

0+

ФИЛОСОФИЯ

отдыха

городской
журнал

апрель
2024

№ 56

ФЬЮЖН-ИНТЕРЬЕР с. 60
Построить свою гармонию

ФЁДОР КОНЮХОВ с. 32
Наедине с миром

РУССКИЙ СЕВЕР с. 26
Больше, чем территория

БАЛКАНСКИЕ ЗАРИСОВКИ





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



философияотдыха.рф
filosofiaotdyha.ru



info@filosofiaotdyha.ru
adv@filosofiaotdyha.ru



Известный актер Робин Уильямс когда-то заметил: «Весна — это способ природы сказать: “Давайте веселиться!”». А ведь и правда, только задумайтесь! Солнце светит ярче, весело щебечут вернувшиеся с зимовки птицы, на проталинах появляются первые нежные цветы. Наступление весны — это всегда душевный подъем, побуждение к действию, движению вперед. Что там содержится в весеннем воздухе, не знаю, но он совершенно точно пьянит. Правда-правда!

Так что бегом по магазинам — надо срочно купить обновки, яркие и притягательные. Потом — в салон, сделать модную прическу и маникюр. Все, можно ненадолго успокоиться — собраться с мыслями, открыть журнал и выбрать направление для путешествия в соответствии со своей личной философией отдыха. Например, поехать в одну из балканских стран. Тут вам и страны бывшей Югославии, одна другой интереснее — Черногория, Сербия, Хорватия, Северная Македония, а еще Греция, Албания и прочие. Каждая хороша по-своему, но все они без исключения по-южному гостеприимны и с удовольствием встречают гостей.

Тем, кто увлекается восточной философией и не чужд буддийских ценностей, понравится во дворце Потала, резиденции далай-лам, древней, почти как мир, «многоэтажке», сверху донизу наполненной драгоценностями и предметами старины, собранными за сотни веков. Дворец находится в китайской части Тибета.

А путешествуя по северу России, вы не устанете восхищаться харизмой этих суровых мест, «диких, но симпатичных». Чего стоят одни только Хибины с «отпечатком великана» на скале или пляж «Яйца дракона» на Териберке, где, глядя на округлые валуны, действительно начинает казаться, будто исполинская дракониха оставила здесь свою кладку. В общем «путешествуйте сами, путешествуйте с нами», как говорили когда-то ведущие одной популярной телепередачи.

Собирайтесь в дорогу! Мир полон чудес, и не увидать их — непростительное легкомыслие. Весна вам в помощь!

Маргарита Цибульская

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ
БАРВИХА
LUXURY VILLAGE

САМАЯ РОСКОШНАЯ СВАДЬБА
ЭТОГО ЛЕТА

13
АПРЕЛЯ

ПРЕМЬЕРА
СПЕКТАКЛЯ

При участии
оркестра
Mercuryband



*меркурибэнд

12+

ВСЕ БИЛЕТЫ KASSIR.RU

XVII ЕЖЕГОДНАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ

21/04 19:00

CROCUS CITY HALL

12+

ЧАРТОВА
ДЮЖИНА

25/17 • ГОРШЕНЕВ
СЕВЕРНЫЙ ФЛОТ • КРЕМАТОРИЙ • АФФИНАЖ

ООО «КАССИР.РУ» – НАЦИОНАЛЬНЫЙ БИЛЕТНЫЙ ОПЕРАТОР, ОГРН 1187847189584, 197136, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЧКАЛОВСКИЙ ПР-Т, Д. 50, ЛИТ. А, Ч. П. 1Н, 38, 39, 51-53



10



26



32



38



42



46

2 ОТ РЕДАКЦИИ

10 МИРОВОЕ ТУРНЕ

Балканские мотивы

18 АРХИТЕКТУРА

Архитектура с историей

22 ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ

Вепсы. На пути к «Древу жизни»

26 РОССИЯ

Если ты полюбишь север...

32 НА ОГОНЕК

Фёдор Конюхов:
«Одиночества не существует»

38 НА ОГОНЕК

Ольга Бодрова: «Иногда просто нужно
положиться на судьбу»

42 НА ОГОНЕК

Юлия Чуракова: «Любимая музыка
переносит в другое измерение»

46 ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ

Конкордия Антарова: «Кусок подлинной
жизни смотрел на меня со страниц
клавира»

БКЗ
«Октябрьский»

15
МАЯ

ДЕНИС МАЦУЕВ

«И классика и джаз»

Джаз умеют играть только за океаном? В России давно доказали, что это не так. Пианист-виртуоз Денис Мацуев каждой нотой задевает самые тонкие струны души. В этот вечер маэстро исполнит свои любимые джазовые произведения с присущей ему глубиной и самоотдачей.

Ангажементы знаменитого пианиста распланы на несколько сезонов вперед. Он выступал в лучших концертных залах мира: в Carnegie Hall в Нью-Йорке, в чикагском Symphony Hall, в Доме симфонической музыки в Монреале, в Musikverein в Вене, в королевском Festival Hall в Лондоне и других культовых местах, но ежегодный джазовый концерт в Петербурге неизменен в его расписании. «В программе для бесконечно обожаемого мною Питера будет много сюрпризов, которые мне сейчас не хотелось бы раскрывать. Приходите и все узнаете», — говорит Денис Мацуев.

В кругу своих друзей, знаменитых музыкантов, маэстро устроит настоящий праздник музыки. В концерте примут участие создатель новых принципов игры на джазовом контрабасе, композитор Андрей Иванов; лауреат международных конкурсов, выступавший на сцене со звездами мирового джаза, ударник Александр Зингер; виолончелист исключительного темперамента и техники Борислав Струлёв; неподражаемая Екатерина Мочалова, которая буквально зачаровывает звуками своей домры; а также юное дарование — флейтист Владимир Съянов.

Импровизации, популярные мелодии и вариации бессмертных хитов ждут каждого, кто будет присутствовать на концерте. Этот вечер закружит всех в дерзких ритмах джаза и подарит неподдельные эмоции!

6+

**50** АНОНСЫ**60** ИНТЕРЬЕР

Фьюжн и ретро-фьюжн

64 ДИЗАЙН И МОДА

Эвелина Блэданс:

«Мне нравится быть разной»

68 ТРЕНДЫ

Весна — в голове и на голове

72 ГУРМАН

Постное и вкусное

76 ПСИХОЛОГИЯМетанавыки,
или Как развить талант**80** ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

И расцвел подснежник...

86 АНОНСЫ КНИГ**88** В МИРЕ ПРИРОДЫ

С высоты птичьего полета

92 LAST PAGE

СОДЕРЖАНИЕ

**80****72****64****68****88**Фото на обложке:
Ihor Pasternak / ShutterstockЖурнал «ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА»,
апрель 2024, № 56Учредитель и издатель
ООО «Философия отдыха»Главный редактор
Маргарита ЦИБУЛЬСКАЯАрт-директор
Лана ЛАМБИНЕНВыпускающий редактор
Алёна НИСАРКОВАЛитературный редактор
Светлана ГУБАНОВАТел.: +7 (911) 986-6419
info@filosofiaotdyha.ru — редакция,
adv@filosofiaotdyha.ru — рекламный
отделАдрес: 198517, Санкт-Петербург,
Петергоф, Ропшинское шоссе,
д. 4, а/я 7.Интернет-сайт: философияотдыха.
рф, filosofiaotdyha.ru.Отпечатано в типографии
ООО «Типография Принт 24»
192102, Санкт-Петербург,
ул. Самойловой, д. 5в.Мнение редакции не всегда
совпадает с точкой зрения авторов.При цитировании ссылка на издание
и авторов обязательна.Перепечатка материалов —
исключительно с письменного
разрешения редакции.За содержание рекламы издатель
ответственности не несет.Полная PDF-версия журнала
всегда доступна на сайтах:
философияотдыха.рф,
filosofiaotdyha.ru.Тираж: 75 000 экз.
Заказ № 0977-24.Российское свидетельство
о регистрации СМИ ПИ
№ ФС 77 – 70951 от 05.09.2017
выдано ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ
КОММУНИКАЦИЙ
(РОСКОМНАДЗОР).

20 АПРЕЛЯ • CROCUS CITY HALL

12+

ИРИНА
ПОНАРОВСКАЯВСЕ БИЛЕТЫ  KASSIR.RU



ПУТЕШЕСТВИЯ

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

- 10** БАЛКАНЫ. СОЛНЕЧНЫЕ ИСТОРИИ
- 18** ДЕНЬ ПАМЯТНИКОВ. МАРШРУТНАЯ КАРТА
- 22** «КАПУСТКА», «КРОШЕЧКА-ХАВРОШЕЧКА»
И ДРУГИЕ ЛЕГЕНДЫ О ВЕПСАХ
- 26** СИЯНИЕ ДАЛЕКОГО СЕВЕРА

БАЛКАНСКИЕ МОТИВЫ

Ленивый пляжный отдых? Сколько угодно! Походы в горы? Пожалуйста! Интересная архитектура? Да вот же она! Территорию Балкан занимают несколько государств: бывшие страны Югославии (Босния и Герцеговина, Хорватия, Черногория, Северная Македония, Сербия, Словения), а также Албания, Болгария, Греция, частично Турция и Румыния. Каждая из них — настоящий клондайк впечатлений для путешественников. Сегодня расскажем о бывших странах Югославии.



Остров Святого Стефана (Свети Стефан), Черногория



Госпа-од-Шкрпьела — остров в Которском заливе, расположенный напротив города Пераст, Черногория

ЧЕРНОГОРИЯ. НА ЛЮБОЙ ВКУС

Черногорию, Монтенегро или Страну черных гор, сами жители часто в шутку называют родной лени. Справедливо, потому что здесь никто куда не торопится и никто никого не торопит. Гуляйте, наслаждайтесь и отдыхайте! Благо мест для этого в Черногории предостаточно.

Предпочитаете морской отдых? Добро пожаловать в Будву или Тиват. По сути, Тиват — это три курорта с размытой границей: Тиват, Селяново и Донья Ластва. Все они располагаются на берегу Которского залива. И если особых исторических достопримечательностей в Тивате нет, то Будва может похвастать Старым городом, одним из древнейших поселений на Адриатическом море.

Если всем видам отдыха вы предпочитаете активный, то лучше места, чем Черногория, трудно представить. Хотя страна сама по себе небольшая, более 8 % ее территории занимают пять национальных парков. Один из них, парк «Дурмитор», входит в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Парк включает в себя одноименный горный массив, часть плато Комарница и каньон реки Тара. Каньон протяженностью 18 км считается самым глубоким в Европе, а река, температура воды в которой даже в жару не поднимается выше +15°C, — самой чистой на континенте. Главное развлечение для туристов здесь — зиплайн, скоростной спуск по стальному канату. Минутное путешествие со скоростью 100 км/ч впечатляет даже экстремалов. Вы с ними?

Насладиться великолепными видами и историческими достопримечательностями можно в городе-музее Которе, занесенном в Список объектов культурного наследия ЮНЕСКО. В Которе сохранилась аутентичная застройка: в Старом городе возвышаются дворцы XII–XVIII веков, католический кафедральный собор Святого Трифона, где сохранились фрески XV века, и действующий православный храм Николая Чудотворца. Инте-

ресно, что на суше расположена лишь треть Старого города, остальная его территория вынесена на сваях в море. Еще один любопытный факт: в Старом городе нет ни одного дома с прямыми углами. В старину местные жители верили, что в таких углах прячется нечистая сила, и избегали их закладывая при строительстве. Обрамляют Котор средневековые стены с бастиянами, которые ведут на вершину холма, к крепости Святого Иоанна. Подняться к ней — отдельный квест: для этого нужно преодолеть 1,2 тысячи высоких ступенек.

Еще два интересных места, которые неизменно привлекают внимание туристов, — Госпа-од-Шкрпьела, название которого переводится как «Богоматерь на рифе», и остров святого Георгия.

Богоматерь на Рифе — храм, возведенный на искусственном острове площадью 3000 кв. м. Храм построили в честь иконы Божьей Матери, которую в 1452 году моряки обнаружили близ города Пераста. Сюда едут не только для того, чтобы поклониться иконе, но и чтобы побывать в так называемом Дворе примирения. Если вы поссорились, тут на вас точно снизойдет умиротворение, и все обиды будут забыты.

Что касается острова Святого Георгия, то тут сегодня находится бенедиктинское аббатство, и доступ мирянам запрещен. Ну а раньше здесь хоронили знатных жителей. На кораблике подплыть можно, равно как и к острову Святого Стефана, на котором расположен фешенебельный курорт.

И, наконец, о столице. Вернее, о столицах. Когда-то стольным градом был Цетине. Глава государства и митрополит традиционно здесь и живут. Православный Цетинский монастырь, расположенный здесь, хранит десницу Иоанна Крестителя и кусочек Животворящего Креста. Городок маленький, его можно обойти часа за два с перерывом на обед. Фактическая и политическая столица Черногории — Подгорица. >>



Церковь Святой Софии, Охрид, Северная Македония



СЕВЕРНАЯ МАКЕДОНИЯ. НА РОДИНЕ КИРИЛЛИЦЫ

Это страна понравится тем, кто всем видам отдыха на свете предпочитает спокойное созерцание. Здесь точно есть, на что посмотреть, начиная с живописных пейзажей, которые хочется срочно запечатлеть на камеру телефона, до старинных памятников архитектуры. Поклонники активного отдыха тоже не останутся внакладе: походы и велосипедные прогулки будут приятными и комфортными.

Все приезжающие в Македонию русскоязычные путешественники обязательно посещают Охрид — родину кириллицы, город, где святой Климент, ученик святых Кирилла и Мефодия, разработал азбуку, ставшую основой современной русской письменности.

Сам город выглядит как на открытке: приземистые домики с оранжевыми крышами, многочисленные храмы (самый известный из них — церковь Святой Софии XI века с оригинальными фресками), руины античного театра... Лучшие виды на город открываются с крепости Самуила. Неповторимое очарование пейзажам придает Охридское озеро, переливающееся всеми оттенками голубого. Оно самое древнее на Балканском полуострове, образовалось около 5 миллионов лет назад.

Город Скопье, столица Северной Македонии, был отстроен заново после землетрясения 1963 года, так что старинных архитектурных памятников здесь почти не сохранилось. Разве что крепость Кале на холме, откуда открываются прекрасные виды. Недалеко от главной площади работает Мемориальный дом Матери Терезы, которая родилась в Скопье в 1910 году. Музей открылся за год до ее столетия, в 2009 году, на месте, где некогда находилась католическая

церковь, в которой Мать Тереза была крещена и пела в хоре.

Еще одна крутая обзорная точка — Крест Тысячелетия, или Миллениум, который видно со всех концов Скопье. К нему можно подняться пешком или по канатной дороге.

БОСНИЯ И ГЕРЦЕГОВИНА. ДВЕ СТРАНЫ — ОДНО ГОСУДАРСТВО

Небольшое государство, расположенное между Хорватией и Черногорией, включает в себя две автономные области — Республику Сербскую (не путать с Сербией), где проживают православные сербы, и Федерацию Боснии и Герцеговины, на-



селение которой составляют преимущественно мусульмане-босняки и хорваты-католики. А еще здесь живут евреи-сефарды, переселившиеся на Балканы из Испании и Португалии в XVI веке, и евреи-ашкеназы, перебравшиеся сюда из Восточной Европы в XIX веке. Плюс многочисленные национальные меньшинства.

Сараево, столица государства, разделена на сербскую и боснийскую части. Гуляя по Старому городу, ощущаешь себя в мусульманской стране. Здесь много старинных мечетей, главная из которых — Царёва, построенная первым визирем Боснии, а аутентичные кофейни, где так приятно выпить настоящий кофе по-турецки, оформлены в восточном стиле. По ходу неспешной прогулки вдруг неожиданно для себя оказываешься в Европе. Любуешься католическим собором на главной пешеходной улице — Ферхадии, потом рассматриваешь потемневшие иконы в православной церкви, о которой говорят, что она старше города, а следом видишь красивые особняки времен Австро-Венгерской империи. Выходишь к реке Миляцку, где точно не обойти вниманием арочные каменные мосты, построенные в XV–XVI веках. Самый знаменитый



Дубровник, самый древний город Хорватии

Боснийский кофе, Сараево, Босния и Герцеговина

Сараево, Босния и Герцеговина



из них — Латинский, возле которого в 1914 году застрелили эрцгерцога Австро-Венгрии Франца Фердинанда, что стало поводом для начала Первой мировой войны.

Любители природы совершенно точно придут в восторг от местных гор, озер и величественных водопадов. Горы очень разные: от голых скалистых вершин Герцеговины до покрытых густым лесом гор Средней Боснии и невысоких холмов Посавины.

В горах встречаются озера, которые здесь называют «горными глазами», а реки прорезали среди гор глубокие каньоны. Один из самых красивых и больших каньонов — Неретвы. Вдоль него можно прокатиться, взяв билеты на поезд от Мостара до Сараева и обратно и всю дорогу любуясь великолепными пейзажами и очаровательными городками в окружении гор, каждый из которых — музей под открытым небом.

ХОРВАТИЯ. ПО СЛЕДАМ «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ»

Тут вам и размеренный пляжный отдых, и активные развлечения — дайвинг, хайкинг, трекинг, и живописные веломаршруты, а зимой — горнолыжные курорты и термальные источники. Любознательному туристу тоже есть что посмотреть в Хорватии. В старинных городах — Сплите, Рике, Ровине и других — сохранились величественные дворцы, неприступные крепости и старинные здания.

Один из колоритнейших городов страны — Дубровник, который ЮНЕСКО признало самым красивым городом эпохи Возрождения наряду с Венецией и Амстердамом и внесло в Список объектов Всемирного наследия. Здесь можно погулять по старинным улицам, мощным булыжни-



Люблянский Град,
Любляна, Словения

ком, на городской площади полюбоваться большим фонтаном-куполом XV века, дойти до форта Святого Иоанна XVI века, осмотреть ансамбль доминиканского монастыря XIV–XVI веков.

Улочки Дубровника привлекают не только любителей истории, но и поклонников «Игры престолов», ведь съемки популярного сериала проходили именно здесь. Старый город стал прототипом столицы Вестероса — Королевской Гавани. Футболки, кружки и другие сувениры с символикой сериала продаются повсеместно.

Природные красоты Хорватии не менее впечатляющи. Живописными бухтами с отвесными скалами, хвойными лесами и горами можно любоваться до бесконечности. Одна из самых интересных локаций, где и пейзажи притягательны, и исторические достопримечательности присутствуют, — национальный парк «Бриюни», расположенный на 14 островах одноименного архипелага. Здесь можно посетить сафари-парк, осмотреть руины древнеримского города I века до н. э., а также увидеть подводные руины римской виллы в бухте Вериге.

СЛОВЕНИЯ. ГОРОДА И ГОРЫ

Роскошные средневековые замки напоминают здесь о славном прошлом, таинственные подземелья манят приобщиться к своим тайнам, Альпы покоряют красотой природы, термальные источники дарят здоровье, а пляжи Адриатики

сулят приятное расслабление. Отдых в Словении хорош во всех отношениях. Правда, недешев.

В столице страны, Любляне, архитектура старой части которой напоминает Прагу, обязательно стоит увидеть главную достопримечательность — Люблянский Град. Этот старинный замок, основанный в XII веке на вершине холма, когда-то был неприступной цитаделью и резиденцией монарших особ (здесь жили члены королевской династии Габсбургов).

Прогуливаясь по Любляне, непременно сфотографируйтесь на Тройном мосту на фоне францисканской церкви и погуляйте по парку Тиволи. Еще стоит выпить чашечку кофе на террасе ресторана, что находится в Неботичнике — первом городском небоскребе. Он был построен в 1930-е годы. Высота 13-этажного здания — 70 метров. Некоторое время небоскреб был самым высоким жилым зданием Европы. Для Любляны и сегодня это очень высокое сооружение.

Среди интересных городов Словении — Марибор, в котором произрастает самая старая виноградная лоза в мире. Ей 450 лет, и она продолжает плодоносить. Лозе посвящен местный музей и винный фестиваль.

Стоит побывать и в Птуе, самом древнем городе Словении. Сюда приезжают ради отдыха в термальных комплексах и прогулок по средневековым улицам. Весной здесь проводится яркий и самобытный карнавал.

Ну а город Шкофья-Лока знаменит зданиями XVI–XVIII веков. В этом месте Словении лучше всего сохранилась средневековая застройка.

Среди прочих впечатляющих достопримечательностей страны — пещерный парк «Постойнска-Яма», одна из самых больших пещерных систем в Европе, протяженностью 24 км. По пещере путешественников возит подземный поезд.

Летом непременно стоит побывать на одном из морских курортов, а также посетить озеро Блейско и остров Блед, единственный в стране. Озеро бирюзовое, прозрачное, вокруг него Альпы — выглядит очень живописно... Здесь любила отдыхать еще австро-венгерская аристократия. Почему бы и вам не приобщиться к лучшим традициям гедонистов?

СЕРБИЯ. ИСТОРИЯ В ДЕТАЛЯХ

Гости со всего мира приезжают в эту маленькую страну, чтобы полюбоваться средневековой архитектурой и сказочной природой, проникнуться местным спокойствием и радушием и попробовать удивительно вкусные блюда.

Оказавшись в столице страны, Белграде, непременно стоит побывать в Белградской крепости. Она находится на месте слияния рек Дунай и Сава и ведет свою историю с I века н. э. Крепостные стены, башни и ворота неплохо сохранились. Кроме того, там есть отличная смотровая площадка, с которой открывается панорамный вид на Белград.

Из крепости через парк Калемегдан можно выйти на главную пешеходную улицу Белграда — улицу Князя Михаила, где работает множество магазинов и сувенирных лавок, а в воздухе витают ароматы кофе и жареных каштанов.

На площади Республики, растянувшейся на несколько километров, находится здание Национального театра XIX века, памятник князю Михаилу Обреновичу и Народный музей. Неподалеку расположен самый большой православный храм на Балканах — храм Святого Саввы, напоминающий собор Святой Софии в Стамбуле. Фасад храма выполнен в белом мраморе, а внутри он украшен разноцветной мозаикой.

Старинный квартал Скадарлия называли белградским Монмартром, потому что раньше здесь селились художники и литераторы. Сегодня квартал стал местом сосредоточения аутентичных сербских ресторанов. Ужин проходит под аккомпанемент ансамблей, исполняющих народную музыку.

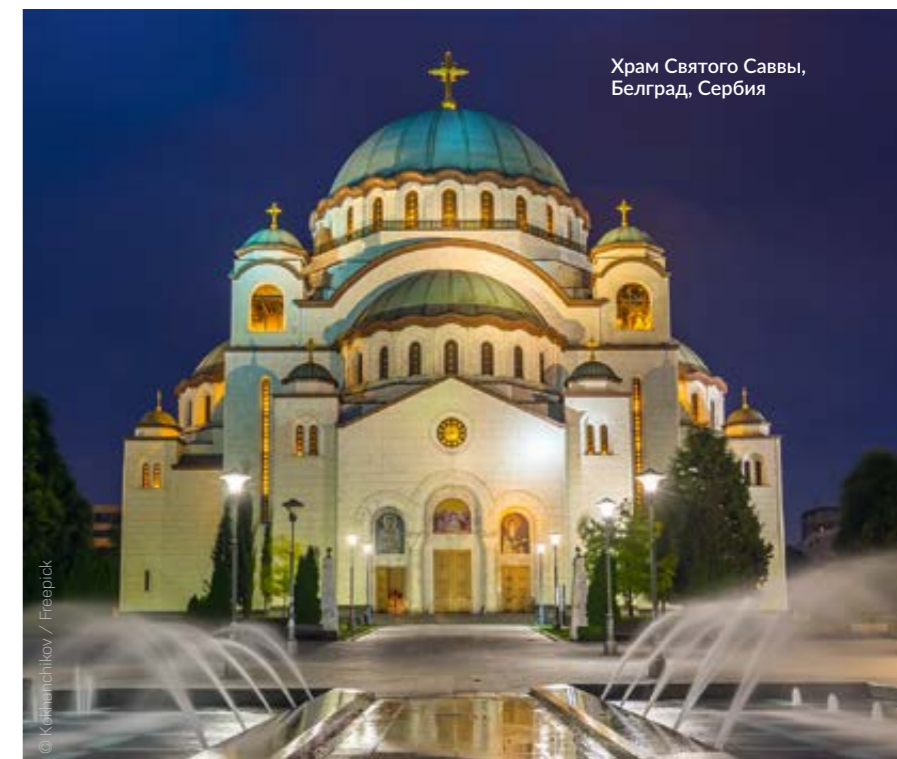
Любителям искусства стоит заглянуть в Национальный музей Сербии, где хранятся коллекции французской, итальянской, голландской и японской живописи.

Второй по величине город Сербии — Нови-Сад. Он завоевал титул культурной столицы Европы 2022 года благодаря многочисленным культурным мероприятиям и уникальному сочетанию традиций Центральной Европы и Балкан.

Одна из главных достопримечательностей Нови-Сада — Петроварадинская крепость на правом берегу Дуная, с которой открывается прекрасный вид. В самом замке расположены обсерватория, художественные мастерские, катакомбы, архив и музей города. На главной площади Свободы разместились здание городской ратуши, памятник Светозару Милетичу и собор Девы Марии, выполненный в неоготическом стиле.

