



ЖУРНАЛ АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКА № 1 2020

АВИАКОМПАНИЯ

# АЛРОСА

№ 1, АПРЕЛЬ - МАЙ 2020

ЖУРНАЛ АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКА



*Навигатор*

ГДЕ  
ВОССТАНОВИТЬ  
ОРГАНИЗМ,  
ИЗМУЧЕННЫЙ  
КАРАНТИНОМ

*Еда*

РЕДКИЕ  
ВИДЫ  
МАСЛА  
И ЧТО  
С НИМИ  
ДЕЛАТЬ

*Вещи*

ИСТОРИЯ  
ВЕШАЛКИ  
КАК ЗЕРКАЛО  
ЭВОЛЮЦИИ

*Психология*

КАК  
НАУЧИТЬСЯ  
ПРАВИЛЬНО  
СПАТЬ

*Персона*

ШАРЛИЗ ТЕРОН:  
МАНИЯ СОВЕРШЕНСТВА

СМОЛЕНСКИЕ  БРИЛЛИАНТЫ

ювелирная группа

Москва | Санкт-Петербург | Воронеж | Курск | Магнитогорск | Смоленск | Тамбов | Тюмень

[smolenskdiamonds.ru](http://smolenskdiamonds.ru)

Авиакомпания  
**АЛРОСА**



Air Company  
**ALROSA**



**ЭТО НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ...**

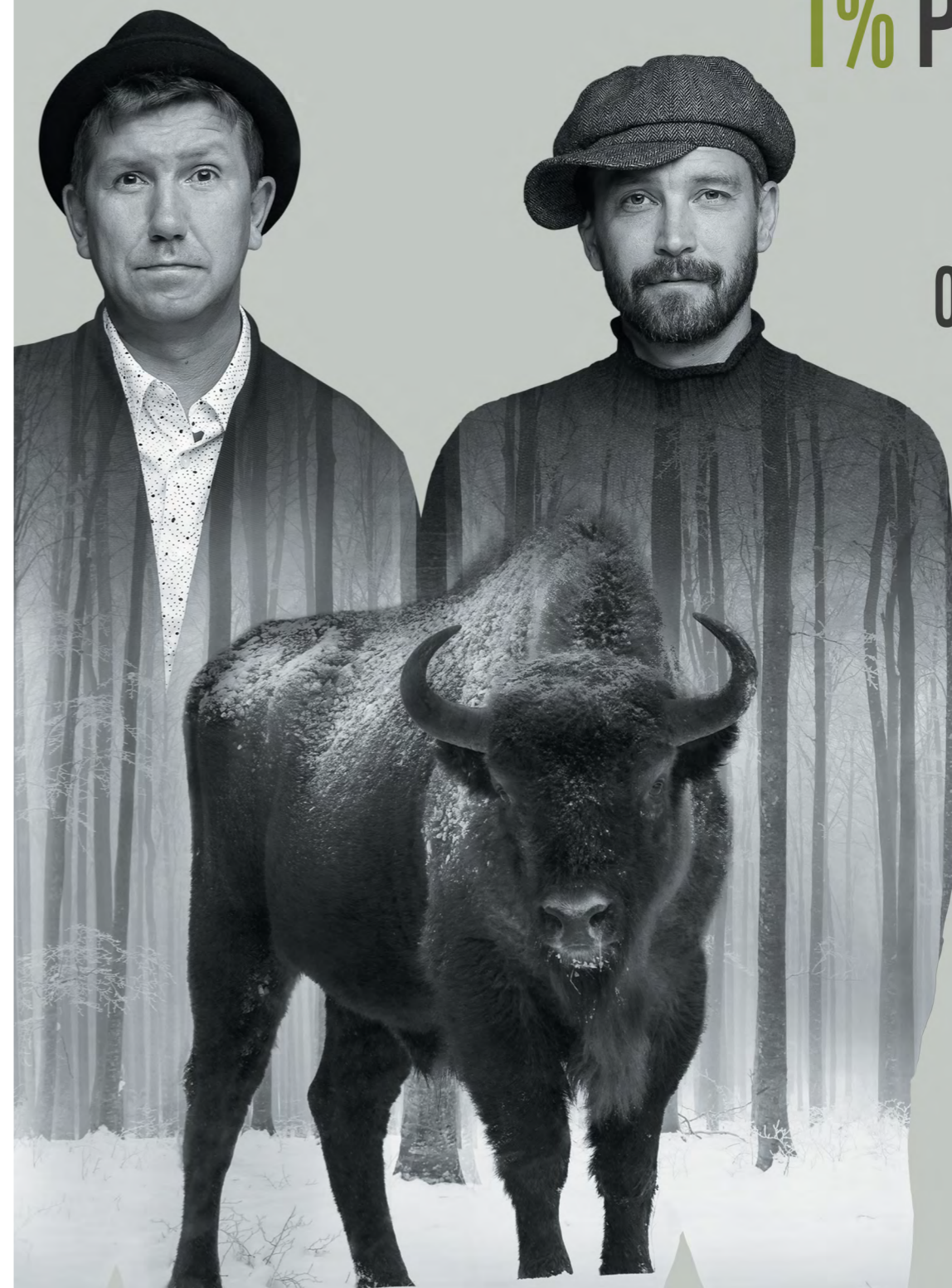


**ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ И КОМФОРТ –  
НАШ ПРИОРИТЕТ**

ALROSA.AERO



**ВСЕ ГОРДЯТСЯ  
РОДНОЙ ПРИРОДОЙ,  
СОХРАНЯЕТ –  
1% РОССИЯН**



**ИЗМЕНИТЕ ЭТО  
ОТПРАВЬТЕ SMS  
ПРИРОДА  
НА НОМЕР**

**3443**

СУММА ПОЖЕРТВОВАНИЯ –  
100 РУБЛЕЙ

**СЕРГЕЙ И ВЛАДИМИР  
КРИСТОВСКИЕ  
ПОДДЕРЖИВАЮТ  
ПРОЕКТЫ WWF  
ПО СОХРАНЕНИЮ ЗУБРА**

**WWF.RU**



# Дорогие друзья!

От имени коллектива «Авиакомпания АЛРОСА» рад приветствовать вас на борту наших воздушных судов. Незаметно пролетела зима, наступила весна – пора цветения, радости и надежд! Хочу поблагодарить наших постоянных клиентов и пассажиров, которые впервые выбрали нас в качестве своего партнера, за то, что вы пользуетесь услугами нашей авиакомпании. Ваш выбор очень ценен для нас, и мы всегда стремимся к тому, чтобы обеспечить вам надежное и доступное воздушное сообщение.

Уважаемые друзья, наша авиакомпания, как и вся авиационная отрасль не только в России, но и в мире в целом, испытывает негативное влияние распространения коронавируса. Значительно снижены авиаперевозки по России, полностью прекращены полеты за границу. Вместе с вами мы делаем все возможное для нераспространения коронавируса, за что безмерно вам благодарны. Самолеты авиакомпании дезинфицируются в обязательном порядке, салоны обрабатываются в полном соответствии с требованиями Роспотребнадзора. Мы уверены, что совместные усилия помогут нам как можно скорее вернуться к обычной жизни.

Авиакомпания начала подготовку всех служб и подразделений к периоду летних перевозок.

Хочу отметить, что, надеясь на улучшение ситуации с коронавирусом, мы не только сохранили существующие направления, но и планируем расширять географию полетов. Ввели регулярные рейсы Мирный – Тюмень – Мирный, Краснодар – Красноярск – Краснодар, выполнили рейсы из Краснодара в Стамбул. В летний период планируем перевозить пассажиров из Иркутска и Кемеровы в Анапу и обратно.

Приоритетами нашей авиакомпании являются высочайшая степень безопасности полетов, улучшение комфорта и стабильности при оказании авиационных услуг, стремление к безусловному выполнению ваших пожеланий. Нам важен комфорт каждого пассажира, и мы стараемся сделать каждый ваш полет более приятным.

Хорошего вам полета и отличного настроения!

До новых встреч на борту наших воздушных лайнеров.

С уважением,  
генеральный директор  
АО «Авиакомпания АЛРОСА»  
Андрей ГУЛОВ



# СОДЕРЖАНИЕ

## 40

**ТРЕНДЫ И БРЕНДЫ**  
**Не время умирать**  
Лучшие новинки сезона  
стр. 4

**БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**  
**Ожившие миражи**  
Чем заняться в Дубае – тайные тропы, явки и адреса  
стр. 8

**ВЕЩИ**  
**Всё по плечу!**  
История вешалки-плечиков  
стр. 14

**ПЕРСОНА**  
**Мания совершенства**  
Одна из главных красавиц Голливуда, Шарлиз Терон – девушка с образцовой карьерой и далеко не образцовой судьбой  
стр. 16



## 14



## 4

**НАВИГАТОР**  
**Найди меня, если сможешь**  
Где реабилитировать организм, измученный карантинном  
стр. 22

**МОЯ СТРАНА**  
**Затерянная драгоценность**  
Торжок стоит посетить, пока его окончательно не отреставрировали  
стр. 28

**ЭТО АЛРОСА!**  
**Бриллиантовые дороги**  
стр. 34

**АВИА**  
**Сам себе бизнес-класс**  
Как пережить перелет с комфортом?  
стр. 38

## 8



## 28

**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**  
**Займемся делом!**  
стр. 40  
**Лицом к лицу**  
стр. 41

**ЕДА**  
**Как по маслу!**  
Как использовать редкие растительные масла?  
стр. 42

**СПОРТ**  
**Куда мы катимся!**  
Поговорим о бильярде?  
стр. 44



## 42

**ПСИХОЛОГИЯ**  
**Бессонная артерия**  
Как научиться правильно спать?  
стр. 46

**ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**  
стр. 48

**О КОМПАНИИ**  
**Правила поведения на борту**  
стр. 49

**НАШ АВИАПАРК**  
стр. 50

**КАРТА ПОЛЕТОВ**  
стр. 52

**АВИАНОВОСТИ**  
стр. 54



## 34

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

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

+7 (916) 106-97-21  
e\_bryleva@mlgr.ru

+7 (962) 924-38-21  
a\_perevezentseva@mlgr.ru

АВИАКОМПАНИЯ  
АЛРОСА

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



ЖУРНАЛ  
АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКА  
№ 1 2020

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

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

Главный редактор:  
Екатерина Олеговна Пряник

Арт-директор:  
Константин Михайлович Юшин

Фото на обложке:  
Legion-Media

Распространяется бесплатно

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

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

коммуникационная группа  
**MEDIA LINE**

Типография «МедиаКолор»  
Адрес: 127273, г. Москва,  
Сигнальный пр-д, д. 19, стр. 1  
Подписано в печать: 09.04.2020  
Дата выхода в свет: 16.04.2020  
Тираж: 10 000 экз.

© 000 «Апдейт Медиа»



## 22

Ана де Армас  
в новом фильме  
о Джеймсе Бонде  
продемонстри-  
рует украшения  
из коллекции  
Green Carpet

— ТРЕНДЫ И БРЕНДЫ! —



Ювелирно-часовая  
компания Chopard  
продолжает свое  
давнее сотрудничество  
с кинематографом,  
которое уже практически  
превратилось в историю любви.

# НЕ ВРЕМЯ УМИРАТЬ

— ТРЕНДЫ И БРЕНДЫ! —

Два года подряд апрель для всего киномира ассоциировался с Московским международным кинофестивалем – с тех пор, как крупнейший кинофорум был перенесен с июня на середину весны. Причем фестиваль воспринимается не только как демонстрация лучших работ мировых режиссеров, но и как масштабный смотр новых коллекций драгоценностей швейцарского ювелирно-часового бренда Chopard.

Вообще, этот бренд давно известен своим трепетным отношением к «десятой музе». Сопрезидент и креативный директор Chopard Каролина Шойфеле говорит, что с детства была влюблена в волшебный мир кино. Именно благодаря Каролине марка еще в 1998 году стала поддерживать Каннский кинофестиваль, изготавливая самую престижную награду – «Золотую пальмовую ветвь» и предоставляя звездам драгоценности для красной ковровой дорожки. «Я считаю, что украшения, кино и красная дорожка созданы друг для друга», – говорит Каролина Шойфеле.

*Каждая награда на МКФ  
и в Каннах, присуждаемая  
актерам, режиссерам  
и продюсерам, создавалась  
вручную.*



— КСТАТИ —

С апреля 2020 года  
все украшения и часы  
швейцарского бренда  
Chopard можно  
приобрести онлайн.

А четыре года назад началась эпоха сотрудничества Chopard с Московским международным кинофестивалем. Тогда, в 2016-м, на суд публики был представлен обновленный дизайн всех наград для победителей МКФ. Его разработала лично Каролина Шойфеле. Главный приз кинофестиваля – «Золотой святой Георгий», который присуждается за лучший фильм конкурсной программы и за вклад в мировой кинематограф, выполнен из драгоценных металлов: покрытый золотом святой Георгий на серебряном коне поражает копьём дракона.

По аналогии с каннской наградой Trophée Chopard на МКФ бренд вручает и награду молодым талантам Chopard Talent Award. В 2016 году это были Дарья Екамасова и актер Александр Паль. В 2017 году – Дарья Жовнер (за фильм «Теснота») и Риналь Мухаметов (за роль в фильме «Притяжение»). В 2018 году победителями стали Милан Марич за роль в фильме «Довлатов» и Аглия Тарасова за фильм «Лед». А год назад статуэтки получили Александр Кузнецов за роль в фильме «Кислота» и Елизавета Янковская за фильм «История одного назначения». Награда в форме позолоченной киноленты, поднимающейся вверх по спирали, символизирует восхождение молодых актеров к успеху и вершинам актерского искусства.

Конечно, все ждали, кто станет победителем в нынешнем году, но пока точно известно, что в апреле МКФ не состоится – его перенесли на более позднее время. В апреле же должна была пройти премьера 25-го фильма о Джеймсе Бонде «Не время умирать». Так вот, официальным партнером юбилейной бондианы стал тоже бренд Chopard. Ана де Армас, исполняющая в фильме роль новичка из ЦРУ Палому, демонстрирует три украшения Haute Joaillerie из коллекции Green Carpet. Специально к выходу картины была выпущена эксклюзивная коллекция украшений Happy Hearts – Golden Hearts.

Понятно, что сейчас весь мир замер в ожидании, что же будет завтра. Уже точно известно, что премьера фильма «Не время умирать» перенесена на ноябрь нынешнего года, чуть позже будут объявлены новые сроки проведения Московского международного кинофестиваля.

# По цепочке

— ТРЕНДЫ И БРЕНДЫ! —



Швейцарские ювелирные украшения от компании QNET – предмет вождения многих ценительниц прекрасного. В новой коллекции представлены подвески, серьги, браслеты, выполненные из золота и декорированные вставками из бриллиантов и других драгоценных камней, а также самоцветов. Особенность коллекции – ее утонченность, изысканность и вместе с тем универсальность стилистиче-

ских решений. В классической серии безупречны кулоны Adonia, Freya, они являются базовыми и «работают» в любом окружении. Подвески и серьги Amara и Doris, комплекты Theia и Fleur Set создают законченный образ элегантной женщины. Современная коллекция представлена авторскими узорами на кулонах Amore Twin, Emma Infinite, Clara, Glimmer, Helix. Изделия из разных серий великолепно сочетаются и дают безграничный простор для фантазии.



