый цвет сделали ставки практически все модные бренды: в этом сезоне можно без зазрения совести выгуливать белоснежное пальто и непрактичные ботильоны ослепительного оттенка только что выпавшего снега. Один из самых разумных и беспрорышных способов адаптировать этот цвет к гардеробу – подобрать сумку жесткой формы. Почему именно жесткой? Такая модель хорошо впишется как в деловой стиль – за счет выверенных лаконичных линий, так и в повседневный или вечерний – за счет роскошной безупречной белизны. А значит, подойдет и к строгим костюмам, и к спортивному образу а-ля 1980-е, и к шелковым платьям, и к кожаным брюкам. Но помните! Ее стоит держать подальше от трендовых в этом сезоне платьев, пальто и топов, вязаных крючком.



Blumarine



Blumarine

**ЧТО:** бахрома

**ПОЧЕМУ:** в коллекциях весна – лето – 2019 бахрома встречается так часто, что ее можно смело выделить в отдельный тренд. Самые распространенные места ее обитания в этом сезоне – повседневные и вечерние платья, сложные топы, в том числе кожаные, обувь и сумки. Сумка с бахромой, особенно если она из классической рыжей замши, идеально дополнит актуальный в этом сезоне образ в стиле 1970-х: это может быть длинное закрытое пальто в мелкий цветочный принт или вязаное крючком летнее пальто цвета небеленого льна. Другой вариант сочетания – с джинсами и плащом или широкими брюками и ковбойскими сапогами. Главное правило – не переборщить. Поэтому не стоит соединять в одном образе сразу два предмета, обильно украшенных бахромой (например, пальто и сумку).

**ЧТО:** бежевый цвет

**ПОЧЕМУ:** пастельные оттенки, включая бежевый, смогли занять заметное место в весенне-летних коллекциях, несмотря на засилье белого, активность неоновой гаммы и уверенные позиции индиго и коричневого. В отличие от фисташкового или небесно-голубого, бежевый обладает на редкость дипломатичным характером: он составит тандем и топу цвета майской зелени (стоит обратить внимание в этом сезоне), и трикотажному розовому платью в винтажной технике кроше, и даже спортивному костюму в стиле 1980-х модного оттенка природного коралла, объявленного институтом «Пантон» (Pantone Color Institute) цветом 2019 года. Дополнительный бонус: бежевый цвет не подчиняется законам сезонности и одинаково хорош как летом, так и осенью. Так что через полгода такая сумка сможет составить достойную компанию тренчу или любимому кашемировому пальто.



Furla

**ЧТО:** текстильная сумка-шопер

**ПОЧЕМУ:** аксессуары из текстиля – новое увлечение дизайнеров в этом сезоне. Наряду с моделями из кожи нам предлагают плетеные в технике макраме пояса, бархатные туфли, босоножки из плотной парусины и даже вязаные рюкзаки нежных кондитерских оттенков – от пудрово-розового до крем-брюле. Все они идеально подобраны под тенденции 1970-х с их вязаными топами или романтичными платьями в пол. Найти в таком гардеробе подходящее место для объемного шопера с деликатным неярким принтом не составит большого труда. Он дополнит не только длинное пальто а-ля бабушкин сундук, но и костюм с широкими брюками, и брюки-дудочки со свободной рубашкой. Что касается обуви, к нему подойдут и классические балетки, и текстильные босоножки на танкетке. Другой вопрос, что, выбирая между кедами и кроссовками, лучше отдать предпочтение первым. А одежда льняного оттенка будет более удачным фоном для такой сумки, чем белоснежная: винтажный рисунок шопера лучше сочетается с моделями, имеющими легкий ностальгический налет.



Woolrich

# Сиять всегда!



Коллекционная бронзирующая пудра Poudre Soleil, 01, Clarins



Помада Color Riche, Plump and Shine, L'Oréal Paris



Пигмент для губ Water Lip Stain, 06, Clarins

*Впереди время ярких вечеринок, жарких ночей и спонтанных праздников. Нужно быть во всеоружии, ведь летом всегда хочется выглядеть неотразимо. Проводим ревизию тенденций летнего макияжа – 2019, а заодно изучаем новинки сезонных коллекций.*

Самый простой способ следовать актуальным трендам – забыть косметичку в такси и больше про нее не вспоминать. Ведь в моде макияж «без макияжа» – все модные показы сезона прошли под его знаменем.

Впрочем, есть у этой медали и обратная сторона.

В пике стилю а натюрель развивается стремление сделать лицо своего рода арт-объектом. И здесь возможности для фантазии практически не ограничены. Основные идеи таковы.

– Эффектные стрелки. С тоталитаризмом черной подводки покончено. Теперь с ней успешно спорят сочно-желтые, небесно-голубые, кирпичные, белые цвета.

– Красный и розовый цвета как основной акцент в мейкапе. Смоки айс цвета фуксии – беспорный хит,



Монотони для век на масляной основе Color Queen, L'Oréal Paris

на который, впрочем, не каждая сможет решиться.

– Яркая помада с жирной или матовой текстурой, нанесенная нарочито небрежно, без четких линий и контуров.

– Губы белого, серого, бирюзового и синего оттенков – протестные цвета по-прежнему на пьедестале. Клаку для ногтей это тоже относится.

– Подводка нижнего века. Черная или цветная, четкая или растушеванная – вариантов великое множество.

– Тени тропических расцветок. Сочные «попугайские» комбинации, широкие нескромные одноцветные мазки, растушевка, доходящая до висков или бровей.

– Золото и бронза. Мерцающие металлические оттенки царят не только на лице. Открытое коктейльное платье? Не забудьте пройтись кистью по плечам, зоне декольте и щиколоткам – золотые и бронзовые пудры и хайлайтеры позволяют сиять всегда и везде.

Водостойкий карандаш для глаз Waterproof pencil, 04, Clarins



Водостойкий карандаш для глаз Khôl Couture Waterproof, 10, Givenchy

Блеск для губ Gloss Interdit Vinyl, 15, Givenchy



Тушь Wonder Perfect Mascara 4D, Clarins



Лак для ногтей Le Vernis, 14, Givenchy

Компактная пудра для лица Healthy Glow Powder, 4.5, Givenchy



Тени для век Let's Gold Palette, Make Up For Ever



Фиксатор макияжа Mist&Fix Setting Spray, Make Up For Ever

Туалетная вода Aqua Allegoria, Coconut Fizz, Guerlain



*Это только кажется, что, пока не наступила настоящая жара, солнце не представляет особой опасности. На самом деле в мае и июне UVB-излучение особенно активное. И защищаться от него нужно с повышенной тщательностью. Поэтому средства для лица, волос и тела выбираем уже сейчас!*

# Выход в свет

Увлажняющая дымка «Эко-защита», Académie



Майская прохлада, свежий июньский ветер коварны. И в городе, и тем более на пляже есть риск стать жертвой собственной неосмотрительности. Не ощущая палящего зноя, мы часто пренебрегаем средствами защиты и принимаем солнечные ванны без страха и упрека. А ведь сгореть даже в нежаркие дни можно очень сильно.