Среди музеев можно выделить музей Воєводини, где хранятся археологические находки (например, шлемы офицеров римской армии IV века), и галерею Матицы Сербской с картинами XVI–XX веков.

Тем, кто предпочитает городским прогулкам отдых на природе, можно побывать в национальном парке «Фрушка-Гора», где проложены пешие и веломаршруты разной сложности и сохранились древние римские руины и христианские монастыри XV–XVIII веков.



Храм Святого Саввы,
Белград, Сербия



REGENT PORTO MONTENEGRO

ОТДЫХ СО ВКУСОМ

Традиционно Черногорию принято рассматривать как страну для размеренного пляжного отдыха. И это аксиома. Однако те, кто любят проводить время активно, обязательно найдут себе здесь занятие по душе.



говорные комнаты, спа-центр Regent Spa и несколько открытых панорамных бассейнов, в том числе и два детских.

Еще одно удовольствие, которое подарит вам Regent Porto Montenegro, — его уникальная кухня. Рестораны и бары отеля входят в число лучших в Черногории. Самый известный из них — изысканный и элегантный Mugaço, интерьеры которого украшают люстры и произведения искусства из настоящего муранского стекла. Уютное кафе-кондитерская Gourmet Corner — настоящий «уголок гурмана», где можно попробовать великолепные авторские десерты и местные деликатесы. Onyx Bar & Garden by Beluga — стильный бар со своим садом и панорамным видом на море, в меню заведения — большой выбор коктейлей, закусок и суши. Шеф-повар отеля Марко Живкович известен своим великолепным знанием традиционной

адриатической кухни и креативным оформлением блюд. К слову, все меню в Regent Porto Montenegro доступны в том числе и на русском языке.

Прямо рядом с отелем, на территории комплекса Porto Montenegro располагается яхт-клуб, где и взрослые, и дети могут пройти обучение азам парусного спорта. Профессиональная команда инструкторов готова не только преподавать основные навыки, но и показать интересные маршруты по Которскому заливу, чтобы вы применили эти знания на практике.

Гости отеля также могут принять участие в многочисленных регатах, которые проходят здесь в течение всего сезона, либо организовать свою собственную, благо в распоряжении яхт-клуба есть лодки разных типов — парусные, моторные и весельные. Чтобы активно провести время на море всей семьей, можно также арендовать доски для SUP-серфинга.

Тех, кто всем прочим видам отдыха предпочитает пляжный, на катере отвезут в эксклюзивный пляжный клуб «Адриатика». Он расположен всего в 10 минутах езды на катере от отеля. Помимо чистой прозрачной воды этот пляж славится одноименным рестораном, где предлагают вкуснейшие морепродукты и потрясающие десерты.



Здесь можно провести идеальный день, искупавшись и прекрасно пообедав.

Чем заняться «на суше»? Пилатесом, йогой и силовыми тренировками под руководством тренера на открытом воздухе (вплоть до октября) или в суперсовременном фитнес-зале. Он находится на втором этаже корпуса «Аква», рядом со спа-центром, и оснащен профессиональным инвентарем и тренажерами от Technogym.

Для поклонников тенниса на территории курорта Porto Montenegro работает несколько теннисных кортов, открытых и закрытых. Индивидуальные тренировки для взрослых и детей прилагаются.

После занятий спортом добро пожаловать в спа-центр, чтобы расслабить мышцы в хаммаме или сауне, посидеть в джакузи, позагорать на уютной террасе или записаться на один из фирменных массажей, направленных специально на разработку различных групп мышц. Ну а лучшее, что вы можете сделать для своей кожи после массажа, — это обертывание, скраб и процедуры с использованием ароматических масел, идеально увлажняющих и восстанавливающих кожу после пребывания на солнце.

Летом в Porto Montenegro традиционно проходит множество замечательных культурных международных мероприятий, среди которых фестиваль джаза, фестиваль вина, театральный фестиваль, различные выставки современного искусства, гастрономические ужины, фестиваль высокой моды и даже ралли ретро-автомобилей. Для гостей отеля консьержи всегда помогут достать билеты на самые лучшие места. Истинным удовольствием отдых в Regent Porto Montenegro будет и для любителей шоппинга, поскольку прямо вокруг отеля расположены бутики ведущих мировых брендов — Max Mara, Boss, Bulgari, Dior, Rolex и др. Так что скучно не будет никому.

GEO LOCATION



ЧЕРНОГОРИЯ



АРХИТЕКТУРА С ИСТОРИЕЙ

Что останется в наследство будущим поколениям? Задавшись этим вопросом, Международный совет по вопросам охраны памятников и достопримечательных мест (ICOMOS) в 1983 году учредил День памятников и исторических мест, который отмечается теперь 18 апреля. В честь этого праздника «Философия отдыха» представляет два архитектурных шедевра. Один из них находится в российской глубинке, а другой — в горах Тибета.



GEO
LOCATION



РОССИЯ

ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ ЦЕРКОВЬ В СЕЛЕ КРАСНОМ. ТАМ БЫВАЛ САМ ПУШКИН

Когда едешь по Старицкому району Тверской области, то видишь вокруг пейзаж совсем не радостный — полупустые деревни, покосившиеся дома, заброшенные усадьбы и храмы. Вдруг замираешь: кажется, будто впереди вырос мираж, ведь в обычной, ничем не примечательной деревне появляется храм красного цвета в псевдоготическом стиле. Этот «мираж» — Преображенская церковь в селе Красном.

Церковь построили по инициативе владельца села Красное Марка Фёдоровича Полторацкого, первого директора Императорской певческой капеллы в Санкт-Петербурге. За основу был взят проект архитектора Юрия Мат-



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

АПРЕЛЬ 2024



Руины усадьбы
Полторацких

веевича Фельтена. По этому проекту ранее уже была возведена Чесменская церковь в Санкт-Петербурге и церковь в усадьбе Посадниково Псковской губернии, которая до наших дней не сохранилась.

На открытие храма летом 1790 года хозяин ждал саму императрицу Екатерину Великую, однако, по легенде, высочайшую особу во время визита чем-то разгневала княгиня Полторацкая и Екатерина возвратилась в Петербург, так и не оценив красоту церковной архитектуры. А восхититься было чем!

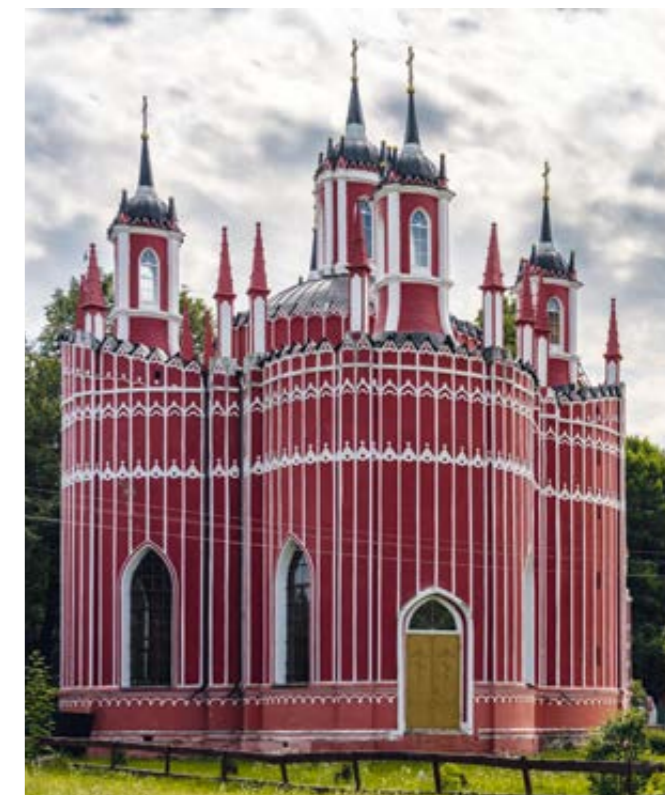
Здание сложено из кирпича, а в его декоре использован белый старицкий камень. Поверхность стен, обработанных узкими вертикальными тягами и стрельчатыми арочками, прорезают высокие стрельчатые окна. Над входом — круглое окно, так называемая готическая роза. В композицию портала входят скульптурные изображения ангелов. Стены украшает низкий гребчатый парапет с острыми башенками-пинаклями. Башенками с острыми готическими шпилями завершены главный и четыре малых купола церкви. Всё здесь стремится ввысь. Постройка словно соткана из ажурного кружева и полна утонченного изящества.

Сохранились рассказы о красивом и богатом внутреннем убранстве храма. Туда даже А. С. Пушкин приезжал в 1826 году.

Но вся эта история и красота не стали препятствием для пришедших к власти безбожников. В 1931 году церковь закрыли, колокола отдали на переплавку, ограду сняли и разместили вокруг городского сада в Старице. Утраченным оказа-

лось и внутреннее убранство, когда в здании разместили колхозный склад.

Духовная жизнь в храме возобновилась почти через 70 лет — в 1999 году, а реставрационные работы продолжают по сей день. При этом дворец Полторацких, расположенный рядом и когда-то составлявший единый ландшафтно-архитектурный комплекс вместе с церковью и парком, лежит в руинах... >>



ДВОРЕЦ ПОТАЛА. ЖЕМЧУЖИНА НА КРЫШЕ МИРА

У прекрасного дворца Потала, расположенного в тибетском городе Лхаса (Китай), история длинная, а судьба не сильно счастливее. Она на протяжении веков просто была очень разной.

Величественное здание возвышается на Красном холме посреди живописной долины. Здесь находится и дворец, и буддийский храмовый комплекс, и бывшая резиденция далай-ламы (Далай-лама XIV бежал в Индию в 1959 году после того, как Китай вторгся в Тибет). Своим названием дворец обязан горе Потала, на которой, согласно буддийской легенде, живет бодхисаттва Ченрези (Авалокитешвара), воплощением которого на земле и является далай-лама.

Строительство дворца началось в 637 году по инициативе царя Тибета Сонгцена Гампо. Он решил сделать Лхасу своей столицей, и дворец должен был лишней раз доказывать величие правителя. Возвели стены и башни, прорыли обводной канал, а внутри дворца сделали 999 комнат. Однако во второй половине VIII века в Поталу ударила молния, возник пожар, и большинство деревянных построек сгорело. Затем

начались междоусобицы, в ходе которых были разрушены и другие строения. До сегодняшнего дня сохранилась только пещера Фа-Вана и зал Пабалакан.

В середине XVII века Далай-лама V принял решение восстановить дворец. Вначале построили Потранг Карпо, Белый дворец, а затем и Потранг Марпо, Красный дворец.

Сегодня общая площадь всех помещений дворцового комплекса, в 1994 году внесенного в Список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО, составляет 360 тыс. кв. м. На его девяти этажах расположено более 2000 комнат.

В Белом дворце находятся Большой восточный павильон, стены которого украшены множеством фресок (он предназначен для важных мероприятий политического и культурного характера), Солнечный павильон (это жилые покои далай-лам, где хранятся золотая статуя Будды, фигура Авалокитешвары из яшмы, свитки священных сутр и др.), жилые покои регента и наставников далай-ламы, служебные помещения правительства.

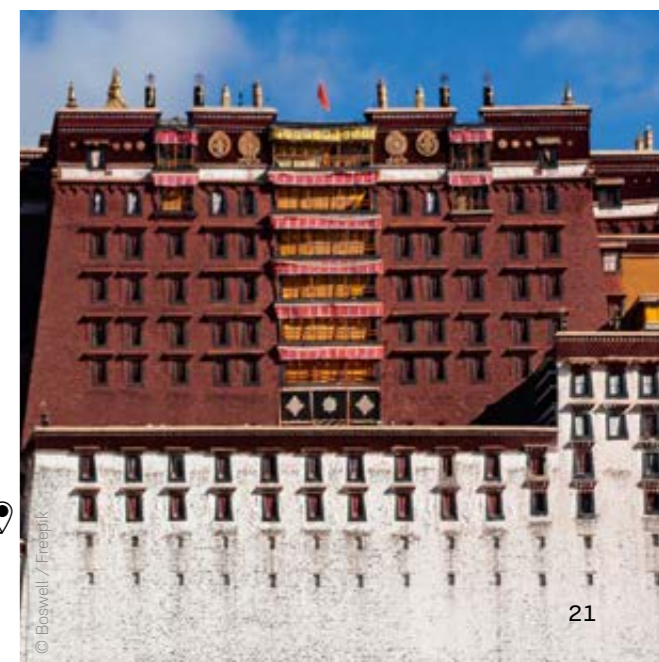
Главные помещения Красного дворца — павильоны с мемориальными ступами далай-лам



и культовые помещения другого назначения. Всего в Красном дворце Поталы восемь мемориальных ступ. Самые роскошные из них — ступа Далай-ламы V высотой 14,85 м, которая занимает весь четвертый этаж и сделана из чистого золота, и ступа Далай-ламы XIII высотой 14 м. Размер и пышность оформления ступы символизирует вклад в развитие страны и общества, внесенный каждым из далай-лам. Кроме того, в Красном дворце Поталы хранятся многочисленные культовые памятники и изделия из драгоценных камней и металлов, редкие издания священных текстов и т. д.

Кровли павильонов со ступами Далай-лам VII, VIII, IX, а также павильоны со ступами Далай-ламы V и XIII покрыты позолотой. У большинства кровель традиционная форма китайских крыш с взлетающими углами. На коньках кровель расположены украшения в виде колоколообразных монастырей на лotosовых пьедесталах. Взлетающие угловые конструкции кровель украшены фигурками мифических буддийских животных.

Когда-то фотографировать в Тибете вообще и на территории дворца в частности было запрещено под страхом смертной казни. Первые фотографии этих мест попали в прессу в начале XX века благодаря паре российских путешественников — буряту Гомбожабу Цыбикову и калмыку Овше Норзунову. Они проникли в запретную зону под видом паломников и сделали несколько фото, которые затем с успехом продали. Воспользовался фотографиями и один в ту пору малоизвестный американский журнал. Он разместил их на нескольких разворотах с короткими подписями. Непривычная подача интересного материала стала сенсацией и фактически спасла журнал от разорения. Это был National Geographic.



ВЕПСЫ НА ПУТИ К «ДРЕВУ ЖИЗНИ»

© Tairallia-transformed / Shutterstock

Вы слышали когда-нибудь о вепсах? В ответ на подобный вопрос большинство пожмет плечами. а ведь этот древний народ, представителей которого сегодня, увы, осталось совсем немного, сыграл значительную роль в становлении российского государства. Так кто же такие вепсы, где и чем они живут?

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первые упоминания о вепсах относятся к VI веку и принадлежат готскому историку Иордану, который называл их «вас». По мнению современных историков, в те далекие времена вепсы, отделившись от прочих финно-угорских народов, поселились на юго-восточном побережье Ладожского озера. К моменту прихода предков славян в северные земли племена вепсов занимали территорию между нынешними Ладожским, Онежским и Белым озерами, там, где находится северная и восточная часть современной Ленинградской области.

Приладожские народы постоянно воевали друг с другом. В конце концов, дабы прекратить кровопролитие, они решили пригласить князя извне, да такого, чтобы он не был родственником местных племен. Выбор пал на Рюрика. Под его руководством, а позже под руководством его потомков на севере сформировался мощный союз славянских и финно-угорских народов, который стал основой для создания русского государства. В XIV веке в поземельных описях населения (рус-

ских писцовых книгах) вепсы уже упоминаются вместе с другими финно-уграми под общим названием «чудь». В те времена предки вепсов и славяне часто создавали межнациональные браки, так что кровь этого древнего народа течет в жилах многих современных россиян, белорусов и украинцев.

НАСЛЕДИЕ ВЕПСОВ

Предки вепсов были рыбаками, охотниками и собирателями. Они строили дома-землянки на берегах рек и озер. Внутри находились спальные места. Когда племена перешли к оседлой жизни, стали строить дома срубного типа с обязательным порогом и крыльцом. Внутри дома размещался очаг для приготовления пищи, место для сна и совершенствования ремесленных навыков. Ну а к традиционным охоте и рыбалке добавились земледелие и скотоводство.

Коренная религия вепсов — шаманизм и анимизм. Главные духи, по поверьям, населяли окружающую природу — реки, горы, леса. Еще вепсы поклонялись богине весны и плодородия,

Коллекция «Вепская ярмарка» народной студии декоративно-прикладного искусства «Домовушка». Лодейнопольский центр ремесел

богу грома и молний. Верили, что после смерти душа продолжает жить, как и при жизни, поэтому хоронили умерших в курганах, по форме и размерам почти ничем не отличавшихся от обычного дома.

Много традиций было связано с лесом. Отправляясь на охоту или за грибами, ягодами, вепсы непременно приносили подношения лесным духам, чтобы задобрить их. Верили: того, кто не поприветствовал хозяина леса, не пожертвовал ему монетки или зернышек, лесной дух, разгневавшись, мог завести в чащу и никогда больше не выпустить оттуда. В лесу не разрешалось шуметь, ругаться, губить без надобности животных и растения.



Вепская вышивка. Фонд музея-заповедника «Кижь»



Утварь дорожная – туяс «вайдь пидеда бучине» для хранения масла. Туяс с маслом брали с собой на полевые и лесные работы, 1930-е гг. Российский этнографический музей



Мужскую обувь «ступняд» носили при уходе за скотом и для хождения по заболоченным местам при сборе ягод и грибов, 1986 г. Российский этнографический музей

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ ЧИСЛЕННОСТЬ ВЕПСОВ СОКРАТИЛАСЬ НА 80 %, И СЕГОДНЯ ИХ ОСТАЛОСЬ МЕНЬШЕ 6 000

Вепских шаманов, как, впрочем, и финских, называли ноидами. Они выступали в роли целителей и защитников от злых духов. Ноид призывал на помощь благожелательных духов и, впадая в транс, совершал путешествия между мирами, посещая верхний и нижний миры.

Контакты со славянами привели к распространению среди вепсов православной веры. Однако на бытовом уровне она и по сей день сочетается с верой в домашних и лесных духов. В повседневной жизни до сих пор сохранилось много примет и верований. Некоторые из них у вепсов позаимствовали и соседние народы.

ТАКАЯ ВОТ ПРИМЕТА

Немалая часть вепских ритуалов связана с новым жильем. Чтобы жизнь в нем была долгой и счастливой, из старого очага набирали горшок углей и зажигали ими огонь в доме новом. Первой в дом запускали кошку. Верили: если этого >>



Ежегодный праздник вепской национальной культуры «Древо жизни» (Elo-pu). Село Винницы, Ленинградская область



© De Visu / Shutterstock

не сделать, тот, кто войдет в жилище первым, умрет. После мурлыки в дом входил хозяин, а за ним хозяйка с петухом. Если петух поднимал крик, это был добрый знак, что жизнь на новом месте сложится. Если молчал, ждали беды или мелких неприятностей.

Оберегом служила и одежда, и еда. Новорожденного или захворавшего ребенка заворачивали в рубаху отца или матери, чтобы установить связь между поколениями, успокоить малыша и придать ему сил рода. Новобрачные для защиты от порчи подпоясывались рыбацкой сетью с завернутой в нее щучей челюстью. Ну а в качестве обязательной программы на свадебном столе присутствовали пироги с рыбой — на счастье.

Известный пример вепского оберега встречается в сказке «Крошечка-Хаврошечка». Помните, там была куколка, которая давала героине полезные советы? Так вот, чтобы удачно выйти замуж, вепская девушка непременно мастерила такую куколку, наряжая ее в пышную юбку. Прозвище у куколки было Капустка. Свою Капустку невеста ставила на окошко, чтобы потенциальные женихи знали: сюда можно засылать сватов. По виду куклы те оценивали умения мастерицы. Чем зтейливее была Капустка, тем больше шансов у девушки удачно выйти замуж. После женитьбы куколка становилась талисманом, призванным хранить лад и благополучие в семье.

ЧТО ЗА КРАСОТА...

Вепские женщины вообще были искусными рукодельницами. Лишнее подтверждение тому —



© kuvacka.livemaster.ru

Вепская кукла на плетеной тесьме

традиционная одежда вепсов, которая была настоящим произведением искусства. Рубашки всегда украшались яркой вышивкой. Узор по воротнику и краю одежды вышивали красной нитью, поскольку красный цвет символизировал жизнь и солнце. Сама вышивка — солярные символы, растительные орнаменты и птицы — служила оберегом. Юбки девушек отделявали оборками, лентами, кружевом или тесьмой. Старинный женский головной убор вепсов называли «красота». Он представлял собой обруч из бересты, обтянутый тканью и украшенный тесьмой, золотыми нитями, бисером, шелковыми лентами. Дополняли наряд аксессуары — стеклянные бусы, кольца и серьги.

Мужской национальный костюм — рубаха-косоворотка, расшитая умелыми руками жены или мамы, и полосатые льняные штаны. Его дополняют плетеный пояс, картуз и сапоги. В древности вепсы плели лапти из бересты. Зимний наряд завершали теплым кафтаном или тулупом.

КАКОЙ ОБЕД НАМ ПОДАВАЛИ!..

Главным продуктом на вепском столе издревле был ржаной хлеб. Из ржаного теста, а позже из ячневой и перловой крупы готовили пироги с разномастными начинками — калитки, напоминающие ватрушку, но в форме овала. Сегодня традиционными начинками для калиток служат крутые яйца с луком, картофелем и рыбой.

Дошел до наших дней и рецепт сканцев. Так называли тонкие лепешки из пшеничного теста, которые еще именовали «пирогам для зятя». В такие лепешки добавляли пшеничную кашу с са-

Вепская женщина в национальном головном уборе на празднике «Древо жизни» (Elo-pu). Село Винницы, Ленинградская область



© De Visu / Shutterstock



Калитки

ВЕПСЫ ВЕРИЛИ, ЧТО ПОСЛЕ СМЕРТИ ДУША ПРОДОЛЖАЕТ ЖИТЬ, КАК И ПРИ ЖИЗНИ, ПОЭТОМУ ХОРОНИЛИ УМЕРШИХ В КУРГАНАХ, ПО ФОРМЕ И РАЗМЕРАМ ПОЧТИ НИЧЕМ НЕ ОТЛИЧАВШИХСЯ ОТ ОБЫЧНОГО ДОМА

харом. Именно ими теща потчевала зятя после свадьбы, чтобы жизнь молодых была исключительно сладкой.

Частенько в рационе бывали оладьи из овсяной муки. Их подавали с лесными ягодами, творогом, грибами.

Что касается мяса, то на столе оно появлялось лишь осенью, после забоя скота. Остатки вялили и маринвали, чтобы их хватило подольше.

ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

Вепские праздники в основном были аграрными. Вепсы отмечали дни солнцестояний и равноденствий, пробуждение природы, сбор урожая.

Особняком стояли «заветные праздники», которые устраивали в честь обещания, данно-

го божеству, когда, прося его о заступничестве, обещали что-то дать взамен. Например, вепсы приносили жертвы лесным хищникам, чтобы те не трогали скот.

Для подношения духам природы выбирали особые места: необычной формы камни, красивые рощи, придорожные кресты.

Места силы почитали наравне с церквями, а порой и объединяли их. Например, в деревне Холодный Ручей по сей день стоит камень с выемкой, напоминающей стоящего человека. Фантазия дорисовывает ему крест и рясу. По легенде, камень располагается у пещеры, в которой жил Николай Угодник, святой пользовался им как алтарем. Масло, яйца, полотенца, свечи — вот неполный перечень даров, которые лежат там постоянно. Их приносят с просьбой и молитвой, в надежде, что святой исполнит заветное...

А ЧТО СЕГОДНЯ?

К XXI веку вепсы практически полностью ассимилировались с русскими. Современный быт этого народа ничем не отличается от бытовых условий представителей других народностей. Поэтому о традициях и вепском фольклоре можно узнать только из работ ученых-этнографов или посетив один из национальных фестивалей. Например, в селе Винницы Ленинградской области ежегодно проводится фестиваль «Древо жизни», где продают вепские изделия народных промыслов, проводят конкурсы национальных костюмов. Сопровождается фестиваль выступлениями коллективов художественной самодеятельности.



ЕСЛИ ТЫ ПОЛЮБИШЬ СЕВЕР...



В последние годы Русский Север стал весьма популярным направлением у путешественников. Сюда приезжают увидеть природу в ее первозданности, посмотреть, как тайга переходит в тундру, а горы любуются своим отражением в кристально чистых озерах, восхититься древними петроглифами и походить по музеям. В общем, занятие найдется для каждого.

© Shutterstock



GEO
LOCATION



МУРМАНСКАЯ ОБЛ.

РЫБНОЕ МЕСТО

Почти вся территория Мурманской области расположена на Кольском полуострове и находится за Полярным кругом.

Свое название полуостров получил от древнего города Кола, а тот — от протекающей здесь реки. Кола в переводе с финского не что иное, как «рыбная река». Рыбы здесь было много, в том числе и благородной семги. Город рос и развивался благодаря рыбному промыслу. Неудивительно, что вскоре весь полуостров начали ассоциировать с ним.