## КОСМЕТИКА

# Висеть на волоске

У подножия горы Фудзияма-сан, в лаборатории ENHEL мудрые японские ученые пополнили драгоценную коллекцию бренда новой жемчужиной – эликсиром возрождения волос ENHEL Scalp & Hair Essence. Каждое полезное вещество в средстве находится в высокой концентрации, а уникальная формула позволяет решать одновременно несколько важных задач. Эликсир стимулирует рост волос, оздоравливает их и восстанавливает по всей длине, предотвращает их выпадение и даже (!) образование седины. Сбалансировав

работу сальных желез, средство делает пряди сильными, мягкими и шелковистыми. Все дело в составе, где в идеальной пропорции собраны мощные по своему действию компоненты. Например, аллантоин обладает эффектом ламинирования, способствует смягчению кожи, стимулирует рост волос, помогает бороться с жирностью. А свертсия японская улучшает кровообращение, питает и наполняет энергией волосные фолликулы, обеспечивает дыхание каждой клетке.

Эликсир не вызывает аллергии и не имеет противопоказаний. Заметный результат появится уже через пару недель, а после трехмесячного курса вы можете просто не узнать себя в зеркале!



## УКРАШЕНИЯ

# Грани прекрасного

«Мир ювелирных изделий из драгоценных камней такой же, как мир красоты: парижская роскошь и бесконечный колорит», – считает Оливье Эшодмезон, арт-директор Guerlain. Коллекция Guerlain Stunning Gems, проникнутая духом высокого ювелирного искусства, открывает новую главу в истории Rouge G, поскольку теперь есть возможность сделать свою помаду уникальным аксессуаром класса люкс – благодаря восьми стильным футлярам с двойным зеркальцем. Все они похожи на драгоценные камни и были созданы на основе работ знаменитого ювелира Place Vendôme Лоренца Баумера, который помог создать оригинальный футляр Rouge G. А семь новых оттенков самой помады с натуральной формулой и эффектом легкого драгоценного сияния на губах Guerlain запечатал в мягкий граненый стик, тоже похожий на бриллиант. Степень глянцевого блеска можно регулировать в зависимости от количества нанесенных слоев. В составе формулы сферы с гиалуроновой кислотой для разглаживания, придания объема и увлажнения губ, алмазная пудра для отражения света, позволяющая размыть мелкие неровности на поверхности губ, масло Guggul для укрепления, питания и стимуляции коллагена и светоотражающие пигменты для создания сияющего блеска.



## АРОМАТЫ

# Лавандовые поля

Jo Malone London представляет лимитированную коллекцию ароматов и продуктов для дома, которая воплощает свежий взгляд на культовый ингредиент – английскую лаванду. В коллекции три новых прочтения этой вневременной ноты – три аромата, в каждом из которых натуральная лаванда раскрывается по-своему: Wisteria & Lavender,

Silver Birch & Lavender и Lavender & Coriander. Первая композиция – невероятно яркая и насыщенная, вторая – свежая с прохладным древесным звучанием, а третья – настоящий каскад из нежных цветочных нот. Забудьте все, что вы знали о лаванде раньше, и окунитесь в ее неизведанный мир. «В парфюмерии обычно используется французская

лаванда. Ее аромат популярен и знаком многим, поэтому мы хотели найти способы раскрыть этот ингредиент по-новому», – говорит Селин Ру, руководитель международного отдела по разработке ароматов. Каждый из этих одеколонов приобретает иное звучание в сочетании с другим ароматом из уникальной парфюмерной коллекции бренда.



## ХРОНОМЕТРЫ

# Не думай о секундах свысока

Знаменитый бренд Bernhard H. Mayer® выпустил ограниченным тиражом серию великолепных швейцарских часов Ballard. Коллекция выдержана в стиле современной классики, ее лаконичность и элегантность – свойства истинной роскоши. Корпус хронографа долговечен: он выполнен из нержавеющей стали 316 L – усовершенствованного сплава, содержащего никель и молибден. Кольцо на циферблате часов (безель) вращается, поэтому Ballard очень удобно использовать как таймер: при повороте безеля до значения той минуты, которую ждешь, легко понимать, сколько времени осталось до назначенного момента. Это свойство особенно пригодится дайверам, чтобы



вовремя подняться на поверхность, ведь часы еще и водонепроницаемы. Ballard имеет покрытие из сапфирового стекла. Этот материал чрезвычайно износостойчив: его может поцарапать только алмаз.

В коллекции представлены модели и для дам, и для джентльменов. Они отличаются калибром механизма и диаметром: 44 мм – для могучих мужских рук, 34 мм – для хрупких женских запястий. Часы выпускаются с ремешками двух версий: коричневый из крокодиловой кожи и из нержавеющей стали. На задней крышке с минеральным хрусталем выгравирован серийный номер часов – каждая модель выпущена тиражом всего 4999 экземпляров.

# Ожившие миражи

Текст:  
ОЛЬГА САПРЫКИНА,  
журналист  
и путешественник

*Роскошь, технологии, традиции. Наверное, именно эти слова ярко характеризуют Арабские Эмираты. Еще полвека назад этого государства не было на картах мира, но сегодня, глядя на города-оазисы посреди бескрайних белых песков, поверить в это сложно. Рассказываем, зачем ехать и что посмотреть в ОАЭ.*

**В**есна – лучшее время для путешествия в Арабские Эмираты. Море уже теплое, а солнце пока еще ласковое. Всего ОАЭ объединяют семь эмиратов, у каждого из которых своя изюминка и неповторимый колорит. Но начинать лучше с Дубая, в котором, кажется, собрано все лучшее, что есть сегодня в этих краях.

В Дубае первым делом отправляйтесь на «Бурдж-Халифа». Это самое высокое в мире здание. Высота небоскреба «Бурдж-Халифа» составляет 828 м, что в три раза выше Эйфелевой башни в Париже и в два раза – Эмпайр-стейт-билдинг в Нью-Йорке. Башня также вошла в Книгу рекордов Гиннеса как здание с наибольшим количеством этажей, самой длинной дистанцией лифта и самыми высокорасположенными частными резиденциями. Такая высота удивляет и вдохновляет экстремалов на новые подвиги. Например, скалолаз Ален Робер, известный как французский «Человек-паук», покорил небоскреб



фантастичным, что иногда охватывает ощущение, будто у тебя перед глазами не настоящий город, а мираж, который вот-вот растает под палящим солнцем. Но нет, он не тает, а только растет и процветает.

Сейчас Дубай – это место, где, кажется, буквально ко всему можно добавить слово «самый». Про «Бурдж-Халифа» мы уже упомянули. Также в Эмиратах находится самый большой в мире торговый центр («Дубай Молл»), откуда как раз можно попасть в небоскреб «Бурдж-Халифа»). Здесь, на территории «Дубай Молла», расположен аквариум с самой большой в мире акриловой панелью (32,88 м в ширину, 8,3 м в высоту и толщиной 750 мм) весом в 245 614 кг. После знакомства с подводным миром можно порадовать себя десертом в самом большом в мире магазине сладостей Candylicious. На площадке перед «Дубай Моллом» и небоскребом «Бурдж-Халифа» днем и вечером абсолютно бесплатно можно посмотреть шоу танцующих фонтанов. И кто бы сомневался – этот дубайский аттракцион является крупнейшей в мире системой танцующих фонтанов площадью более 12 га.

Ну и еще несколько рекордов. Отель «Бурдж-эль-Араб» (или попросту «Парус») – символ Дубая многие годы – до сих пор является самым многозвездным в мире: на его визитке красуется

— КСТАТИ —

Дубай означает «город молодой саранчи». Но не стоит искать здесь глубокий подтекст. Когда-то саранча в этих голодных местах была настоящей находкой: чистый белок, она могла спасти от голода множество семей. Согласно легенде, Дубай был образован в месте скопления множества саранчи.

«Бурдж-Халифа» в 2011 году более чем за шесть часов. Экстремалы Фред Фюген и Винсен Реффер, наоборот, решили прыгнуть вниз с высоты 828 м, установив мировой рекорд в бейсджампинге. Перед знаменитым «прыжком в историю» спортсмены тренировались в школе Skydive Dubai.

Но небоскреб «Бурдж-Халифа» обязателен для посещения не только поэтому. Здесь, с самой верхотуры, можно понять, как выглядел Дубай еще пару-тройку десятков лет назад и восхититься его преображением. По всему периметру смотровой площадки стоят специальные автоматы, где ты, направив видеокамеру в любую точку города, можешь увидеть, что находилось там в былые годы. Так вот, на месте Дубая еще совсем недавно не было ни-че-го – ну, если не считать пригоршни домишек в окружении барханов из песка. Это кажется настолько



целых семь звезд. Открытый в 2012 году Дубайский метрополитен побил еще один рекорд: здесь появилась самая протяженная линия метро без машиниста. Еще в этом городе находится самый большой крытый парк развлечений, а в дубайском аквапарке Wild Wadi Water Park после реконструкции открыта самая экстремальная в мире водная горка Jumeirah Sceirah – два человека одновременно падают в люк, внезапно открывающийся под ногами, и летят по трубе длиной 120 м на скорости 80 км/ч.

— КСТАТИ —

Все города ОАЭ утопают в зелени, повсюду можно встретить парки. Но это «зеленое» царство обходится местной казне в сумасшедшие суммы. Содержание одной пальмы оценивается в 10 000 долларов в год – к каждой из них подведена своя система орошения пресной водой. Своей пресной воды у Эмиратов нет, на территории отсутствуют реки.



Нефть и умные ГОЛОВЫ

Конечно, за свое сегодняшнее процветание все жители Эмиратов должны благодарить ее величество нефть. Однако здесь сумели сделать так, что если вдруг запасы черного золота иссякнут в ближайшие годы, то уровень жизни населения все равно останется высоким. Ведь Дубай, за которым подтягиваются остальные эмираты ОАЭ, давно стал крупнейшим торговым, деловым и туристическим центром Ближнего Востока. Не случайно здесь любят цитировать шейха Заида бин Султана Аль-Нахайяна, который как-то сказал: «Нефть – это еще полдела, к которому надо приложить умную голову».

Эти умные головы и проектируют/строят/воплощают в жизнь самые безумные проекты. Причем чаще всего чужими руками. На сегодняшний день население Дубая на 83% состоит из иммигрантов. Выходцы из Индии, Пакистана, Сирии, Филиппин делают всю черную работу –







— КСТАТИ —

Чтобы вести бизнес в Эмиратах, нужно оформить его на кого-то из местных, передав ему контрольный пакет акций (51%), также этому человеку следует отдавать 20% ежегодной прибыли.



трудятся на стройках, в отелях и магазинах-ресторанах. Классовое расслоение огромное. Самая дешевая рабочая сила, занятая на стройках, получает по местным меркам сущие копейки (в переводе на рубли – 20–50 тысяч в месяц). А вот «белые воротнички» (например, сотрудники отелей на ресепшен) имеют вполне приличную зарплату, равную 200 тысячам рублей в месяц.

Понятно, что все приезжие держатся за свою работу и вообще за сам факт пребывания в Эмиратах. И наверное, поэтому ведут себя, скажем мягко, совсем иначе, чем у себя на родине. Помню, в первый наш приезд в Дубай мы с детьми отправились в парк развлечений. На входе сотрудник начал привычный текст инструктажа: полотенца – в том домике, раздевалки – чуть подалее. «Для сумки вы можете арендовать шкафчик или же оставить ее прямо вот здесь, на входе», – закончил он свою речь. И, заметив недо-

умение в наших глазах, засмеялся: «Вы в Арабских Эмиратах, здесь не существует воровства».

Это кажется неправдоподобным, но в Эмиратах люди действительно будто бы преобразуются. Индусы, которые у себя на родине запросто выбрасывают тебе под ноги мусор, вдруг становятся невероятно чистоплотны. Попрошайки, которые все в той же Индии буквально вырывают у тебя из рук купюры, сами приносят тебе забытый на прилавке кошелек (и еще готовы долго бежать за тобой, если ты вдруг удалился от прилавка на приличное расстояние). Местные власти уверяют, что уровень преступности в Дубае и Эмиратах в целом приближается к нулю. И хотя звучит это не вполне реалистично, лично я почему-то верю этим данным. Ведь за воровство и другие преступления здесь полагаются как минимум немедленная депортация и пожизненный «бан».

Такое количество приезжих подарило Эмиратам невероятное гастрономическое разнообразие. Столько ресторанов, сколько насчитывается здесь, вряд ли способен уместить какой-то другой город. Причем если в самом Дубае на каждом шагу можно встретить заведения высокой кухни, то в соседней Шардже (минут 20–30 езды на машине или автобусе) вы обнаруживаете множество аутентичных забегаловок. Поскольку цены на аренду жилья в Шардже ниже, именно там живут многочисленные экспаты: днем они работают в Дубае, а вечером уезжают в свои апартаменты в соседний эмират. И ближе к дому, в Шардже, они открывают свои ресторанчики, цены в которых нереально низкие (и по эмиратским меркам, и по российским), а еда – удивительно вкусная. Только в Эмиратах я, к примеру, попробовала настоящую афганскую баранину и рыбу по-пакистански.

Программа на неделю

Есть несколько пунктов, которые ни в коем случае нельзя пропустить при визите в Дубай. Во-первых, это, конечно, сафари в пустыне. На мой женский взгляд, развлечение на любителя. Лично у меня не захватывает дух от восторга, когда водитель, одной рукой управляя джипом, а другой – держа у уха мобильный телефон, делает крутой вираж. Во время такого экстрима я, помнится, могла думать только об одном: а вдруг водитель просчитается на несколько сантиметров и мы полетим вверх тормашками? «Ничего-ничего, весь кузов специально укреплен – если мы и перевернемся, то машине ничего не будет», – успокаивает меня наш драйвер, после чего я вообще перестаю следить за пейзажем и молюсь только о том, чтобы все поскорее закончилось.

А вот программа после сафари предлагается довольно интересная. В огороженном

— КСТАТИ —

В Эмиратах абсолютно все говорят на английском языке. Понятно, что чаще всего туристы сталкиваются с экспатами со всего мира, приехавшими в страну на заработки. Но и сами арабы прекрасно образованы. Многие получили образование за границей, причем их обучение в лучших университетах мира было оплачено государством.

лагере прямо среди пустыни тебе за пару-тройку часов показывают, как и чем жили бедуины пару десятков лет назад. А жили они неспешно и с удовольствием. Бороздили пески на верблюдах, по вечерам женщины услаждали мужской взгляд танцами, мужчины – готовили потрясающе вкусное мясо на углях. И да, здесь получаются очень экзотические фотографии в национальных костюмах верхом на верблюде.