В первую очередь нужно позаботиться о лице. Даже тем, кто весь день сидит в офисе, косметологи не рекомендуют выходить из дома, не нанеся крем с SPF-фильтром ниже 15. Если же вы много времени проводите на свежем воздухе, еженедельное использование маски для лица after-sun – обязательный этап вашего ухода за собой.

Балансирующий кондиционер R.A.W. Scalp Care, Biologie



Освежающий гель после загара для лица и тела Gelée Rafrâchissante Après Soleil, Clarins



Средство для лица SPF 50, Artistry Ideal Radiance™, Artistry



Регенерирующий экспресс-крем для лица и тела, EGIA Biocare system

Маска после загара для лица, Cholley

Компактное средство для лица SPF 30 Compact Solaire Mineral Visage, Clarins



Не забываем и о волосах. На солнце они становятся особенно уязвимыми. Специальные шампуни и средства для кожи головы должны прочно обосноваться на полке в ванной.

Тем же, кто уже в начале лета собирается на море, всю мощь этого боевого арсенала необходимо умножить на два – то есть уровень SPF-защиты должен быть не меньше 30. Не забывайте, что получить солнечные ожоги в воде даже легче, чем в шезлонге. Запаситесь водостойкими спреями или кремами для тела. Волосы после пляжа предстоит мыть ежедневно, поэтому маска для волос must-have необходима в такой поездке. Приняв душ, обязательно увлажните кожу средством after-sun.

И конечно, помните основные правила примерного загоральщика. На пляже лежим либо до 11 утра, либо после 16:00. Солнцезащитные средства наносим заранее, за 15–20 минут до выхода «в свет» и обновляем их каждый час. Исключаем из своего beauty-ритуала пилинги и грубые скрабы. Пьем как можно больше воды. Ну и получаем удовольствие!



Мягкий шампунь Oil Renew, Biologie



## Верхне-Мунское месторождение АЛРОСА богато крупными алмазами

*АЛРОСА в марте подвела предварительные итоги эксперимента по уточнению алмазности северо-западной части рудного тела трубки Заполярная Верхне-Мунского месторождения. Согласно полученным данным, Верхняя Муна может стать одним из самых богатых на крупные алмазы месторождений АЛРОСА.*

Эксперимент проводился с 11 по 15 марта. В эти дни на обогатительную фабрику № 12 подавали руду исключительно с северо-западной части рудного тела трубки Заполярная. Основной целью было узнать цветовую характеристику алмазов, содержание алмазов в руде и стоимость одного карата именно в этой части трубки. За время эксперимента было обработано около 100 тонн руды. Содержание алмазов в руде оказалось выше планового.



«Эксперимент еще раз показал, что Верхне-Мунское месторождение богато крупными кристаллами. За пять дней с трубки Заполярная было извлечено 239 крупных (от 8 каратов и выше) алмазов, или более 3,5% от количества извлеченных за время эксперимента алмазов. Это очень существенный показатель», – подчеркнул Андрей Черепнов, главный инженер АЛРОСА.

Среди извлеченных крупных алмазов особенно примечательны два ювелирных камня размером 51,15 и 70,67 карата. Кроме того, добыто четыре крупных алмаза более низкого качества, самый большой из которых весит 268 каратов. Все кристаллы отправлены в Центр сортировки алмазов АЛРОСА в г. Мирный, где будут определены основные качественные характеристики камней, а также произведена их

оценка. Ранее на Верхне-Мунском месторождении уже добыли два крупных алмаза высокого качества – массой 51,49 и 98,8 карата.

Верхне-Мунское месторождение алмазов находится на западе Якутии в 170 км от г. Удачного. На данный момент разведаны четыре кимберлитовые трубки: Заполярная, Деймос, Новинка, Комсомольская-Магнитная. На сегодняшний день это самый крупный инвестиционный проект АЛРОСА. На этапе подготовки к началу добычи инвестиции в него составили около 16 млрд рублей, а общие инвестиции за весь период разработки месторождения оцениваются в сумму порядка 60 млрд рублей (в том числе инвестиции в поддержку до 2042 года). Верхне-Мунское месторождение будет приносить порядка 1,8 млн каратов алмазов в год, а его запасы достаточны для продолжения добычи в течение более 20 лет – до 2042 года. Официальное открытие алмазного Верхне-Мунского месторождения состоялось 31 октября 2018 года в формате телемоста при участии Президента Российской Федерации Владимира Путина и первого заместителя председателя Правительства РФ – министра финансов Российской Федерации Антона Силуанова.

## АЛРОСА продолжит поддерживать парк «Живые алмазы Якутии»

*АЛРОСА и Минэкологии РС (Я) подписали договор о финансовой поддержке одного из лучших социальных проектов компании – парка «Живые алмазы Якутии». На содержание парка в текущем году алмазная компания направит 4 млн рублей. Благодаря АЛРОСА для парка ранее приобрели новые вольеры и необходимую технику.*



Природный парк «Живые алмазы Якутии» основан в 2009 году благодаря совместным усилиям правительства республики, муниципального образования «Мирнинский район» и компании АЛРОСА с целью сохранения природных экосистем на территории города Мирного. Территория парка составляет более 32 тыс. га, расположен он в 4 км от базы отдыха «Чуоналыр» – популярного места отдыха жителей и гостей Мирного.



На территории парка обитают изюбры, яки, бизоны, якутские лошади, пятнистые олени, лось, медведи, павлины, голуби, кролики, собаки и рыси. Животные содержатся в условиях, близких к естественным, что позволяет поддерживать популяцию редких животных. Так, с момента создания

парка у яков в условиях неволи родилось три теленка. Парк – одно из немногих мест, где можно не только смотреть, но и кормить и гладить обитателей загонов.

Обслуживают парк и заботятся о животных восемь сотрудников, также они ведут экологический мониторинг. Здесь проводятся научные исследования для восстановления нарушенных природных и историко-культурных комплексов.

«Парк «Живые алмазы» – один из ярчайших проектов АЛРОСА. Он выполняет как экологическую функцию – сохранение популяции редких животных и природы в первозданном виде, так и социальную – с момента основания парк превратился в одно из любимых мест отдыха мирнинцев и гостей алмазной столицы», – отметил заместитель генерального директора АЛРОСА Алексей Дьячковский.

## АЛРОСА начала строительство нового досугового центра в селе Майя в Якутии

*В с. Майя Мегино-Кангаласского улуса началось строительство многофункционального Культурно-досугового центра имени народного артиста СССР Федора Ходулова.*



Автор фото: Карлос Фольгозо

Реализует проект Фонд будущих поколений при финансовой поддержке АЛРОСА. Объем инвестиций составил 308 млн рублей. «Возведение крупного объекта стало радостным и долгожданным событием не только для майинцев, но и для всех жителей улуса. Мы прекрасно понимаем, что для формирования сильного успешного региона необходимо развивать культуру, давать молодежи возможность учиться новому и реализовывать себя. Именно поэтому АЛРОСА активно участвует в реализации социальных программ и в строительстве таких инфраструктурных объектов, как этот Дворец культуры», – отметил заместитель

генерального директора АЛРОСА Алексей Дьячковский.