Несмотря на свою труднодоступность, эти места быстро приобрели стратегическую значимость. Захватить Русский Север неоднократно пытались шведы и датчане. Поэтому российские правители выделяли деньги для строительства мощных крепостей здесь.

В годы Первой мировой войны на Кольском полуострове расположили базу российского флота (в Кольском заливе благодаря теплоту Гольфстрима не замерзала вода, так что корабли могли причаливать даже в самые суровые холода). Ну а чтобы связать полуостров со столицей, Петроградом, в рекордно короткие сроки по-

строили железную дорогу. С тех пор в русской Арктике стала развиваться портовая инфраструктура и промышленность. В середине XX века Мурманск стал базой единственного в мире ледокольного флота.

А вот XXI век открыл суровый Север в другой ипостаси: он стал популярным туристическим регионом.

МУЗЕЙНЫЕ РЕДКОСТИ

Погрузиться в историю Кольского полуострова можно, побывав в интересных музеях его столицы, Мурманска.

Начать стоит с атомного ледокола «Ленин». Это первое в мире судно с ядерным реактором. Оно было построено в Ленинграде в 1950-е годы и три десятка лет курсировало по Северному морскому пути, прокладывая судам дорогу во льдах. Теперь ледокол пришвартован в Морском порту города, в нем работает музей, признанный одной из самых посещаемых достопримечательностей русской Арктики. Можно подняться на борт, послушать экскурсию и осмотреть ледокол изнутри.



Вид на озеро Имандра с Хибин — крупнейшего горного массива на Кольском полуострове

Мурманский областной краеведческий музей — старейший в регионе. Он был основан в 1926 году, и в его фондах хранится более 170 тысяч артефактов — есть что посмотреть.

Ну а экспозиция Военно-морского музея Северного флота рассказывает о развитии российского флота с 1693 года, когда в Архангельске по приказу Петра I была заложена первая государственная верфь, и до наших дней.

СТРАНА ОЗЕР

Мурманскую область очень часто так называют. И вполне справедливо. Озер здесь больше 110 тысяч, их общая площадь — около 9200 кв. км. Водную картину триумфально дополняют 19 тысяч рек и 20 водохранилищ.

Самое большое озеро региона — Имандра, его площадь — 876 кв. км. Экскурсоводы любят рассказывать туристам легенду о том, как однажды в дочь местного охотника, Имандру, влюбился некий юноша. Барышня ответила взаимностью. Нужно было заручиться лишь согласием отца. Пошел юноша делать предложение, но по доро-

ге сорвался со скалы и погиб. А девушка, узнав об этом, бросилась в озеро, которое и назвали в ее честь. Исследователи, впрочем, романтическую версию отмечают, утверждая, что название озера произошло от саамского слова «инн», то есть «лед». И действительно зимой и весной озеро полностью сковано льдом. А вода в нем прозрачная и чистая. Заядлые рыбаки приезжают сюда половить щук, карпов, окуней и лососевых, а обычные туристы могут приехать на экскурсию, где увидят не только красоты озера, но и поднимутся на гору Волосяную, и погуляют по берегу Белого моря.

Самое глубокое в Мурманской области — Умбозеро, его глубина — 115 метров. Берега озера известны своими живописными пейзажами, а окрестные леса — богатым животным миром. У Умбозера берет свое начало порожистая река Умба, популярная у любителей сплавов. Рыбаки тоже не обделяют ее своим вниманием. В чистых холодных водах Умбы водятся семга, форель, язь и хариус.

И наконец, самым мистическим озером Мурманской области считается Ловозеро. А все потому, что на северном его берегу можно увидеть скалу с изображением великана. Если верить легенде, когда-то иноземцы пытались захватить эти земли, однако за местных жителей вступились боги, и от неприятелей осталась лишь тень на скале. Как там было на самом деле, неизвестно. Природа появления этого странного рисунка тоже неясна...

ЗАПОВЕДНЫЕ ЗЕМЛИ

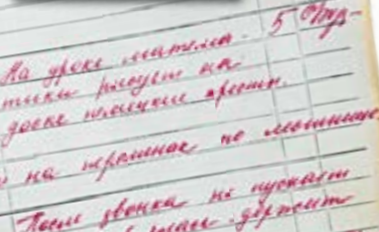
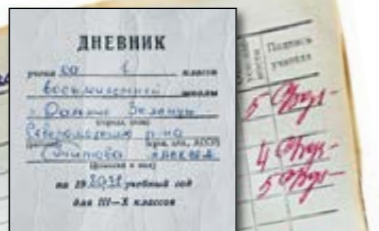
На территории Мурманской области расположено несколько десятков особо охраняемых природных зон: в их числе три заповедника, восемь >>

Побережье Северного Ледовитого океана в районе Териберки



© Shutterstock

АПРЕЛЬ 2024

Село-призрак
ТериберкаЗаброшенная школа
в ТериберкеБатарейский
водопад,
Териберка

заказников и свыше полусотни памятников природы. Возраст лесов на Кольском полуострове достигает почти шести веков, а некоторых представителей флоры и фауны можно встретить только здесь. Среди самых известных — Кандалакшский заповедник, в состав которого входит 550 островов. Многие местные животные и растения занесены в Красную книгу региона. Среди самых редких птиц — хохлатые бакланы. Эти птицы с характерной «прической» великолепно ныряют и плавают, но, чтобы подняться в воздух, им нужно для начала взобраться на возвышение.

В Лапландском заповеднике, территория которого занимает почти 400 тысяч гектаров, можно пройти по специально обустроенным экотропам. Например, пройти вдоль песчаного берега озера Чуна и подняться на гору Ельнюн-2 — это один из лучших способов познакомиться с арктической природой. Еще можно отправиться к Чунозерской усадьбе, где находится интересный музей. Для родителей с детьми лучше всего выбрать маршрут «Лесная почемучка», дополненный интересными арт-объектами. В заповеднике водятся дикие олени, лоси и косули. А высоко в небе пролетают краснокнижные орланы-белохвосты, сапсаны и кречеты.

Ну а самый молодой заповедник региона — Пасвик, расположенный вдоль границы с Норвегией и названный в честь реки Паз. Символ заповедника — луток, белая утка с черными узорами возле глаз, на голове и крыльях, одна из самых редких птиц Мурманской области. Она водится здесь наряду с другими представителями фауны.

ТАИНСТВЕННАЯ ТЕРИБЕРКА

Этот полузаброшенный населенный пункт стал известен после выхода фильма Андрея Звягинцева «Левиафан». Сюда едут за арктическими красотами и таинственной атмосферой заброшенного села-призрака. Особенно популярно у путешественников здание местной школы с заколоченными окнами. Если забраться внутрь, побродить по коридорам и заглянуть в классы, то можно обнаружить советские учебники, кухонную утварь в столовой и почитать послания, оставленные другими сталкерами из разных городов и даже стран.

Среди прочих достопримечательностей Териберки — живописный Батарейский водопад, ниспадающий с гранитных скал в ущелье и стекающий в Баренцево море; пляж «Яйца Дракона», усыпанный огромными живописными круглыми булыжниками; кладбище кораблей, где >>



МОРЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Ваша мечта — отправиться в морское путешествие? Если это так, пора ее исполнить. Благо первый в современной круизной истории России комфортабельный лайнер **Astoria Grande** отправляется в круизы по Черному, Эгейскому и Средиземному морям, стартуя из курортной столицы России — Сочи.

11-палубное судно оборудовано современными системами безопасности и стабилизаторами качки. Экипаж круизного лайнера — большая дружная русскоговорящая команда, которая 24/7 обеспечивает сервис на высочайшем уровне.

Astoria Grande — настоящий плавающий отель. На лайнере есть роскошный театр Grande, библиотека, палубы для принятия солнечных ванн, зоны для прогулок и пробежек, волейбольная и баскетбольная площадки, три ресторана, пять тематических баров, фитнес-зал, спа-центр, бассейн с морской водой, джакузи, салон красоты, медпункт, прачечная, магазины беспешинной торговли.

На борту 593 каюты, в которых могут разместиться 1300 гостей: 4 рояль-сьюта с собственной частной палубой,

12 джуниор-сьютов, 32 каюты с балконом, 184 мини-сьюта с окном и 202 комфортабельные внутренние каюты.

В стоимость круиза входит четырехразовое питание по системе «все включено» (кроме алкоголя) с богатым ассортиментом блюд. Для требовательных гурманов работает ресторан высокой кухни «Селекшн» с изысканной винной картой.

Во время путешествия пассажиров ждут зажигательные вечеринки, яркие шоу, спортивные мероприятия, мастер-классы, экскурсии на капитанский мостик и ужины с капитаном, викторины, турниры, выступления приглашенных звезд и коллективов.

Команда **Astoria Grande** не забыла и про юных гостей. Отправиться в морское приключение можно с ребенком от двух лет, причем до 12 лет он путешествует в каюте с родителями бесплатно. Для детей работают клубы по возрастам, игровые зоны с мини-аттракционами и аниматорами; есть настольные игры, комната виртуальной реальности, приставки; проводятся мастер-классы, квесты и дискотеки.





«Летучий голландец Териберки»
и кладбище кораблей

можно увидеть остовы около полутора десятков рыболовецких траулеров разных размеров и «Летучий голландец Териберки» — выброшенное на песчаный пляж судно. Корабль появился здесь в 2020 году после сильного шторма. Примечательно, что все люки были наглухо закрыты, но ни одного члена экипажа ни на борту, ни за бортом обнаружено не было.

ВСЛЕД ЗА ИСТОРИЕЙ

Не только природой может удивить северный край. В Мурманской области найдено около 400 исторических и археологических памятников, добрая сотня из которых охраняется государством. Среди них Канозерские петроглифы — древние наскальные изображения, которые можно увидеть на островах Каменном, Еловом и Горелом. Петроглифы датируются IV–III тысячелетиями до нашей эры.

Основа экспозиции под открытым небом — примерно 600 рисунков на острове Каменном, на которых изображены фигуры людей и животных, предметы обихода и орудия лова.

В выставочном зале музея-заповедника «Петроглифы Канозера» в поселке Умба представлена их экспозиция.

Еще одно место, где можно увидеть древние петроглифы, — полуостров Рыбачий. Часть изображений сделана красной охрой. Антропоморфные существа и различные геометрические узоры были нанесены на скалы еще в VI–VII веках до нашей эры.

СЕВЕРНЫЕ ПЕСКИ

Между Кандалакшским заливом и рекой Варзгой, рядом с селом Кузомень находится самая северная в мире пустыня. Возникла она не без участия человека. В XIX–XX веках здесь активно вырубали деревья, устраивая пастбища. На место прежде плодородных земель ветер нанес песок с побережья. В итоге лес так и не восстановился, хотя волонтеры и пытались высаживать здесь деревья, а вот пустыня растет день ото дня. Местные пески — поющие: нередко рыхлые участки осыпаются, и появляются воронки, из которых, бывает, доносятся звуки. А еще в этих местах водятся дикие (но симпатичные) лошади, которые охотно принимают угощение из рук человека. ...

Кузоменские поющие пески



ЗВЕЗДЫ И ИХ ИСТОРИИ

32 ФЁДОР КОНЮХОВ И ЕГО ЭКСПЕДИЦИЯ
«ЧЕРЕЗ СЕМЬ ЭМИРАТОВ»

38 ОЛЬГА БОДРОВА В НОВОЙ ПОСТАНОВКЕ
«ЖЕНИТЬБЫ»

42 ЮЛИЯ ЧУРАКОВА В МЮЗИКЛЕ
«МАМА МИМО! ИЛИ МЮЗИКЛ ПОШЕЛ НЕ ТАК»

46 КОРА АНТАРОВА И ЕЕ ТРАКТАТ,
ПРОДИКТОВАННЫЙ ЛЬВОМ ТОЛСТЫМ

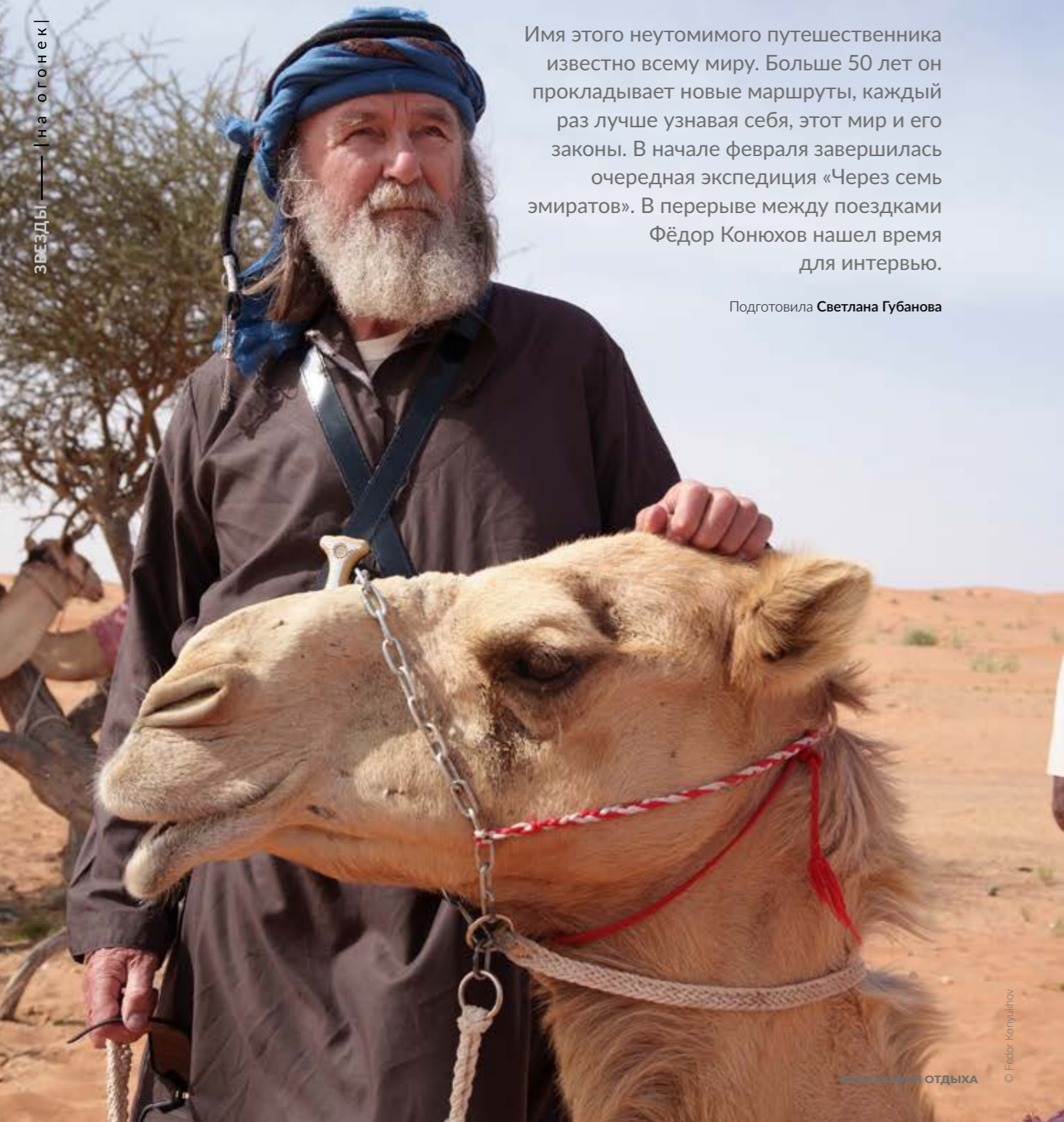


ФЁДОР КОНЮХОВ

«Одиночества не существует»

Имя этого неутомимого путешественника известно всему миру. Больше 50 лет он прокладывает новые маршруты, каждый раз лучше узнавая себя, этот мир и его законы. В начале февраля завершилась очередная экспедиция «Через семь эмиратов». В перерыве между поездками Фёдор Конюхов нашел время для интервью.

Подготовила Светлана Губанова



Фёдор Филиппович, за свою жизнь вы совершили пять кругосветок, достигли пяти полюсов Земли, покорили семь высочайших вершин планеты. С высоты своего опыта сколько звездочек сложности ставите экспедиции на верблюдах «Через семь эмиратов»?

Я путешествую с 15 лет, когда переплыл на отцовской рыбацкой весельной лодке Азовское море. С тех пор я совершил более 50 экспедиций в горах, океанах и пустынях нашей планеты. За это время я понял, что не бывает простых экспедиций, абсолютно любой поход требует тщательной подготовки, ведь экспедиция считается успешной, когда все участники благополучно вернулись домой. Некоторые люди думают, что я отправляюсь в путешествие спонтанно, потому что видят или читают новости о старте экспедиции. Но мало кто задумывается о том, сколько времени уходит на подготовку от идеи до реализации.

Конечно, всё познается в сравнении. Когда в 2011 году я пересекал на верблюдах Данакильскую пустыню в Эфиопии, самое жаркое место на планете, температура днем достигала отметки +55...60 °С градусов, и так на протяжении 40 дней, за которые было пройдено 1200 км. Сейчас в Арабских Эмиратах в январе-феврале термометр редко поднимался выше +30 °С, а пройденное за десять дней расстояние составило 560 км. В этом смысле экспедиция «Через семь эмиратов» не была сложной, но зато была очень красивой. Уникальность же заключается в том, что это первый в истории российско-арабский караванный переход через всю страну. К тому же он является тренировочным этапом для организации более масштабного проекта: я хочу пересечь весь Аравийский полуостров, от берега до берега, на верблюдах.

**НАДО ЛЮБИТЬ И УВАЖАТЬ
ПУСТЫНЮ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ СВОИМ СРЕДИ
ЕЕ ПЕСКОВ**

”

Путешествия на верблюдах прочно ассоциируются с восточными сказками. В современном мире они действительно уходят в прошлое?

Цивилизация наступает, и там, где тысячелетиями пролегла пустыня, сегодня строятся современные мегаполисы с зеркальными небоскребами, торговыми центрами и широкими улицами. Пройдет сравнительно немного времени, и совершить такую экспедицию через все эмираты на верблюдах будет затруднительно, потому что на каждом шагу появятся новые препятствия в виде автострад, линий электропередач и т. д. В этот раз мы с караваном были вынуждены не только обходить 100-метровые песчаные барханы, но и пересекать оживленные автотрассы. Благо в этом помогала местная дорожная полиция, сопровождавшая нас на сложных участках. Я заметил, что некоторые трассы оснащены специальными подземными переходами для путешественников на верблюдах с соответствующими габаритами тоннелей. Это свидетельствует о том, что местные жители чтут свои традиции и не позволяют им окончательно прерваться.

Но и пустыня не сдается полностью перед человеком. На нашем маршруте мы проходили через Аль-Мадам — небольшую деревню, занесенную песком по самые крыши домов. Изначально люди из племени Аль-Кутби переоценили свои возможности, когда решили строить жилье на пути миграции громадной песчаной дюны, а устав бороться с непрерывно прибывающим песком, были вынуждены покинуть свои жилища. Природа оказалась сильнее.

Сколько времени уходит на подготовку караванной экспедиции? Что нужно предусмотреть?

Чтобы организовать ее, необходимо, в первую очередь, определиться с маршрутом и выбрать хороших верблюдов у местных заводчиков. Вообще, реализовать такой замысел без помощи профессиональных погонщиков невозможно. Также необходимо рассчитать количество провизии и воды, продумать средства связи и навигации, подобрать оборудование для лагеря. Оптимальным считается следующий режим: подъем на рассвете и движение по маршруту до привала на обед, небольшой отдых, затем снова в путь. С закатом солнца разбирается лагерь на ночь >>

лег. Таким образом, дневная норма переходов составляет в среднем до 40 км за 12 часов.

Чем такое путешествие кардинально отличается от всех прочих? В чем его трудности, кроме перепада температур?

Путешествие на верблюдах — это путешествие во времени. Величественные песчаные дюны, сухой ветер пустыни, бесконечное звездное небо — все это настраивает на мысли о вечности. В этот раз арабские друзья одели нас в традиционную одежду бедуинов — длинные рубахи кандуры и куфии. Было интересно в полной мере почувствовать местный колорит. Кстати, эта одежда очень удобная, продуманная и не меняется тысячи лет.

К трудностям, пожалуй, можно отнести невозможность пройти напрямую из точки А в точку Б, так как приходится постоянно обходить по кругу огромные песчаные дюны, то и дело вырастающие на горизонте. Верблюд не может карабкаться по очень крутым склонам. Кого-то, возможно, будут утомлять монотонность длинных переходов, жной и жажда, а также невозможность принять душ на протяжении нескольких недель. Надо любить и уважать пустыню, чтобы чувствовать себя своим среди ее песков.

Легко ли вам было взаимодействовать с животными?

Для данного перехода мы выбрали породу верблюдов дромадер (с одним горбом). Это очень выносливые и умные животные, но с характером. Обычно впереди в караван запрягают вожака: это должен быть сильный, послушный и опытный верблюд, с которого будут брать пример его сородичи. Молодых же ставят в конец каравана. Вообще верблюды достаточно пугливы, поэтому не рекомендуется делать перед носом животного резких движений, громко кричать, активно жестиковать. Следует избегать стрессовых ситуаций, прокладывая путь с достаточным запасом пространства вокруг каравана. Помню, один из молодых верблюдов хулиганил — периодически кусал за ногу впереди идущего наездника из нашей российской команды, пришлось надеть ему намордник. В остальном проблем с верблюдами не возникало.

Многие свои путешествия вы совершали в одиночку, а тут — компания из десяти человек. Какие у вас впечатления от коллективной экспедиции?

Впечатления самые хорошие, ведь меня сопровождал мой старший сын Оскар, который обычно руководит моим экспедиционным штабом и редко присоединяется ко мне непосредственно в экспедициях. Обычно мы говорим по спутниковому телефону, обмениваемся информацией о погоде, о маршруте, консультируемся по техническим вопросам. А тут представилась возможность провести время вместе.

В команде также были Иван Молчанов — приморский предприниматель, благодаря поддержке которого стала возможна эта экспедиция; Яков Орлов, который помогал

Оскар в работе экспедиционного штаба в 2016 году; Павел Богачёв, с которым мы познакомились на курсах пилотов малой гражданской авиации в Белоруссии.

Принимающей стороной в ОАЭ выступили Салим Джума Али и Мария Скоробогатько — владельцы фермы верблюдов, мы стали настоящими друзьями в этом переходе.

Мы как-то подсчитали с Оскаром, сколько времени я провел в полном одиночестве в своих экспедициях. Получилось около 4,5 лет, и эта цифра растёт. Я еще успею насладиться одиночеством, когда пойду через Тихий и Атлантический океаны на катамаране NOVA на солнечной энергии, который мы достраиваем в Дубае.

Одной из задач перехода было укрепление культурных связей между Россией и ОАЭ. Какие места в эмиратах вам понравились, что можете сказать о местных жителях?

Экспедиция стартовала 27 января в пригороде Аль-Эйна, в столичном эмирате Абу-Даби. Маршрут экспедиции пролегал по территориям эмиратов Абу-Даби, Дубай, Шарджа, Аджман, Фуджейра, Умм-эль-Кайвейни и Рас-эль-Хайма, где мы завершили переход 5 февраля. Мы специально старались держаться подальше от крупных городов, зеркальных небоскребов и автотрасс — вообще от всякой цивилизации. За все время перехода мы не встретили ни одного европейца, только местных жителей — обитателей простых одноэтажных домиков, содержателей верблюжьих ферм. Запомнилось радушие, которое оказал нашей экспедиции шейх Султан бин Халед бин Мохамед аль-Касими, который пригласил нас осмотреть древний форт Аль-Даид в Шардже и показал нам карту маршрутов древних кочевников и торговцев. Вообще, к русским в Арабских Эмиратах относятся очень хорошо, с уважением. Мы также побывали в Млейхе — старейшем месте археологических изысканий эпохи неолита в мире. Млейха служила местом пересечения караванных торговых путей. Ученые считают, что именно здесь люди начали одомашнивать верблюдов более 4000 лет назад.

Герой Антуана де Сент-Экзюпери говорил: «Пустыня хороша тем, что где-то в ней скрываются родники». А чем вам нравятся пустыни?

Пустыня — это не только бескрайние песчаные барханы. В русском языке это слово означает всякую пустошь — место, где мало или совсем нет людей. В этом смысле и океан может быть пустыней, и непроходимые горы. В молодости я трудно переносил одиночество, но со временем понял, что его не существует. Где бы ты ни находился, вокруг будет присутствие Бога и Божьего творения. Даже когда я иду через океан в одиночку на яхте, в тысячах километров от ближайшего берега, меня сопровождают киты и альбатросы. И здесь, в Аравийской пустыне, присутствует жизнь: лисицы, газели, различные грызуны, змеи, скорпионы. Даже в затейливых узорах на песке, оставленных ветром, можно увидеть что-то необыкновенное. Но это невозможно раз- >>

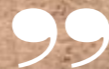


В ПУСТЫНЕ И ДЫШИТСЯ,
И ДУМАЕТСЯ ПО-ДРУГОМУ

”



Я СТАРАЮСЬ
РАЗДВИНУТЬ ГРАНИЦЫ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ЧЕЛОВЕКА



© Федор Конюхов

глядеть из окна комфортабельного внедорожника с кондиционером. В пустыне я перезаряжаюсь, отдыхаю от суеты и утомительного городского ритма, набираюсь творческих сил. Здесь и думается, и дышится по-другому.