Еще обязательно возьмите морскую экскурсию – почему-то многие забывают об этом пункте программы. Во время некоторых из них можно почувствовать себя ловцом жемчуга: вам дают снаряжение,



— КСТАТИ —

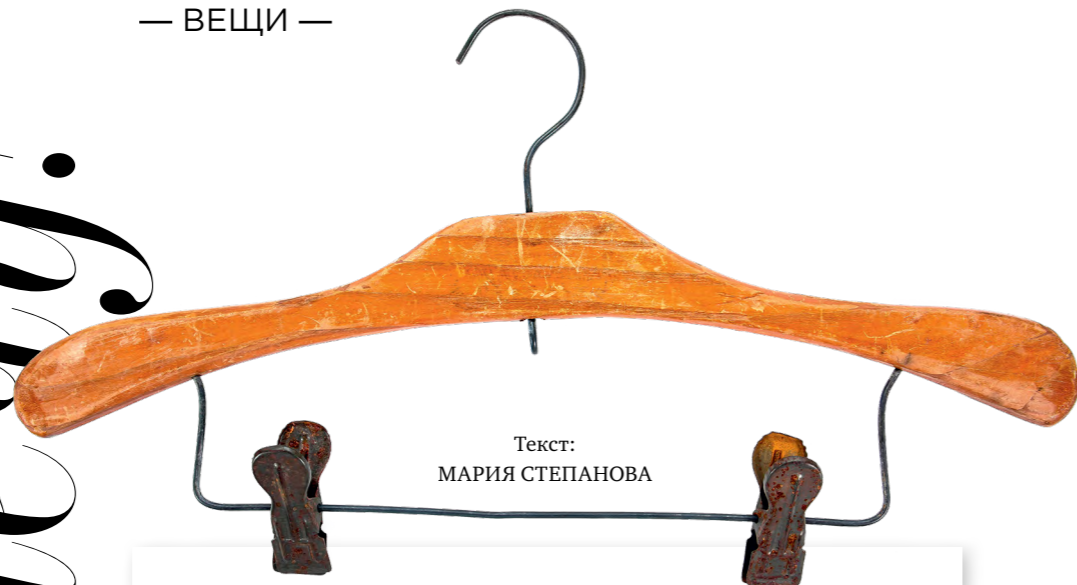
Обычно всех иностранцев пугают тотальным сухим законом. На деле в том же Дубае вы можете найти спиртное во многих барах-ресторанах при гостиницах. Главное – не распивать напитки прямо на улице или в местах, которые для этого не предназначены. Кстати, про подобные места. У жителей Эмиратов очень четко регламентировано, где и что вы можете делать. Поэтому есть можно только в кафе и ресторанах, перекусить прямо в вагоне метро, автобусе или где-нибудь на лужайке не получится – штраф составляет где-то пару тысяч рублей.



показывают места, где когда-то реально добывали ценные раковины, – и вперед, в морские глубины. На удивление в нашей группе три человека действительно смогли найти раковины, в одной из которых даже обнаружилась жемчужина. Пусть маленькая и неказистая, однако в Россию счастливец отправился с памятным сувениром.

Отдельная любовь жителей Эмиратов – скачки. Верблюжьи или лошадиные – не суть. И те и другие собирают громадное количество зрителей. Примечательно, что ставки на скачках делать нельзя (в ОАЭ азартные игры запрещены), а вход на соревнования свободен для всех и каждого. На самые крупные состязания обычно съезжаются знатоки со всего мира и первые лица Дубая. Например, в конце марта прошел ежегодный турнир Dubai World Cup 2020, в ходе которого соревновались лучшие скакуны и разыгрывался самый большой (вы все-таки в Дубае) призовой фонд.

# Всё моё!



Текст:  
МАРИЯ СТЕПАНОВА

*Привычная нам всем вешалка-плечики, без которой было бы крайне сложно организовать в шкафу хранение одежды, появилась в обиходе сравнительно недавно. Но теперь уже сложно представить свой быт без такого удачного изобретения.*

**Б**

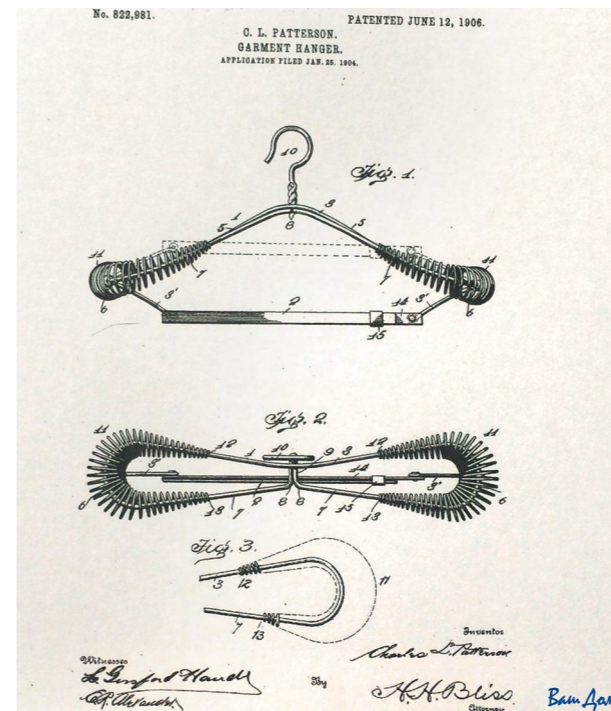
лагодаря нехитрому приспособлению в виде плечиков на крючке наша одежда не мнется, лучше сохраняется, к тому же ее проще расположить в нуж-

ном порядке в гардеробе. Удивительно, что вплоть до 1903 года данного аксессуара не существовало и в помине.

На протяжении большей части всемирной истории вещи складывались в сундуки или в специальные вертикальные ящики. Состоятельные люди могли себе позволить иметь несколько таких ящиков, а бедные довольствовались одним единственным сундуком. Естественно, одежда сминаясь и выглядела не самым лучшим образом.

#### СТАЦИОНАРНЫЕ ВЕШАЛКИ

Попытки повесить одежду, а не хранить ее горизонтально, предпринимались не раз. В XVI веке во Франции появились громоздкие и довольно неудобные приспособления, сделанные из дерева и внешне напоминающие современные манекены. Пользовались ими преимущественно военные, священники и аристократия, потому что в их гардеробе были тяжелые, объемные наряды для различных официальных мероприятий.



Со временем форма вешалки больше адаптировалась к текущей моде, возникли модели для конкретных деталей одежды. Например, для блуз, рубашек, юбок, жакетов, пальто и даже для женских корсетов. До сих пор в музеях можно увидеть различные экземпляры напольных вешалок: с широкими «плечами» для тяжелой верхней одежды, прямые или изогнутые для платьев и костюмов, с застежками для закрепления брюк. Некоторые из них регулировались под размер одежды, инкрустировались резьбой или украшались гравировкой по металлу. И все бы хорошо, но такие вешалки занимали много места в интерьере, были неповоротливыми и массивными.



#### УДАЧНОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ

Вешалку-плечики, в том виде, каком мы ее знаем, изобрел американский рабочий Альберт Паркхаус. Он работал на проволочном заводе и как-то раз, придя на смену собрался было повесить свое пальто, но не смог найти свободного места на крючках в раздевалке. Недолго думая, он взял кусок прочной проволоки, которой вокруг было более чем достаточно,

согнул определенным образом и получил приспособление, позволяющее пристроить пальто на один из вбитых в стену крючков поверх уже висящей там одежды.

Сотрудники компании Timberlake Wire and Novelty Company, в которой работал Паркхаус, сочли изобретение крайне удачным и 25 января 1904 года обратились в патентное бюро, чтобы запатентовать дизайн новой вешалки. Следует пояснить, что в то время по закону все изобретенное сотрудником компании принадлежало самой компании. На получение патента ушло два года, и 12 июня 1906 вешалка-плечики официально получила регистрационный номер US822981 A.

В тот же год некий Майер Мэй, продавец мужской одежды из Гранд-Рапидса, штат Мичиган, впервые выставил в своем магазине вешалку-плечики для розничных покупателей. Но форма ее отличалась от современной конструкции и состояла из двух овалов, соединенных крючком. Только в 1925 году была придумана вешалка привычного нам дизайна – с нижней горизонтальной планкой, и с тех пор все цивилизованное человечество ею успешно пользуется.

## Откуда взялся тремпель?

*В некоторых областях России и Украины вешалку-плечики называют «тремпель». Несмотря на иностранное звучание, это слово не было заимствовано, а вошло в оборот довольно спонтанно. В начале XX века в Харькове жил немец по фамилии Тремпель – успешный предприниматель, у которого была своя фабрика по пошиву одежды. Он старался быть в курсе всех модных нововведений и стал использовать соответствующие приспособления для вывешивания одежды в магазинах. На каждой вешалке было тиснение с его фамилией, и покупатели быстро приспособились называть «плечики» по имени немца. Так название и закрепилось.*



Текст:  
ЖАННА КОЗЛОВА

*Оскароносная актриса, одна из главных красавиц Голливуда, муза модного дома Dior (уже в течение восемнадцати лет!) Шарлиз Терон – девушка с образцовой карьерой и далеко не образцовой, с точки зрения обывателя, судьбой.*

# МАНШИЯ СОВЕРШЕНСТВА

В свои сорок пять Шарлиз одинока (прессе она откровенно призналась, что давно не имела никаких отношений), воспитывает двух приемных детей из Африки, один из них – трансгендер: мальчик, который решил, что он – девочка.

Шарлиз Терон снялась почти в 40 фильмах, была трижды номинирована на «Оскар», один из них она получила в 2004 году – за главную роль в фильме «Монстр», в котором сыграла серийную убийцу Эйлин Уорнос. В прессе ее называют мастером перевоплощений, и это неудивительно. Она действительно перевоплощалась, не жалея себя: для роли умирающей от рака девушки в картине «Сладкий ноябрь» похудела до 40 килограммов, для «Монстра», наоборот, прибавила 14 кг к своему обычному весу, а на съемках триллера «Безумный Макс: Дорога ярости» побрилась наголо.



1. Ради роли убийцы в фильме «Монстр» Шарлиз набрала 14 кг
2. С Аль Пачино и Киану Ривзом во время мировой премьеры «Адвоката дьявола»
3. Кадр из фильма «Адвокат дьявола»

Шарлиз не боится выглядеть на экране некрасивой. С самого начала ее гораздо больше страшила мысль застрять на ролях красоток-блондинок. За всю жизнь актриса ни разу не снялась ни в одной романтической комедии и на заре карьеры бросила продюсера, который предлагал ей легкомысленные роли.

Шарлиз начинала как модель, выиграла модельный конкурс в Позитано, в Италии. Выйти на подиум ее сподвигла мама, а сама королева красоты собиралась стать балериной. В 16 лет она поступила в хореографическое училище Джоффри в Нью-Йорке и, как впоследствии признавалась в интервью, «балету была предана совершенно и безоговорочно, просто не видела ничего, кроме него». Возможно, она и блистала бы в партии Жизель или в «Щелкунчике», хоть и начала поздно, но, к сожалению, в 19 лет Шарлиз получила травму колена – о карьере балерины можно было забыть. «Мне пришлось целую зиму провести у своего друга в квартире, больше походившей на подвал без окон, с осознанием того, что уже никогда

66

*«По натуре я не романтик. И никогда не ждала от отношений слишком много. Но в чем-то я довольно непримирима. Я не продолжаю отношений с теми, кто обманул меня. Это для меня не имеет смысла»*

не смогу танцевать. Неудивительно, что я впала в жутчайшую депрессию. Но пришла мама и сказала, что у меня есть два выхода: или я вылезаю на улицу и выясняю, какая жизнь кипит тут по соседству, или я возвращаюсь назад... И купила мне билет в один конец до Лос-Анджелеса.

«Я с ужасом думала – и что теперь? Неужели опять ходить по подиуму? – вспоминала Терон. – И поняла, что единственный выход – стать актрисой».

### Сбежавшая невеста

Она переехала в Лос-Анджелес. Некоторое время скиталась по дешевым гостиницам, жила практически впроголодь, пока не подвернулся удачный случай – тот, о котором мечтают, наверное, все покорительницы Голливуда. В отделении банка, где ей пришлось устроить скандал, когда клерк отказался обналичить ее чек, к ней подошел знаменитый продюсер Джон Кросби, видимо, впечатленный ее темпераментом, и пригласил на пробы. Она не упустила шанс.

В 1995 году Шарлиз снялась в своем первом фильме «Дети кукурузы – 3: Городская жатва», а уже через год на

66

*«Известный афоризм «Браки заключаются на небесах» я понимаю буквально: это значит, что людей соединяет не скучный человек в костюме, а, если угодно – судьба. И все связанные с бракосочетанием условности и ритуалы тоже не для меня. Словом, в белом платье и фате вы меня не увидите!»*

### — КСТАТИ —

В 2004 году Терон подписала эксклюзивный контракт с компанией Christian Dior. По неофициальным данным, стоимость контракта составляла от 3 до 5 миллионов долларов.



но источник, близкий к паре, признался, что накануне свадьбы Шарлиз вдруг осознала, что их отношения со Стивеном сошли на нет, ушла искра и они любят друг друга, как брат и сестра.

Много позже, в 2019 году, актриса рассказала в интервью: «Я никогда не хотела замуж. Для меня это не проблема, и в этом я совершенно честна с собой. Я считаю, что люди слишком озабочены этим вопросом, особенно женщины».

Считается, что психологические травмы в детстве создают блоки и мешают женщине строить нормальные отношения с мужчиной. «К моему случаю этот штамп, естественно, применим, – признается актриса. – У меня ведь была сложная семейная история».

### Детские травмы

Несколько лет назад Шарлиз впервые рассказала о трагедии, случившейся в родительском доме. Ее мать застрелила из винтовки отца. Глава семьи, хронический алкоголик и абьюзер, ворвался в дом с ружьем (будучи в особенно мощном подпитии), три раза выстрелил в дверь комнаты, где находились его жена и дочь.

«Ни одна из пуль в нас не попала. Но маме пришлось защищаться, и так получилось, что она убила его», – призналась в телевизионном интервью Шарлиз. Полиция квалифицировала действия женщины как самооборону и обвинений не выдвинула.

Неудивительно, что одним из важных направлений деятельности в качестве амбассадора ООН для Шарлиз Терон стало искоренение насилия в отношении женщин. Актриса снималась в социальных рекламных роликах в поддержку Кейптаунского кризисного центра, где призывала к полной нетерпимости сексуального и бытового насилия.

Уже много лет она активно выступает за легализацию однополых браков. А вот к традиционному браку по-прежнему относится весьма скептически. В «Правилах жизни» для Esquire актриса написала: «Сама церемония бракосочетания меня не интересует. И если тот или иной мужчина хотел затащить меня под венец, я старалась тактично объяснить ему, почему этого не произойдет».

По словам Шарлиз, мужчин всегда приводил в замешательство ее характер, ведь она никогда не подстраивается и не старается угодить. «Я действительно такая, – говорит она. – Ни один мужчина не стоит того, чтобы предавать себя и свои мечты. Я не стараюсь притворяться слабой, чтобы позволить мужчинам ощущать себя в безопасности. Я ищу человека, который будет меня вдохновлять, а не пугаться моих планов и удач».

### Укрощение строптивого

Ирония в том, что женщина, которая никогда не предает себя и знает не понаслышке, что такое домашнее насилие, влюбилась в старого «металлиста, тусовщика и стилиста» Шона Пенна, известного



Шарлиз и Пенн вместе получили «Оскар» еще в 2004 году, но тогда о романе и речи не шло. Справа – Рене Зеллвегер и Тим Роббинс

### — КСТАТИ —

В начале отношений с Шоном Пенном Шарлиз убедила его отказаться от коллекции оружия, которую тот собирал долгие годы. Вырученные за нее 1,4 миллиона долларов Пенн направил в помощь жителям Гаити.