Ввод нового центра планируется в декабре 2020 года. В новом двухэтажном здании площадью 3000 кв. метров расположен Майинский народный театр, откроется кинозал и большой банкетный зал, будут проходить масштабные культурно-массовые мероприятия, мастер-классы ведущих мастеров улуса, работать танцевальные, вокальные кружки, спортивные и прочие секции.

В новом комплексе будет заниматься известный детско-юношеский ансамбль «Кыталык» под руководством лауреата премии «Душа России» Василия Виноку-

рова. Воспитанники ансамбля – неоднократные победители и призеры многих престижных республиканских, российских и международных конкурсов.

Мегино-Кангаласский улус – один из самых густонаселенных сельскохозяйственных районов республики, транспортный центр Якутии. Здесь стыкуются автодороги федерального значения «Лена» и «Колыма» и дорога республиканского значения «Амга». До переноса административного центра в п. Нижний Бестях Майя была районным центром Мегино-Кангаласского района. Здесь сосредоточены практически все социальные учреждения района.

# Небесные ласточки

*Умение плавать и принимать роды, отличное знание истории и как минимум двух иностранных языков – это лишь небольшой перечень требований, которые сегодня предъявляются к стюардессам в разных авиакомпаниях мира. Впрочем, за всю историю профессии бортпроводницы должны были соответствовать и куда более экстравагантным критериям.*

Текст: ДАНИЛ КЛЯХИН

На заре гражданской авиации, в 20-е годы прошлого века, профессии «стюардесса» еще не существовало: обязанность оказывать помощь и содействие пассажирам возлагалась на второго пилота. Что было крайне неудобно и неэффективно. Поэтому в 1930 году американская компания Boeing Air Transport решила ввести в состав своих экипажей Sky Girls – «небесных девушек». Первой бортпроводницей, отправившейся в полет по маршруту Чикаго – Сан-Франциско, стала дипломированная медсестра Элен Черч.

Наличие медицинского образования тогда было главным условием, которому должны были соответствовать кандидатки в стюардессы: в те времена многие люди плохо переносили перелеты, им часто требовалась неотложная помощь. Возраст претенденток не должен был превышать 25 лет, вес 52 кг, рост 160 см. В команду «небесных девушек» брали только незамужних. При

этом должностные инструкции возлагали на них множество обязанностей, которые сегодня вызывают улыбку.

Стюардессы должны были не только приветливо встречать пассажиров, но и компостировать их билеты, взвешивать самих пассажиров и их багаж, заниматься погрузкой и разгрузкой этого багажа. Перед вылетом бортпроводницам надлежало привести в порядок салон и кабину пилотов, проверить исправность пассажирских кресел и, в случае необходимости, починить их. И даже перебить везде мух. В полете в их задачу входило раздавать жевательную резинку, одеяла и шлепанцы, чистить ботинки пассажирам, убирать туалет. Во время промежуточных посадок девушки таскали ведра с топливом для заправки самолета, а в конечном пункте должны были помочь персоналу аэродрома закатить крылатую машину в ангар.

Кстати, наличие медицинского образования изначально требовалось и бортпроводницам в СССР. Первой стюардессой советской гражданской авиации стала Эльза Городецкая. Она приступила к работе 5 мая 1939 года на рейсе Москва – Ашхабад, который выполнялся на 21-местном самолете ПС-84. Полет с двумя посадками продолжался 13 часов. Городецкая, которая изначально оформилась как кладовщица (официально профессию бортпроводника ввели в штатное расписание лишь спустя три месяца), должна

была перед полетом убрать салон, закупить продукты в ресторане аэропорта, заправить термосы кипятком, упаковать их вместе с посудой и принести на борт. В полете она оказывала различную помощь пассажирам, готовила бутерброды и чай.

Впоследствии в Советском Союзе профессия стюардессы считалась очень престижной и была окутана ореолом романтики. Чтобы стать бортпроводницей, требовалось пройти строжайший отбор. На эту работу принимали девушек в возрасте до 30 лет, они должны были соответствовать четким параметрам: вес не более 52 кг, рост не выше 162 см, пропорциональная фигура. Учитывались образование, знания в области медицины, психологии, техники, владение иностранными языками, членство в комсомоле и компартии. Девушки проходили не только медкомиссию, но и собеседование с замполитом авиационного отряда и секретарем парткома. А окончательно каждую кандидатуру утверждали в Министерстве гражданской авиации СССР.

Уже став стюардессами, девушки, помимо выполнения прямых обязанностей, должны были сохранять безупречный моральный облик, а также неукоснительно соблюдать дресс-код. В форменной одежде не допускались какие-либо вольности.

Сегодня стюардессы не охотятся за мухами, не носят топливо в ведрах и не толкают вручную самолеты в ангары. Тем не менее в каждой авиакомпании есть свои стандарты и требования к бортпроводникам. И порой довольно бескомпромиссные. Например, в качестве обязательных условий в разных компаниях фигурируют ярко накрашенные губы, грудь не более второго размера, определенный рост и вес, отсутствие детей, мужа, татуировок и пирсинга.

В нашей авиакомпании также есть свои требования к бортпроводникам. На момент трудоустройства кандидату должно быть не менее 19 лет. Пригодность к летной работе определяет врачебно-летная экспертная комиссия. Основные профессиональные качества – приятная внешность, доброжелательности, грамотная речь, способность легко находить общий язык с пассажирами, владение одним или несколькими иностранными языками. Знание якутского языка в нашей АК приветствуется.

Конечно же, стюардессы должны уметь оказывать первую медицинскую помощь, знать правила этикета и обслуживания VIP-пассажиров, основы кейтеринга и туризма. А также весьма большой объем нормативных актов и официальных документов. В общем работа бортпроводника – одна из самых красивых профессий. Стимулирует выглядеть всегда подтянутыми, вежливыми, позитивными, здоровыми. Ведь стюардессы не только в воздухе обслуживают пассажиров, но и на земле всегда готовы помочь людям – сориентировать в аэропорту, подсказать, как добраться до метро.

В свободное от работы время многие наши бортпроводники занимаются спортом, танцами, поют или играют на музыкальных инструментах. Многие участвуют в конкурсах и за свое творчество получают призовые места. У бортпроводников очень крепкие и дружные семьи. У многих дети приходят работать в качестве пилотов или бортпроводников. Есть и настоящие семейные бригады. Это значит у нас самая лучшая и надежная авиакомпания. И каждый с гордостью может сказать «Я работаю в «Авиакомпании АЛРОСА!»

## Как менялась форма бортпроводников «Авиакомпания АЛРОСА»

Форма бортпроводников времен Советского Союза (1970–1990 годы) стандартная – синий костюм с металлическими пуговицами, белая блузка и супермодный по тем временам аксессуар – круглая шляпка-таблетка с «птичкой» или кокардой на тулье. При встрече пассажиров бортпроводники надевали белые перчатки.