Когда планируете большую экспедицию по пересечению всего Аравийского полуострова от Персидского залива до Красного моря?

Большой трансаравийский переход на верблюдах будет проходить по 23 градусу северной широты. Общее расстояние составит порядка 2000 километров, а время в пути — до 2 месяцев. Можно сказать, что сейчас мы провели небольшую тренировку перед этим масштабным переходом, присмотрелись к Аравийской пустыне. Если всё будет хорошо, эту экспедицию можно будет осуществить в следующем году. Но предстоит много организационной работы, и точный срок подготовки будет уточняться с нашими партнерами как на Аравийском полуострове, так и в России.

Всю свою сознательную жизнь вы провели в путешествиях. Чему главному они вас научили?

Об этом можно очень долго говорить. Но главные выводы следующие. Как я уже сказал, на Земле нет одиночества. Успешная экспедиция — это та, из которой я смог вернуться живым. Поэтому надо использовать новейшие технологии, лучшее снаряжение, современные средства связи, инновационные материалы. Тогда на пути к Северному полюсу, мысу Горн или Эвересту не придется отвлекаться на плохую, неудобную экипировку или замерзший клапан на кислородном баллоне и не останешься без точного прогноза погоды.

В критических условиях мелочей не бывает. Каждый человек имеет свой лимит риска, и я работаю над его постепенным повышением, стараюсь раздвинуть границы

возможностей человека. Мне не очень нравится, когда журналисты говорят и пишут: «Фёдор Конюхов покорил Эверест... покорил Атлантический океан». Это в корне неверный подход. Не покорил океан, а прошел океан. Не покорил Эверест, а взошел на Эверест. Чувствуете разницу? Но это не исключает постановку амбициозных целей.

В своих путешествиях вы встречали места, в которых хотелось бы остаться и пожить?

Господь Бог так премудро создал нашу Землю, что на ней нет некрасивых мест. Я был во всех странах, на всех континентах, прошел все океаны. Но с самого детства меня особенно манит Северный полюс. По сути, это не географическая, а математическая точка, но именно думая о Северном полюсе, я решил стать путешественником, когда мне было 8 лет. Раньше не было GPS, и, чтобы найти точку 90 градусов северной широты, я пошел учиться на навигатора. Позднее я неоднократно достигал географического Северного полюса как в составе групповых экспедиций, так и в одиночку на лыжах и на собачьих упряжках.

Этим летом я планирую впервые в истории достигнуть Северного полюса на мотопараплане (паралете). Вместе с пилотом Игорем Потапкиным мы взлетим в районе острова Рудольфа (архипелаг Земля Франца-Иосифа), куда нас доставит ледокол «50 лет Победы». Достигнуть полюса мы планируем за 10–12 часов беспосадочного полета, пройденное расстояние составит около 800 км. Затем я разобью одиночную полярную дрейфующую станцию на Северном полюсе, где на протяжении месяца буду проводить научные исследования по программе Института океанологии им. П. П. Ширшова РАН. В эти «высокие» широты я готов возвращаться снова и снова. А Россию я бы не променял ни на одну страну в мире.

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

ТЕАТР МДМ



ГЛАВНЫЙ СПЕКТАКЛЬ СТОЛИЦЫ

12+

Весна — время радовать близких! Подарок, который понравится абсолютно всем, — мюзикл, ставший настоящей легендой российского театра, романтический спектакль, основанный на 20 хитах легендарного бит-квартета «Секрет» в оригинальных и современных аранжировках.

В центре сюжета — Ленинград 1980-х: белые ночи, разводные мосты, неформалы, фарцовщики и питерская романтика. Слава по прозвищу Беспечный Ездок и его друг Антон играют рок-н-ролл на квартирниках и промышляют продажей пластинок. Еще один их товарищ — Денис — го-

товится стать дипломатом, а его сестра Кристина устраивает дома подпольные концерты и мечтает о собственной музыкальной передаче на Ленинградском телевидении. Однажды на крыше Слава встречает девушку по имени Алиса, и между ними вспыхивает чувство...

Мюзикл «Ничего не бойся, я с тобой» идет в Театре МДМ в ежедневном прокате. Каждый может с легкостью подобрать удобную дату и насладиться спектаклем, который побил все рекорды по популярности.

Мюзикл доступен в рамках программы «Пушкинская карта».



ОЛЬГА БОДРОВА

«Иногда просто нужно
положиться на судьбу»

В театре «Мастерская Петра Фоменко» вышел спектакль по пьесе Николая Гоголя «Женитьба». Мы выяснили у исполнительницы главной роли Ольги Бодровой, почему ее героиня выбрала именно этого жениха, что такое настоящая семья, и почему так важно не пропустить завтрак.

Беседовала Анна Сиротина

@ Алина Юхневич

Премьерный спектакль называется «Совершенно Невероятное Событие (Женитьба в 2-х действиях)». Быть может, свадьба действительно скоро станет именно таким случаем?

Жизнь наша меняется, а вместе с ней устои и традиции. Думаю, ценность «Женитьбы» не в событийности, а в том, что заложено в каждом персонаже, в какой-то гоголевской мистике и юморе. Как нам сейчас понять все вопросы сватовства, которые в современном обществе отошли на дальний план? Это возможно сделать только через живых людей с их проблемами и чувствами, которых мы и стремимся воссоздать.

Как вы думаете, Агафья Тихоновна ошиблась в своем выборе?

Нет, она поступила по сердцу. Для нее было важно найти не самый выгодный и лучший вариант, а любовь. Конечно, обстоятельства так складываются, что к этому ее ведет судьба. Я верю в судьбу и в то, что именно от нее зависит, какого человека тебе дать.

А вам не кажется, что все женихи в «Женитьбе» смешны и непривлекательны?

Я не согласна с этим. Они все по-своему хорошие и трогательные. А у Агафьи такое большое и распахнутое сердце, она видит в каждом чело-

веке что-то исключительное, и потому выбор усложняется. Все претенденты на ее руку хотят счастья, у всех чистые намерения, и потому ей действительно сложно предпочесть только одного. Они все ей понравились. Если бы она могла выбрать всех, так бы и сделала.

В финале пьесы от нее сбегает жених, просто выпрыгивает в окно. Как вы думаете, что будет дальше с вашей героиней после такого события?

Я убеждена: Агафья Тихоновна не выйдет замуж. Она очень пылкий человек, верящий в судьбу, в любовь. Во всяком случае, я ее вижу именно такой. Если она уж полюбила, то навсегда. Тетушка хочет ее выдать за купца, но Агафья Тихоновна не пойдет за него, потому что у нее нет к нему чувства. У нее есть огромная внутренняя сила, чтобы противостоять каким-то правилам и установкам.

Мне кажется, история, произошедшая между ней и Подколёсиным, настолько ее наполнила, что она просто не сможет больше впустить в свое сердце никого. Потому финал трагичен.

Скажите, как вы для себя определяете такое понятие, как «семья»?

Для меня это дорога, большая и бесконечная. Мне кажется, самое слож-

ное и прекрасное, что есть в нашей жизни, — взаимоотношения между людьми. Такой живой процесс, когда вокруг меняются действующие лица и обстоятельства, а вы продолжаете быть вместе. В этом и есть семья — в том, как не терять друг друга и себя, но в то же время продолжать двигаться по жизни.

Для вас важно, чтобы брак был законодательно оформлен, или это пережиток?

Все люди разные, и, конечно, важнее всего любовь. Лично я расписана и повенчана. Наверное, это и есть мой ответ.

Театр «Мастерская Петра Фоменко» тоже большая и дружная семья, и эту репутацию он несет через годы. Вы пришли сюда три года назад. Что изменилось для вас за это время?

Для меня самый большой подарок — оказаться именно в этом театре. Здесь удивительный коллектив, все любят и очень поддерживают друг друга. Я благодарна всем моим партнерам. Здесь все очень разные, но всегда стараются друг друга понять. Когда я только пришла, было очень страшно и волнительно. Не могу сказать, что сейчас волнение ушло. Профессия очень уж подвижная, и в ней нет какой-то конечной точки. Разни- >>



АГАФЬЯ ТИХОНОВНА НА САМОМ ДЕЛЕ АВАНТЮРИСТКА. ОНА БРОСАЕТ ЖРЕБИЙ, ОНА ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ, ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ ЕЙ КОЧКАРЁВ. И ОНА ОЧЕНЬ ВЕРИТ, ЧТО ПРИДЕТ ЛЮБОВЬ.

”



© Людмила Ковалева

ца в том, что теперь у меня гораздо больше работы и появились настоящие друзья.

Ваша первая роль Лары в «Докторе Живаго» до сих пор остается самой важной и значимой?

Да, роль стала переходом от студенческой к профессиональной жизни. Она очень дорога мне. Когда мы начали репетировать, у меня происходил процесс перестройки. Поначалу я не могла поверить, что можно пробовать все, что угодно, и меня не будут оценивать, как на экзаменах и зачетах. В институте целиком зависишь от педагогов, а здесь ты полноценный участник творческого процесса. Евгений Борисович (Худрук театра Евгений Каменькович. — Прим. автора) прислушивается к артистам и открыт ко всем предложениям. Когда я это почувствовала, то перестала бояться, мне стало намного легче.

В чем секрет отношений в такой непростой структуре, как театральная труппа?

Мне кажется, Пётр Наумович Фоменко смог отдать столько своей души этому театру, что она до сих пор здесь живет. Все с трепетом несут память о нем, и каждый, кто приходит сюда, не может не ощущать его присутствия. Это, наверное, такая магия любви.

Вам уже окончательно понятно, что актерская профессия ваша?

В старших классах я искала себя. И вдруг ощутила, что, может, не стоит



© Сергей Петров

говорить «нужно найти профессию», а надо как-то успокоиться, и в этот момент решение придет. Мне важно было найти занятие, которое я смогу любить всю жизнь. Когда поступила на подготовительные курсы в Школу-студию МХАТ, укрепились в мысли, что хочу продолжать идти в этом направлении.

Профессия актера очень зависимая, требующая полного погружения. Ее парадокс в том, что она идет параллельно с жизнью. Мы находимся в постоянном процессе. Наблюдаем за людьми и ситуациями, разбираем их на репетициях, постоянно работаем с чувствами и эмоциями других людей.

Вы живете в иллюзорном мире или все же можете при необходимости снять розовые очки?

Думаю, я способна оценивать жизнь рационально. По моей внутренней организации для меня хорошо и комфортно ощущать почву под ногами. Но иногда нужно просто положиться на судьбу, и я не так давно этому научилась. Сложность была в том, что у меня есть склонность пытаться все контролировать и рассчитывать. Но теперь я, напротив, стала позволять каким-то мечтам и иллюзиям жить вместе со мной, как бы отпустить их в космос... И вот тогда порой происходит такая магия судьбы, когда все выстраивается. Возможно, не ровно так, как я загадала, но так, как должно быть.

Если не переживать слишком сильно и отпускать, то со временем пони-



© Сергей Петров

маешь, что только так и могло произойти. Счастье — это умение ценить то, что у тебя есть.

А как вы отдыхаете?

Путешествия — это, наверное, самый лучший отдых, потому что смена обстановки меняет состояние, освобождает, а новые впечатления очень обогащают. Раньше я довольно много путешествовала по Европе и любила сравнивать менталитет людей, проникать в устройство их жизни. Все очень разные, но при этом похожи друг на друга. За последние годы я побывала в Грузии и Армении. Южные люди обладают невероятной душевной теплотой, свободой и обожают детей, это меня покорило. Но север мне ближе по духу. Я люблю Карелию с ее соснами и мхами, там мне легко дышать, люблю холодный каменный Петербург. Прошедшим летом побывала на озере Байкал. Это место невероятной красоты, чистоты и силы. Оно настолько разное, настолько живое и сильное, что не передать словами... И туда я бы очень хотела вернуться.

Какую мужскую фразу вы готовы слышать всегда?

«Завтрак готов!» Я обожаю завтрак и никогда его не пропускаю. Для меня это необходимый ритуал для старта дня. Даже если куда-то нужно ехать очень рано, все равно сяду со всеми за стол хотя бы на минуту.



МАРЬИН ОСТРОВ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ



ОЗДОРОВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Горный Алтай — территория первозданной природы и удивительное место силы. В селе Чемал расположен экологический курорт «Марьин остров», объединивший знания традиционной восточной и народной алтайской медицины с целебным потенциалом природы.



Основная миссия курорта — заложить основы долголетия каждого гостя вне зависимости от пола, возраста и состояния здоровья. С первых минут на гостей воздействует атмосфера места: в единении с природой они на глазах заряжаются энергией. Добавьте к этому оздоровительные программы «Антистресс», «Детокс», «Здоровый позвоночник», «Здоровые суставы», «Женское здоровье», «Мужское здоровье», «Здоровый ребенок», «Наши родители», направленные на укрепление иммунитета, снятие стресса, оздоровление и очищение организма, улучшение качества и продолжительность жизни, и вы точно поймете, где хотите провести ближайший отпуск.

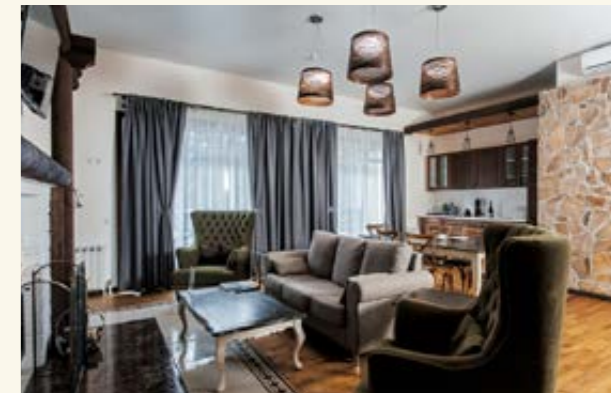
Комплексный интегративный подход позволяет без медикаментозного вмешательства восстановить нормальное функционирование всех органов и систем организма. Методики оздоровления включают пантотерапию, климатотерапию, бальнеотерапию, физиотерапию, ручной массаж, ингаляции, фитотерапию, термотерапию. Индивидуальный подход позволяет добиться высоких результатов.

По счастью, в наше время место силы не обязательно должно скрываться в непроходимой чаще. В Горно-Алтайск есть прямые авиарейсы из 11 городов России. Далее гости могут заказать трансфер из аэропорта. Дорога до экологического курорта «Марьин остров» по живописным алтайским местам займет около 1,5 часов.

На территории курорта к услугам гостей три жилых корпуса и коттеджи с современными уютными номерами категорий 4* и 5*, медицинский центр «Долголетие», гидротермальный комплекс «Пять стихий», ресторан «Звенящий кедр» с вкусным и здоровым питанием.

В теплое время года территория курорта — прекрасное место для отдыха и спорта. В конце апреля здесь расцветает маральник, можно заняться терренкурсом и позагорать. И конечно, гостей ждет большая экскурсионная программа по озерам, водопадам, с посещением археологических памятников Алтая, пещер, перевалов, сплавы по реке Катунь и многое другое.

А при прямом одновременном заказе проживания, питания и программы оздоровления у специалистов отдела бронирования «Марьиного острова» можно получить существенную скидку.



ЮЛИЯ ЧУРАКОВА

«Любимая музыка переносит
в другое измерение»

Яркая, активная, источающая энергию и заряжающая ею окружающих — такова Юлия Чуракова, звезда мюзиклов, которую можно увидеть во многих театральных проектах. Один из самых актуальных на сегодня — «МАММА МИМО! или Мюзикл пошел не так», который с аншлагами идет в московском театре «Маска». Скоро должен открыться занавес, а пока мы беседуем...

Юлия, по образованию вы драматическая актриса. А как получилось, что вы стали актрисой мюзиклов? Это судьба?

Я училась в Новосибирском театральном институте на факультете «Артист драматического театра и кино». Мой мастер Анатолий Владимирович Ахреев считал, что мюзикл — самый сложный жанр, и всегда говорил нам: если ты хорошо владеешь навыками вокала, хореографии, актерского мастерства, то в театре будешь незаменимым. А еще говорил, что мне в драматическом театре будет скучно, потому что у меня сильный темперамент, много энергии. Когда я была на 2-м курсе, в Новосибирск приехали постановщики из Нью-Йорка. Они объявили кастинг в мюзикл «Вестсайдская история». Я прошла, сыграла роль Аниты. Старт получился удачным. с этого все и пошло.

Какой из проектов для вас самый любимый, какой — самый сложный, какой вы вспоминаете с ностальгией, а какой лучше бы забыть? И почему?

Самый любимый мой проект — МАММА МИА! Это был спектакль-подарок: невероятная музыка группы ABBA, классные костюмы, классные танцы, классная история! Не работа, а праздник! Я любила играть роль Софи. Ее история перекликалась с моей личной историей.

Самым сложным и одним из любимых был мюзикл «Поющие под дождем». Там был очень долгий кастинг, два-три месяца. Перед кастингом были мастер-классы по степу, а я до этого никогда не ступала. В конце спектакля мы все должны были петь и танцевать под дождем с огромными зонтами. Одно дело, когда мы были в репетиционном зале. А когда перешли на сцену, то уже реальный дождь лился на лицо, в рот, намочили костюмы, при этом нужно было петь и танцевать... Проект был просто невероятный!

Какой проект я вспоминаю с ностальгией? Мюзикл «Шахматы» для меня был подарком, проектом-мечтой. Очень высокие ноты, сложные партии, интересная роль женщины-секунданта и музыка группы ABBA, которая идет со мной по жизни.

Какой проект лучше бы забыть? Например, «Призрак Оперы» и «Бал вампиров». Совсем забывать я их не хочу, но почему-то эти мюзиклы мне было гораздо интереснее и любопытнее смотреть, чем находиться на сцене.

И в МАММА МИА!, и в пародийном «МАММА МИМО! или Мюзикл пошел не так» вы сыграли ведущие роли. Вам приходилось по ходу пьесы пародировать себя? Это был интересный опыт?

В мюзикле МАММА МИА! я играла роль Софи. Если говорить про спектакль «МАММА МИМО! или Мюзикл пошел не так», здесь я играю роль Анастасии Сергеевны Афанасьевой, которая готовится к премьере в роли Донны. Донну в мюзикле МАММА МИА! (в Театре МДМ) играла примадонна российских мюзиклов Елена Чарквиани. Мне как раз пригодился опыт наблюдения за ней. Даже какие-то ее крылатые фразы мы сохранили, например: «Вова, как я сегодня звучу, просто космос!» И саму себя тоже приходилось пародировать, потому что все актрисы немножко примы в каких-то своих проявлениях, замахках, внутренних сомнениях, страхах.

ЭТО НЕВЕРОЯТНЫЙ ЭНЕРГООБМЕН: МЫ ДЕЛИМСЯ РАДОСТЬЮ СО ЗРИТЕЛЯМИ, А ЗРИТЕЛИ ВТРОЙНЕ ВОЗВРАЩАЮТ ЕЕ НАМ!

”

Чем «МАММА МИМО!» отличается от других мюзиклов? Какие нюансы вы можете подчеркнуть?

Сейчас крайне мало комедийных спектаклей, в которых сочетаются и вокал, и потрясающая хореография, и драма, поэтому «МАММА МИМО! или Мюзикл пошел не так» — настоящая вишенка на тортике театральной Москвы! В нашем спектакле действительно необычная история: зритель наблюдает настоящий театр в театре, причем с каждым действием появляется все больше препятствий, с которыми герои должны справиться.

Какую реакцию слышите в зрительном зале?

Зрительская реакция каждый раз абсолютно взрывная! Несмотря на то, что постановка совсем молодая, некоторые зрители приходят на мюзикл в пятый и даже в десятый раз! Почему «МАММА МИМО! или Мюзикл пошел не так» обязателен к просмотру? Вот представьте: уставший после работы человек, решивший огромное количество задач, приходит вечером в театр «Маска» и просто отключается от забот, рутины, а потом выходит после спектакля будто рожденный заново, с улыбкой на лице, напевая песни... Это невероятный энергообмен: мы делимся радостью со зрителями, а зрители втройне возвращают ее нам! >>



Вы большая поклонница группы ABBA. Какие песни из их репертуара самые любимые? Музыка спасает вас от плохого настроения?

Действительно, я очень люблю группу ABBA. Невозможно устоять, когда слышишь Dancing Queen, Матта Миа и другие. Если говорить про любимый мой хит, наверное, это песня My love, My life. Когда на душе скребут кошки, слушаю ее. И конечно, музыка спасает от плохого настроения и создает хорошее. Обожаю фразу «В музыке только гармония есть». Плохо ли тебе, хорошо ли, что бы с тобой ни происходило, но включаешь свою любимую музыку, и она переносит тебя в другое измерение...

Сейчас у вас на повестке «МАММА МИМО! или Мюзикл пошел не так» в театре «Маска» и «Кабаре» в Театре Наций. Где еще сыграете и что в ближайших планах?

Еще я участвую в гастрономическом мюзикле «Москва слезам не верит» в театре «Одеон» — играю там роль Изольды, работаю в Театре оперетты в мюзикле «Ромео против Джульетты. XX лет спустя», в мюзикле «Графиня де Ла Фер», в драматическом спектакле «Старгород» по мотивам романа «Соборяне» Николая Лескова, в детском спектакле «ХРУМ, или Сказочный переполох».

В прошлом году снялась в сериале «Сама дура» на платформе Premier. Это был любопытный опыт, здесь подключаются внутренние актерские каналы.

В планах премьера в Театре мюзикла «Тест на любовь», где я сыграю роль Амалии. В мае при-

«МАММА МИМО! ИЛИ МЮЗИКЛ ПОШЕЛ НЕ ТАК» – НАСТОЯЩАЯ ВИШЕНКА НА ТОРТИКЕ ТЕАТРАЛЬНОЙ МОСКВЫ!

”



Философия отдыха



ступлю к репетиции на Новой сцене Театра Наций с китайским режиссером. Пока это все немного секретно. Планируется интересный проект, где я попробую себя в новом жанре. Очень жду его! Еще меня можно увидеть на сцене Дома музыки в концертах «Золотые хиты ABBA» и «Хиты мировых мюзиклов». И обязательно приходите на мюзиклы «Первое свидание» и «День влюбленных» в Театре МДМ. Спектакли идут в уникальном формате — за столиками.

Как обычно вы отдыхаете? Чем занимаетесь на досуге? Поете в кругу близких или тогда это уже не отдых?

Последнее время я с отдыхом на «вы», график очень плотный. Иногда происходят моменты выгорания, тогда мне очень помогает спорт. Я люблю летом в 06:00 пойти на пробежку. Прогулка по парку — отдельный вид удовольствия. Прошлым летом я практиковала обнимания с деревьями, так заряжает! Восстанавливать силы помогают йога, баня, встречи с друзьями, путешествия. В ближайших планах обязательно куда-нибудь поехать, сменить картинку.

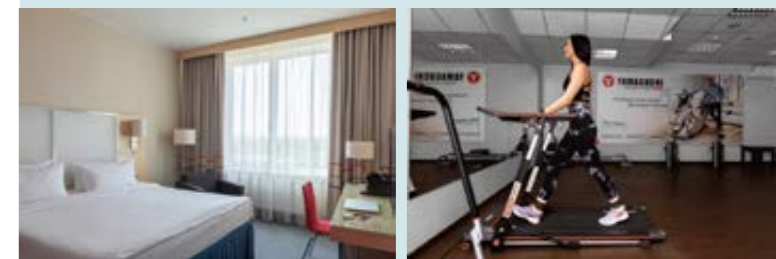
Если мы отмечаем дни рождения с друзьями-артистами, никто не хочет идти в караоке. Но, видимо, музыка настолько глубоко сидит в нас, что, конечно же, мы поем в кругу коллег, близких. Музыка все равно всегда с нами — и когда мы отдыхаем, и когда мы работаем. Это очень помогает и приносит большое удовольствие!



COSMOS
YAROSLAVL HOTEL

ОТДЫХ С КОМФОРТОМ

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



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

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

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

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

yaroslavl.cosmosgroup.ru



КОНКОРДИЯ АНТАРОВА

«Кусок подлинной жизни смотрел
на меня со страниц клавира»

На протяжении двадцати с лишним лет Кора Антарова была ведущей певицей Большого театра, а окончив оперную карьеру, увлеклась философией и написала трактат «Две жизни». Ее ученики считают, что текст этой книги диктовал не кто иной, как Лев Толстой. Кажется, Кора и сама в это верила. Однако обо всем по порядку.

В НАЧАЛЕ

Конкордия Евгеньевна Антарова родилась 13 апреля 1886 года в Варшаве в семье мелкого служащего департамента народного просвещения. Когда ей было 11, отец умер, еще через три года ушла из жизни мать, и девочка осталась круглой сиротой. Кора в то время училась в 6-м классе гимназии. Учебу не бросила — жила, зарабатывая уроками. А потом взяла и ушла в монастырь. Там пела в церковном хоре (петь она очень любила). Голос ее выделялся из хора. У девушки даже появились поклонники, приходившие специально послушать ее. Возможно, она стала бы монахиней. Помешала, а вернее направила ее встреча с Иоанном Кронштадтским. Тот сказал, что судьбой ей предначертано трудиться в миру. Девушка послушалась священника.