на весь мир своими загулами и склонностью к абьюзу.

До романа с Шарлиз «сладкий и гадкий» состоял в браке с актрисой Робин Райт. Однако самым ярким пятном его любовной биографии стал четырехлетний брак с певицей Мадонной. Общественность с наслаждением читала в газетах истории их драк и изощренных сексуальных пыток, которым он подвергал жену, при этом сама Мадонна называла Пенна «главным мужчиной в своей жизни».

Шон был сдержаннее в оценках. «Честно говоря, я не в восторге от этих четырех лет. Я их почти не помню, ведь я практически все это время был пьян», – говорил он впоследствии.

С Шарлиз Шон был знаком много лет. Они не раз сталкивались на красных дорожках киноцеремоний, а в 2004 году вместе получили «Оскар» за лучшие актерские работы.

Встречаться как пара они начали в конце 2013-го. Все завертелось, словно в кино. Красавица и чудовище. Чувства накрыли их с головой. С января 2014 года они начали жить вместе, а летом того же года в Париже, как сообщали папарацци, состоялась помолвка. Тайная, разумеется.

«У Шона добрая душа, и Шарлиз ценит это. У них большие надежды на будущее», – рассказывал тогда журналистам старый друг Пенна.

Меж тем у Шона была не только добрая душа, но и двое детей – девочка и мальчик, рожденные в браке с Робин Райт. У Шарлиз своих детей не было, но в 2012 году она усыновила мальчика из ЮАР, которого назвала Джексоном.

«Когда я окончательно созрела для усыновления, мама показала мне мое детское



Шарлиз с мамой на Аллее славы во время открытия именной звезды актрисы, 2005 год

«Все, что тебе нужно, – это любовь» – я с этим не согласна»

письмо, где я рассказывала, какой подарок я хотела бы получить на Рождество, и там было написано: взять братика или сестру из приюта. Не знаю, откуда у меня появились такие мысли в столь нежном возрасте. Может быть потому, что я росла при режиме апартеида. Я видела столько несправедливости, гнева, а сколько было несчастных сирот!» – признавалась актриса.

С Шарлиз Шон, казалось, обрел ту самую тихую гавань, которую все ищут, да не всем удается найти. Он сразу подружился с маленьким Джексоном. В прессу периодически попадали фото их совместных прогулок: Шон, Шарлиз, Джексон и собака. Будущий папа забирал сына из яслей и уже начал собирать документы на усыновление. В прессе писали о том, что влюбленные в скором времени поженятся и усыновят еще одного ребенка. Но... они неожиданно расстались.



Джексон предпочитает выходить из дома в платьях, однажды даже надел розовый купальник. Актриса признает право сына считать себя девочкой



Рядом с Шарлиз Шон Пенн выглядел на редкость счастливым

### Материнский инстинкт

Многие месяцы актеры никак не комментировали ситуацию. Первой нарушила молчание Терон: в интервью она сказала: «Всем нужны сенсации. За любым расставанием должен стоять скандал или драма. Слухи растут как снежный ком. У меня нет объяснений этому явлению...» Объяснение, которое ничего не объясняло. Но после расставания с Пенном Шарлиз все-таки усыновила еще одного ребенка – девочку из ЮАР. Теперь она говорит так: «Моя жизнь вертится вокруг детей. Они самое важное для меня. Не могу представить себе, что кто-то, кроме меня, может воспитывать их, ухаживать, играть, пока я на съемках. Нет, я хочу участвовать во всем!»

Шарлиз растит детей одна, но не видит в этом проблемы. Как и в том, что ее сын неожиданно стал девочкой. Уже после расставания Шарлиз с Шоном Джексон начал выходить из дома в платьях, а однажды даже надел розовый купальник. «Я тоже сначала думала, что Джексон мальчик, но года в три он заявил: «Я не мальчик!» И теперь я вижу, что это действительно так, – говорит Шарлиз. – По характеру он даже больше девочка, чем его сестра Август».

В 2019 году актриса призналась: «Я смотрю на моих красивых девочек и, как всякая мать, переживаю за них! Хочу, чтобы они были в безопасности, могли быть самими собой. Я хочу защитить их. Без сомнений, я готова убить любого за них».



# Найди меня, если сможешь

*Конечно, ситуация в мире внесла жесткие коррективы в планы путешественников. Все сидят по домам и грустят. Но помечтать нам никто не может помешать! Когда-нибудь все это закончится и настанет время укреплять иммунитет и нервную систему, расшатанные карантином. Мы выбрали места, где можно это сделать в полном уединении и по самым современным методикам.*

## VIVAMAYR ALTAUSSEE, АВСТРИЯ

В детокс-клинике VIVAMAYR Altaussee, которая находится в самом красивом уголке австрийских Альп – на берегу озера Альтаусзее, можно восстановить обмен веществ, эффективно очистить организм от токсинов, укрепить иммунную систему и затормозить процессы старения. Один из самых необычных способов это сделать – процедура обертывания печени.

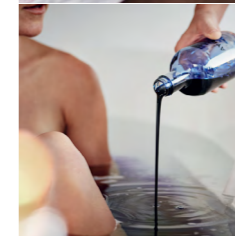
Подобное медицинское лечение существовало еще во времена Римской империи и пережило повторное возрождение в Германии XVIII–XIX веков благодаря немецким врачам-водотерапевтам Винценцу Присниццу и Себастьяну Кнайпу. Методика основана на том, что специальная грелка, приложенная поверх мокрой салфетки во время

процедуры, стимулирует нервные окончания в области лечения и образует импульсы, которые передаются внутрь тела. Повышение микроциркуляции крови в печени усиливает ее дезинтоксикационную активность, и, как результат, организм очищается и становится более здоровым.

Еще одна детокс-процедура в клинике VIVAMAYR Altaussee – электролитная ванна для ног. Этот инновационный метод помогает вывести вредные кислоты и вещества, которые сегодня неизбежно поступают в организм из внешней среды, а также с продуктами питания и напитками. Результат от электролиза достигается с помощью ионизированных ножных ванночек. Пациент при этом ощущает приятное покалывание в ногах. Обе процедуры приводят к сохранению, развитию и восстановлению жизненных сил, улучшают качество сна и могут содействовать уменьшению веса.

Еще одна гордость и новинка клиники – комната криотерапии, где по назначению врачей будут делать процедуры лечения холодом, которые помогают в борьбе со многими недугами и хроническими заболеваниями. Лишний вес и целлюлит (3 минуты в криокомнате – в среднем минус 1500 ккал), аутоиммунные заболевания, расстройства нервной системы, лечение суставов и позвоночника, псориаз и атопический дерматит – криотерапию можно рекомендовать практически всем.

Криотерапия всего тела (WBC – Whole Body Therapy) – медицинское изобретение японского ревматолога Тоширо Ямаути, сделанное им в конце 70-х годов прошлого



века. Оно заключается в кратковременном воздействии на организм чрезвычайно холодным воздухом.

Необходимая температура внутри камеры может быть где-то между –80 и –150 °С. Лечение обычно проводится при –110 °С. Не стоит пугаться таких «холодных» цифр – отрицательные температуры воспринимаются телом не как болезненные из-за отсутствия влажности воздуха, а скорее как «полезный» стресс. Под воздействием такого холода происходит выброс катехоламина, нордреналина, адреналина – химических веществ, которые резко повышают возможности человека и улучшают его самочувствие.

Продолжительность процедуры может составлять до 30 секунд. Обычно сеанс длится от 2 до 4 минут. Температура, продолжительность и частота сеансов зависят от веса, возраста, физического состояния пациента, а также от целей терапии. Во время процедуры пациенты надевают либо купальный костюм, либо нижнее белье, специальную маску для защиты рта и ушей, варежки, сухие носки и обувь.





В спа-центре Anantara Spa убеждены, что только при индивидуальном подходе к оздоровлению можно достичь благополучия. При составлении программы лечения важно, чтобы она идеально совпадала с настроением, предпочтениями и стилем жизни каждого гостя.

Оздоровительное путешествие состоит из пятичасовой Самадхи (Samadhi), или концентрации. Процедура включает в себя цветочное омовение ног, массаж Chi Nei Tsang, скрабирование с использованием гималайской розовой соли, процедуры для лица Golden Cocoon Silk, медитацию под звуки тибетского молитвенного барабана, изготовление ароматических палочек и церемонию благословения монахами.

Восстановительная программа для тела Reshape рассчитана на семь дней. Каждая процедура и тренировка проходит под чутким руководством персонального тренера. При составлении программы анализируются образ жизни пациента, система питания и его спортивная активность. После чего составляются рекомендации по восстановлению организма. Гостей научат готовить здоровые веганские блюда из сезонных овощей и фруктов, расскажут о принципах интегративного питания и о полезных пищевых привычках, которые помогут улучшить жизнь. Также им предстоит отправиться на велопогулку и посетить медитацию по осознанности, которая поможет очистить разум и настроиться на здоровый образ жизни.

На курорте представлены и другие программы для тела – «Перезагрузка», «Обновление», «Подзарядка» (Reboot, Refresh, Recharge).

## ANANTARA ANGKOR RESORT.

КАМБОДЖА

История, культура и самобытность Камбоджи неотъемлемо связаны с вероисповеданием, будь то индуизм, популярный в древности, или буддизм, позже ставший самой распространенной религией в стране. Верования кхмеров нашли свое отражение и в целительных практиках, которые успешно применяются в спа-центре курорта Anantara Angkor Resort.

Курорт, расположенный в самом центре Сиам Рипа, подготовил серию велнес-программ, с помощью которых можно познакомиться с кхмерскими традициями оздоровления. В их основе – семь путей просветления (Seven Ways of Enlightenment), куда входят осознанность, исследование Дхаммы, усердие, радость, безмятежность, сосредоточение и невозмутимость. Продолжительность каждой программы варьируется от четырех до пяти часов. Есть курсы, рассчитанные на четыре и семь дней.



## NIYAMA PRIVATE ISLANDS. МАЛЬДИВЫ



Курорт Niyama Private Islands Maldives прекрасно подходит тем, кто ищет уединения и покоя. Здесь предлагается целый комплекс оздоровительных программ, мастер-классов по фитнесу и ультрасовременных процедур в спа-центре Niyama Drift Spa, расположенном в умиротворяющей обстановке на берегу Индийского океана. Серия оздоровительных программ Wellness Series 2020 при участии лучших специалистов со всего мира включает в себя все – от практики йоги и программы нормализации сна (Sleep Therapy) до новейших эпигенетических тестов (Epigenetic Tests) и витаминных капельниц Beverly Hills IV Therapy.

### КСТАТИ

Курорт Niyama Private Islands Maldives расположен на атолле Даалу, в 40 минутах полета от Мале, и занимает два острова Chill и Play, отличающихся по концепции: один – для отдыха, другой – для развлечений.

Здесь можно записаться на процедуры иглоукалывания знаменитого Руи Педру Лоурейро – специалиста по традиционной китайской медицине и лицензированного эксперта по акупунктуре. Одна из таких процедур – Quit Smoking for Life («Брось курить ради жизни»), с применением аурикулярной терапии и комплексных уходов за лицом, в которых используются

24-каратные золотые иглы для повышения тонуса мышц, улучшения кровообращения, стимулирования коллагена и питания кожи.

Помимо этого, Niyama Drift Spa предлагает гостям 24 вида усовершенствованных внутривенных процедур, которые идеально подходят для отдыха. Витаминные капельницы, ставшие популярными сразу после их запуска в декабре 2018 года, были разработаны Деборой Алесси, генеральным директором всемирно известной компании Beverly Hills IV Therapy.

Спа-центр отеля теперь может похвастаться ультрасовременной процедурой NAD+, самой востребованной из IV терапий в мире. Доказано, что двухчасовая процедура очищает кожу и укрепляет волосы, а последние исследования показывают, что NAD+ может помочь улучшить мозговую активность и функции печени, замедлить потерю памяти и бороться с признаками старения.

Другая новинка спа-центра Niyama Drift Spa – это ультрасовременные эпигенетические тесты, которые призваны полностью изменить подход к здоровью. Во время теста специализированная машина анализирует волосные фолликулы человека и определяет любые пищевые чувствительности и аллергии. Эпигенетические тесты также могут выявить проблемы в функционировании организма. На основании этих выводов будет составлен 90-дневный план питания (Optimize Wellness Nutritional), рассчитанный на конкретного человека, который можно взять домой и продолжать им пользоваться по возвращении.



## KALARI RASAYANA.

### Индия

Аюрведическая клиника Kalari Rasayana в Керале – это место, где доктора лечат не симптомы болезни, а находят и устраняют ее первопричину. Оздоровительные программы здесь длятся от 14 до 28 дней и направлены на восстановление нормального ритма работы организма, а иногда и его полную перестройку. Каждая процедура назначается врачом после консультации, таким образом, каждая программа подбирается индивидуально, в зависимости от организма и возможных проблем пациента.

Одна из наиболее популярных и универсальных – вос-

становительная программа «Панчакарма», которая позволит укрепить иммунитет и надолго забыть о насморке и простуде. Очищение организма маслом гхи – важнейший этап этой программы. Гхи обладает омолаживающими и тонизирующими свойствами, улучшает пищеварение, помогает снять стресс и психологические зажимы, питает нервные клетки и костный мозг.

В первые дни программы организм должен полностью насытиться маслом, поэтому ежедневно вам будут делать разные процедуры с использованием масла два раза в день – и классические аюрведические массажи в четыре руки, и успокаивающую процедуру для головы «Широдхара», когда масло льют сверху на разные точки головы и человек впадает в расслабляющий сон. Масло вбирает себя токсины и шлаки, которые затем уходят из организма на этапе очищения. В аюрведической клинике Kalari Rasayana используется более 45 видов гхи.

Гхи по своей сути – это топленое сливочное масло, настоянное на травах. Оно добывается весьма трудоемким способом: при длительном нагревании от сливочного масла отделяются казеин и сухие остатки молока. В результате масло приобретает легкий ореховый аромат и привкус. Небольшое количества масла пьют утром натощак от трех дней до недели, в зависимости от степени зашлакованности организма.

Помимо «Панчакармы», для укрепления иммунитета в Kalari Rasayana используются процедуры «Нарангакижи» (мешочки с лимоном и лечебным маслом накладыва-



### КСТАТИ

«Панчакарма» в переводе с санскрита означает «пять действий». Это буквально пять очищающих процедур, которые дают мощный терапевтический эффект, выводя из организма токсины, очищая тело на физическом, эмоциональном и ментальном уровне.

ются на тело, избавляя человека от мигрени), «Шировастхи» (теплое масло на травах наносится через колпак на голове – считается лучшим средством против гайморита и синуситов), а также «Дасамолакшира Дхара» – лечебное молоко выливается на тело с определенной высоты из специальной посуды, стимулируя потоотделение.