В конце 90-х – начале 2000-х годов форма бортпроводников тогда еще Мирнинского авиапредприятия состояла из черного пиджака, юбки и красного жилета.

С изменением ливреи самолетов Мирнинского авиапредприятия в 2003 году руководством было принято решение отшить форму кимберлитового цвета, в цвет ливреи. Зимняя форма включала в себя юбку, жилет, пиджак, белую блузку. С правой стороны пиджак был украшен вышитой «птичкой» с эмблемой «АЛРОСА». Расширение географии полетов, увеличение количества рейсов в южном направлении привело к необходимости обеспечения бортпроводников летней формой. Цвет был выбран в тон неба Якутии – нежно-голубой, а шейный платок желтого цвета символизировал солнце.

С 2013 года «Авиакомпания АЛРОСА» начала работать самостоятельно, как дочернее общество АК «АЛРОСА». Появились новые ВС Боинги, поменяли раскраску самолетов – от светло-голубого до темно-синего. Поменялась и форма бортпроводников. Зимняя форма – белая блузка и густого синего цвета костюм, пиджак которого украшен «птичкой» с маленьким «бриллиантом» в центре. Летняя форма – ярко-голубого цвета костюм с белой блузкой, шейный платок цвета триколора и обязательная «птичка» с бриллиантом.

Эту форму бортпроводники авиакомпании с удовольствием носят и в настоящее время.

## — КСТАТИ —

Единственной деталью гардероба, которую советские стюардессы могли выбирать самостоятельно, была обувь. Но и она должна была соответствовать определенному фасону и цвету. Высота каблука варьировалась от 3 до 5 см.



Наступает сезон овощей и фруктов, настоящих, летних – то есть спелых и вкусных. Только нельзя забывать, что легкий овощной салат не всегда может оказаться источником витаминов. Поэтому важно уметь выбрать «правильные» продукты, а потом правильно их приготовить.

# базарный День

Текст: ОЛЬГА ВИТАЛЬЕВА

**С**ервый совет при выборе овощей: выбирайте сезонные продукты, выращенные в вашем регионе. Ведь привозные овощи и фрукты нередко искусственно дозревают. К тому же они подвергаются специальной обработке для длительного хранения.

**Огурцы** должны быть с тонкой кожицей и мягкими шипами. Если шипы твердые, то лучше отказаться от покупки – скорее всего, такие огурцы росли на почве, перенасыщенной химическими удобрениями.

**Помидоры** тоже лучше выбирать с тонкой кожицей. Если есть возможность, разрежьте один и посмотрите, есть ли внутри белые прожилки – такие плоды не стоит брать, количество нитратов там явно выше нормы. Еще помидор не должен быть слишком тугим. При надавливании должны оставаться небольшие вмятины. Другой важный маркер – запах. Вкусные помидоры пахнут ботвой.

**Белокочанная капуста** должна быть легкой по весу, с плотно прилегающими листьями и не очень толстой кочерыжкой.

## КСТАТИ

Избегайте идеально ровных и чрезмерно крупных плодов – такая «красота» однозначно появилась не без помощи химикатов. Не стесняйтесь спрашивать у продавцов сертификаты на ту или иную продукцию.

**Морковь** ищите однородного цвета, без вкраплений зеленого и желтого. Многие привыкли покупать мытую морковь – она гораздо аппетитнее. Однако знаменитый эксперимент с кроликами свидетельствует о том, что животные всегда предпочитают морковь невымытую. А мы чем хуже?

**Картофель** при нажиме ногтем должен издавать характерный хруст. Если же вы бесшумно протыкаете кожуру, то, скорее всего, его активно удобряли пестицидами.

«Правильные» **баклажаны** – блестящие и крепкие, без пятен и повреждений на коже. **Брокколи** можно покупать без опаски, ведь этот вид капусты обычно не обрабатывают пестицидами и фунгицидами. Это же касается и **авокадо**.

Перед готовкой овощи и фрукты необходимо промыть в воде с добавлением соды. Для полной безопасности зелень и корнеплоды лучше вымачивать примерно полтора-два часа в обычной воде. У свеклы и моркови срежьте хвостики – именно они накапливают больше всего нитратов. То же относится к стеблям укропа и петрушки.

Зеленый салат от шеф-повара ресторанов «Чайка» и «Ласточка» Доминико Филиппоне

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
авокадо – 10 г, огурцы – 20 г, яблоки – 15 г, стебель сельдерея – 15 г, салат спаржа – 15 г, кенийская фасоль – 15 г, зеленый болгарский перец – 15 г, шпинат – 15 г, бобы эдамамэ – 15 г, кабачки – 15 г, латук – 15 г, соус зеленый – 30–40 г, сок лимона – 5 г

**Способ приготовления:**  
в кипящую подсоленную воду положить кабачки, салат спаржу, кенийскую фасоль (поварить до мягкости), бобы эдамамэ. Перед добавлением каждого нового ингредиента проварить 2 минуты. Быстро охладить ингредиенты, погрузив в воду со льдом. Обсушить и нарезать ломтиками, кабачки – кружками или кубиками. Нарезать огурцы, яблоки, зеленый болгарский перец и сельдерей, предварительно его очистив. Добавить мини-шпинат, салат корн, салат латук. Нагреть оливковое масло в сотейнике и добавить мелко порезанные кинзу, укроп, мяту, зеленый лук. Заправить салат солью, лимонным соком и зеленым соусом.



Салат «Витаминный бум» от шеф-повара ресторана «Альпен Хофф» Владимира Рощупкина

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
листья салата романо – 50 г, листья салата айсберг – 50 г, клубника свежая – 30 г, голубика – 20 г, грейпфрут – 1 шт., апельсин – 1 шт., «глаз дракона» – 1/2 шт., сыр пармезан – 20 г, сыр дорблю – 20 г, соус «Цитронет» – 30 г, соус «Черная смородина» – 30 г  
**Для соуса «ЦИТРОНЕТ»**  
Сок лимона – 10 г, масло оливковое – 15 г, мед – 5 г, соль – 1 г, белый перец – 1 г  
Все ингредиенты поместить в емкость для взбивания и перемешивать венчиком до полного растворения меда.



**Для соуса «ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА»**  
Черная смородина – 20 г, сливки 33% – 10 г, сахар – 5 г  
Ягоды засыпать сахаром и проварить 3 минуты на слабом огне, протереть через сито, довести до кипения и охладить.

**Способ приготовления:** «глаз дракона», апельсин и грейпфрут очистить от кожуры и нарезать на кусочки в виде треугольников. Клубнику нарезать на 4 части. Салат нарвать руками произвольно. Сыр пармезан нарезать тонкими слайсами. В миску положить листья салатов, филе апельсина и грейпфрута, 1/2 части ягод, 1/2 части «глаз дракона», заправить соусом «Цитронет». Выложить в салатную тарелку, полить соусом «Черная смородина». Украсить слайсами из сыра пармезан, свернув их в трубочку. Сыр дорблю покрошить руками по всему салату.