Подруги по гимназии помогли Коре уехать в Петербург, собрали 100 рублей на первое время. В Петербурге она без всяких связей и знакомств поступила одновременно на историко-филологический факультет Бестужевских курсов и в Петербургскую консерваторию. Там уроки пения ей давал знаменитый певец и педагог Ипполит Прянишников. На учебу девушка зарабатывала уроками, ночными дежурствами, уходом за больными. Работала, к примеру, учительницей в заводской школе Александровского завода Николаевской железной дороги и из получаемых 75 рублей в месяц 40 отдавала за уроки пения. От усталости часто падала с ног, но не сдавалась.

Закончив учебу, Антарова весной 1907 года, пройдя сложное прослушивание, попала в труппу Мариинского театра. Ее взяли единственную из 160 претендентов на место. Ее контральто «виолончельного» тембра покорило комиссию. А еще через год Кора отправилась в Москву, на работу в Большой театр, «поменявшись местами» с певицей, которой по семейным обстоятельствам надо было переехать в Петербург. В Большом Антаровой со временем поручили весь ответственный репертуар для контральто. На этой известной сцене она проработала почти 30 лет.

Оперы «Руслан и Людмила», «Снегурочка», «Жизнь за царя», «Русалка», «Пиковая дама»,



«Садко».
К. Антарова
в роли Нежаты

«Евгений Онегин», «Царская невеста», «Садко», «Иоланта», «Князь Игорь», «Демон», «Вертер», «Золотой Петушок», труднейшие партии в вагнеровских «Золоте Рейна», «Зигфриде», «Гибели богов» и многие другие были в ее репертуаре.

ПО СИСТЕМЕ СТАНИСЛАВСКОГО

В 1917 году Кора познакомилась со Станиславским: он пришел преподавать актерское мастерство в музыкальную студию Большого. Антарова не просто слушала, она вела стенографическую запись занятий, а потом на этой основе выпустила книгу под названием «Беседы К. С. Станиславского». Всю жизнь была пропагандистом его идей и уже через много лет, в конце 1930-х годов, организовала кабинет Станиславского при ВТО. Именно знакомство с его системой, по признанию Кору, помогло ей создать на оперной сцене незабываемые образы.

Чего только стоила роль графини в опере «Пиковая дама»! Антарова была признана лучшей в артистическом и вокальном отношении исполнительницей этой роли. Самой артистке в ту пору было всего 25 лет. «Работа над образом графини была одной из самых кропотливых во время моей театральной жизни. Каждый раз, когда мне надо было петь вечером, >>



«Князь Игорь». К. Антарова в роли Кончаковны, А. Богданович в роли Владимира Игоревича



«ЛЮБИ ДО КОНЦА, БУДЬ ВЕРЕН ДО КОНЦА, НЕ БОЙСЯ ДО КОНЦА, – И ЖИЗНЬ ПОШЛЕТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ, КАКОГО НЕ ЖДЕШЬ И ОТКУДА НЕ ЖДЕШЬ»



я весь день уже чувствовала и сознавала себя тем, кого надо было изображать. В своем воображении, в движениях я уже не была свободна: я была пленена той эпохой, той личностью, которая смотрела на меня из клавира оперы. и я видела не рисунок нот, не слова, подписанные под ними, но свой подтекст, свой смысл каждого слова. Кусок подлинной жизни смотрел на меня со страниц клавира, и эту жизнь создавало мое воображение», — рассказывала Кора Евгеньевна.

По воспоминаниям современников, Антарова была талантлива во всем, даже когда варила обед. и все вокруг нее было красиво. Красива была она сама: непричесанной, небрежно одетой ее не видел никто. И комната, в которой она находилась, казалась красивой, и все вещи вокруг нее. Люди тянулись к ней, выкладывали ей свои проблемы, горести. А она никогда не говорила о себе, не хвасталась успехами, не кичилась знакомствами, хотя вспомнить было что... И запись ее голоса сохранилась всего одна: это партия няни в опере «Евгений Онегин», записанной на пластинку.

ЗАКАТ КАРЬЕРЫ

Несмотря на успех и признание, Кора Антарова всегда находилась «под колпаком»: она ведь не просто сочувствовала религии, но была человеком глубоко верующим, а подобное

в советские времена не поощрялось. Ее муж по ложному доносу оказался в ГУЛАГе и там погиб. После этого Антарову уволили из театра, выслали из Москвы, лишили возможности заниматься тем, чему она посвятила свою жизнь. Казалось, все рухнуло, однако неожиданно ей повезло. Сталин был большим поклонником оперы. В Большом театре он переслушал весь репертуар с участием Конкордии Евгеньевны. и когда в очередной раз, придя в театр, не обнаружил любимую певицу в программе, заинтересовался, что с ней и где она, не заболела ли. Надо ли говорить, что Антарову после этого спешно восстановили на работе?

Однако пережитое дало о себе знать. У певицы началось обострение бронхиальной астмы, так что на сцене она пробыла еще недолго, окончательно покинув ее в начале 1930-х годов. Затем работала помощником библиотекаря, давала уроки и, увлекшись идеями Теософического общества, созданного известным религиозным философом Еленой Блаватской, писала книгу по эзотерике.

ДРУГАЯ ЖИЗНЬ

Над романом в трех томах «Две жизни» Антарова начала работать в годы Великой Отечественной войны, живя в Москве. Друзей она уверяла, что писала его под диктовку настоящего автора, посредством яснослышания.



«Царская невеста». К. Антарова в роли Дуняши

Главный герой романа «Две жизни» — Лёвушка, мальчик с чистой и очень впечатлительной душой. Исследователи творчества Антаровой и ее ученики уверены, что в нем воплощен образ писателя Льва Толстого. В романе Лёвушка описывает свое обучение в Ашрамах мудрости уже в Надземном существовании. Там Учителя провели его по всем планам, перед ним открылись все внутренние пути познания духовного творчества с тем, чтобы он мог потом поведать о них людям в художественной форме.

Ключевая идея романа — нужно не ждать великих подвигов, а достойно проживать обычный «серый день». «Ободришься. Не поддавайся сомнениям. Чем энергичнее ты будешь гнать от себя мысли уныния, тем скорее и лучше ты себя воспитаешь, и твоя внутренняя самодисциплина станет твоей привычкой, легкой и простой», — писала Антарова. Или действительно ее рукой водил великий писатель? Бог весть...

...Конкордия Антарова умерла 6 февраля 1959 года в Москве. Похоронена на Новодевичьем кладбище в Москве. По иронии судьбы, ее могила находится совсем рядом с могилой другого эзотерика — Даниила Андреева.

«Пиковая дама». К. Антарова в роли графини



16 АПРЕЛЯ

ХУЛИГАНЫ
ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

ПАВЕЛ ДЕРЕВЯНКО
БОРИС АНДРИАНОВ

16+
НАЧАЛО: 20:00 | ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: 01:30

ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ 23.05 20:00



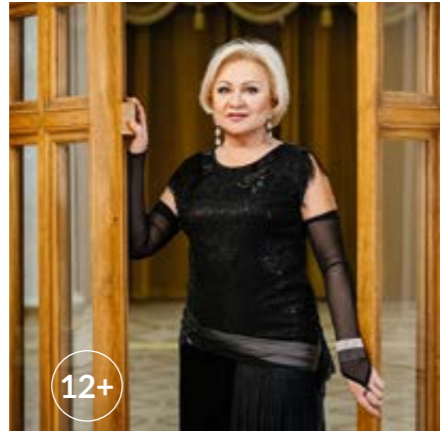
Дима Билан

Невозможное возможно

БИЛЕТЫ



АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



12+

«МУЗЫКА ДУШИ МОЕЙ»

В этот вечер Елена Забродина отметит на сцене свой личный и творческий юбилей. Ее знают как актрису, которой подвластны все жанры музыкальной сцены. Но коньком Елены является репертуар советских композиторов — Андрея Петрова, Исаака Шварца и Валерия Гаврилина. Пронзительные романсы и эстрадные композиции разных лет войдут в программу вечера. Также прозвучат избранные арии из театрального репертуара актрисы.

4 апреля

Театр музыкальной комедии

«БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ»

Герои пьесы — представители разорившейся столичной дворянской знати, живущие в долг. Но есть и новые люди. «В наше время разбогатеть очень даже возможно», — так считает один из главных героев пьесы, амбициозный предприниматель Васильков. Чужак и провинциал, он влюблен в красавицу Лидию Чебоксарову. Для Лидии же и ее матери главное — сохранить положение в обществе и «жизнь с приятностями». Единственный шанс это сделать — получить состояние, то есть «удачно выйти замуж». Найдется ли место в этой коллизии для любви? Режиссер — Юрий Цуркану.

5, 14, 24 апреля; 5, 28 мая

Театр им. Ленсовета



16+

«ВОСКРЕСЕНИЕ»

Последний роман Льва Толстого повествует о слабости и одновременно безграничной силе человеческой души. Главный герой князь Дмитрий Нехлюдов, будучи присяжным заседателем, узнает в подсудимой давнюю знакомую Катюшу Маслову, которую он когда-то по молодости соблазнил и оставил. Герой решает поступить по совести и помочь девушке. Примет ли Катюша помощь от мужчины, из-за которого оказалась на дне жизни? И можно ли спасти человека, который уже давно потерял надежду и веру в сам факт существования добра?

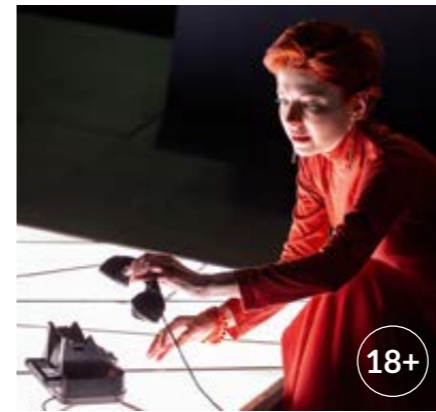
6, 27 апреля; 11 мая

Театр им. Ленсовета



18+

АФИША | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



18+

«ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ Море»

Драма, действие которой происходит в течение одного дня, вмещает сложнейший лабиринт мыслей и эмоций Хестер Коллер — замужней женщины средних лет, полюбившей бывшего военного летчика. Любовь захватывает героиню целиком, заставляет уйти от любящего мужа, терпеть бытовые трудности. Однако ответное чувство Фредди — азартного игрока и любителя выпить, человека, в действительности недостойного Хестер, — оказывается коротким и поверхностным... Режиссер — Семён Спивак. В главных ролях: Эмилия Спивак, Андрей Кузнецов, Александр Тихановский, Алла Одинг, Пётр Журавлёв и др.

7, 9, 25 апреля

Молодежный театр на Фонтанке (Малая сцена)

«ПРОЩАНИЕ В ИЮНЕ»

Комедия Алесандра Вампилова была написана ровно 60 лет назад. Времена меняются, но молодые остаются молодыми — любят, воюют с несправедливостью, ссорятся и мирятся все так же горячо, как и 40, 50, 60 лет назад. Оттого герои Вампилова остаются актуальными и понятными сегодняшней молодежи, от которой неотделимы новые, пятые, самые многочисленные «спиваки». В ролях — студенты 4-го актерско-режиссерского курса Российского государственного института сценических искусств (мастерская С. Я. Спивака)

12, 13 апреля

Молодежный театр на Фонтанке (Малая сцена)



16+



16+

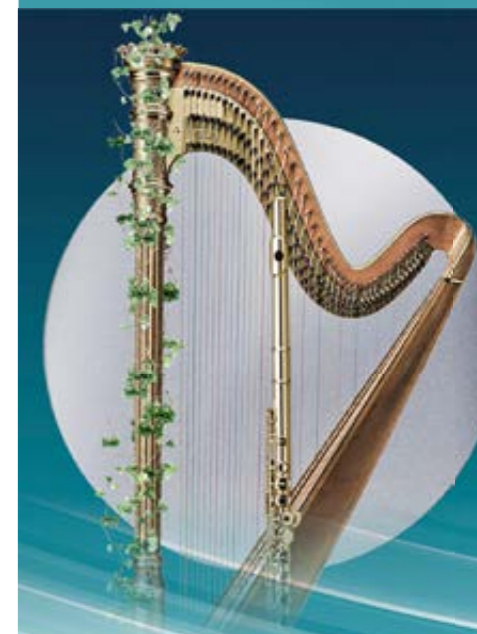
МИХАИЛ ШУФУТИНСКИЙ. «75+1»

Его песни звучат в эфире радиостанций, их поют в ресторанах и караоке, они доносятся из окон домов и автомобилей. Встречать свой день рождения в Санкт-Петербурге уже стало доброй традицией для Михаила Шуфутинского. На сцене состоится его большой сольный концерт. В этот вечер со сцены прозвучат любимейшие хиты, от «Третьего сентября» до «Еврейского портного», от «Наколочки» до «Марджанджи», и многие другие песни.

13 апреля

БКЗ «Октябрьский»

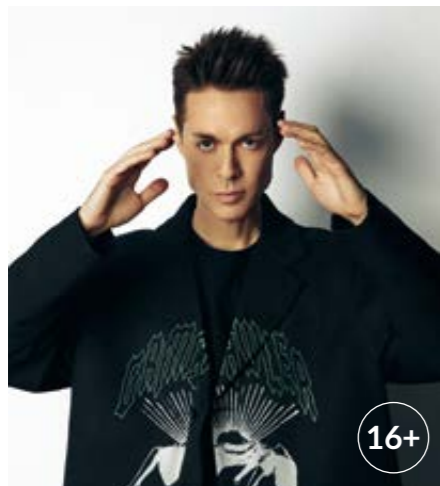
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ВЕСНА В МАРИНСКОМ



В апреле сцену Мариинского театра украсит уже ставший традиционным объединенный фестиваль флейтовой и арфовой музыки «Виртуозы флейты» & «Северная лира». Инициатива проведения принадлежит одному из лучших флейтистов России Денису Лупачёву и одной из ярчайших арфисток мира Софье Кипрской. Оба фестиваля родились восемь лет назад и проводились каждую весну, а в 2021 году они объединились в один масштабный проект. Фестиваль позволяет увидеть талантливых артистов оркестра в новом свете: не как чутких ансамблистов, а в качестве солистов-виртуозов. Это также уникальная возможность услышать сольные голоса инструментов, которые обычно создают общую картину музыкальных произведений.

На симфонических и камерных вечерах публику ждет калейдоскоп приглашенных иностранных музыкантов, жемчужины мирового репертуара для флейты и арфы и яркие премьеры.

МАРИНСКИЙ ТЕАТР



16+

КОНЦЕРТ МАРКА ТИШМАНА

Имя Марка Тишмана стоит особняком в российской поп-музыке: поклонники любят артиста за интеллигентность, искренность, красивый голос, глубокие тексты, за свет и тепло, которые он неизменно транслирует со сцены. Артист представит и свои первые хиты («Я стану твоим ангелом», «Ближе к небу», «Пять цветов любви»), и совсем новые песни. Неизменным останется одно: концерт Марка — это всегда концентрация любви к жизни, к человеку, уважения и открытости перед зрителем.

16 апреля
КЗ «Коллизей»

«АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...»

По сюжету, отставной актер Михаил Лисичкин пытается сделать все, чтобы дочь Верочка не пошла по его профессиональным стопам и удачно вышла замуж. Но у девушки, мечтающей стать великой актрисой, свои планы. Яркие стилизованные костюмы и зажигательные танцевальные номера делают спектакль эффектным и динамичным в лучших традициях театра-варьете. Увлекательный сюжет, тонкий юмор, любимые песни на музыку Максима Дунаевского и танцы — все это... ах, водевиль!



16+

18 апреля

Театр «Водевиль» на сцене ДК «Выборгский»

КОНЦЕРТ ГРУППЫ «АУКЦЫОН»

Теплые, эмоционально насыщенные выступления этой команды особенно ценны своими импровизациями, наполняющими знакомые музыкальные композиции новым настроением. Предстоящий концерт, по традиции, будет полон музыкальных сюрпризов и неожиданных откровений, а со сцены прозвучат самые яркие песни «Аукциона» за более чем 40-летнюю историю. Не упустите редкую возможность проникнуться атмосферой чистого творчества.

19 апреля
Клуб Aurora



12+



12+

«КНЯГИНЯ ЧАРДАША»

Самая знаменитая оперетта венгерского классика Имре Кальмана хорошо знакома в России под названием «Сильва». Этот сборник бессмертных хитов зритель больше всего любит за мелодраматическую интригу со счастливым финалом и за пикантный аромат пестрого театрального закулисья. К удовольствию поклонников жанра, история Сильвы, гордой актрисы кабаре, и юного аристократа Эдвина снова возвращается в афишу под оригинальным авторским названием.

20, 21 апреля
Театр музыкальной комедии



16+

ИГОРЬ РАСТЕРЯЕВ. «КОНЦЕРТ В ТЕАТРЕ»

Игорь Растеряев исполнит свой новый альбом «Круговорот». Символическое название «Концерт в театре» отсылает к необычному формату предстоящего выступления, которое традиционно пройдет под аккомпанемент любимой гармошки, но в сидячем зале. По многочисленным просьбам зрителей новые песни, а также все главные хиты Растеряева прозвучат в камерном формате, на сцене атмосферного концертного зала.

16 мая
КЗ «Коллизей»

«ОРКЕСТРОВАЯ ГЕОГРАФИЯ РОССИИ»

6+

Санкт-Петербургская филармония принимает один из лучших оркестров страны — Российский национальный оркестр. За пультом — народный артист России, художественный руководитель и главный дирижер коллектива Александр Рудин, солист — триумфатор XVII Международного конкурса им. П. И. Чайковского Сергей Давыдченко.

В программе — знаменитый Второй фортепианный концерт и этюды-картины С. В. Рахманинова в оркестровке Отторино Респиги, а также сюита самого Респиги «Витражи собора».

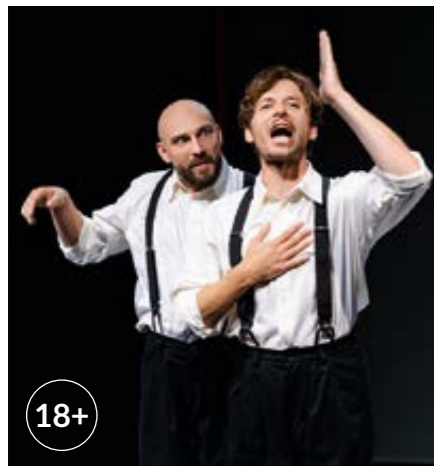
Российский национальный оркестр, основанный в 1990 году Михаилом Плетнёвым, знаменитым дирижером и пианистом, великолепным современным музыкантом, за тридцать с небольшим лет завоевал репутацию одного из лучших симфонических коллективов не только страны, но и мира.

В 2004 году он стал первым российским симфоническим оркестром, получившим премию Grammy. В 2008 году самый авторитетный в Европе журнал о музыке Gramophone включил коллектив в двадцатку лучших оркестров мира.



Большой зал Санкт-Петербургской филармонии philharmonia.spb.ru

12
АПРЕЛЯ



18+

«МАЯКОВСКИЙ. ПОСЛУШАЙТЕ»

Спектакль по мотивам автобиографии «Я сам», письмам, песням, открыткам и стихам Владимира Маяковского. Действие стремительно летит от первого и второго воспоминания ко всем последующим: гимназия и Русско-японская война, нелегальщина и социализм, первое полустихотворение и первый арест, Бурлюк и желтая кофта, знакомство с Бриками, Европа, Америка... Воспоминания порой обрывочны, но всегда наотмашь откровенны. Маяковский перебирает вехи своей жизни, спорит сам с собой, словно пытается разобраться в аритмии своего жизненного пульса. В ролях: Анатолий Анциферов, Павел Яковлев, Фёдор Малышев.

3, 17, 19, 22 апреля

«Мастерская Петра Фоменко»

«СОВЕРШЕННО НЕВЕРОЯТНОЕ СОБЫТИЕ (ЖЕНИТЬБА В 2-Х ДЕЙСТВИЯХ)»

Тема гоголевской комедии, на первый взгляд, самая традиционная — сватовство и женитьба, предполагающие плутовство, неразбериху и неизменную свадьбу в финале. Но как же далека от нее гоголевская пьеса! Всё в ней оказывается перевернутым, всё наоборот. Простая и житейская история сватовства оборачивается прекрасной нелепой и абсурдной буффонадой, карнавалом со зрителями женихов и жребием, который готова тянуть невеста.

4, 12, 18, 24 апреля

«Мастерская Петра Фоменко»



12+

«ДЕРЕВЕНСКИЕ ИСТОРИИ, ИЗВЕСТНЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ»

«Театр Вкуса» представляет авторское прочтение сказок «Курочка Ряба», «Колобок» и «Репка» под живую музыку балалайки, гуслей и баяна. Создатели спектакля решили пофантазировать, как появились на свет известные всем сказки. Представьте: работа в поле жарким днем закончилась, и крестьяне собрались вместе, чтобы поспорить в рассказывании небылиц... Традиционно для «Театра Вкуса» зрители станут активными участниками спектакля, смогут выйти на сцену и сыграть собственную неповторимую роль в сюжете.

7 апреля

Театр «Практика»



6+



16+

«БЕЛЫЙ ВАЛЬС»

Спектакль студентов мастерской Евгения Писарева по пьесе А. Арбузова «Мой бедный Марат». Судьбы юных Марата, Лики и Леонидика оказались связаны случайной встречей в блокадном Ленинграде. А дальше — 17 лет жизни, встреч и расставаний, поисков себя, преодоления страхов, обид и прощения. Это путь к подлинной дружбе и любви. Совместный проект Театра им. А. С. Пушкина и Школы-студии МХАТ.

9, 10 апреля

Филиал Театра им. А. С. Пушкина

«РАССКАЖИ МНЕ ПРО ГРЕНЛАНДИЮ»

Премьера Юрия Квятковского по пьесе Ляли Петуховой и Сергея Азеева. Спектакль о преподавательнице географии, которая приехала в провинциальную школу и стремится изменить к лучшему жизнь местных подростков. Сакральные отношения «учитель — ученик» здесь достигают предельной опасности, когда сталкиваются мировоззрения детей и взрослых. Учительница идет навстречу классу, но проигрывает в неизбежной схватке.

13 апреля

Театр «Практика»



18+

© Ада Дмитриевская



театр
на Бронной

11, 20
АПРЕЛЯ

14, 31
МАЯ

«ГОРДАЯ»

Спектакль по роману Ф. М. Достоевского «Униженные и оскорбленные» построен в формате подкаста и его визуализации. Писатель и главный герой, роль которого исполнит Богдан Жилин, презентует новую книгу о своей жизни. Сюжет, однако, целиком перенесен в якобы историческое прошлое, XIX век, чтобы ни один из персонажей жизни героя не был обижен. Такая мистификация позволяет свободно путешествовать между двумя временами. Ведущие подкаста активно комментируют увиденные события и делают их психологический разбор. Роман Достоевского говорит о заикленности людей на собственных чувствах и эмоциях, инфантильности и эгоизме, что чрезвычайно близко сегодняшнему зрителю. «Гордая» — это мелодрама о любви и отношениях, спектакль о простых, но важных вещах, которые могут произойти с любым человеком.

Режиссер спектакля — Кирилл Вытоптов, лауреат множества театральных премий, который поставил множество спектаклей на разных площадках страны. Среди них: «Декамерон» Дж. Бокаччо, «Серёжа» А. П. Чехова (театр «Современник»), «Чайка. Часть III» А. П. Чехова (совместный проект продюсерской группы Votbebe и электротеатра «Станиславский»), «Мамаша Кураж и ее дети» Б. Брехта (театр «Мастерская Петра Фоменко»), «Лес» А. Н. Островского (Театр им. Ленсовета, Санкт-Петербург) и другие.

В спектакле заняты: Вера Майорова, Анастасия Ильинская, Богдан Жилин, Анна Патокина, Екатерина Васильева, Диана Огай, Яна Вилочкина, Александра Виноградова, Никита Худяков, Артём Курбатов, Максим Севриновский, Андрей Фомин, Динис Громаков, Александр Шумский, Владимира Петрик, Анастасия Шалонько, Эвелина Гатауллина, Григорий Верник.

18+

К О Н Ц Е Р Т

МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СИМФОНИЧЕСКОГО ОРКЕСТРА

ЗАЛ
ЗАРЯДЬЕ

17
АПРЕЛЯ



В программе: Концерт № 1 для скрипки с оркестром Д. Шостаковича, Симфония № 2 А. Скрябина. Дирижер — Иван Рудин. Солист — Вадим Репин, скрипка.

Инструментальные концерты Шостаковича занимают важное место в эволюции этого жанра в XX веке. К жанру концерта композитор обращался на протяжении всего творческого пути.

Концерт, написанный в 1948 году, создавался для известного скрипача Давида Ойстраха, которому композитор посвятил произведение. Ойстрах стал первым исполнителем концерта. Премьера состоялась в октябре 1955 года в Ленинграде. За дирижерский пульт оркестра Ленинградской филармонии тогда встал Евгений Мравинский.