А 14-дневная антистрессовая программа Manasanthi поможет избавиться от психологического напряжения, бессонницы, отсутствия внимания, усталости и головных болей. Она состоит из классических аюрведических процедур, таких как массажи Uzhichil или Sirodhara (воздействие теплого масла на область головы), или Nasyam (освобождение от излишней слизи, очищение через нос). Эта программа подкрепляется йогическими практиками и применением лекарств и отваров на основе трав.





Текст: МАРИЯ КУЧЕРЕНКО

# Затерянная ДРАГОЩЕНОСТЬ

*На пути из Москвы в Петербург находится исконно русский город Торжок. Вполне провинциальный, но обладающий редким очарованием и удивительной концентрацией пасторальных красот. Город, который стоит посетить, чтобы прикоснуться к истории.*

Достаточно отъехать 60 километров от Твери на северо-запад, и вы окажетесь в Торжке, происхождение которого датируется X–XI веком. В те времена его финансировали и поддерживали новгородские купцы, это была удобная торговая площадка и одновременно надежная крепость, охраняющая Великий Новгород от вражеских набегов. Располагался он на пересечении водных и пеших путей сообщения Древней Руси. Об изначальной торговой функции города говорит и более раннее его название – Новый Торг. Торговля шла настолько хорошо, что в XV веке в Торжке была в обороте своя собственная серебряная монета. В 1671 году он был почти вдвое крупнее Твери. Однако из-за особого местоположения город часто разрушали и сжигали, в результате одного из роковых пожаров он чуть не исчез с лица земли, но все-таки выстоял.

На сегодняшний день население Торжка составляет 45 тысяч человек, большинство работает на местных промышленных предприятиях – их тут 25. Таким образом, город поменял свою «специализацию» с торговой на производственную. После многочисленных пожаров и налетов Торжок отстраивался заново, сейчас его центр состоит из каменных купеческих особняков XIX века, тем не менее в нем сохранился и дух старой Руси. Город со всеми его достопримечательностями, церквями и соборами притягивает



Пешеходный мост стал романтической Меккой города



туристов, желающих полюбоваться на красивую архитектуру и погрузиться в историческую атмосферу.

### Прогулка по набережной

Увы, когда попадаешь в Торжок, нельзя не заметить обветшалого, иногда даже плачевного состояния некоторых объектов. Хотя город находится под защитой государства и, казалось бы, вправе рассчитывать на реставрацию и развитие в качестве культурно-туристического центра. С другой стороны, у заехавшего сюда туриста есть шанс успеть прикоснуться к неуловимо уходящему прошлому. Отдельное удовольствие – неспешно прохаживаться по местным улочкам, наслаждаясь их ни с чем не сравнимым очарованием и прислушиваясь к собственным ощущениям. Отсутствие пристального внимания со стороны нынешних «улучшателей» делает Торжок таким непохожим на стереотипные картонные новоделы, не трогающие ни душу, ни сердце. Он живой и какой-то настоящий.

Первым делом можно отправиться на Тверецкую набережную. Территория между двумя мостами – визитная карточка Торжка, здесь приятно любоваться на отреставрированные трехэтажные особняки XVIII века и вывески магазинов, стилизованные под дореволюционное время. Живописную картину создают единообразные архитектурного

стиля, брусчатка под ногами, чугунный парапет и круглые фонари набережной.

### Воскресенский монастырь

На соседний берег Тверцы можно перейти по пешеходному мосту, построенному в конце XIX века. Несмотря на свою суровую металлическо-арматурную харизму, он стал своего рода романтической Меккой города. Влюбленные пары украшают его всевозможными замочками в виде сердец с написанными на них именами в знак нерушимости своих чувств.

Сойдя с моста, стоит нырнуть в переулок перед гостиницей «Тверца», откуда видна высоченная лестница, ведущая к церковным постройкам. Ступеньки выводят к Воскресенскому женскому

Воскресенский монастырь – пример строгой классической архитектуры



katika / Shutterstock.com, Fotograff / Shutterstock.com, pl / Shutterstock.com, Tivanova / Shutterstock.com

монастырю XVIII века. Как и многие строения в городе, стены монастыря сильно обветшали и частично разрушены, от чего нельзя не впасть в меланхолию и не задуматься о том, что «жизнь – тлен». В лучшие свои годы это был пример строгой классической архитектуры. Помимо главного Воскресенского собора, колокольни Нерукотворного Спаса и церкви Иоанна Предтечи, здесь размещались каменные настоятельские и сестринские кельи, где жили более 200 монахинь, а также находились приют, школа, скотный двор, конюшня, баня. Увы, монастырь давно уже не действующий, и в данный момент на его территории располагаются два магазинчика и швейная фабрика.

### Борисоглебский монастырь

Тут же, на левом берегу Тверцы, расположен Борисоглебский монастырь – главный храмовый комплекс в городе, объект культурного наследия России, который



непреренно надо посетить. Монастырь был основан в 1038 году и получил свое название в честь убитых сыновей князя Владимира Святославовича – Бориса и Глеба. За время своего существования он был несколько раз разрушен, в том числе при польском нападении в 1607-м и при пожаре в 1742 году. Возрождение монастыря началось в конце XVIII века, его построили заново по проекту архитектора Николая Львова. Борисоглебский собор стоит на краю высокого земляного вала. Отсюда можно обозреть окрестности города с высоты птичьего полета и увидеть плавные изгибы реки Тверцы. Весь храмовый комплекс построен с грандиозным размахом и производит неизгладимое впечатление даже с учетом его запущенности. Сквозь беспощадную пелену времен глаз видит некогда ослепительно-белые, величественные колонны, красивые ротонды-бельведеры, шпили, портики и декоративную лепнину.





Кадр из фильма  
«Ночной дозор»

Львова построено без какого-либо скрепляющего раствора, глыбы держатся только за счет арочного давления. Размер валунов действительно впечатляет, некоторые из них достигают 1–1,2 метра в длину. Кстати, на этом мосту снимали эпическую сцену решающей битвы добра и зла для фильма «Ночной дозор», и смотрелась она весьма впечатляюще.

Также на территории Василёво расположены музей деревянных построек крестьянского типа, часовня, Знаменский храм XVIII века и каскад из трех прудов, спускающийся к реке Тверце.

Знаменитый Чертов мост построен без какого-либо скрепляющего раствора, валуны держатся только за счет арочного давления



В Кремле можно примерить на себя старинные доспехи, пострелять из лука

### КАК ДОБРАТЬСЯ

Город расположен в 64 километрах от Твери и в 240 – от Москвы. Из столицы удобнее всего ехать на машине, так как прямых поездов нет. Можно добраться на двух электричках: сначала Москва – Тверь, далее Тверь – Торжок. Автобусных прямых сообщений тоже нет, но можно сесть на автобус, идущий до Твери, а затем проехать 50 километров от Твери до Торжка.

ристаллище. Все желающие могут примерить на себя доспехи русских воинов, пострелять из лука, изучить новоторжские виды оружия и ближе познакомиться с историей Торжка.

### Чертов мост

Один из дней стоит посвятить экскурсиям на открытом воздухе и добраться до деревни Василёво, что недалеко от Торжка. Там находятся архитектурно-этнографический музей деревянного зодчества, остатки барской усадьбы XVIII века и настоящий архитектурный шедевр – валунный мост, прозванный в народе Чертовым. Каменное творение архитектора екатерининской эпохи Николая

### ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ

Торжок – маленький город, не слишком истоптанный туристами, поэтому гостиниц тут немного.

В 5 минутах ходьбы от железнодорожного вокзала Торжка находится отель «Торжок» с уютными трехзвездочными номерами стоимостью от 1200 рублей в сутки.

Есть вариант разместиться в гостевом доме «На Ямской» в самом центре города за 1300 рублей в сутки.

Более дорогой и комфортный вариант – отель «Оникс Торжок», который находится в 100 метрах от Борисоглебского монастыря (2150 рублей в сутки).



### Новоторжский кремль

Если свернуть направо, на Новгородскую набережную, и немного пройти, то окажешься на территории Новоторжского кремля. В XII веке здесь находилась оборонительная крепость, от которой сохранились лишь валовые укрепления. Тем не менее сюда стоит заглянуть, чтобы посетить экспозиционно-интерактивный центр под открытым небом и прикоснуться к древней истории. За символическую входную плату к услугам посетителей ремесленная изба, беседка, тир, инсценированная пыточная площадка, изба с оружейными экспонатами, модель Михайловской башни XVII века,



Купеческие особняки XIX века выглядят вполне достойно

# Бриллиантовые ДРОГОИ

*Есть в мире вещи, не требующие доказательств. Они называются красивым древнегреческим словом «аксиома». Одни из них очень известные. Например, такая: параллельные прямые не пересекаются. Другие менее известные, но от этого они не перестают быть аксиомами. Например: самые богатые алмазами месторождения в мире находятся в Якутии. И самые большие объемы алмазного сырья добывают там же. И это не требует доказательств, потому что так и есть.*

В 2019 году в Якутии добыто 34,3 млн каратов алмазов. Если переводить в привычные величины – 6,8 тонны, их можно было бы увезти всего на 3–4 «газелях». Но чтобы добыть эти алмазы, потребовалось обработать 41 млн тонн (!) руды – настолько эти камни редки.

Якутские алмазы добывает АЛРОСА – крупнейшая алмазодобывающая компания в мире. Богатство нашей страны таково, что каждый четвертый алмаз на мировом рынке – родом из России. И их хватит еще надолго: по данным геологов, наши недра хранят еще более 1 млрд каратов драгоценных камней, или запас минимум на 25 лет непрерывной работы.

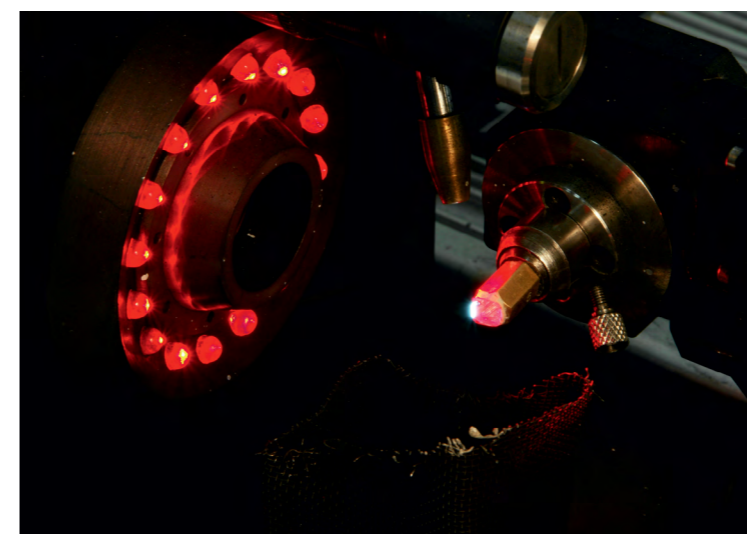
Алмазы измеряют в каратах. Это универсальная мера веса, придуманная несколько веков назад, задолго до того, как были изобретены точные весы. «Карат» – это зернышко рожкового дерева. В Средневековье оно стало для торговцев отличной единицей измерения маленьких драгоценных камней: каждое зернышко весит ровно 0,2 г. Так что 1 карат – это совсем не много: камешек диаметром примерно 6,5 мм.

И даже самые крупные алмазы на самом деле очень невелики. Например, самый крупный якутский алмаз за последние три года весил 230 каратов и имел размеры 40 x 39 x 23 мм.

Еще одна аксиома: алмаз – самый твердый на Земле минерал. Он такой твердый, что даже является эталоном твердости. И чтобы превратить его в прекрасный сверкающий бриллиант, нужно приложить немало усилий. В цепочке по превращению невзрачного на первый взгляд камня в произведение ювелирного искусства трудится не одна сотня человек в разных уголках нашей великой страны.

Итак, поднятая с глубины (иногда – километровой!) руда сначала проходит обогащение – это процесс, в ходе которого алмазы аккуратно извлекаются из толщи камня. Потом – сортировка. После те из них, которые имеют ювелирную ценность (а таких алмазов только 60%), отправляются на гранильное производство.

Таких промышленных площадок в России три: Барнаул, Москва и Смоленск. Наиболее крупное



производство находится в древнем русском городе Смоленске.

Смоленск стал столицей бриллиантов России в далеком 1963 году. В те годы в СССР как раз были открыты огромные месторождения якутских алмазов и встал вопрос их переработки. Смоленская фабрика бриллиантов стала первой в серии из семи заводов, превратившихся впоследствии в производственное объединение «Кристалл». Именно в Смоленске разрабатывалась технология промышленной огранки, с нуля создавались методики подготовки кадров и конструировалось оборудование.

Смешно вспомнить, но в самом начале 60-х годов выход годного на фабрике не превышал 2%. То есть из одного большого алмаза делали один маленький бриллиант, а 98% камня просто превращалось в пыль.

Сегодня технологии ушли далеко вперед. За 57 лет своей истории «Кристалл» стал флагманом мировой алмазобработки. Здесь применяются самые передовые технологии: компьютерная 3D-разметка, лазерная резка, роботы-подшлифовщики и многое-многое другое. Но главное – здесь работают высококвалифицированные огранщики с огромным опытом. Именно в Смоленске создали Russian Cut – стандарт бриллиантов самого высокого качества, широко известный за рубежом.

На предприятии трудится более полутора тысяч человек, которые выпускают весь спектр существующих сегодня форм огранки бриллиантов. Самого высокого стандарта качества. Но бриллиант сам по себе – это тоже промежуточное изделие. Или, как говорят ювелиры, вставка. Хорошему камню нужна красивая оправа, и это тоже аксиома. Именно поэтому в нашей цепочке появляется ювелирное производство – ювелирная группа «Смоленские бриллианты». Здесь художники и дизайнеры воплощают в жизнь самые смелые ювелирные фантазии. Посмотрите лишь на две самые последние коллекции от «Смоленских бриллиантов» – «Авангард» и «Империя». —————>



— ЭТО АЛРОСА! —



# «Империя»

Идея новой коллекции родилась в Санкт-Петербурге. И это вполне логично, ведь одним из главных архитектурных стилей города является ампир, который недаром называется королевским. В большом количестве использовалась военная эмблематика из арсенала декоративных средств Древнего Рима в виде лавровых венков, трофеев, ликторских связок, орлов, факелов. Центральным предметом коллекции стала брошь «Петербургский грифон». Это мифическое существо с туловищем льва и крыльями, символизирующее власть над небом и землей. Коллекция «Империя» – яркая и торжественная, символичная и величественная. Украшения подчеркнут статус своего обладателя, привыкшего побеждать.



— ЭТО АЛРОСА! —



# «Авангард»

Яркость, броскость декора, неожиданные сочетания материалов и методов обработки, необычность и гибкость конструкций, преобладание графизма – таким представляется смоленским ювелирам столь необычное и оригинальное направление. Художественно переосмыслив искусство классиков русского авангарда – Марка Шагала, Владимира Татлина, Эля Лисицкого, Александра Родченко, Владимира Шухова, Аристарха Лентулова, дизайнеры ювелирной группы «Смоленские бриллианты» создали новую коллекцию «Авангард». Главными акцентами русского авангарда были геометрические формы, ритм и обилие ярких красок. Перенести все это в ювелирные изделия поначалу казалось невозможным. Каждый предмет из коллекции «Авангард» претендует на тонкого ценителя, хорошо разбирающегося в современном искусстве.