Салат «Акбура» от бренд-шефа Сергея Сущенко из летнего меню «Чайхоны № 1» братьев Васильчуков

**ИНГРЕДИЕНТЫ НА 1 ПОРЦИЮ:**  
редис – 60 г, огурцы – 40 г, помидоры – 30 г, зеленый лук – 5 г, чеснок – 1 долька, сметана 20% – 15 мл, мацони – 15 мл, куриное яйцо – 1 шт., соль, перец – по вкусу



**Способ приготовления:**  
редис и огурцы нарежьте тонкими колечками, а помидоры – кубиками. Лук мелко порубите. Сложите овощи в миску. Раздавите чеснок и добавьте к овощам вместе со сметаной и мацони. Посолите и поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Приготовьте яйцо пашот: вскипятите воду, слегка посолите и добавьте пару чайных ложек уксуса. Уменьшите огонь, чтобы не было сильного кипения. Разбейте яйцо в маленькую миску или чашку. Желток должен остаться целым. Ложкой размешайте воду в кастрюле так, чтобы получилась воронка. Это поможет белку окутать желток. Аккуратно влейте яйцо в центр воронки. Варите 3–4 минуты. Периодически помешивайте воду, чтобы яйцо не прилипло ко дну. Достаньте яйцо шумовкой или ложкой и обсушите на бумажном полотенце. Переложите салат на тарелку, сверху украсьте яйцом пашот. Приятного аппетита!

НЕОБЫЧНЫЕ И ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

# Крути педали



*Счастливым, бодрым, красивым – так можно сказать про человека, у которого есть двухколесный друг. С ним не заскучаешь: и настроение поднимет, и до работы доведет, а главное, здоровье поправит лучше всех врачей.*

Текст: МАРИНА КАЧКАЛОВА

## Не за медали

**Улучшение сна.** Доказано, что при ежедневной 30-минутной велопробулке повышается качество сна. Из организма выводится кортизол – стрессовый гормон, который мешает уснуть. Езда на велосипеде помогает избавиться от бессонницы, а наутро проснуться бодрым и отдохнувшим.



**Развитие мыслительных способностей.** Велосипедные прогулки на 30% улучшают работу мозга. Они побуждают работу новых клеток в гиппокампе – области, которая отвечает за память, и заставляют работать белые мозговые клетки, помогающие человеку в процессе обучения.

**Очищение легких.** Во время велопробулок легкие работают в полную силу. Организм прокачивает намного больше литров кислорода в минуту, отчего быстрее избавляется от токсичных веществ. К тому же увеличивается объем легких. Например, у велогонщиков он равен 8 литрам, а у обычных людей – 6 л.

**Укрепление сердечно-сосудистой системы.** При ежедневных велопробулках риск инфаркта снижается на 50%. Укрепляется сердечная мышца, снижается уровень холестерина. К тому же езда на велосипеде со скоростью до 15 км/ч показана людям, страдающим варикозом. Кровь двигается намного быстрее, регулярные движения ног не позволяют ей застаиваться и образовать тромбы.

**Замедление старения кожи.** У тех, кто регулярно катается на велосипеде, усиливается кровообращение, улучшается метаболизм. Кровь быстрее доставляет к клеткам кожи кислород и полезные вещества. Также вырабатывается коллаген, который замедляет появление морщин.

**Снижение веса.** Езда на велосипеде хороша тем, что в ней нет ударной нагрузки на ноги. Для людей с лишним весом и плохой физической подготовкой это отличное начало на пути к похудению. При поездке со скоростью 15 км/ч сжигается около 150–240 калорий, причем не только в процессе езды, но и в течение последующих часов. Чтобы усилить эффект, нужно крутить педали как можно чаще.

### КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ?

Большую нагрузку получают квадрицепс и икроножные мышцы – именно они болят после интенсивных велопробулок. Руки берут на себя часть веса тела, сильно напрягаются при поворотах и опоре на руль. Также при удержании равновесия сокращаются ягодицы, а мышцы живота помогают им в этом.



### Знаменитости в седле

Большой популярностью велосипеды пользуются у звезд.

Знаменитая голливудская красотка Джулия Робертс предпочитает кататься в одиночестве на комфортном дорожнике. Излюбленный маршрут звезды – лесные тропинки и парковые дорожки.

Королева мировой поп-сцены Мадонна также часто появляется на улицах Лос-Анджелеса верхом на байке. Она катается на профессиональном велосипеде. Надо полагать, что одним из секретов ее красоты и отличной физической формы являются серьезные занятия велосипедным спортом.

Звезда фильма «Гладиатор» Рассел Кроу известен многим как фанат активного образа жизни. Естественно, что он не мог не сесть на велосипед.

Глыбы отечественного шоу-бизнеса стараются не отставать от своих зарубежных коллег. Пародист и телеведущий Максим Галкин недавно был засвечен папарацци верхом на новеньком горном велосипеде.

Legion Media

# НОВЫЙ ГОД приходит ЛЕТ М

Текст: ЭЛЛА ЗАХАРОВА



в России получил такое высокое признание абсолютно заслуженно.

## Сходства и различия

Второй Новый год в Якутии встречают не просто без сугробов и морозов, но и часто при настоящей жаре. Ысыах приходится на день летнего солнцестояния – 21 июня. В это время года в северном крае, привыкшем к определению «суровый», температура может подниматься до вполне курортных 30 градусов.

Местные жители верят, что год разделен на две половины, и одна сменяет другую именно в этот период. Ысыах символизирует жизнеутверждающие вещи – пробуждение природы после долгой зимней ночи, появление солнца и приход лета, переход от старого к новой жизни, возрождение и обновление, а также единение народов.

## КСТАТИ

День летнего солнцестояния – знаменательная дата в календаре не только у якутов. Его праздновали в дохристианскую эпоху по всей Европе и продолжают отмечать до сих пор. У славян этот праздник называется Иван Купала, у финнов – Юханнус, у шведов – Мидсоммар, у латышей – Лиго.

Согласно якутским представлениям о мироустройстве, Вселенная состоит из Верхнего мира (небес, где обитают божества), Среднего мира (земли людей) и Нижнего, подземного мира, жилища злых духов. Отдавая положенную дань небесам, где живут предки народа Саха и главенствует солнце, якуты поддерживают сакральные связи с Верхним миром.

Что роднит Ысыах с «обычным» Новым годом, так это то, что в один день его отпраздновать не получается. Многие большие семьи собираются вместе только раз в год и именно на этом празднике.

В остальное время якуты друг от друга далеко – кто на пастбищах, кто в селениях, кто в городах, дети уезжают учиться в интернаты и домой приезжают только на каникулы.

## ВАЖНО!

## ЫСЫАХ ПРИГЛАШАЕТ ГОСТЕЙ

Главный Ысыах кочует по разным районам Якутии: в 2017 году он проходил в Вилюйском районе, в 2018 году – в Алданском, в 2019 году планируется в Намском улусе. Разумеется, при этом в каждом селении проводят свой, местный Ысыах. Если вы окажетесь в столице Республики Саха, Якутске, то ближайшая к ней площадка для празднования – местность Ус Хатын.