В сочинении отражаются философские образы, посвященные размышлениям о жизни и смерти. Вместо традици-

онных трех частей в концерте четыре части («Ноктюрн», «Скерцо», «Пассакалия», «Бурлеск»).

Александр Скрябин — один из самых загадочных композиторов. Его произведения стали ярким примером новой музыкальной культуры XX столетия. Философ Николай Бердяев писал о новаторстве Скрябина: «Я не знаю в новейшем искусстве никого, в ком был бы такой исступленный творческий порыв, разрушающий старый мир и созидаящий мир новый. Музыкальная гениальность Скрябина так велика, что в музыке ему удалось адекватно выразить свое новое, катастрофическое мироощущение, извлечь из темной глубины бытия звуки, которые старая музыка отметала».

На рубеже веков сложилась философская концепция Скрябина, которая нашла отражение и в Симфонии № 2 до минор. Симфония состоит из пяти частей, в каждой из которых проводится основная идея произведения «от мрака к свету».

6+

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



ПРЕМЬЕРА
25, 26
АПРЕЛЯ
12+

Голубое и ЗЕЛЁНОЕ

ЛИРИЧЕСКАЯ КОМЕДИЯ-ХОР
по рассказу Юрия Казакова

Художественный руководитель
Московского Губернского театра
Сергей Безруков:

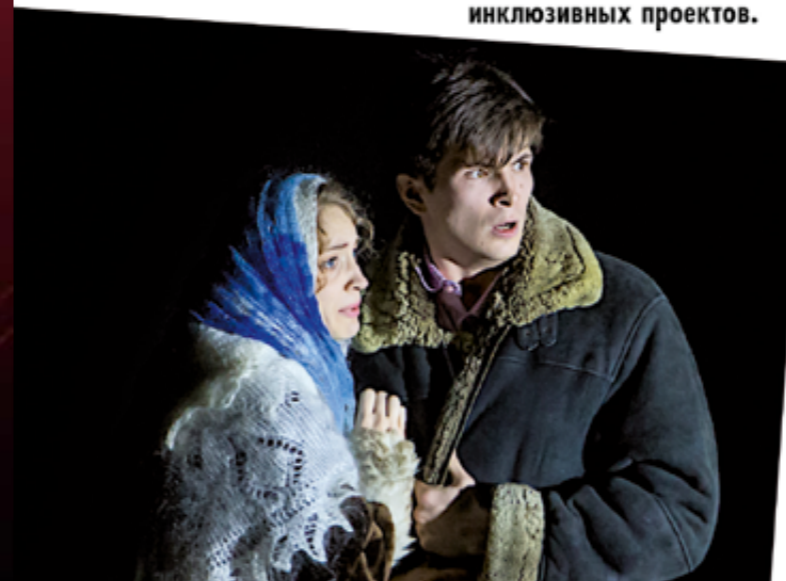
«Для нас это важный интересный опыт: в инклюзивном спектакле впервые на нашей сцене будут играть артисты МГТ и артисты инклюзивных проектов, в том числе Центра «Инклюзион». Мы вместе проводили инклюзивную лабораторию, и один из эскизов «Голубое и зеленое» молодого режиссера Ксении Кошкиной был выбран для постановки в нашем театре. Я видел эскиз и поразился тому, как искренне, эмоционально, можно сказать, профессионально работают актеры Центра «Инклюзион», многие из них не уступают в органике актерам театра. Думаю, что тема этого спектакля будет близка каждому: история первой любви и первой потери остается с нами на всю жизнь и формирует нас как личность».

Создатели спектакля:

Режиссер – Ксения Кошкина
Художник – Анна Топуридзе
Композитор – Иван Гребенщikov
Художник по свету – Максим Королёв
Хореограф – Анна Гилунова
Видеограф – Фёдор Архипов



Спектакль – совместный проект Московского Губернского театра и Центра «Инклюзион» при поддержке Фонда «Со-единение». В спектакле заняты актеры МГТ и актеры с особенностями здоровья Центра «Инклюзион» и других инклюзивных проектов.



LA
театр

НА СЦЕНЕ ТЕАТРА ЭСТРАДЫ

Москва, Берсеневская
набережная, д. 20/2

3, 29
АПРЕЛЯ

СВОБОДНАЯ ЛЮБОВЬ

КОМЕДИЯ

ПО ПЬЕСЕ ЛЕОНАРДА ГЕРША
«ЭТИ СВОБОДНЫЕ БАБОЧКИ»



Комедия по пьесе выдающегося американского драматурга, номинанта премии «Оскар» Леонарда Герша «Эти свободные бабочки» заставит задуматься о том, что ценнее, — любовь или независимость? А еще о том, какой выбор будет верным, — сделанный глазами или сердцем?

Слепой парень по имени Дон, покинувший родной дом ради вольной жизни музыканта, и эксцентричная актриса Джил оказываются случайными соседями на съемной квартире. Она легкомысленная

максималистка. Он, несмотря на слепоту, готов на всё, чтобы доказать свое право быть личностью. Отношения между ними развиваются столь стремительно, что буквально за несколько часов Дон и Джил переживают бурный роман — со встречами и расставаниями, ревностью и страстью.

Спектакль-бестселлер Андрея Житинкина.

В ролях: Дмитрий Дюжев, Арина Постникова, Елена Сафонова и Валентин Смирнитский.

16+

www.la-teatr.ru

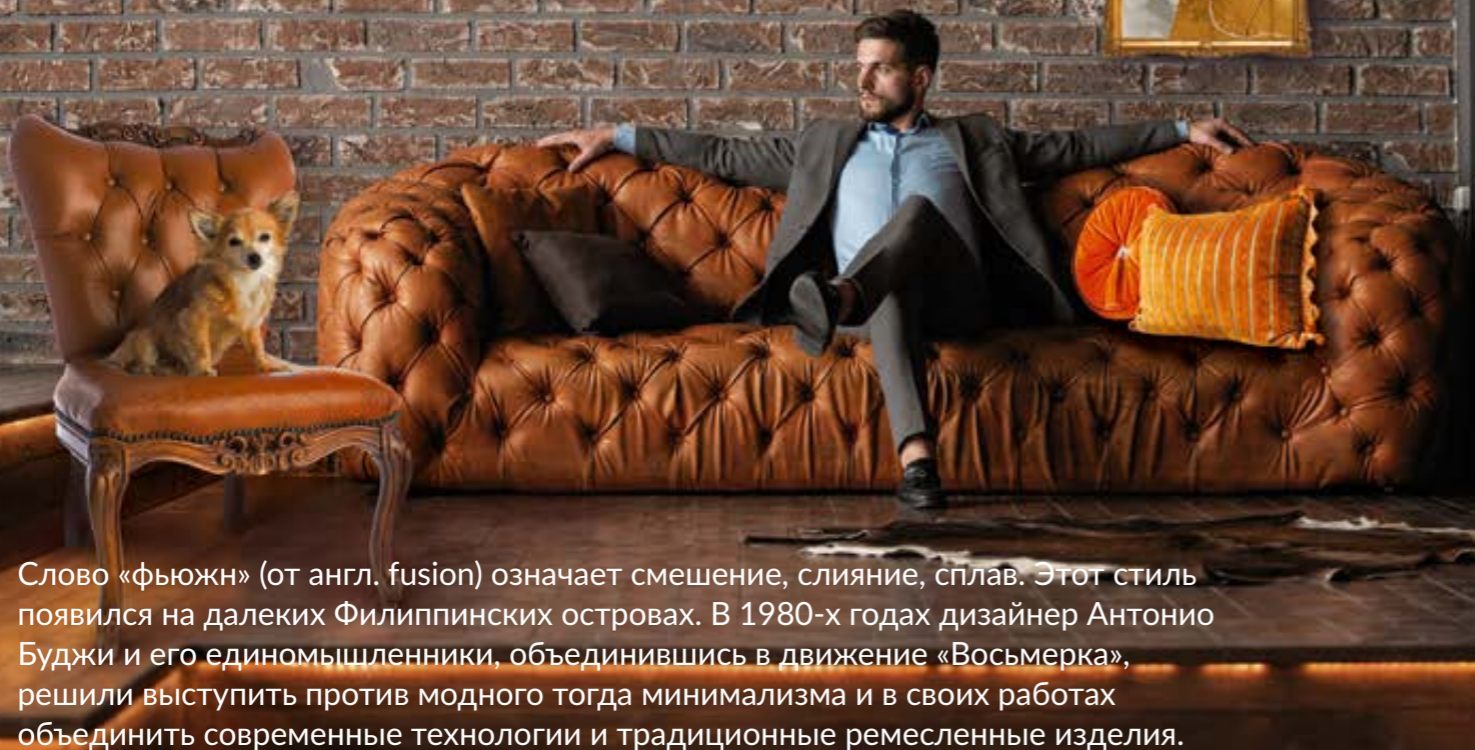


ДИЗАЙН•МОДА

60 ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ
В СТИЛЕ РЕТРО-ФЬЮЖН

64 ЭВЕЛИНА БЛЁДАНС
НА МОДНОМ ПОКАЗЕ «ДУШЕГРЕИ»

ФЬЮЖН И РЕТРО-ФЬЮЖН



Слово «фьюжн» (от англ. fusion) означает смешение, слияние, сплав. Этот стиль появился на далеких Филиппинских островах. В 1980-х годах дизайнер Антонио Буджи и его единомышленники, объединившись в движение «Восьмерка», решили выступить против модного тогда минимализма и в своих работах объединить современные технологии и традиционные ремесленные изделия.

СМЕШЕНИЕ СТИЛЕЙ

Фьюжн — это стиль интерьера, для которого характерны тропическая яркость, теплота, взрыв цветов и сочетание различных материалов, предметов и фактур. В отличие от многих современных течений, стиль не отказывается от традиций прошлого, а стремится объединить их, синтезируя в одном пространстве максимально возможное количество различных стилей и создавая на основе их элементов новую гармонию. Фьюжн не заботится о функциональности и сдержанности деталей интерьера: он основан на эмоциях, такте и вкусовых предпочтениях, на дизайне и авторской работе.

ДА БУДЕТ СВЕТ!

Фьюжн предлагает широкую и насыщенную палитру цветов: зеленый, оранжевый, золотистый, бирюзовый, фуксия, розовый, желтый и малино-



вый. Цвета сочетаются в гармоничных комбинациях и подчеркиваются освещением. Для стиля фьюжн характерно использование различных источников света — встроенных точечных светильников, традиционных люстр, настольных ламп, бра, торшеров, подсвечников со свечами и даже каминов с открытым огнем. Главное — чтобы каждый источник света выделял определенный элемент интерьера, подчеркивая его уникальность.

МАТЕРИАЛЬНАЯ ОСНОВА

В интерьере фьюжн можно сочетать различные материалы, отдавая предпочтение натуральным, таким как дерево, природный камень, окрашенный металл и кожа. Особенно важную роль играет текстиль, который представлен обилием разнообразных тканей: это обивка мебели, диванные и напольные подушки, покрывала, пледы и ковры, искусственный мех, плюш, велюр, лен, джутовое полотно, портьеры, тюль, вязанные скатерти и салфетки. Фьюжн объединяет такие разные элементы, позволяя насладиться разнообразием фактур и прикосновением к ним.

СВЯЗЬ ЭПОХ

Фьюжн приветствует одновременное присутствие в интерьере мебели антикварной, старой «бабушкиной» и современной, создавая связь между разными эпохами. Здесь допустимы любые сочетания: например, классический кожаный диван в английском стиле может стоять в одной гостиной с деревянным столовым гар-



нитуром, плетеными стульями и металлическим стеллажом, уставленным книгами и предметами декора. В спальне могут мирно сосуществовать кровать с резной деревянной или кованой металлической спинкой, теплый трикотажный плед, туалетный столик в стиле барокко и пуфы-подушки на полу. В кухне современные бытовые приборы легко сочетаются с керамической и пластиковой посудой на открытых полках, барной стойкой и ящиками с рассадой на подоконниках.

И НИКАКИХ ДВЕРЕЙ!

Фьюжн объединяет пространство, оставаясь в определенной степени этническим стилем. Эту его особенность можно подчеркнуть с помощью ковра в виде шкуры на полу, этнической резной мебели, растительных и животных текстильных >>





ПОДАРКИ ДЛЯ ВСЕХ

Среди огромного количества предложений бывает сложно отсечь то, что подойдет человеку, которого вы хотите порадовать. Эта подборка идей подарков на любой вкус поможет справиться со сложной задачей.

ДЛЯ КОНТРОЛЯ ВЕСА

Умные весы Polaris PWS 1892 IQ Home измеряют процентное содержание жировой, мышечной, костной массы и воды в организме. Исходя из этих данных, вы сможете принимать обоснованные решения о питании в течение дня, посчитать количество белков, жиров и углеводов, которое стоит потреблять, а также составить индивидуальный комплекс физических нагрузок.

Умные весы Polaris PWS 1892 синхронизируются с приложением IQ Home. В нем можно отслеживать изменения в составе тела и весе. Сенсорная система умных весов позволит максимально точно измерить все показатели. Вести личный дневник похудения могут сразу до 20 человек.



ДЛЯ ГУРМАНОВ И ЦЕНИТЕЛЕЙ СТЕЙКОВ

Гриль — прекрасный подарок для тех, кто всем прочим блюдам предпочитает стейк. С его помощью в домашних условиях можно добиться профессиональной прожарки. Гриль-пресс Polaris PGP 3003 Optimal Temp автоматически определяет толщину продукта и имеет четыре степени прожарки для мяса — rare, med rare, medium, well done. Устройство оснащено тремя режимами работы — гриль, мини-печь и барбекю. Это существенно увеличит рацион блюд в домашнем меню. Придерживаться здорового питания гораздо проще, имея в арсенале гриль, так как нет необходимости использовать масло и специальные добавки. Максимальное количество питательных микроэлементов сохраняется за счет непродолжительного температурного воздействия на продукт.

ДЛЯ УБОРКИ ДОМА

Устройство для тех, кто ценит свободное время и хочет делегировать часть бытовых задач. Робот-пылесос PVCRCDC 0101 WIFI IQ Home Panorama Extra от Polaris сам построит точный маршрут с помощью системы лазерной навигации, осуществит уборку согласно заданному расписанию и вернется на базу. Управлять им можно из любой точки мира через приложение IQ Home, количество пользователей устройством не ограничено. Заряда пылесоса хватает более чем на 4 часа сухой или влажной автоматической уборки. Если вы часто бываете в поездках и неизменно хотите возвращаться в чистый дом, робот просто незаменим.



мотивов, раскрашенных масок и орнаментов на стенах. Сами стены в интерьере фьюжн могут быть оформлены по-разному. Чаще всего их окрашивают в нейтральные однотонные цвета, а поверх размещают фотографии в старинных рамках, детские рисунки, вышивки, гобелены, доски для заметок, вьющиеся растения, полки от пола до потолка, то есть все, что душе угодно. Можно выделить одну из стен с помощью фактуры, цвета или материала, покрыв ее ярким орнаментом или тканью, выложив камнем или даже кирпичной кладкой. Фьюжн не требует больших открытых пространств и не любит обилия дверей: идеальными для этого стиля будут арочные проемы, закругленные очертания потолков и большие окна.

В интерьере фьюжн особое внимание уделяется деталям, элементам декора и обилию мелочей. Этот стиль можно подчеркнуть с помощью любой коллекции, даже самых обычных магнитов на холодильник, привезенных из разных уголков мира. Еще один важный момент: фьюжн не требует идеального порядка и охотно демонстрирует содержимое полок и шкафов.

МОДНЫЙ СТИЛЬ

Ожидается, что в 2024 году произойдет гармоничное слияние прошлого и настоящего. Дизайн

интерьера будет олицетворять образы прошлого и одновременно соответствовать современным стандартам.

Мебель из ротанга и декор из бамбука великолепно впишутся в стиль ретро-фьюжн. Стены будут отделывать под дерево, чтобы на этой основе играли голографические переливы цвета, напоминающие об эпохе диско. Геометрические узоры и принты могут украшать обои, обивку или аксессуары, отражая тенденции геометрического дизайна, который был популярен в 1970-е годы.

В помещении будут использоваться теплые и яркие тона и присутствовать винтажные аксессуары, например, дисковые телефоны, старинные радиоприемники или лавовые лампы, массивные шторы, семейный антиквариат, необычные светильники. Дополнительно, можно украсить пол «французской» или «английской» елочкой. Тактильному и визуальному богатству интерьера поспособствуют такие элементы, как тиковое дерево, латунь, хром и ворсистые ковры.

Важно не переборщить: достаточно добавить всего лишь несколько элементов в стиле ретро. Все они смогут с легкостью сосуществовать с современными предметами искусства и минималистическими деталями, создавая целостное и сбалансированное пространство.



ЭВЕЛИНА БЛЁДАНС

«МНЕ НРАВИТСЯ БЫТЬ РАЗНОЙ»



Ее настроение определяет то, во что она одета. Яркая, артистичная, стильная, она одинаково хороша и в кино, и на театральной сцене, и на подиуме. Эвелина Блэданс — о модных образах, новых проектах, приятных хлопотах и интересных перспективах.

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

Эвелина, вы одной из первых примерили образы из новой коллекции российского бренда «Душегрея». Как ощущаете себя в этой одежде?

В одежде от «Душегреи» чувствуешь себя настоящей русской красавицей, и все взгляды прикованы к тебе. Перед гастролями на Камчатке я пополнила свой гардероб пальто от этого бренда и аксессуарами в тон — варежками, косынкой. И платье выбрала из этой же капсульной коллекции. Получился яркий, красивый комплект!

Как началась ваша дружба с брендом и чем он вас привлекает?

С «Душегреей» я познакомилась года три назад, с тех пор мы дружим. Бренд нравится мне своей эксклюзивностью, авторскими принтами. У «Душегреи» есть одежда как на каждый день, так и для особых случаев. На красной дорожке кинофестиваля «КСТОкино» в Кстово Нижегородской области я была в чудесном платье с принтом в виде плодов граната. Подобрала к нему необычный аксессуар — настоящий сочный, спелый гранат. И получила сотню комплиментов за вечер.

Вы сейчас гастролите по российским городам и всям со спектаклем «Любовь и голуби», где играете роль Раисы Захаровны. Ваша Раиса Захаровна отличается от той, которую создала на экране Людмила Гурченко? Каких красок добавили своей героине?

Людмила Марковна Гурченко для меня — эталон женственности и Актриса с большой буквы. Она всегда вдохновляла и продолжает меня вдохновлять. И в наших судьбах, кстати, много схожего... Мне трижды предлагали роль в разных постановках пьесы «Любовь и голуби». Дважды не складывалось из-за моего графика. А когда вновь поступило предложение, звезды, наконец, сошлись, чему я очень рада! Что касается Раисы Захаровны в моем исполнении, я усилила ее женственность и сексуальность. И дело не в нарядах моей героини — мы играем в аутентичных костюмах той эпохи. Я акцентирую внимание зрителя на ее сексуальности и манкости с помощью актерских приемов, которые в кино могут быть только на полутонах, а в театре — ярче и активнее.

Слышала, что Сергей Сенин, вдовец Людмилы Марковны, подарил вам часть ее гардероба. Что чувствуете, когда надеваете эти вещи? Есть ли у них своя, особая магия?

Я стала обладательницей двух нарядов из гардероба Людмилы Марковны, и теперь они мои талисманы! Огромная благодарность за такие подарки судьбы и низкий поклон Сергею Михайловичу Сенину. Золотой костюм ездит с нами на гастроли спектакля «Любовь и голуби» и стоит на манекене на сцене, а в жакете из гобелена я выступаю на сольных концертах. В свой >>

АПРЕЛЬ 2024





юбилейный год я подготовила особенную программу, с которой планирую гастроли по всей стране.

Насколько для вас важно, как вы одеты на сцене и в жизни?

Конечно, для меня важно, во что я одета, это определяет мое настроение, фишку дня. Мне нравится быть разной. Для выходов в свет или для съемок я выбираю вещи с вау-эффектом, люблю винтажные аксессуары — перчатки, шляпки, которые мне очень идут. Когда лечу на гастроли, в дорогу, конечно, надеваю удобные вещи. Сейчас много симпатичных российских брендов, которые делают хорошую и практичную одежду на каждый день — костюмы, худи, платья оверсайз.

Вместе с сыном Сёмой вы снялись в фильме «Сухари и булочки», в центре его сюжета — особенные дети. Чем вас привлек этот проект? Как, на ваш взгляд, проявил себя Сёма в качестве актера?

Принять участие в этом фильме мне предложила его продюсер Ирина Боровлёва. Меня заинтересовал сценарий. Темы, поднимаемые в этой истории, мне, как маме, близки. Я видела, как режиссер фильма Антон Тюриков и вся команда горели идеей, для меня это

тоже очень важно. В «Сухарях и булочках» я исполнила роль директора благотворительного фонда, а Сёма сыграл богатыря, который в детском спектакле спасает всех от чар злого дракона. Это очень символично, мой сын здесь олицетворяет отношение в нашем обществе к особенным детям. Ограничения ведь только в нашей голове... Сёме, кстати, нравится сниматься и выступать на сцене. Растет настоящий артист! А фильм «Сухари и булочки» я уже успела посмотреть: получилось трогательное и искреннее кино. Картина сейчас начинает участвовать в фестивалях, и я желаю ей счастливого и большого пути! Хочется, чтобы это доброе кино посмотрело как можно больше зрителей.

Скоро на телевидении появится новый сезон шоу «Человек-невидимка», где вы вместе с командой экспертов раскрываете тайны звезд. А сами решились бы стать героиней такого шоу?

У меня уже был такой опыт: в прошлом пуле в новогодней программе я стала тайным гостем. Эта программа есть в Интернете. Было очень эмоционально и необычно! Одновременно я была и ведущей, и героиней...

Что для вас главный аргумент, когда вы соглашаетесь играть ту или иную роль или вести передачу?

Главный аргумент для меня — это что-то новое и интересное. Я рада, что в моем багаже театральных ролей сейчас работы по классике — Александр Островский, Альдо Николаи. Теперь к ним добавились «Любовь и голуби» Владимира Гуркина. Что касается кино, мне бы хотелось сейчас больше глубоких, серьезных драматических ролей, для которых я созрела, пройдя свой большой и не всегда простой жизненный путь.

В съемке Эвелины Блédанс участвовали вещи из двух весенне-летних коллекций бренда «Душегрея»: «Золотой петушок», по мотивам одноименной сказки А. С. Пушкина, и «Плутовка», по мотивам русских народных сказок. Эти капсулы объединяют насыщенные цвета, орнаменты. В коллекции «Золотой петушок» присутствуют как восточные мотивы, так и рисунки, вдохновленные куполами и внутренней росписью собора Василия Блаженного. В качестве аксессуаров использованы трендовые кокошники, специально созданные для этой фотосессии.

ОДЕЖДА | **DUSHAGREYA.RU**
 ДИЗАЙНЕР | **НАТАЛЬЯ ДУШЕГРЕЯ**
 ПРОДЮСЕР | **ИРИНА БОРОВЛЁВА**
 ФОТОГРАФЫ | **ДАРЬЯ ОСИПОВА, СВЕТЛАНА ВИДЕНЬКИНА**
 АССИСТЕНТ ПО СВЕТУ | **РИНАТ ЗАБИРОВ**
 МАКИЯЖ | **АННА ВЛАСИК**
 ВОЛОСЫ | **СЕВДА АТАЕВА**
 ЛОКАЦИЯ | **КРК «КРЕМЛЬ В ИЗМАЙЛОВО»**



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

68 «ЧУБЧИК КУЧЕРЯВЫЙ»,
ИЛИ МОДНЫЕ ПРИЧЕСКИ
ВЕСНЫ

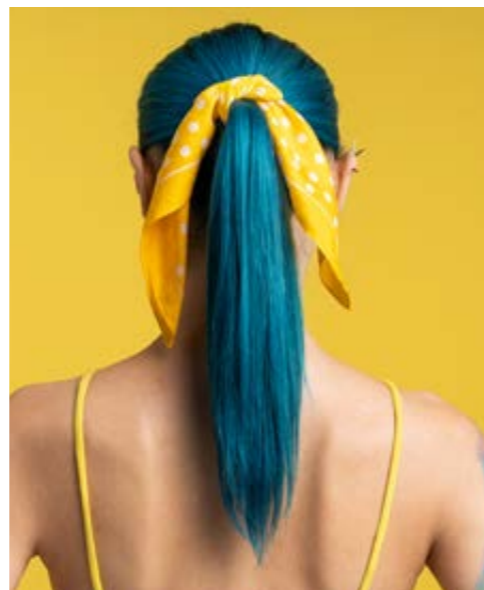
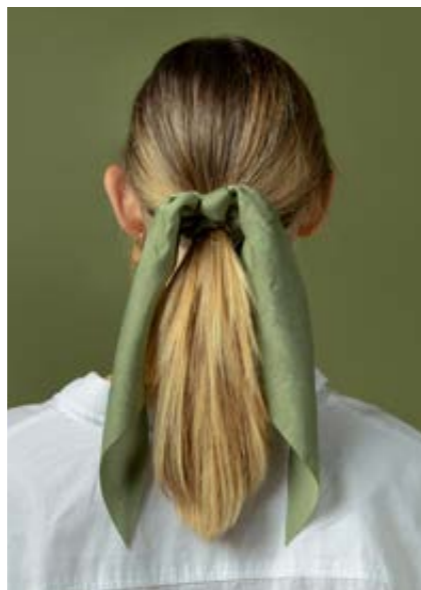


ВЕСНА — В ГОЛОВЕ И НА ГОЛОВЕ

Весну всегда хочется встретить обновленными. Конечно, вы обязательно обзаведетесь парой-тройкой новых нарядов. И непременно подумайте о новой прическе. Впрочем, новое сегодня — хорошо забытое старое. И даже местами совсем еще не забытое. Вот несколько популярных трендов.