## Итак!

Сегодня АЛРОСА имеет в своем распоряжении полный производственный цикл – от добычи алмазного сырья до готовых ювелирных изделий с бриллиантами, происхождение которых подтверждено сертификатом. Эти украшения сегодня доступны не только иностранцам, но и любому жителю России –

например, на сайте [www.kristallsmolensk.ru](http://www.kristallsmolensk.ru) или в фирменных салонах. Лучшие алмазы, добытые в вечной мерзлоте, лучшие технологии, лучшие специалисты с огромным опытом. Вот почему российские бриллианты – квинтэссенция всего лучшего. И это аксиома.

# Сам себе БИЗНЕС- КЛАСС

Как пережить перелет с максимальным комфортом, особенно если путь долгий? Опытные путешественники знают, как обустроиться так, чтобы после посадки «ни лапы не ломало, ни хвост не отваливался».

Мы собрали для вас несколько советов, как подготовиться к перелету и провести время с пользой.

Текст: МИХАИЛ ПОЛИЕВ



## 2 / Обустройте свое посадочное место

Поскольку на ближайшие несколько часов кресло станет вашим «гнездышком», нужно сделать его комфортным. Будем откровенны, кресла в самолетах не самые удобные, да и долгое сидение не внушает оптимизма.

Поэтому под поясницу стоит подложить подушку или свернутую куртку, а под голову – подковообразную подушку. Еще запомните: чем выше над полом будут ноги, тем лучше, так что если у вас есть рюкзак, смело используйте его в качестве подставки. Также имеет смысл сразу попросить у бортпроводников плед – этот ресурс на самолете заканчивается быстро. Если намерены поспать, захватите с собой беруши и защитную тканевую маску на глаза.



### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Знаете, почему существует стереотип, что в самолетах плохо кормят? Дело в том, что из-за невысокой влажности и давления чувствительность вкусовых рецепторов снижается почти на треть. Еда кажется безвкусной. Так что, если после ланча на борту вы вдруг сказали: «Мне понравилось!», представьте, насколько это действительно хорошо приготовлено!

## 1 / Позаботьтесь об одежде

Если перелет короткий, можно остаться и в костюме, но лучше всего выбирать не слишком тесную одежду, которая не будет стеснять движения. Самый верный и комфортный вариант – одеться слоями: футболка, кардиган или толстовка, а затем куртка (если вы перемещаетесь из снегов в теплые края). Куртку – сразу на полку, но можете и оставить у себя, чтобы накрываться при необходимости. А снимая и надевая второй слой, вы сможете реагировать на температуру в салоне, которая регулярно меняется. Вместо джинсов наденьте брюки свободного кроя, девушкам также рекомендуются гольфы или, например, компрессионные чулки, чтобы избежать отеков. Этим, кстати, пользуются стюардессы. Что касается обуви, то многие путешественники предпочитают шлепанцы по салону в тапочках – это довольно удобно, но на случай похолодания можно захватить с собой теплые носки.



## 3 / Подумайте об увлажнении

В самолетах всегда невысокий уровень влажности, от чего страдает ваша кожа и вместе с этим возникает чувство дискомфорта. Вот несколько советов, как сохранить свежесть лица даже после долгого перелета:

- выпивайте стакан негазированной воды каждый час;
- протирайте лицо и руки очищающими салфетками;
- используйте увлажняющий крем;
- если вы включили кондиционер, то не направляйте его себе на лицо, так вы иссушите кожу еще больше;
- на лицо и волосы можно прыскать термальным спреем.

### ЦИФРА

Около 20% составляет уровень влажности на борту авиалайнера во время полета.



### КСТАТИ

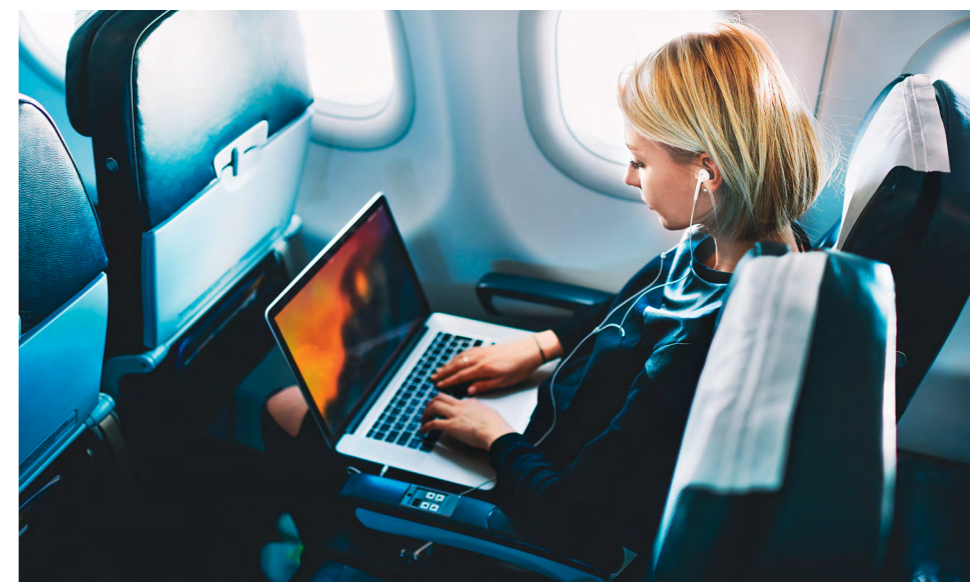
Самая распространенная проблема во время полета – отеки ног. Чтобы этого избежать, во-первых, не скрещивайте их во время полета, это затрудняет кровообращение, во-вторых, снимите обувь и периодически выполняйте вращения ступнями, в-третьих, во время прогулок по салону сделайте зарядку, включающую перекачивания с пятки на носок.

## 4 / Больше двигайтесь

От долгого сидения никакой пользы, кровь «застывает» в нижних конечностях, а все тело затекает. Чтобы не чувствовать себя после полета разбитым корытом, раз в час совершайте небольшую прогулку по лайнеру. Если встать в зоне турбулентности, сделайте гимнастику прямо в кресле: покрутите головой, разотрите руки и тело ладонями, чтобы разогнать кровь, выполните легкие наклоны вправо-влево, вперед к коленям и назад, максимально выгибая спину.

## 5 / Продумайте досуг

Наверное, это самое важное, ведь, даже удобно устроившись, все равно можно умереть со скуки. Поэтому решите, чем займетесь во время вынужденного бездействия, и подготовьтесь. Вот несколько простых, но надежных способов развлечься: скачайте несколько фильмов или сериалов (не забудьте взять зарядную станцию), разберите фотографии на смартфоне, сделайте заметки для блога или путевого дневника, почитайте книжку. Ну и конечно, не забудьте поспать, чтобы полет закончился быстрее, а джетлаг прошел легче.





Водостойкая тушь Wonder Perfect Mascara 4D Waterproof Clarins



Компактная пудра Bronzing Compact Clarins

Конечно, в условиях карантина нанесение макияжа – занятие не самое актуальное. Однако не позволяйте себе распускаться, красивой нужно быть даже в изоляции. И если все маски и кремы вы уже перепробовали, пришла пора поэкспериментировать с новинками бьюти-брендов.

# Займемся ДЕЛОМ!

Помада Color Riche, 05, L'Oréal Paris



Карандаш Le Liner Signature, 7, L'Oréal Paris

Весенний авитаминоз наложился в этом году на проблему планетарного масштаба. Теперь все мы редко бываем на улице, меньше двигаемся. Конечно, это мгновенно сказывается на состоянии кожи – она становится тусклой и бледной. Поэтому сейчас крайне важно запастись такими средствами, которые

Помада Rouge G de Guerlain, 588, Guerlain



Рассыпчатый пигмент для глаз и скул Twist to Glow, 02 radiant pink, Clarins



Тонирующий бальзам Teint Couture City Balm, 312, Givenchy



База под макияж SOS Primer, 08 sunset pearls, Clarins



Тени для век Le 9.03 de Givenchy, Givenchy

помимо декоративных обладают одновременно и уходовыми свойствами. Если тинт или помада для губ, то обязательно со смягчающим и увлажняющим эффектом. Если пудра, то с легким сиянием, чтобы освежить цвет лица. Косметические бренды сегодня имеют в своем арсенале целую армию «универсальных солдат». И конечно, не забывайте регулярно пользоваться очищающими и отшелушивающими средствами – при нехватке свежего воздуха поры имеют обыкновение забиваться в разы быстрее.

Сейчас самое время для творческих экспериментов со своей внешностью. Выберите нюдовую помаду или, наоборот, сочные яркие цвета. Карандаши для глаз

Двусторонний фломастер-бальзам для губ Lip Twist Duo, Clarins



Маска-стик для устранения черных точек My Clarins, Clarins



Отшелушивающая пудра My Clarins, Clarins

и тени для век – любых оттенков. Нанесите базу под макияж, создайте ровный, чуть мерцающий тон – и творите. Представьте, что вы художник, который вот-вот создаст очередной шедевр!



Пудра Extra Dimension, MAC

Тинт для губ Brilliant Signature, 314, L'Oréal Paris



# Лицом к лицу

Что больше всего беспокоит после 35? Пятна, поры или появляющиеся морщины? Ошибаетесь! Как утверждают косметологи, сильнее всего женщин расстраивает поплывшая линия подбородка. Как с этим бороться и в каком возрасте пора принимать меры, рассказывает наш эксперт, генеральный директор клиники «Петровка-Бьюти» Наталья Буржинская.



Центр медицинской косметологии «Петровка-Бьюти» победил в номинации «Лучший клинический опыт». Стоимость в среднем 60 тысяч. Препарат «Ювидерм». Без подготовки. Без реабилитации. Результат сразу.

## 2. SMAS-lifting на аппарате «Лифтера-А»

Эту процедуру называют альтернативой пластической операции. Фокусированный ультразвук (HIFU, High Intensity Focused Ultrasound) точно формирует зону термокоагуляции на глубине 4,5 мм (!), таким образом создавая дополнительный каркас для кожи. Запускает процессы сокращения и уплотнения тканей. Особенно подходит тем пациентам, у которых проблема еще не перешла в запущенную стадию. Достаточно проводить процедуру один раз в год. Технологии ультразвукового SMAS-lifting 10 лет, но по-прежнему хорошо ее понимают и делают единицы. Стоимость в среднем 60 тысяч, но в нашей клинике бывают и специальные предложения. Результат максимально проявляется через 2 месяца. Реабилитация не требуется, но перед процедурой врач может дать рекомендации по подготовке. В процессе возможны болезненные ощущения.

Можно сколько угодно вытягивать подбородок вперед, делая селфи или позируя перед объективом (и не дай бог кому-то сделать фото снизу!). Или загрузить модное приложение fasetune и фотошопить каждое свое изображение. Самые радикальные натуры сразу начинают подыскивать хороших пластических хирургов. Но не стоит спешить. Современная косметология достаточно успешно справляется с проблемой овала лица, особенно если не затягивать с обращением к специалисту и не ждать, когда лишней кожи станет слишком много. Начинать процедуры лучше еще тогда, когда проблема не проявилась «во всей красе».

## 1. CLEAN LINE (четкая линия)

Самый быстрый и эффективный метод – это введение филлеров с фокусом в углы нижней челюсти. Процедура на 100% результативна, если ее выполняет опытный доктор. Не нужно бояться американского квадратного подбородка. Хороший врач точно знает, куда ввести филлер, чтобы избежать таких последствий и деликатно подтянуть овал лица. За своих специалистов я ручаюсь, они не раз доказывали свое право называться одними из лучших. К примеру, в 2019 году на профессиональном конкурсе «Парад клиник»

## 3. RF-радиочастотный игольчатый 3D-лифтинг на аппарате INFINI

Тоненькие иголки аппарата работают глубоко в коже и буквально заставляют клетки вырабатывать коллаген и эластин. Качество кожи улучшается в течение месяца: цвет лица становится лучше, тон ровнее, а сама кожа – более упругой.

В этой процедуре объединено достоинство двух технологий: фракционного и радиочастотного омоложения. Аппарат мощно воздействует на глубокие слои кожи, но при этом совершенно не травмирует эпидермис. Иглы INFINI покрыты тонким слоем золота и не вызывают раздражения. Стоимость в среднем: овал – 14 тысяч, все лицо – 20 тысяч. После процедуры 2–3 дня придется посидеть дома, пока не сойдут отеки. Результат накопительный, иногда требуется 2–3 процедуры.



# Как по маслу!



Наш консультант – диетолог  
АНДРЕЙ ВОРОНИН

*Когда-то на наших кухнях царил масляный триумvirат: масло сливочное, подсолнечное, оливковое – на бутерброд, для жарки и в салат. Ах, как все было просто! Сегодня же на прилавках каких только масел не встретишь. Давайте разберемся, зачем они нужны и чем хороши.*

«**Н**аивно было бы предполагать, что употребление какого-то редкого и дорогого масла является панацеей от болезней. Здоровье зависит от целого комплекса мер, и главную роль играют здоровый образ жизни в целом, правильная организация питания.

Но, конечно, редкие масла приносят организму пользу, если подходить к их употреблению правильно: использовать их регулярно в течение длительного времени, но и не превышать норму. И учитывать, что каждое масло имеет как показания к применению, так и противопоказания.

**Часто задают вопрос: можно ли на таких маслах жарить или нет?**

Пригодность того или иного масла для жарки зависит от соответствия его нескольким критериям. Прежде всего это точка дымления, то есть температура, при которой масло начинает дымиться: чем этот порог выше, тем масло безопаснее.

Второй критерий – минимальное содержание полиненасыщенных жирных кислот. Все перечисленные масла содержат высокий процент ПНЖК. Например, в кукурузном масле их 62%, а в кедровом – до 96%! Поэтому жарить еду и использовать их для приготовления горячих блюд нельзя!

**Идеальный вариант универсального масла – оливковое первого отжима.** Это масло подходит для любых целей – от заправки салатов до жарки мясных блюд. Его точка дымления – 190 °С, при этом в масле всего 11% полиненасыщенных жиров, то есть в 5–6 раз меньше, чем в других маслах».



## Кукурузное



Легко усваивается, поэтому применяется как в детском, так и в лечебном питании, при сердечно-сосудистых заболеваниях, для улучшения сна и общего состояния организма.

**КАК УПОТРЕБИТЬ?**  
Для заправки каш, овощных салатов, как добавка к готовым блюдам.  
**ДНЕВНАЯ НОРМА:** 2 столовые ложки.  
**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**  
склонность к ожирению, индивидуальная непереносимость.

## Тыквенное



Способствует нормализации работы нервной и пищеварительной систем, вводится в рацион при гастрите, панкреатите, язвенной болезни.

**КАК УПОТРЕБИТЬ?**  
Для заправки салатов, крем-супов.  
**ДНЕВНАЯ НОРМА:** 3 чайные ложки.  
**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**  
пищевая аллергия, желчнокаменная болезнь.

## Кунжутное



Нормализует давление и работу сердечно-сосудистой системы в целом, улучшает свертываемость крови и обогащает ее кислородом.