Регулярные рейсы в Якутию и обратно из Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Ростова-на-Дону, Краснодара, Самары, Новосибирска, Томска, Красноярска и других крупных российских городов осуществляет «Авиакомпания АЛРОСА» – подробности на сайте [www.alrosa.aero](http://www.alrosa.aero).

*Якутам повезло – по-другому и не скажешь. Ведь в Республике Саха Новый год празднуют дважды – сначала вместе со всей страной в известную ночь с 31-го на 1-е, а второй раз – в середине лета. Отмечают его с особым размахом и уже не только всей республикой, но и всем миром!*

**С**вой Новый год, а точнее Ысыах, якуты празднуют несколько иначе, но уж точно не менее весело и интересно – факт, признанный теперь и на международном уровне.

Евразийская организация экономического сотрудничества (ЕОЭС) и входящий в ее состав Совет Евразии по культуре, науке и образованию формирует Всемирный список объектов особой туристской привлекательности – World List of Tourist Attractions. И с апреля 2018 года Ысыах – в этом списке! Один из самых масштабных праздников





Плюс ко всему – здесь много что нужно увидеть и по возможности поучаствовать. Помимо песен, танцев и праздничного застолья, в Якутии проводят настоящие народные гуляния. Поэтому длится Ысыах в период с 10 по 25 июня, в зависимости от обстоятельств в разных улусах.

### Как празднуем?

Собираются по чумам и ярангам тесным кружком на Ысыах не принято, отмечают его массово. Праздник этот древний, поэтому многие мероприятия в его составе правильнее было бы назвать ритуалами. Церемония Алгыс состоит из нескольких обрядов, среди которых очищение, благо-



### РЕКОРДЫ

В 2011 году был установлен мировой рекорд по самому массовому синхронному исполнению музыки на варгане (хомусе) – ансамбль состоял из **1344** участников.

В 2012 осуохай попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый большой хоровод – в нем участвовали **15 293** человека. Они составили 36 кругов и двигались, не размыкая рук и не прерывая песнопения, по часовой стрелке около 20 минут.

В 2014 году **11 136** человек приняли участие в торжественном обряде кумысопития.

В 2017 году появилась еще одна запись в Книге рекордов Гиннеса – на празднике собралось наибольшее количество людей в якутских национальных костюмах – **16 620** человек.

В 2017 году Ысыах отпраздновали по всему миру – в Европе, в Северной Америке и даже в космосе – на МКС. Праздновали более **200 000** человек.

словение и кумысопитие. Она проходит в час, когда солнце достигает зенита – с 11 до 12 часов дня. У ритуального сэргэ – коновязи, символизирующей счастье и благополучие, шаман разводит костер, дым которого отпугивает злых духов, и обращается к светлым богам с призывом одарить людей миром и благополучием. Кумыс – кобылье молоко – важный элемент праздника. Им угощают огонь, потчуют духов и с удовольствием пьют сами.

Кюн Керсютэ – обряд встречи солнца – совершается в первую ночь праздника. Те, кто увидит первые лучи светила, зарядятся энергией и получат силу от небесных божеств.

Один из самых интересных и многолюдных ритуалов – осуохай, грандиозный



хоровод, символизирующий и солнце, и череду человеческих рождений. Люди ведут осуохай порой три дня и три ночи – сменяя друг друга, заряжаясь друг от друга энергией.

Самое азартное зрелище Ысыаха – соревнования боотуров (богатырей) в скачках на лошади, стрельбе из лука, борьбе хапсагай, поднятии тяжестей. Есть и более легкие состязания, попытать свои силы в которых могут все желающие: от перетягивания

Милости просим  
угоститься кумысом.  
Можно и на скорость

палки и разного рода прыжков (серия из 11 прыжков на одной ноге называется «кылыы», прыжки по меткам обеими ногами – «куобахтыы», смотрите не перепутайте!) до питья кумыса на скорость.

А самая, пожалуй, лирическая составляющая праздника – чтение эпоса Олонхо. В нем рассказывается о сотворении Вселенной, божествах, мире духов, подвигах – словом, обо всем на якутском свете.

На празднование Ысыаха можно прийти не только к друзьям, но и к крупным компаниям и государственным ведомствам. Они устанавливают специальные якутские летние дома – урасы, где накрывают столы с угощениями. Есть такой гостеприимный дом и у компании АЛРОСА.

### Как наряжаемся?

Приберечь к празднику самый красивый наряд свойственно всем народам мира. На Ысыах женщины наряжаются в платье-халадай в сочетании с жилетом или легким пальто оноолоох. Мужчины щеголяют в камзоле и шапке, украшенной конским волосом. Ансамбль дополняется летними вышитыми сапожками. Шьют праздничную одежду обязательно из дорогих тканей, украшают благородным мехом – песцом, соболем, норкой, а также аппликациями и серебряными деталями.

Якутские дизайнеры одежды предлагают свои роскошные и стильные интерпретации традиционных праздничных нарядов. Стоимость халадаев начинается от 6500 руб. →





«модельных» – от 13 000 руб., кожаная обувь обойдется в 6500–8000 руб. Но, разумеется, совершенству нет предела и верхней границы стоимости наряда (особенно в сочетании с украшениями, передающимися в семье из поколения в поколение) попросту не существует.

Аал Луук Мас – дерево, символизирующее якутскую Вселенную, – сооружают для Ысыаха ежегодно

#### КСТАТИ

### НЕ ТОЛЬКО В ЯКУТИИ

Ысыах отмечают в Полгаре (Венгрия), Пекине (Китай), Торонто (Канада).

Среди российских городов отличилась Москва – мероприятия традиционно с 2007 года проводятся в парке «Коломенское», Санкт-Петербург – гуляния проходят в местности Ольгино.

В 2017 году отмечали праздник в городе Багратионовске Калининградской области, а в следующем присоединился и сам Калининград.

В программе праздников – знакомство с обычаями якутов, концерты народной музыки, дегустации, конкурсы, спортивные состязания.

#### СЛОВАРИК

**Здравствуйте** – Түргүр  
**Как у вас дела?** – Түөх сонун?  
**Хорошо** – Үчүгэй  
**Это великолепно!** – Наһаа Үчүгэй  
**Сколько это стоит?** – Бу теһенүй?  
**Как тебя зовут?** – Эн аатыҥким диэний?  
**Меня зовут...** – Мин аатым....  
**Простите** – Албас  
**Пожалуйста** (*просьба*) – Көрдүһөһүн  
**Пожалуйста** (*ответ на благодарность*) – Буна диэн  
**Спасибо** – Махтал  
**Да** – Оннук  
**Нет** – Суох  
**Пока (прощание)** – Чэ, Чэринг  
**Ъ, ь** – звонкое «х», южнорусское «г», французское  
**Н, нг** – лигатура «нг», заднеязычное «н»  
**В, в** – немецкое «ö»  
**h, h** – английское или немецкое «һ»

AIR Company  
**ALROSA**



Авиакомпания  
**АЛРОСА**

#### 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](mailto:avia-info@alrosa.ru)  
**Сайт:** [www.alrosa.aero](http://www.alrosa.aero)

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.