На пике моды низкий хвост, причем очень низкий. Если волосы у вас длинные и не слишком густые, этот тренд точно вас порадует. Сделать такую прическу легко. Надо гладко зачесать волосы, для верности сбрызнув их гелем, чтобы предательские волоски не вылезали и не испортили вид, и закрепить резинкой или красивой заколкой — что вам больше по душе. И вот вы уже просто моднее модного. Конкуренцию низкому хвосту может составить разве что высокий и гладко зачесанный хвост или мальвинка.

Вы точно знаете эту прическу, мальвинку, она была популярна в 1990-е. Сделать ее не составит никакого труда: нужно отделить переднюю часть волос и заколоть их сзади, зафиксировав на макушке или на затылке тонкой резинкой или крупной заколкой, а остальные волосы оставить распущенными. Трудиться над такой



Что касается модных стрижек, то первое место среди них занимает так называемый old money боб. Если хотите выглядеть дорого и при этом сдержанно, этот вариант — именно то, что нужно.

Популярно old money каре. Чем эта прическа отличается от простого каре? Классическим и безупречным исполнением. Каре в 2024 году должно выглядеть элегантно и аккуратно, без всяких рваных челок и прочей асимметрии.

Чтобы волосы визуально смотрелись гуще и воздушнее, можно добавить скрытый каскад — >>

прической долго не придется, а выглядеть вы будете совсем как модели с подиумов или популярные героини турецких сериалов. Они эту прическу давно освоили и демонстрируют ее в самых разных видах.

Еще пряником из маминой шкатулки в наши дни перекочевал ободок-пружинка. Тот самый, без которого не обходилась ни одна модница еще лет 20 назад. Такой ободок часто подбирали под цвет волос. Сейчас этот тренд вернулся. А что? И в самом деле удобно: вид модный, и волосы в глаза не лезут.

Еще один вечный тренд для обладательниц длинных волос — косы.

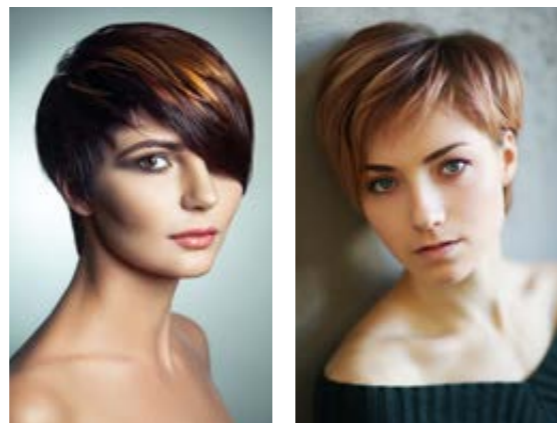
Крупные аксессуары (ленты, банты, массивные заколки) остаются лучшим украшением для всех вышеназванных причесок, особенно для вечерних выходов.



он должен быть спрятан внутри и не затрагивать верхний слой волос. Приветствуется длина от середины до основания шеи. Более короткая придаст каре небрежность, а более длинная просто перестанет быть каре.

Самая модная челка — по-прежнему так называемая шторка. Свое название она получила за то, что служит обрамлением лица по бокам. В уложенном виде такая челка выглядит очень женственно, но она требует постоянного ухода. Если вас не смутит необходимость каждый день укладывать ее феном, то выбор совсем неплох. Да, и не забывайте ежедневно мыть голову, чтобы прическа выглядела свежо.

Если всем прическам на свете вы предпочитаете удобные модные стрижки, вам точно понравится пикси. Эта стрижка была очень по-




© Freepick

пулярна в 1950-е благодаря Одри Хэпберн: ее героиня в фильме «Римские каникулы» отправляется в парикмахерскую и без сожалений расстается со своими длинными локонами. Сегодня стрижка пикси триумфально вернулась на подиумы и в повседневную жизнь.

Если пикси предполагает некоторую небрежность, то гарсон — еще одна модная короткая стрижка — гораздо более сдержанна и элегантна.

А еще можно сделать стрижку микси, предполагающую переход от коротких волос на макушке к длинным на затылке. Выглядит экстравагантно!

Может быть, вы и вовсе решитесь на ультракороткую стрижку. По крайней мере, это очень удобно: никаких укладок, достаточно вымыть голову и вперед. Просто идеальный вариант для занятых деловых девушек! 

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



КАЛЕЙДОСКОП

О БО ВСЕМ

72 ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

76 ТАЛАНТ МОЖНО РАЗВИТЬ

80 НЕЖНЫЕ ПРЕДВЕСТНИКИ ВЕСНЫ

88 «ИЗ ДАЛЬНИХ СТРАНСТВИЙ ВОЗВРАТЯСЬ...»



ПОСТНОЕ И ВКУСНОЕ

Великий пост — самый строгий из многодневных постов церковного календаря. На все его время за исключением двух дней (Благовещение и Вербное воскресенье) из рациона исключается даже рыба. Бывает, что за семь недель поста кулинарная фантазия совершенно иссякает. Вот несколько вкусных и полезных рецептов, которые помогут разнообразить ваш стол.

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 пучок базилика
- 230 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 кг спелых помидоров
- 150 мл воды
- 1/2 ч. л. красного винного уксуса
- соль — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отделите листья базилика от стеблей и положите несколько в холодную воду. Измельчите в ступке остальные листья с солью, пока не получится паста. Переложите пасту в баночку, влейте 200 мл масла, закройте крышкой и хорошо встряхните. Разогрейте остальное масло в сотейнике. Выложите туда мелко нарубленные стебли базилика и нарезанный пластинками чеснок, обжарьте 1 минуту. Затем добавьте помидоры, воду и доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте еще 5 минут, пока помидоры не станут мягкими. Снимите суп с огня, влейте уксус и измельчите блендером до однородной консистенции. Разлейте суп по тарелкам, полейте маслом с базиликом и украсьте оставшимися листьями.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ст. гречневой крупы
- 2 ст. воды
- 3 луковицы
- 500 г свежих грибов
- соль, специи, лавровый лист — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Переберите крупу, поместите ее в термос, залейте крутым кипятком и оставьте на полчаса. Порезанные грибы обжарьте на растительном масле вместе с луком и специями. Готовую кашу выложите на сковороду, перемешайте с грибами, посолите, прогрейте.



Философия отдыха

ЗЕЛЕНЬ САЛАТ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 огурца
- 300 г савойской капусты
- корень сельдерея — по вкусу
- соль — по вкусу

Для соуса:

- 1/3 стакана грецких орехов (чищенных, молотых)
- 1–2 зубчика чеснока
- оливковое масло — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тонко нашинкуйте савойскую капусту, сложите в салатник, посолите и немного помните руками. Добавьте туда нарезанные свежие огурцы. Сельдерей почистите, натрите на крупной терке и добавьте к овощам. Уберите салат в прохладное место на час, чтобы огурец дал сок. За это время измельчите в блендере орехи, добавьте чеснок и оливковое масло. Получившимся соусом заправьте салат и перед подачей на стол дайте ему еще немного постоять.



ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ст. чечевицы
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 пучок петрушки
- 3 лавровых листа
- 6 горошин черного перца
- 1/2 головки чеснока
- 1 ст. л. чабера
- 1–2 ст. л. томатной пасты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замочите чечевицу на 8 часов в холодной воде, после чего промойте, залейте холодной водой (1,5 л) и поставьте вариться на умеренный огонь. Когда закипит, добавьте измельченные корни и варите до полного разваривания чечевицы. Положите остальные ингредиенты, кроме чеснока и чабера, варите на слабом огне еще 10 минут, затем добавьте чеснок и чабер, выключите огонь и дайте супу настояться полчаса.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг цветной капусты
- 1 морковь
- 1 красный болгарский перец
- 1 зеленый болгарский перец
- 1 ч. л. соли
- 2 ч. л. сахара
- 1/4 ч. л. кориандра
- черный и красный перец — по вкусу
- 1 пучок укропа
- 1/2 ст. л. уксусной эссенции (или щепотка лимонной кислоты)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистите, порежьте и отварите в кипятке цветную капусту. Очистите и нашинкуйте морковь и болгарский перец. Готовую цветную капусту смешайте с остальными овощами, добавьте мелко нарезанный укроп, соль, сахар, специи и лимонную кислоту.



АПРЕЛЬ 2024

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг картофеля
- 2 ст. л. муки
- 500 г свежих грибов
- 2 луковицы
- 100 г зеленого лука
- 100 г оливок или маслин
- подсолнечное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Почистите и отварите в подсоленной воде картофель, растолките его в пюре, добавьте муку и хорошо перемешайте. Приготовьте начинку: мелко нарезанные грибы обжарьте с луком на растительном масле, добавьте резаные оливки и зеленый лук, перемешайте. Небольшой кусок марли намочите в холодной воде, отожмите, расстелите на доске, выложите поверх картофельную массу, сформируйте лепешку и на середину ее положите 1 ч. л. начинки. Приподнимая концы марли, соедините края лепешки; получится 8–10 зраз. Готовые зразы обваляйте в муке и обжарьте 5 минут на растительном масле.



ЛИМОННЫЙ БИСКВИТ С ГЛАЗУРЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 270 г муки
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 350 г сахарной пудры
- 1 лимон
- 100 мл растительного масла
- 200 мл холодной воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешайте муку, разрыхлитель, 200 г сахарной пудры и цедру целого лимона. Добавьте сок половины лимона, масло и воду и перемешайте до однородности. Выложите тесто в смазанную растительным маслом форму и выпекайте при температуре 180 °С 25–30 минут. Просейте оставшуюся сахарную пудру и смешайте с лимонным соком до густоватой консистенции. Полностью остывший бисквит полейте получившейся глазурью.



САЛАТ С БАНАНАМИ И ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 банана
- 2 средних огурца
- несколько веточек кинзы
- 50 г арахиса
- 2 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. кокосовой стружки
- 1 ч. л. сахарной пудры
- соль — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Бананы и огурцы нарежьте небольшими кубиками. Измельчите кинзу, порубите ножом арахис. Смешайте все, посолите, посыпьте кокосовой стружкой и сбрызните лимонным соком. Необычно и очень вкусно!



РИСОВЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 помидора
- 1 болгарский перец
- 2,5–3 ст. л. риса
- 1 луковица
- 1,5 л воды или овощного бульона
- зелень петрушки
- 1–2 ст. л. подсолнечного или оливкового масла
- 1/2 ч. л. молотой паприки
- соль, черный молотый перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Почистите и мелко нарежьте лук. Помидоры вымойте, бланшируйте, после чего очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Измельчите петрушку, промойте рис. В кастрюле обжарьте на растительном масле лук, добавьте петрушку и помидоры, затем перец. Теперь нужно влить в кастрюлю горячую воду или овощной бульон, довести до кипения, добавить рис и варить суп на небольшом огне, периодически помешивая, 15 минут. В конце добавьте специи и соль и дайте супу настояться под крышкой 10–15 минут.



МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г цельнозерновой муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. соды
- 1/4 ч. л. соли
- 300 мл воды
- 150 г фиников
- 150 г изюма
- 1 ч. л. корицы
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха
- 1 средняя морковь
- 50 г грецких орехов
- 80 мл апельсинового сока
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В миске смешайте муку, разрыхлитель, соду и соль, отставьте в сторону. В кастрюлю налейте воду, добавьте рубленые финики, изюм, корицу, имбирь и мускатный орех. Доведите до кипения, убавьте огонь и оставьте на плите еще на 5 минут, периодически помешивая. Натрите морковь, добавьте к ней горячую пряную смесь и полностью остудите. Добавьте рубленые орехи и сок и перемешайте. Выложите тесто в смазанную маслом форму и выпекайте 45 минут при температуре 190 °С.



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 болгарских перцев
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 2 луковицы
- 200 г белокочанной капусты
- 1 ст. томатного сока
- 3 ст. л. растительного масла
- зелень, соль — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нашинкуйте соломкой морковь, лук, корень сельдерея и капусту, спассеруйте на масле, посолите, охладите. Очистите перец, положите в кипящую воду на 1–2 минуты, достаньте, наполните фаршем и уложите в кастрюлю. Залейте фаршированный перец томатным соком, добавьте сверху оставшийся фарш, тушите 20 минут. Готовое блюдо украсьте зеленью.





© BillionPhotos / Freepick

МЕТАНАВЫКИ

КАК РАЗВИТЬ ТАЛАНТ



В современном мире технологии, рынок труда и требования к специалистам меняются стремительно. Поэтому, чтобы быть успешным и востребованным, необходимо постоянно развиваться и улучшать свои навыки.

Текст: Владислав Злобин, тренинговое агентство «Мастер-класс»

ТВЕРДЫЕ, МЯГКИЕ И ЗАПРЕДЕЛЬНЫЕ

Навыки — это умения, доведенные до автоматизма путем повторений и практики. Они делятся на жесткие и мягкие.

К жестким — *hard skills* — относятся все навыки, которыми должен обладать представитель той или иной профессии. Например, медсестра должна уметь делать уколы, инженер — чертить, рассчитывать конструкции, журналист — брать интервью и грамотно излагать свои мысли на бумаге.

Мягкими — *soft skills* — считают универсальные умения и компетенции человека, которые не связаны с его профессией. К ним можно отнести коммуникабельность, умение эффективно распоряжаться своим временем, целеустремленность, умение работать в команде. Они помогают решать поставленные задачи независимо от места и сферы работы.

Ну а общие способности или природные данные, на основе которых развиваются любые другие навыки, называют метанавыками. Приставка *meta* означает «за пределами», «за границами», «сверх». Метанавыки — это база имеющихся у человека знаний, способностей и опыта, на которую ложатся все приобретенные в течение жизни *soft* и *hard skills*.

Именно метанавыки мотивируют людей учиться, развиваться, познавать, адаптироваться к изменяющимся условиям и решать сложные и, главное, новые задачи. Метанавыки помогают учиться и переучиваться, принимать решения, пользуясь новыми знаниями, а значит, гибко реагировать на перемены в жизни.

УСВОИТЬ ОСНОВЫ

Критическое мышление, эмоциональный интеллект, коммуникативность, осознанность, креативность, устойчивость — все это метанавыки. И хотя четкой и упорядоченной классификации их не существует, есть несколько универсальных навыков, которые пригодятся каждому. Среди них осознанность и внимательность, объективность, принятие себя и других, целостность восприятия реальности.

- **Критическое мышление** — это способность сохранять объективность, ставя под сомнение и проверяя на истинность ту или иную информацию. Человек, обладающий этим навыком, способен отличить факт от суждения и определить стереотипные мнения, не имеющие отношения к реальности. Навык критического мышления помогает формировать собственную точку зрения, спокойно и аргументированно представлять ее даже в ситуации, когда у большинства другое мнение. Особенно важен этот навык руководителям любого уровня.
- **Эмоциональный интеллект** позволяет человеку понимать психическое и эмоциональное состояние — как собственное, так и окружающих. Без эмоционального интеллекта невозможна эффективная деятельность руководителя, работа в команде, поиск совместных решений и взаимодействия.
- **Коммуникативность** — способность ясно и грамотно излагать свои мысли, доносить их до собеседника. Она помогает слушать и слышать, >>



© Shutterstock / Freepick



вести диалог, учитывая цели и задачи общения, добиваться намеченных результатов, выбирая адекватный ситуации и задаче стиль общения, учитывая индивидуальные особенности собеседника. Добавляя к умению общаться критическое мышление, человек становится убедительным, авторитетным, уверенно продвигает свои идеи и решения.

- **Осознанность** — понимание того, что и для чего вы делаете, какова конечная цель и стоит ли она ваших трудозатрат. Этот навык поможет грамотно распределить силы и достичь нужных результатов. Осознанностью также можно назвать единство мыслей и действий.
- **Креативность** — способность представлять и создавать что-то новое, соединять вместе то, что на первый взгляд несочетаемо. Она помогает в ситуациях, когда необходимо найти неожиданное и, казалось бы, неочевидное решение, увидеть больше одного варианта развития событий. Креативность помогает достичь успеха не только в творческих профессиях. Именно благодаря этому навыку появились новые технологии, которые делают жизнь проще и удобнее.
- **Устойчивость** — способность быстро восстанавливаться после неудачи, кризиса. Речь идет о внутренней готовности потерпеть неудачу, а затем адаптироваться и попробовать новый подход. Ключ к адаптивности человека лежит в области его готовности потерпеть неудачу. На-

сколько это актуально для руководителя? Очень актуально и даже необходимо.

ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМУМ

Таким образом, метанавыки позволяют контролировать реакцию на происходящие вокруг события и извлекать из обстоятельств и собственных умений максимальную пользу. Все взаимосвязано, и, чтобы построить по-настоящему успешную и стабильную карьеру, нужны не только известные soft и hard skills, но и метанавыки. Если они развиты достаточно хорошо, человек может выходить за пределы привычного и решать сложные задачи. Например, один из самых востребованных метанавыков сегодня — способность переносить навыки из одной (привычной) сферы в другую, новую для себя.

Руководитель больше других нуждается в развитии всех метанавыков, поскольку именно от него ожидают быстрого правильного результата и перед ним ставят самые неожиданные цели и задачи.

Не стоит думать, что развиваются навыки быстро. От начала практики до появления автоматизма может пройти не один месяц. Но оно того стоит, ведь любой навык в выбранном виде деятельности позволяет добиться лучших результатов за меньший промежуток времени. А это высокая продуктивность работы в совокупности с существенной экономией сил и энергии. И это, в конечном счете, ваша цена на рынке труда.



РОЗА ПРЕМИУМ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЁ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЯРКИХ И НЕЗАБЫВАЕМЫХ ЭМОЦИЙ, А ЗАБОТУ О ВАШЕМ КОМФОРТНОМ ОТДЫХЕ ВОЗЬМЁТ НА СЕБЯ КОМАНДА ПРОФЕССИОНАЛОВ

1. Продажа фиксированных пакетов услуг Премиум-класса
2. Услуга «Роза Премиум. Персональное обслуживание 24/7»

ДАННАЯ УСЛУГА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

Составление индивидуальной программы отдыха на курорте Роза Хутор согласно пожеланиям и предпочтениям и решение организационных вопросов, возникающих в рамках реализации программы



*Стоимость услуги Персонального обслуживания составляет 10% от общей стоимости оказанных услуг.

Минимальная стоимость индивидуальной программы - 500 000,00 руб.

театр
МОССОВЕТА

ОСНОВНАЯ СЦЕНА

12 АПРЕЛЯ

ШЕКСПИРГАМЛЕТ

СЕМЬЯ. ТРАГЕДИЯ. ДВЕ ЧАСТИ



сценическая версия
ЕВГЕНИЯ МАРЧЕЛЛИ
пьесы «ГАМЛЕТ»
УИЛЬЯМА ШЕКСПИРА

режиссер
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ
сценография и костюмы
АНАСТАСИЯ БУГАЕВА

КИРИЛЛ БЫРКИН,
ЕВГЕНИЯ КРЮКОВА,
СЕРГЕЙ ЮШКЕВИЧ,
ЮРИЙ БЕРКУН/
АЛЕКСАНДР ЯЦКО,
АННА ГАЛИНОВА,
ВИТАЛИЙ КИЩЕНКО/
ВАЛЕРИЙ ЯРЕМЕНКО и другие

16+

художественный руководитель театра
ЕВГЕНИЙ МАРЧЕЛЛИ

реклама
MOSSOVETA.RU

И РАСЦВЕЛ ПОДСНЕЖНИК...

Этот нежный цветок своим появлением сообщает, что долгожданная весна пришла. Подснежник стал героем многих легенд, а 19 апреля вот уже полтора века отмечается праздник в его честь. Несколько интересных фактов об этих первоцветах.

РОДСТВЕННИК НАРЦИССА

Галантус обыкновенный — так подснежник, зацветающий сразу после схода снега и цветущий до апреля, называют ботаники. В переводе с греческого галантус — «молочный цветок». В Британии его именуют снежной каплей, в Германии — снежным колокольчиком, в Испании — белой снежинкой. В России его называли по-разному — сончик, разлапушник, бобрик, одномесячник, пасхальный колокольчик.

В нашей стране вообще долгое время любили первые весенние цветы, а среди них были и горичет, и печеночница, и сон-трава, считали подснежниками. Сегодня это название относится строго к многолетникам из семейства амариллисовые (к этому же семейству, кстати, относится и нарцисс), их известно около 20 видов. Растут они повсеместно — встречаются в странах Центральной и Восточной Европы и Средиземноморья, Малой Азии и Палестине. В России больше всего видов подснежников (порядка 16) растет на Кавказе.

В Красную книгу России занесено шесть видов подснежников — кавказский, лагодехский,

узколистый, широколистный, подснежник Борткевича и подснежник Воронова.

Кстати, органическое соединение галантамин, которое входит в список жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов, впервые было выделено из луковиц подснежника Воронова. Галантамин используют для лечения остаточных явлений полиомиелита, двигательных нарушений, связанных с нарушением ЦНС, и других заболеваний.

ВНЕШНОСТЬ ОБМАНЧИВА

Подснежник выглядит очень хрупким и нежным, но впечатление обманчиво: цветок морозостоек и способен выдержать холода до -10°C . В мороз он леденеет, но не погибает. Оттаяв, продолжает цвести как ни в чем не бывало. Вся сила — в луковице подснежника, которая содержит питательные вещества. Если что, луковица, да и весь цветок несъедобен и даже ядовит. Таким образом растение обезопасило себя от различных грызунов-вредителей. а вот муравьи — друзья >>

СТАРИННОЕ ПОВЕРЬЕ ГЛАСИТ, ЧТО ПОДСНЕЖНИКИ, ПОСАЖЕННЫЕ ВОКРУГ ДОМА, СПОСОБНЫ УБЕРЕЧЬ ЕГО ЖИТЕЛЕЙ ОТ ВСЯКОГО ЗЛА ВОООБЩЕ И ОТ ЗЛЫХ ДУХОВ В ЧАСТНОСТИ

подснежника. Эти насекомые не боятся яда в луковицах и помогают в размножении растения, так как разносят по лесу семена цветка.

ПРЕДМЕТ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

Слышали ли вы термин «галантофилия»? Если нет, то означает он не что иное, как коллекционирование подснежников. На западе английского графства Глостершир, в местечке Колсбурн-парк 130 лет назад натуралистом Генри Джоном Элвисом было положено начало самой большой на сегодня коллекции этих нежных цветов. А имя натуралиста увековечено в одном из найденных им в Турции видов подснежников. Цветок так и называется — подснежник Элвиса.

В 2012 году луковица редкого подснежника с желтыми вкраплениями на цветках была продана на онлайн-аукционе eBay за рекордную сумму 725 фунтов стерлингов. За год до этого знаменательного события, в 2011 году, луковица подснежника с цветами без традиционных вкраплений зеленого цвета ушла с молотка за 350 фунтов стерлингов.

В Британии вообще трепетное отношение к подснежникам: их разведению в Соединенном Королевстве уделяется столько же внимания, сколько, например, разведению тюльпанов в Голландии. Говорят, это связано со старинным поверьем, которое гласит, что подснежники, посаженные вокруг дома, способны уберечь его жителей от всякого зла вообще и от злых духов в частности.

ГЕРОИ СКАЗОК И ЛЕГЕНД

Подснежник фигурирует во многих легендах. Одна из них, например, рассказывает о том,



что подснежники были первыми цветами на земле. Когда Бог изгнал из рая Адама и Еву, пошел снег. Ева замерзла и начала плакать. Снежинки, пожалев ее, обратились в прекрасные цветы. И высохли слезы, и поверила Ева, что будут они с Адамом прощены. И стали с тех пор подснежники символом надежды.

В «Одиссее» Гомера подснежники, полученные героем из рук бога Гермеса, защитили его от проклятия злой колдуньи Цирцеи.

Еще одна легенда повествует о том, что однажды богиня Флора раздавала цветам костюмы для карнавала. Подснежнику достался кипенно-белый. Снегу тоже захотелось закружиться на карнавале, и он стал просить цветы, чтобы те поделились с ним костюмами. Откликнулся только подснежник. С тех пор они со снегом не разлей вода.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПОДСНЕЖНИКАХ

В соках, заполняющих растение, содержится много сахара. Именно он помогает подснежнику с легкостью переживать мартовские морозы.

У многих народностей подснежник символизирует защиту от порчи и сглаза. Цветок, растущий возле дома, считается живым оберегом. Вообще цветок подснежника символизирует надежду и чистоту.