**КАК УПОТРЕБИТЬ?**  
Для мясного маринада, выпечки, в готовые блюда добавлять непосредственно перед подачей.  
**ДНЕВНАЯ НОРМА:** 2–3 чайные ложки.  
**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**  
тромбофлебит и варикоз, повышенная свертываемость крови, индивидуальная непереносимость.

## Горчичное



Укрепляет иммунитет, улучшает зрение, отлично влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

**КАК УПОТРЕБИТЬ?**  
Вместе с блюдами из круп, в выпечке, для маринования мяса или рыбы.  
**ДНЕВНАЯ НОРМА:**  
2 чайные ложки.  
**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**  
хронические заболевания желудка и поджелудочной железы, аллергия.

## Льняное

Способствует снижению холестерина и регенерации клеток организма, приносит облегчение при мигренях.

**КАК УПОТРЕБИТЬ?**  
Для заправки салатов и других готовых овощных блюд, супов и каш, для приготовления соусов.



**ДНЕВНАЯ НОРМА:**  
1–1,5 столовые ложки.  
**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**  
предстоящая хирургическая операция, беременность – так как препятствует свертываемости крови, увеличивает риск кровотечения.

## Грецко-ореховое



Нормализует работу щитовидной железы, укрепляет иммунитет.

**КАК УПОТРЕБИТЬ?**  
Для выпечки, а также приготовления заправок для овощных салатов и соусов для блюд из мяса и птицы.  
**ДНЕВНАЯ НОРМА:**  
2 чайные ложки.  
**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**  
заболевания ЖКТ, пониженная кислотность желудка, индивидуальная непереносимость, возраст до 1 года.



## Кедровое

Укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ, тонизирует, способствует регенерации клеток и пищеварению, что хорошо влияет на состояние кожи.



**КАК УПОТРЕБИТЬ?**  
Для заправки салатов, при приготовлении соусов, выпечки.

**ДНЕВНАЯ НОРМА:**

1–2 чайные ложки.  
**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**  
камни в почках, печени, желчном пузыре, индивидуальная непереносимость.





Бильярд неспроста сравнивают с шахматами – обе игры зародились в глубине веков и, как считается, в Индии. Сложность их также вполне сопоставима: в бильярде недостаточно просто попасть кием в нужную точку шара и задать ему правильную траекторию – надо рассчитывать всю комбинацию на несколько ударов вперед.

Текст: ЭЛЛА ЗАХАРОВА

# Куда мы

# Катимся!

## Столы, шары и лузы

Игр на бильярде и их разновидностей существует великое множество, но самые популярные – пул, снукер, пирамида. Для игры необходим особый стол с покрытием из шерстяного сукна, набор шаров разных цветов и размеров, кии (профи и продвинутые любители всегда обзаводятся собственными инструментами для игры).

ИХ ПРИМЕР И НАМ НАУКА

Менее удачливым бильярдистом был **Лев Толстой** – однажды ему пришлось расплатиться за проигрыш на бильярде... повестью. Денег у графа не оказалось, но свидетелем его фиаско стал издатель Катков, который и ссудил Толстому необходимую сумму. В благодарность писатель опубликовал свою повесть «Казачи» в «Русском вестнике» Каткова.

Военные очень жаловали бильярд, признавая в нем хороший тренажер для развития тактических способностей. Но эта игра подходит не только для тренировки ума! Советский маршал **Семен Буденный** считал, что восстановить поврежденную в боях правую руку ему помог исключительно бильярд. Даже его лечащий врач признал пользу такого упражнения.

**Снукер**, или «английский бильярд», переживал на своем веку и падения, и взлеты. Последний связан с появлением цветного телевидения – яркие шары, перемещающиеся по зеленому сукну, быстро стали популярным зрелищем.

Стол для снукера необходим большой (10–12 футов). В игре участвуют 22 некрупных шара – 15 красных (дающих игроку по 1 очку), 6 цветных (от 2 до 7 очков) и биток.

Суть игры в том, чтобы получать очки, забивая по очереди красные и цветные шары; пока все красные не забиты, цветные возвращаются на определенные позиции на столе. Чтобы получить максимальное количество очков – 147 – после каждого красного шара надо забивать черный, самый дорогой, семиочковый, потом все остальные цветные шары.

Литераторы часто меняли письменный стол на бильярдный. Отличным бильярдистом был **Александр наш Пушкин**. Он, кстати, способствовал тому, чтобы в русском языке слово «бильярд» сохранилось, не было заменено на нелепое «шарокат». Так на волне антифранцузских настроений предлагали некоторые не в меру ретивые радетели за чистоту языка.

**Пул** также называют «американским бильярдом» (но не «американкой» – это разновидность русского бильярда). Для него нужен небольшой (от 6 до 9 футов) стол с крупными лузами и 16 пронумерованных шаров – с 1-го по 8-й разноцветные, с 9-го по 15-й – белые с цветными полосами и биток белого цвета. Шар под номером «восемь» – черный, он играет особую роль.

Видов пула также великое множество, но самый распространенный – «восьмерка». По правилам игроки сначала разыгрывают право забивать ту или иную группу шаров (однотонные или полосатые). Перед каждым ударом игрок заказывает шар – то есть объявляет какой именно номер и в какую лузу он намерен забить. После правильного удара он продолжает сессию. Если же он промахнулся или шар упал не тот, или нужный шар попал в другую лузу – ход переходит сопернику. Свои шары можно заказывать в любой последовательности, но «восьмерку» нужно забить последней. Если черный шар падает не в заказанную лузу либо вообще оказывается забит случайно – игроку засчитывается проигрыш. Особенность игры в том, что необходимо очень четко просчитывать траекторию белого битка после удара – он должен хорошо откатиться под следующий шар. Умелый игрок при удачном раскладе может закончить партию «с кия» – так и не передав ход сопернику. Для этого нужно не только иметь зоркий глаз и крепкую руку, но и хорошо знать геометрию, а также целую «энциклопедию» технических приемов.

ГДЕ НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ?

- **МОСКВА:** Московская школа бильярда, 60 клубов в разных районах города, пробное занятие – 1500 руб. в час
- **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** Школа бильярда Стаса Соколова, 7 клубов в разных районах города, парная тренировка – 1500 руб. за 2 часа (с человека)
- **ЕКАТЕРИНБУРГ:** Бильярдный клуб «Фортуна», 1 час тренировки – от 1000 руб.
- **НОВОСИБИРСК:** Бильярдный клуб «Спартак», 1500 руб. за разовое индивидуальное занятие

**Пирамида**, или «русский бильярд», под стать русскому характеру и отличается размахом: шары тут самые крупные, столы размером от 6 до 12 футов, но лузы – маленькие относительно размеров шара, и попасть в них очень нелегко. За одну партию игроки могут пройти вокруг стола до трех с половиной километров! Русский бильярд требует самой филигранной точности удара, понимания законов вращения шара и его подкручивания. Но зато здесь нет никаких ограничений по цвету и очередности забитых шаров.

Играют в пирамиду 16 шарами – 15 одного цвета и 1 биток, которым необходимо лишь сделать первый удар по шарам, сложенным на столе в виде пирамиды. Далее роль битка может исполнять любой другой шар. Цель игрока – первым забить 8 шаров. Попадание битка в лузу также засчитывается.

За счет красоты и эффектности этого вида бильярда он нередко фигурирует в кино. Самые известные примеры – «Место встречи изменить нельзя» и «Классик».



Все мы усвоили с детства, что спать надо восемь часов. Все знаем, что нормальный сон – залог бодрости, красоты и хорошего настроения. Но как показывают международные исследования, недовольны своим сном и считают, что страдают бессонницей, до 30% людей. Особенно это касается тех, кто занимается бизнесом и часто испытывает стресс. Так как же бороться с этой проблемой?

# Бессонная артерия

Теорий правильного сна существует великое множество. Многие психологи и гипнотерапевты учат, «как спать по 4–5 часов в день и при этом высыпаться». Действительно, есть люди, которые живут так всю жизнь и прекрасно себя чувствуют. С другой стороны, адепты биохакинга доказывают, что люди, проводящие в состоянии сна менее 8–9 часов в сутки, со временем фактически тупеют. Их организм не восстанавливается, пропуская самые важные фазы сна, а интеллектуальная деятельность замедляется, так как основное «запоминание» важной информации, полученной за день, и ее обработка происходит в той самой фазе сна, которой они лишаются. Слишком долгий сон тоже может вызвать ощущение разбитости, ватной головы.

Конечно, многое в этом вопросе индивидуально. И большую роль играет не только продолжительность сна, но и его качество. Целый ряд

позитивных процессов, происходящих под воздействием гормона роста соматотропина, протекают исключительно в состоянии глубокого сна в районе полуночи. Многие в это время только заканчивают смотреть кино или завершают бытовые дела. Это так называемые совы.



**БИОХАКИНГ** – что это такое? Слово hack означает «взлом». Соответственно, хакинг – это попытка обойти или «взломать» какие-то ограничения или правила. Сейчас этот модный термин обозначает медицинскую и оздоровительную практику, направленную на продление жизни и улучшение ее качества. Она включает перенастройку всех жизненно важных функций и процессов организма – питания, сна, физических нагрузок.

Итак, от чего зависит качество нашего сна и как его можно улучшить?

• **Постарайтесь ложиться и вставать примерно в одно и то же время.** Если вы сегодня легли в 24, завтра в 2 ночи, а послезавтра в 6 утра, это обязательно скажется на всех сферах вашей жизни – от бизнеса и творчества до спорта и секса. При таком графике снижается эмоциональный интеллект, уровень энергии, концентрация и стрессоустойчивость.

• **Если вы привыкли засыпать глубоко за полночь, желательно избавиться от этой привычки.** Постепенно сдвигайте время засыпания на 15–30 минут пораньше. Оптимальный период отхода ко сну – 22–23 часа.

• **А как же джетлаг, что делать тем, кто часто летает по разным часовым поясам?** Это самое сложное! Специалисты советуют как можно быстрее переходить на местный режим, при острой необходимости используя легкое снотворное. (Важно, что его ни в коем случае нельзя принимать регулярно! Это верная дорога к хронической бессоннице.) Иными словами, вы прилетели на другой континент, зверски хочется спать в 2–4 часа дня, но делать этого нельзя категорически. Заставьте себя «дотянуть» до 8 вечера, на следующий день до 9. То же самое и с обратным джетлагом, когда спать ложиться не хочется, а на часах уже глубокая ночь по местному времени – выпейте успокоительный сбор и постарайтесь заснуть.

• **Обеспечьте в спальне оптимальную обстановку. Первый враг сна – свет.** Многие любят оставлять включенный ночник или лампу в коридоре, не занавешивают окна. Это неправильно, и с этой привычкой тоже нужно расстаться. Доказано, что любой свет негативно сказывается на качестве сна.

• **Второе условие – полная тишина в течение всей ночи, особенно во время засыпания.** Никакой фоновой музыки, приглушенного звука телевизора и тому подобного. Любые звуки не дают

нам возможности полноценного глубокого сна. Если в силу обстоятельств два последних условия невыполнимы, то хорошие беруши и «самолетные» очки для сна – ваши лучшие друзья.

• **Температура воздуха в спальне не должна превышать 21–22 градусов, идеальная температура +18 °С.** При этом старайтесь использовать кондиционер только в жару, когда альтернативы нет. В остальных случаях предпочтительно просто открыть окно.

• **Спорт позитивно влияет на качество сна, но тренировки допустимы не меньше чем за два часа до засыпания.** Прямо перед сном идеальна неспешная прогулка на чистом воздухе.

• **То же самое касается еды и напитков перед сном – это одна из главных причин плохого самочувствия.** Про питание среди ночи и говорить не приходится. И уж конечно, исключите алкоголь – ничего хуже для организма придумать нельзя. Алкоголь сам по себе вреден, но если вы выпили пару бокалов вина за пару часов до сна, это еще не смертельно. А вот если

«отрубались» сразу после возлияний, то знайте, что вы именно отрубались, но не спите. Ваш организм в это время не восстанавливается. Это относится и к уже упомянутому снотворному.

• **Старайтесь не валяться в постели ни до, ни после сна.** Даже любимую книжку на ночь лучше почитать в кресле. И помните – никаких соцсетей и игр в смартфоне. Утром тоже лучше быстро встать, сделать гимнастику, принять душ и далее по списку. Нежиться с чашечкой кофе также лучше уже в кресле. И разумеется, есть в кровати категорически не рекомендуется.

Приучите себя к мысли, что это место только для сна!

Конечно, все это требует самодисциплины и корректировки наших привычек. Но тут уж выбирать вам: либо нормальный сон и, соответственно, качество жизни, либо бессонница и все неприятности, с нею связанные.

Считается, что жаворонков, как и сов, не более

# 20%

от общего числа людей. Все остальные 80% относятся к промежуточному типу, так называемым голубям. Однако специалисты утверждают, что это разделение весьма условно. И при определенных обстоятельствах сова быстро превращается в жаворонка и наоборот.



# Вопросы и ответы

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



## На какие направления доступна онлайн-регистрация?

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

## Нужно распечатывать посадочный талон?

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

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

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

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

Если вы летите без багажа и ручной клади, то прибыть в аэропорт вам необходимо минимум за 40 минут до окончания посадки на борт, указанной в посадочном талоне.

Если вы летите с багажом и/или ручной кладью, то чтобы зарегистрировать их на стойке регистрации в аэропорту, прибыть необходимо заблаговременно, до окончания регистрации на рейс (строго не позднее 60 минут до вылета рейса).

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

## Не получается выбрать место в салоне – все места уже заняты.

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

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

Проверьте, пожалуйста, следующие моменты:

- вылет вашего рейса осуществляется из аэропорта РФ;
- до вылета осталось не более 24 часов и не менее 3 часов;
- фамилия пассажира указана такая же, как в билете;
- номер билета содержит 13 цифр и начинается с 67А.

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

Базируется в аэропортах Мирный и Домодедово (Москва).