## 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, допускать 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, не комфортные 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».

# Карта полетов

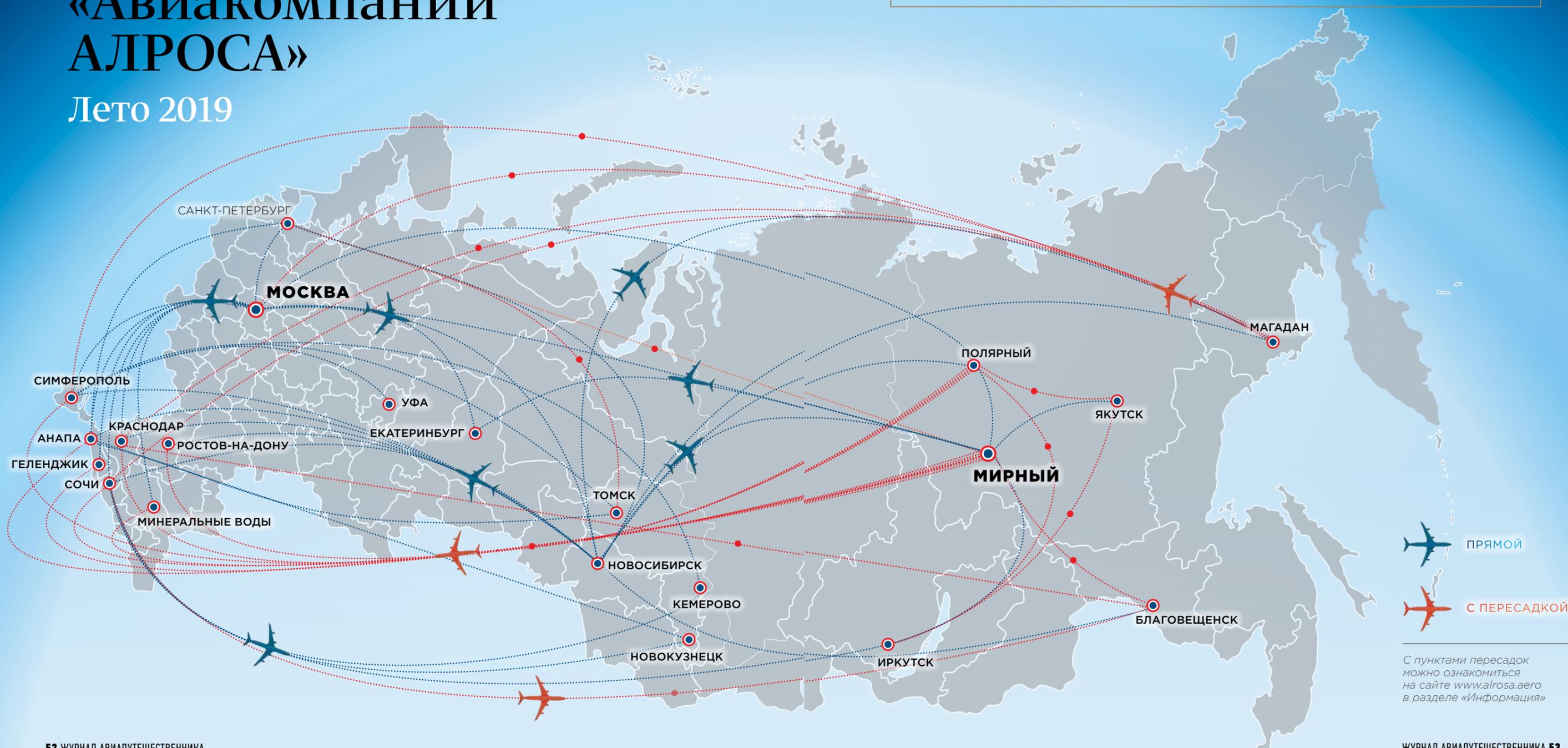
## «Авиакомпания АЛРОСА»

Лето 2019

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.



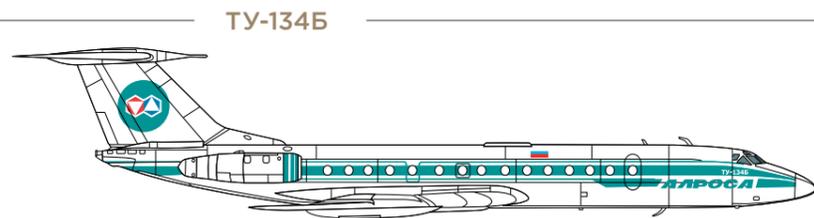
С пунктами пересадок можно ознакомиться на сайте [www.alrosa.aero](http://www.alrosa.aero) в разделе «Информация»

## Наш авиапарк



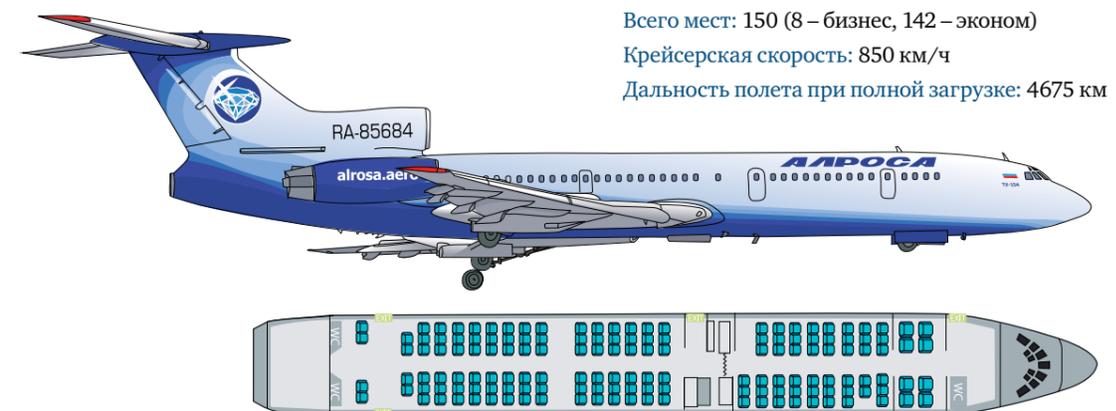
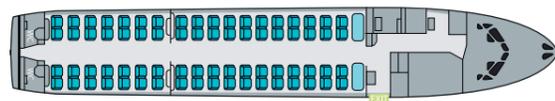
BOEING 737-800

Всего мест: 156 (12 – бизнес, 144 – эконом)  
Крейсерская скорость: 800 км/ч  
Дальность полета при полной загрузке: 5700 км



TU-134B

Всего мест: 72 (эконом)  
Крейсерская скорость: 750 км/ч  
Дальность полета при полной загрузке: 2250 км



TU-154M

Всего мест: 150 (8 – бизнес, 142 – эконом)  
Крейсерская скорость: 850 км/ч  
Дальность полета при полной загрузке: 4675 км



Фото: Андрей Шаронов

## Вопросы и ответы

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

**На какие направления доступна онлайн-регистрация?**

Пройти онлайн-регистрацию можно на все регулярные рейсы, вылетающие из аэропортов РФ.