Его цветение длится около 30 дней. Примечательно, что подснежники являются ценным весенним медоносным питанием для пчел.

GREENWORKS G24CS25



ПИЛИ, ПИЛА!

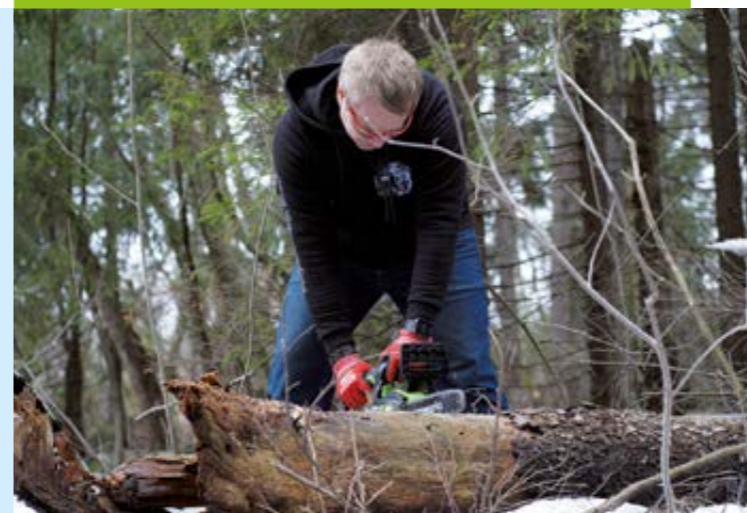
Компактная и практически невесомая цепная пила Greenworks G24CS25 легко поместится в багажник автомобиля и даже в обычный рюкзак. Она отлично справится с подрезкой толстого кустарника или сучков и, без сомнения, подойдет не только дачникам, но и рыбакам, охотникам и любителям походов.

В пиле используется шина длиной 25 см из кремнистой стали и цепь Oregon с бесключевой заменой и подачей из расположенного сбоку бака. Его крышка сделана прозрачной, чтобы было удобно контролировать уровень оставшегося масла.

Инструмент оснащен щеточным двигателем и работает на удивление мягко, легко справляясь со 100-миллиметровым брусом. Но главное достоинство модели — время ее автономной работы. Целых 60 минут без подзарядки! На это хватает аккумулятора емкостью 4 А/ч. И даже слабой батареи на 2 А/ч вполне достаточно для распила 35 брусьев.

Превосходно продумана и конструкция цепной пилы, вплоть до того, что лючок ее масляного бака закреплен на корпусе и точно не потеряется. Есть у нее и экран, защищающий руки от случайных порезов. Прорезиненная рукоятка не даст руке скользить, а специальная кнопка на рукояти не позволит пиле заработать, если вы случайно нажали на пуск.

Пила работает от универсального аккумулятора Greenworks серии 24V, совместимого с любой другой техникой компании, использующей напряжение 24 В. Такая взаимозаменяемость аккумуляторов действительно очень удобна, например, при наличии у вас нескольких инструментов Greenworks.





SCULPT ART SCHOOL

ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ



Крупнейшей в России, не имеющей аналогов в мире Школе скульптурного мастерства и пластической анатомии Sculpt Art school исполнилось 10 лет. Школа зарекомендовала себя на международном рынке в сферах цифровой скульптуры (GameDev), пластической хирургии, косметологии, художественной куклы и пластического грима.

Александр Спиридонов, основатель Sculpt Art и создатель авторских курсов, начал в 2014 году. Тогда он учился на факультете искусств Санкт-Петербургского государственного университета. Видя слабые стороны системы образования, Александр решил создать свои программы, которые закроют пробелы в базовых знаниях по пластической анатомии и станут доступны для всех.

Единомышленники помогли оборудовать студию для занятий в творческом кластере и музее современного искусства «Артмуза». Сначала Александр преподавал курс под названием «Скульптурный портрет», затем к нему добавился курс «Пластическая анатомия фигуры человека». Сегодня в школе уже восемь образовательных программ.

Курсы оказались востребованы не только в художественной, но и в медицинской среде. Врачи эстетической медицины отмечали, что благодаря им смогли улучшить результаты и качество своей работы.

В 2020 году школа запустила онлайн-направление, что позволило проходить курсы дистанционно. В 2023 году Александр Спиридонов открыл филиал в Москве.

Все эти достижения стали возможны благодаря ценностям, которые культивирует школа: уважение и забота по отношению друг к другу и к каждому ученику, желание постоянно развиваться самим и улучшать учебные программы, внедряя в них самые лучшие методы обучения.

Партнерами школы являются: Sperasoft, студия Graft, Ubisoft, Lesta, Skills Up School, ART Friday school, TRACE studio, СПбГПМУ, ГМГС (филиал «Мастерская М. К. Аникушина»), студия художественной куклы «Чукла» и другие компании.

В честь юбилея школы Александр Спиридонов выпустил фильм-интервью с участием коллег и партнеров. Посмотреть его можно, перейдя по QR-коду.



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО-БОМБОРА»

Ольга Лиманец
КУЛИНАРНАЯ КНИГА «ГЕНШИН»
ВКУСНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТЕЙВАТУ



12+

«Геншин импакт» (Genshin Impact) – знаменитая китайская игра в жанре action-adventure. Действие ее происходит в фэнтезийном мире Тейват, населенном представителями разных стихий. Этот мир полон не только удивительных созданий, но и вкуснейших специалитетов: в каждом из семи королевств Тейвата столько необыкновенных заведений и фирменных блюд, что позавидовал бы даже мишленовский гид. В книге 47 рецептов со всего Тейвата, которые помогали любимым героям восстанавливать здоровье, повышать выносливость, увеличивать атаку и просто радоваться жизни. С помощью пошаговых гидов и оригинальных иллюстраций вы сможете приготовить эти блюда и почувствовать себя бесстрашным путешественником в мире гастрономических открытий.

Сергей Кузнецов
«ТЫ ПРОСТО БЫЛ ЧАСТИЦЕЙ МЕНЯ...»

Воспоминания поэта-композитора Сергея Борисовича Кузнецова (Кузи) о создании



18+

группы «Ласковый май» и о ее солисте Юрии Шатунове охватывает события с 1986 года и до последних дней легендарного маэстро. Кузя не успел закончить книгу: через два дня после аншлаговых концертов 2022 года он умер от сердечного приступа. За полгода до этого не стало и легенды «Ласкового мая» Юрия Шатунова. Мемуары дописала подруга Кузнецова – Ландыш Ахметшина. С милыми «кухонными» диалогами о былом в рассказ вплетены бытовые зарисовки из жизни композитора, воспоминания его мамы и помощницы Кузнецовых. В основе повествования – реальные события с 1986 по 2023 год.

Джон Стрелеки
ЧТО ХОРОШЕГО В КРАСИВОМ ПЕЙЗАЖЕ, ЕСЛИ ВЫ НЕ СМОТРИТЕ В ОКНО



16+

Жизнь полна мимолетных откровений. Разглядывая карту мира, можно начать планировать восхитительные приключения. Наблюдая за соревнованиями спортсменов – понять, что за великими достижениями стоят время и упорство. Излечившись от долгой болезни – соскучиться по любимой работе и с радостью встать раньше будильника. Известный коуч Джон Стрелеки бережно собирает подобные «ага-моменты» и объединяет их в мудрые и поддерживающие сборники – такие, как эта книга, которая учит погружаться в текущий момент целиком и полностью. Во время чтения у вас неминуемо будут рождаться собственные «ага-моменты». Их можно записать на страницах издания и возвращаться к ним, когда «на небе опять появятся тучи». Заметки напомнят о лучших мгновениях и помогут приблизиться к той жизни, о которой всегда мечталось, но забывалось в круговороте дел.

Лев Брусилов
ПРОИСШЕСТВИЕ В ГОРОДЕ Т.



16+

На губернатора совершенно покушение в его собственной карете. Орудие преступления вызывает у полиции лишь улыбку, ведь это обычная серебряная ложка, и нападавший просто душевнобольной. Но вскоре начальник сыскальной полиции барон фон Шпинне начинает понимать, что губернатору грозит серьезная опасность. Это дело станет первым в череде загадочных происшествий в городе Т.

Камилла Лэкберг
КУКУШОНОК

Во Фьельбаке намечается большой праздник – свой золотой юбилей отмечают знаменитый прозаик Хеннинг Бауэр и его жена Элизабет. На торжество пригласили множество знаменитостей, в том числе известную писательницу Эрику Фальк и ее мужа, полицейского Патрика Хедстрёма. Внезапно отказывается прийти выдающийся фотохудожник и близкий друг четы Бауэров – Рольф Стенкло. И никто не понимает, почему. Но непонимание быстро сменяется ужасом: в тот же вечер Рольфа зверски убивают в его галерее. Патрик возглавляет расследование убийства, а Эрика, как обычно, начинает собирать материал для своей будущей книги, посвященной трагедии. Они еще не знают, что это лишь начало целой серии таинственных убийств...



18+

СЕРИЯ «ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ ВЕЛИКОЙ СТРАНЫ»

Открывайте эти книги и отправляйтесь в захватывающее путешествие по разным эпохам в истории России! Каждая книга состоит из 20 биографических рассказов – невероятных образцов силы воли и стойкости характера, мотивирующих на собственные свершения. Повествование сопровождают красочные иллюстрации и занимательные факты. Это издание – прекрасный подарок для всех, кто гордится историей и культурой своего Отечества. В серии уже вышли книги «Девочки, прославившие Россию», «Мальчики, прославившие Россию», «Путешественники, прославившие Россию», «Ученые, прославившие Россию».

Константин Шабалдин
АРТИСТЫ, ПРОСЛАВИВШИЕ РОССИЮ



6+

В этой увлекательной книге тебя ждут 20 историй отечественных знаменитостей, чьи имена навсегда прославили Россию. Какие уникальные таланты позволили им стать известными на весь мир? Какими были эти люди в детстве и юности? Благодаря чему они сумели отыскать свое предназначение? Что помогло им преодолеть препятствия на пути, стать сильными и вдохновлять других? Найди собственный пример для подражания и узнай, какие качества в себе развивать, чтобы стать похожим на великих деятелей театра и кино, которыми гордится наша страна. Издание предназначено для среднего школьного возраста.

Сергей Таганский
ЭТИ ИГРОКИ ДУМАЮТ, ЧТО Я ОДИН ИЗ НИХ
ВЫПУСК 1

Каков мир демонов? Жгучие потоки магмы и промозглые пещеры, беззаконие и дикарство?.. На самом деле демоны не так уж сильно отличаются от людей. Привычную жизнь этого мира бездушно разрушили люди, называющие себя игроками. Они вторглись сюда и оставили после себя

18+



лишь горы бездыханных тел. Они не пощадили никого, кроме одного бесенка. И это их роковая ошибка. Малыш вырос и возглавил демонический доминион, став одним из сильнейших воинов, мастером. И теперь, когда игроки вновь посягнули на родные земли демонов, пришло время мести. Мастер примет облик человека, вторгнется в ряды безжалостных игроков и разрушит их мир изнутри, пока люди считают, что он один из них.

ИЗДАТЕЛЬСТВО METAMORPHOSES

Ги де Мопассан
ТРИ ИСТОРИИ С ПРИВИДЕНИЯМИ



16+

Три фантастические новеллы Ги де Мопассана выбраны и проиллюстрированы Камий Гарош, настоящим мастером работы с бумагой. Страницы с ажурной контурной резкой, дополняющие иллюстрации, создают невероятный визуальный эффект! «Видение» – странная история, которая произошла с маркизом де ла Тур-Самюзелем. «Тик» – история отца, страдающего необычным тиком и скрывающего причины, побуждающие его дочь носить перчатку на левой руке. «Мертвая» – воспоминания о ночи, проведенной на могиле своей возлюбленной...

Макс Дворжак
ИСТОРИЯ ИСКУССТВА КАК ИСТОРИЯ ДУХА



12+

Макс Дворжак (1874–1921) – австрийский искусствовед, профессор Венского университета, один из основоположников современной философии и теории искусства. «История искусства как история духа» – наиболее полное отражение новейшей методологии Дворжака. Составленная учениками после его смерти, книга открыла пятитомное собрание сочинений выдающегося ученого, ставшее классикой искусствознания. Книга издана в полном составе, с приложением единственной статьи, посвященной современному Дворжаку художнику – Оскару Кокошке.

Ханс Кристиан Андерсен
СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА. СКАЗКА В СЕМИ РАССКАЗАХ

Новое издание любимой с детства сказки с чарующими иллюстрациями Алины Григорьевой. Однажды злой тролль создал зеркало, в котором все хорошее исчезло, а плохое увеличивалось. Всего один крошечный осколок этого зеркала сделал сердце Кая холодным и заставил его забыть своих близких в чертогах Снежной королевы. Но горячее сердце маленькой Герды, ее решимость и настоящая дружба помогли преодолеть все преграды ради того, кто по настоящему дорог.

6+



С ВЫСОТЫ ПТИЧЬЕГО ПОЛЕТА



Одна из примет весны — веселое птичье щебетание. Перелетные птицы возвращаются с зимовки и на своих крыльях приносят радость и тепло. Сначала прилетают грачи, следом скворцы, зяблики и жаворонки, потом трясогузки, чибисы, утки, журавли, кукушки. Несколько интересных фактов о пернатых «возвращенцах».

ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА

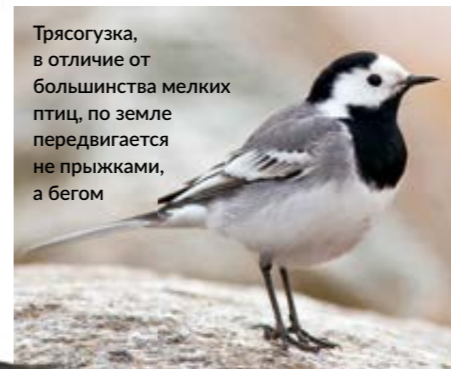
«Грачи прилетели» — хрестоматийный пейзаж русского художника А. К. Саврасова, созданный в 1871 году. Хранится в Государственной Третьяковской галерее



Все виды журавлей так или иначе связаны с водными, главным образом заболоченными территориями



Трясогузка, в отличие от большинства мелких птиц, по земле передвигается не прыжками, а бегом



РАЗВЕДЧИК ВЕРНУЛСЯ!

Первыми домой прилетают не стаи, а отдельные птицы-разведчики. Остальные дожидаются «оперативной информации» у побережья Черного моря или в Ростовской области. Все прилетевшие первыми птицы — самые сильные в стае самцы. Основная их задача — выяснить, насколько холодно в столичном регионе, как обстоят дела с кормами. Часть разведчиков возвращается с новостями к стае, а другие начинают обосновываться, занимая лучшие места для будущего гнездовья.

А ЧТО НА ОБЕД?

Во время длительных перелетов стае не всегда удастся поесть «по-человечески» — так только, заморить червячка. Откуда же у птиц берутся силы и энергия? Собираясь в долгий путь, туристы, как правило, заранее запасаются провиантом. Вот и птицы предпочитают хорошо подкрепиться на дорогу: готовясь к перелету, они много едят, чтобы накопить жир. Тогда энергии хватит для долгого перелета. Ведь если «мало каши ел», можно и не долететь.

Полевой жаворонек известен довольно громким и мелодичным пением



СЛЕГКА БЕЗМОЗГЛЫЕ ИЛИ НЕМНОГО БЕЗБАШЕННЫЕ?

Большой мозг требует много энергии, а если нужно пролететь тысячи километров, то вам потребуется вся дополнительная энергия, которую вы можете получить. Мозг перелетных птиц меньше, чем мозг тех птиц, которые не мигрируют. Причина этого, по-видимому, кроется в том, что перелетные птицы приспособились к меньшему мозгу, чтобы меньше думать и тратить энергию не на всякие там раздумья, а на полет. >>>

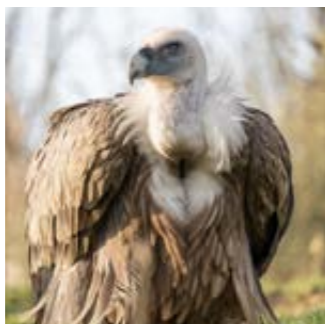
Черный дрозд



Настоящий дрозд по земле передвигается прыжками вприпрыжку



Грифы периодически расправляют перья, чтобы ультрафиолетовое излучение убило бактерии на их оперении



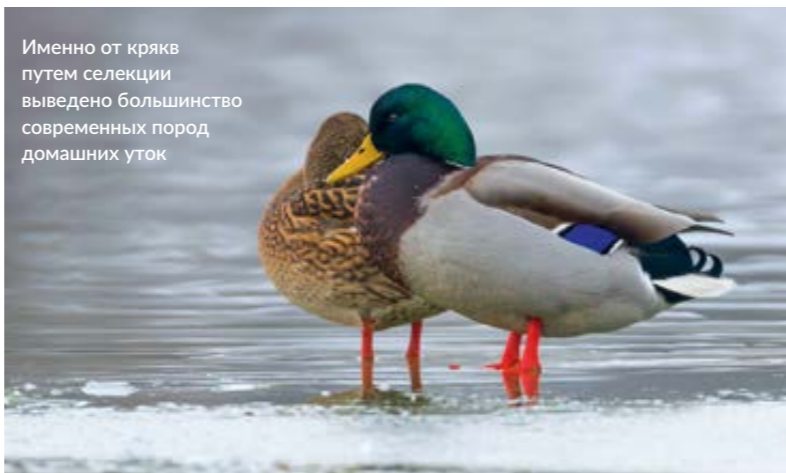
ТЫ ВОЖАК, И Я ВОЖАК

Косяки возвращающихся птиц могут заметить далеко не все. Только жаворонки и дрозды предпочитают дневные перелеты. Большинство же птиц совершает перелеты ночью, ориентируясь по звездам. Некоторые летят клином: такой способ позволяет сэкономить до 20 % энергии от воздушного потока впереди летящей особи. В стае сердцебиение у птиц замедляется, и они парят большую часть путешествия, летя в потоке, который создается крыльями птицы, летящей впереди. Вожак стаи находится в самом невыгодном положении. Когда он устает, то перемещается в середину стаи, а его место занимает другой. За долгий перелет побывать на месте вожака может почти каждая птица из стаи.

ВЫСОКО ИЛИ НИЗКО?

Перелетные птицы могут преодолеть расстояние до 4000 км. Чтобы добраться до места назначения вовремя, некоторые летят со скоростью 38 км/ч. На такой скорости птицам требуется до 500 часов, чтобы добраться до конечного пункта.

Не все птицы летают низко. Певчие, например, летят на высоте от 100 до 500 метров, а гуси и грифы — на высоте 8 км. Для сравнения: авиалайнеры летят на высоте 10–11 км.



Именно от крякв путем селекции выведено большинство современных пород домашних уток

ЧУДЕСА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Раньше исследователи считали, что необходимость в миграции формировалась у птиц на протяжении многих веков и закрепилась настолько, что передается по наследству. Говорили, что они уже запрограммированы и на маршрут, и на место зимовки. Но оказалось, что это не совсем так. Английские утки, например, никуда не улетают. Ученые провели любопытный эксперимент — подложили в гнезда финским уткам яйца их родственников из Британии. Выросши и встав на крыло, «англичанки» улетели в теплые края вместе с «приемными родителями». А некоторые птицы-сироты и вовсе научились мигрировать стараниями своих двоюродных «нянь». Известно: чтобы маршрут остался в памяти, достаточно лишь раз показать птицам дорогу. В 1995 году бывший метеоролог из Швеции Кристиан Муллек вырастил стаю белолобых гусей. Когда птицы повзрослели, Кристиан в качестве вожака стаи поднялся в небо на легком планере, чтобы направить своих воспитанников по правильному маршруту. Впрочем, возможно, гуси и сами нашли бы дорогу. Куда лететь и как вернуться домой, перелетные птицы знают инстинктивно. Они ориентируются по звездам, солнцу и магнитному полю земли. И почти всегда возвращаются туда, где вылупились из яйца.



Полет кукушки легкий, стремительный, по характеру напоминает полет соколов и других ястребиных птиц

ПОСТАВИТЬ РЕКОРД

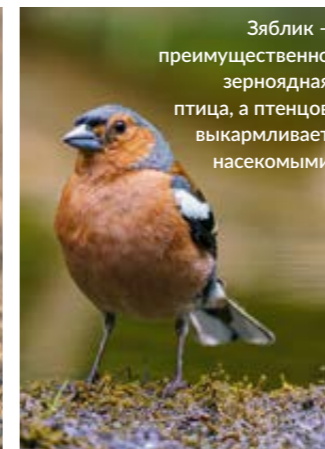
Абсолютным чемпионом по дальности миграций считается полярная крачка — белая птица с характерной черной шапочкой на голове, которую еще называют морской ласточкой. Крачки традиционно гнездятся на северном побережье Арктики и на свободных ото льда островах. Их потомство появляется в начале июня. Когда кончается полярное лето, птенцы уже взрослые и готовы отправляться на зимовку. Однажды на далеком севере окольцевали птенца, а через 90 дней его же, повзрослевшего, поймали в 14,5 км от родного гнезда, в Африке. Полет другого и вовсе зафиксировали у южных берегов Австралии, птица пролетела порядка 22 тыс. км. Маршруты, кстати, у птиц разные: одни предпочитают отправляться к месту зимовки через Тихий океан, другие кочуют вдоль западных берегов Европы и Африки с заходом в Индийский океан.

ПТИЧЬЯ КРУГОСВЕТКА

Странствующий альбатрос — крупная птица с размахом крыльев до 4 м. Он может за год совершить кругосветное путешествие, пролетев над океаном 15–20 тыс. км. Альба-



Грачи любят большими стаями следовать за пашущими землю



Зяблик — преимущественно зерноядная птица, а птенцов выкармливает насекомыми



Обыкновенный скворец, в отличие от дроздов, ходит по земле, а не прыгает



Гуси летят на зимовку и возвращаются для гнездования обычно по ночам на большой высоте и довольно быстро

трос планирует в воздухе, послушный его потокам, не совершая лишних взмахов крыльями, а значит, затрачивая минимум усилий. Ни штормовой ветер, ни многометровые волны ему не помеха.

Гнездовой период эти летуны проводят на небольших островках в Южной Атлантике. Он у них тоже рекордный — более 11 месяцев. Когда птенцы наконец становятся на крыло, семейство снимается с насиженного места и летит на восток вдоль сороковых широт Южного полушария, где всегда бушуют штормы. Облетев землю, через два-три года, аккуратно к следующему гнездованию, альбатрос оказывается у тех же островов, где когда-то сам вылупился из яйца.



Чибис, или пигалица, — прекрасный летун; самцы во время брачного периода развлекают самок воздушными играми

Весне — дорогу!

ПУСТЬ ЭТИ СТРОКИ О ВЕСНЕ ПОМОГУТ ВАМ ВОДОХНОВИТЬСЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ НОВЫХ ЦЕЛЕЙ.

Несмотря на прогноз, живи так, как будто наступила весна.
Лилли Пулитцер

Земля смеется цветами.
Ральф Уолдо Эмерсон

Весна — время планов и проектов.
Лев Толстой

Весна — прекрасное напоминание о том, насколько прекрасными могут быть перемены.
Лора Инглз-Уайлдер

Некоторые старомодные вещи, такие как свежий воздух и солнце, сложно превзойти.
Леди Бёрд Джонсон

Где цветут цветы, там и надежда.
Лао-цзы

Природа не спешит, но всё делает вовремя.
Люси Мод Монтгомери

С приходом первых апрельских дней что-то неуловимое проникает в воздух, касается вашей щеки, отзывается во всем вашем теле, и тело оживает.
Дафна дю Морье

Весна — это такое время года, когда очень хорошо начинать что-то новое.
Харуки Мураками

Тюльпаны и нарциссы — оранжево-золотистая буря весны.
Эрих Мария Ремарк

Весна не просто время цветения, это время надежд, пробуждения духа.
Томас Фостер

Весна пришла, раскрой ей душу!
Коко Шанель

И дальше на север идет наступление, запела вода, пробуждаясь от сна. Весна неизбежна, ну, как обновление, и необходима, как просто весна.
Владимир Высоцкий

Перед весной бывают дни такие: под плотным снегом отдыхает луг, шумят деревья весело-сухие, и теплый ветер нежен и упруг.
Анна Ахматова



ДК им. Ленсовета

ГРАНД
танцевальное шоу

ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ШОУ ГОДА

16 ЧЕМПИОНОВ МИРА НА ОДНОЙ СЦЕНЕ | ХИТЫ ОТ ФИНАЛИСТОВ ПРОЕКТА «ГОЛОС»

16, 17, 18, 19,
20, 21 АПРЕЛЯ



РЕЖИССЕР ЕГОР ПЕРЕГУДОВ

ИСТОРИЯ В ОТЕЛЕ

ПРОЕКТ ПРЕДСТАВЛЕН by DENIS TAGINTSEV

granddanceshow.ru

6+

иммерсивный театр

morpheus

завораживающе

интересно

эмоционально

интригующе

необычно

увлекательно

театр,
который откроет вас
с новой стороны

билеты:

morpheus-show.ru



16+