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

## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

# Правила поведения пассажиров на борту

## ПАССАЖИРЫ ИМЕЮТ ПРАВО:

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

## ПАССАЖИРЫ ОБЯЗАНЫ:

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

## ПАССАЖИРАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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



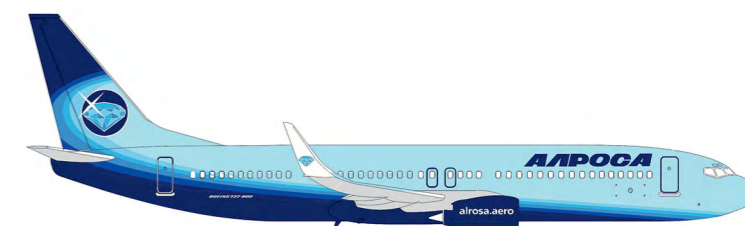
Maryana Mast / Shutterstock.com

# Добро пожаловать на борт!

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

BOEING 737-800

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



BOEING 737-700

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



TU-154M

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



АН-24РВ

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



АН-38-100

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



ИЛ-76ТД

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



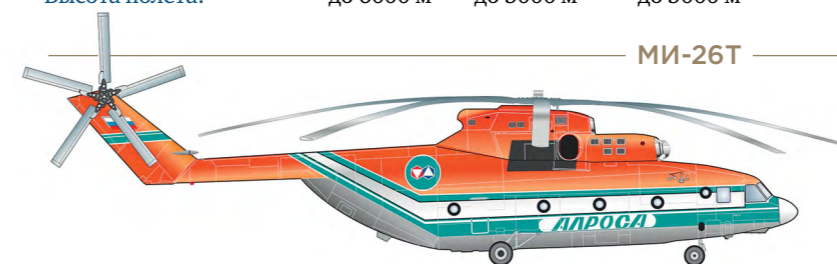
МИ-8Т / 8МТВ-1 / 171

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



МИ-26Т

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



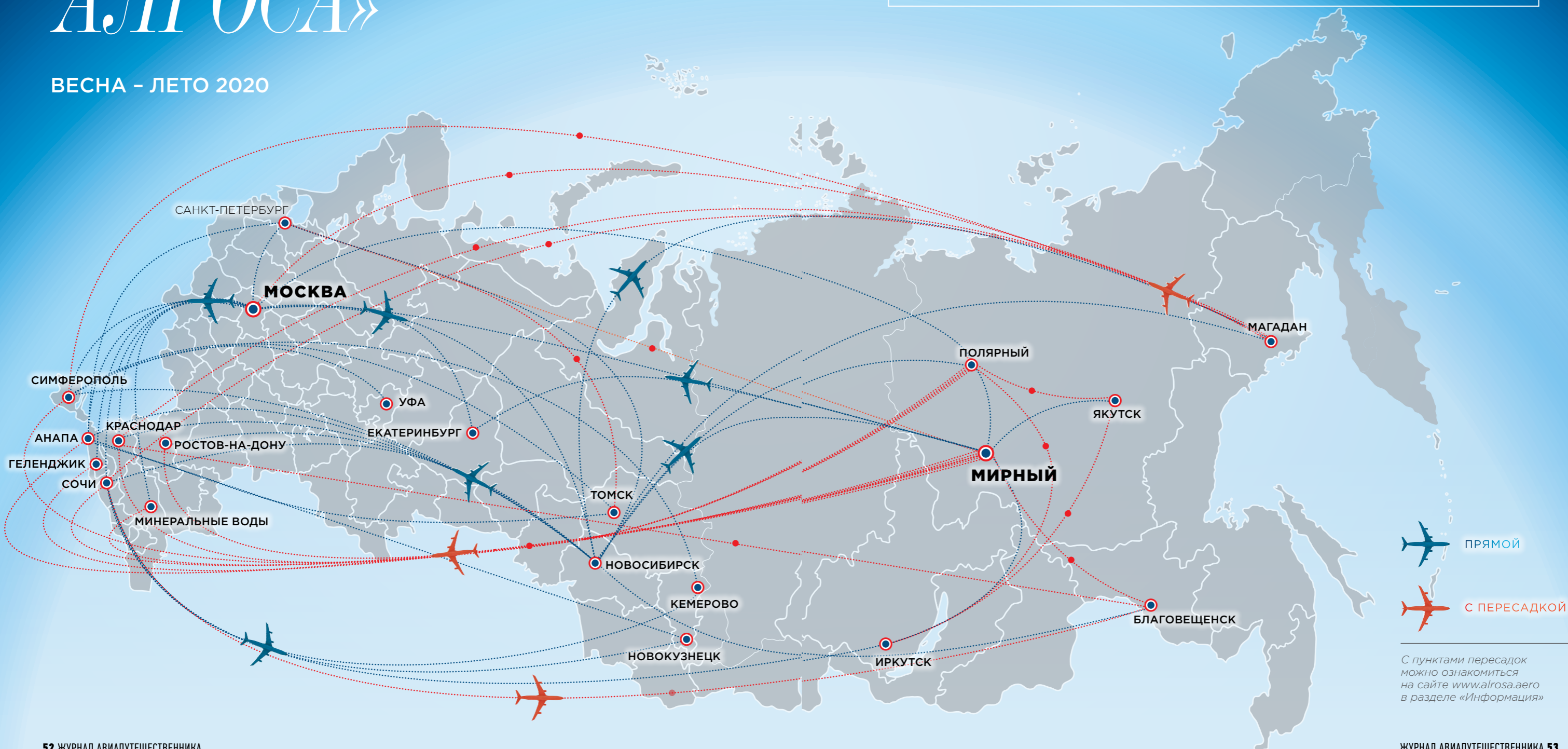
# КАРТА ПОЛЕТОВ

## «Авиакомпания АЛРОСА»

ВЕСНА - ЛЕТО 2020

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

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



# Дополнительные услуги для вашего комфорта

НА ВСЕХ РЕГУЛЯРНЫХ РЕЙСАХ «АВИАКОМПАНИИ АЛРОСА» ОФОРМЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ПОКУПКИ И ПОСЛЕ ОФОРМЛЕНИЯ БИЛЕТА НА САЙТЕ WWW.ALROSA.AERO И В БИЛЕТНЫХ АГЕНТСТВАХ.

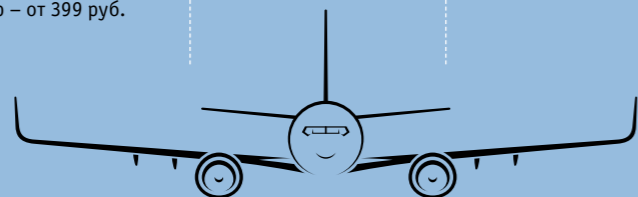
**МЕСТО ПОВЫШЕННОЙ КОМФОРТНОСТИ**  
Места с увеличенным шагом кресел, расположенные в начале салона экономического класса и у аварийных выходов. Тариф – от 1000 руб.

**ВЫБОР МЕСТА**  
Забронируйте любимое место в салоне самолета на любом этапе: в процессе покупки билета, в любое удобное время до вылета, во время онлайн-регистрации. Тариф – от 399 руб.

**АЭРОЭКСПРЕСС**  
Оформите билет на аэроэкспресс при покупке авиабилета в Москву или из Москвы.

**СТРАХОВАНИЕ**  
Оформите страховку жизни, здоровья и багажа на время полета, а также застрахуйтесь на случай задержки рейса по любым причинам.

**БАГАЖ**  
Путешествуйте с нужным количеством багажа: экономьте время на оформлении багажа в аэропорту, оформите на сайте www.alrosa.aero и получите гарантированное подтверждение перевозки.



АВИАКОМПАНИЯ АЛРОСА ПОПОЛНИЛА СПИСОК ТУРИСТИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ, ДОБАВИВ В РЕГУЛЯРНЫЕ РЕЙСЫ НОВЫЕ МАРШРУТЫ:

Иркутск – Анапа и обратно, Кемерово – Анапа и обратно, Краснодар – Красноярск и обратно, Москва (Домодедово) – Тюмень и обратно, Тюмень – Мирный и обратно, Мирный – Красноярск и обратно.

Рейсы выполняются на современных комфортабельных воздушных

судах Boeing 737-700, Boeing 737-800, оборудованных экономическим и бизнес-классом.

В 2020 году по летнему расписанию «Авиакомпания АЛРОСА» традиционно выполняет рейсы на побережье Черного моря и полуостров Крым, как прямые, так и с удобными стыковками из городов Мирный, Полярный, Новосибирск, Томск, Новокузнецк, Кемерово, Санкт-Петербург, Москва и обратно.

ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ ЧАРТЕРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ ЛИНИЯХ:

Москва (Домодедово) – Мадрид (Испания), Санкт-Петербург – Мадрид (Испания), Краснодар – Анталья (Турция).

Ознакомиться с расписанием регулярных рейсов, временем вылета, оформить билет можно на нашем сайте www.alrosa.aero и в билетных агентствах вашего города.

Открытие рейсов по новым направлениям расширяет географию полетов «Авиакомпания АЛРОСА» и обеспечивает пассажирам дополнительную возможность для осуществления перелетов к местам летнего отдыха.

## КЛАССЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ

	НА ЗЕМЛЕ	В ВОЗДУХЕ
<b>ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КЛАСС</b>	На всех регулярных и чартерных рейсах пассажирам экономического класса обслуживания предоставляются прохладительные и/или горячие напитки. В зависимости от продолжительности рейса.	
<b>БИЗНЕС-ЛАЙТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бесплатная онлайн-регистрация</li> <li>Отдельная стойка регистрации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Комфортабельные регулируемые кресла с подставкой для ног и широким шагом для максимального удобства</li> <li>Дорожные наборы, индивидуальные подушка и плед</li> <li>Специальный рацион питания, алкогольные и прохладительные напитки</li> <li>Увеличенная норма провоза багажа и ручной клади</li> </ul>
<b>БИЗНЕС-СТАНДАРТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бесплатная онлайн-регистрация</li> <li>Отдельная стойка регистрации</li> <li>Услуги бизнес-зала в аэропорту вылета</li> <li>Приоритетная посадка и высадка из самолета</li> <li>Доставка к самолету и в терминал отдельным транспортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Комфортабельные регулируемые кресла с подставкой для ног и широким шагом для максимального удобства</li> <li>Дорожные наборы, индивидуальные подушка и плед. Специальный рацион питания, алкогольные и прохладительные напитки</li> <li>Увеличенная норма провоза багажа и ручной клади</li> </ul>

При полетах рейсами, состоящими из двух и более сегментов, бортовое питание формируется на каждый полетный сегмент, в зависимости от аэропорта вылета, продолжительности полета, времени вылета и сезона.

Ассортимент алкогольных напитков формируется на рейс в зависимости от аэропорта вылета на каждый полетный сегмент, поэтому может различаться по составу.

## ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ ДЛЯ ЧАСТО ЛЕТАЮЩИХ ПАССАЖИРОВ «АЛМАЗНАЯ МИЛЯ»

Статус участника в программе лояльности «ВРЕМЕННЫЙ» присваивается каждому зарегистрированному участнику программы лояльности после получения личного номера участника.

**СЕРЕБРЯНЫЙ**  
15 000 миль, или 15 перелетов



**ЗОЛОТОЙ**  
35 000 миль, или 35 перелетов



**АЛМАЗНЫЙ**  
50 000 миль, или 50 перелетов



**КАК НАБРАТЬ МИЛИ**  
Путешествуйте вместе с АО «Авиакомпания АЛРОСА» и получайте мили за полеты.

- Приветственные мили начисляются каждому участнику при регистрации в программе. Используются только для получения премий
- Статусные мили начисляются за полеты регулярными рейсами «Авиакомпания АЛРОСА». Используются для получения премий и повышения статуса
- Бонусные мили начисляются в период действия специальных акций. Используются только для получения премий

**КАК ПОТРАТИТЬ МИЛИ**  
Планируйте свое путешествие и обменивайте накопленные мили на авиабилеты на себя и членов своей семьи на сайте авиакомпании www.alrosa.aero.

Подробная информация о количестве миль, необходимом для оформления премий по всем направлениям «Авиакомпания АЛРОСА», – на сайте www.alrosa.aero в разделе «Как потратить мили».



## ПРИВИЛЕГИИ СТАТУСНЫХ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

ПРИВИЛЕГИИ	СЕРЕБРЯНЫЙ	ЗОЛОТОЙ	АЛМАЗНЫЙ
Дополнительные статусные мили за полеты	5%	10%	15%
Бесплатный выбор места в салоне самолета <sup>1</sup>	+	+	+
Приоритетное обслуживание в офисах авиакомпании	+	+	+
Дополнительный комплект лыжного/горного снаряжения	+	+	+
Бесплатное предоставление места повышенного комфорта <sup>2</sup>		+	+
Увеличенная норма провоза багажа		+ 1 место до 23 кг	+ 1 место до 23 кг
Доступ в залы ожидания повышенной комфортности <sup>3</sup>			+

- 1 – При условии обращения участника в авиакомпанию на момент регистрации и при наличии в бронировании персонального номера карты участника.
- 2 – При условии обращения участника в авиакомпанию, при наличии в бронировании персонального номера карты участника, а также при наличии свободных мест повышенного комфорта на момент регистрации.
- 3 – При условии обращения участника в авиакомпанию и при наличии в бронировании персонального номера карты участника. Залы ожидания повышенной комфортности доступны только из аэропортов Мирный, Домодедово, Краснодар, Новосибирск.



С информацией о дополнительных услугах можно ознакомиться на официальном сайте www.alrosa.aero или позвонив в контактный центр (звонок по России бесплатный):

**8 (800) 234-49-24**



## «Авиакомпания АЛРОСА» проводит традиционную акцию для ветеранов Великой Отечественной войны

АО «Авиакомпания АЛРОСА» в рамках подготовки к празднованию 75-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне проводит традиционную акцию для ветеранов Великой Отечественной войны.

В рамках акции участникам и инвалидам Великой Отечественной войны предоставляется право полностью бесплатного перелета на всех регулярных рейсах «Авиакомпания АЛРОСА». Также каждый участник праздничной акции имеет право оформить льготную перевозку на одного сопровождающего (старше 18 лет).

Наша акция – это дань уважения тем, кто завоевал для нас бесценные свободу и мир, тем, кто отстоял независимость нашей Родины ради нашего с вами настоящего и будущего.

Категории участников акции:

- Инвалиды Великой Отечественной войны (1941–1945) 1, 2, 3-й группы или лица, приравненные к ним (с предоставлением удостоверения инвалида ВОВ).
- Участник Великой Отечественной войны или лицо, приравненное к нему (с предоставлением удостове-

**СРОК АКЦИИ:**  
с 1 мая по 12 мая 2020 года  
(включительно)

**СРОК ОФОРМЛЕНИЯ:**  
с 10 марта по 12 мая 2020 года  
(включительно)

**СРОК ДЕЙСТВИЯ БИЛЕТА:**  
1 месяц  
с даты оформления билета

рения инвалида ВОВ или удостоверения участника ВОВ).

- Герои Советского Союза и полные кавалеры ордена Славы (с предоставлением книжки Героя Советского Союза).

- Лицо, сопровождающее инвалида ВОВ или инвалида, приравненного к нему, имеющего 1-ю группу инвалидности (с предоставлением удостоверения инвалида ВОВ, только при

совместном следовании).

Бронирование авиабилетов для ветеранов и сопровождающего производится в одном заказе, авиабилеты действительны при совместном следовании, регистрация на рейс производится только по факту присутствия на ней льготного пассажира.

Бесплатный авиабилет без дополнительных сборов можно оформить в период с 10.03.2020 по 12.05.2020 (включительно) во всех билетных агентствах вашего города при предъявлении соответствующих документов установленного образца, в соответствии с федеральным законом «О ветеранах».

Справки и информацию можно получить по телефону контакт-центра «Авиакомпания АЛРОСА»

**8 (800) 234-49-24**

(звонок по РФ бесплатный), а также в офисах продаж АО «Авиакомпания АЛРОСА».

Дополнительная информация для участников и инвалидов Великой Отечественной войны, а также сопровождающих их лиц на предоставление права бесплатного проезда по территории Российской Федерации размещена на официальном сайте МИНИСТЕРСТВА ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

## С праздником, дорогие коллеги!

8 марта в актовом зале «Авиакомпания АЛРОСА» прошло торжественное поздравление сотрудниц компании. Коллеги-мужчины вручили каждой из присутствующих букет тюльпанов, от имени всего коллектива женщин поздравили ГД Андрей Гулов и заместитель ГД Николай Орлов. По окончании мероприятия было сделано общее фото на память.