**Нужно распечатывать посадочный талон?**

Если вы зарегистрировались на рейс онлайн, но не распечатали посадочный талон, то получить его можно на стойке регистрации в аэропорту вылета.

**Можно пройти онлайн-регистрацию на рейс, если я лечу с ребенком до 2 лет (без предоставления отдельного места)?**

Да, онлайн-регистрация возможна при условии, что пассажиры следуют в одной броне. Ребенку автоматически присваивается место, идентичное с местом взрослого пассажира.

**Если я прошел онлайн-регистрацию, за сколько времени до вылета необходимо прибыть в аэропорт?**

**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.

**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).

**Рекомендуемое время прибытия** – за 1,5 часа до вылета рейса, указанного в билете (маршрут-квитанции), для прохождения досмотра служб безопасности, паспортного и таможенного контроля.

**Не получается выбрать место в салоне, все места уже заняты.**

К сожалению, места, доступные к онлайн-регистрации, были заняты пассажирами, прошедшими регистрацию ранее. Возможность выбрать места будет доступна только в аэропорту вылета.

**Не получается пройти онлайн-регистрацию. Что делать?**

Проверьте, пожалуйста, следующие моменты:

- 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 67A

# АО «Авиакомпания АЛРОСА» открыла продажу авиабилетов на лето 2019 года

*Мы долго и кропотливо работали над летней картой полетов, выбирая самые интересные и нужные направления для летнего сезона.*



# В

летнем расписании будут выполняться традиционные рейсы «Авиакомпания АЛРОСА» по популярным направлениям.

Будем рады предложить перелеты как прямые, так и с удобными стыковками к побережью Черного моря и на полуостров Крым: в курортные города Анапа, Сочи, Геленджик, Симферополь, в города Краснодар, Ростов-на-Дону, вылетами из городов: Мирный, Полярный, Иркутск, Новосибирск, Томск, Новокузнецк, Кемерово, Благовещенск, Магадан, Москва (Домодедово), Санкт-Петербург, Екатеринбург, и обратно.

Также в летнем расписании появятся новые направления:

- Иркутск – Сочи – Иркутск;
- Уфа – Симферополь – Уфа;
- Москва (Домодедово) – Минеральные Воды – Москва (Домодедово).

Рейсы будут выполняться еженедельно.

Рейс 6R-639 Москва (Домодедово) – Минеральные Воды:

- с 20.04.2019 г. по 08.06.2019 г. по 6-м дням недели, время вылета в 11:35, прибытие в 13:40;
- с 17.06.2019 г. по 21.10.2019 г. по 1-м дням недели, время вылета в 10:50, прибытие в 12:50.

Рейс 6R-640 Минеральные Воды – Москва (Домодедово).

- с 21.04.2019 г. по 09.06.2019 г. по 7-м дням недели, время вылета в 09:00, прибытие в 11:00;
- с 18.06.2019 г. по 22.10.2019 г. по 2-м дням недели, время вылета в 08:25, прибытие в 10:25.

Время вылета и прибытия указано местное для каждого аэропорта.

Рейсы будут выполняться на современных воздушных судах Boeing 737-700.

АО «Авиакомпания АЛРОСА» с 20 апреля 2019 г. совместно с туроператором «Кубаньтурист» начинает выполнение полетов в город Ларнака (остров Кипр).

Полеты будут выполняться еженедельно по следующим дням:

- в период с 20.04.2019 г. по 08.06.2019 г. по субботам с вылетом из Минеральных Вод в 14:50, вылет из Ларнаки в 18:20;
- в период с 17.06.2019 г. по 21.10.2019 г. по понедельникам с вылетом из Минеральных Вод в 14:15, вылет из Ларнаки в 17:25.

Время указано местное для каждого аэропорта.

Всего 2 часа полета, и вы попадаете на остров Кипр – чудесное место, где сочетается теплый климат и невероятная красота природы.

Билеты на рейс в скором времени будут доступны для оформления на сайте «Авиакомпания АЛРОСА».

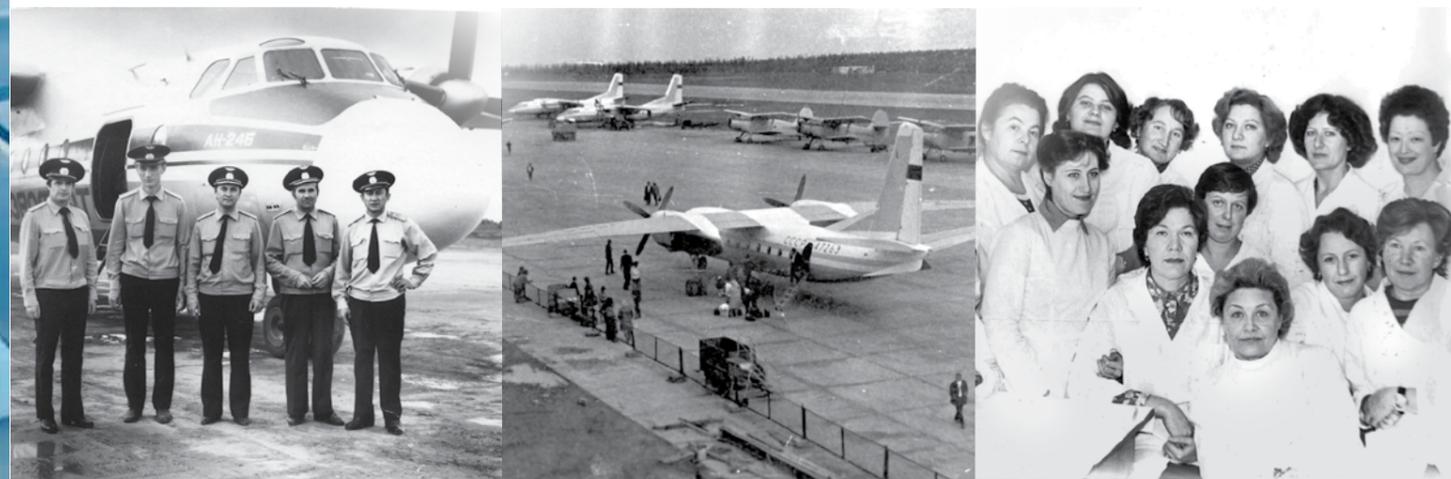
По всем вопросам оформления туристического пакета обращаться к туроператору «Кубаньтурист».

Оформление билетов ведется на официальном сайте авиакомпании [www.alrosa.aero](http://www.alrosa.aero) и в билетных агентствах.

Фото: Андрей Шаповалов



## ЭТО НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ...



## ВАШ КОМФОРТ В ПОЛЕТЕ – НАШ ПРИОРИТЕТ

ALROSA.AERO



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