

Ваш

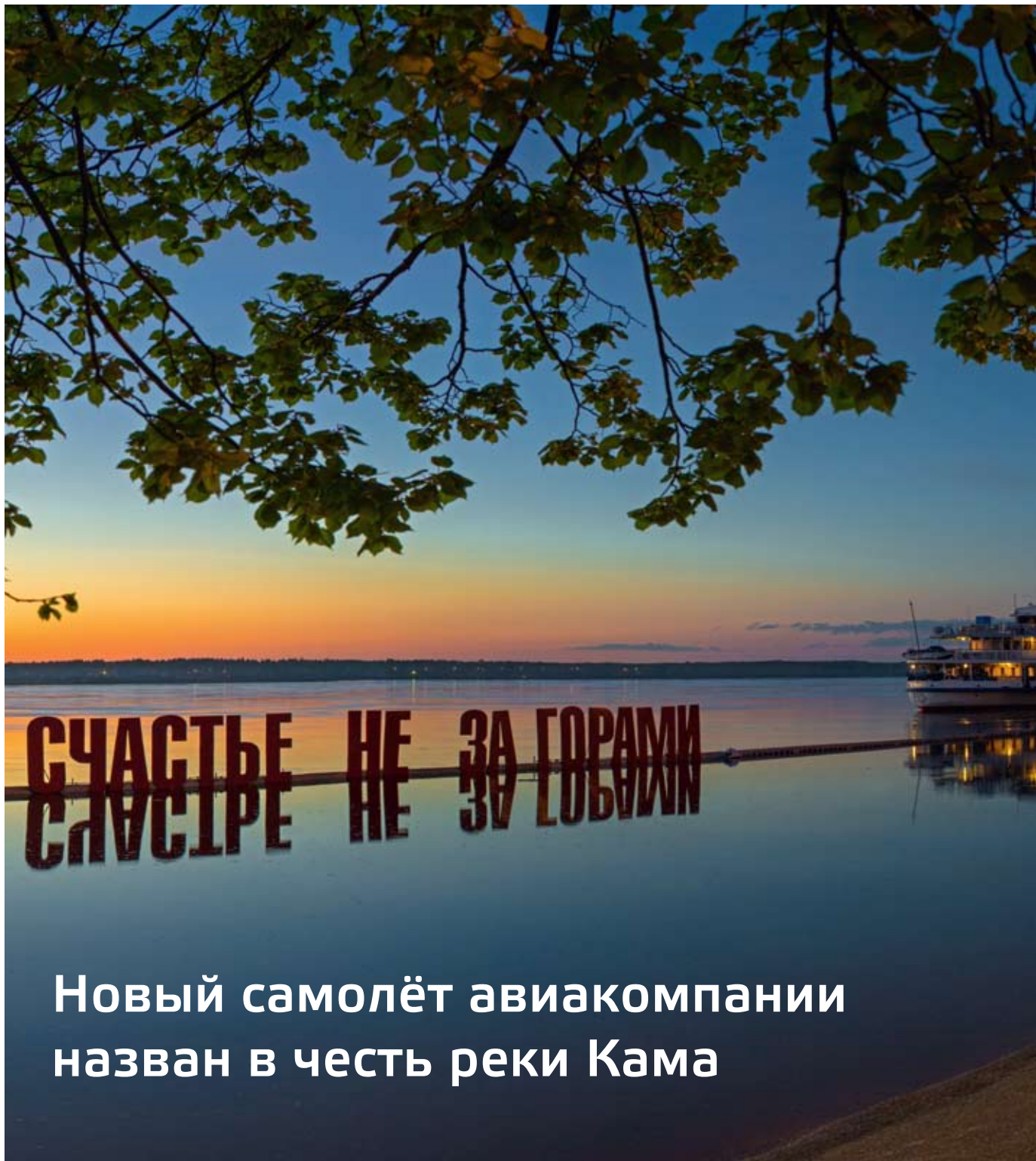
азимут

Бесплатный
экземпляр

Бортовой журнал авиакомпании

#4

(16) АПРЕЛЬ
2019



СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ

Новый самолёт авиакомпании
назван в честь реки Кама





FREDERIQUE CONSTANT GENEVE



3.0
WATCH

- Automatic manufacture caliber
- Connected smart functions
- Analysis of the mechanical caliber

HYBRID **
MANUFACTURE *

frederiqueconstant.com

Реклама. * Мануфактура ** Гибрид

180КАРАТ
ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ

ТРК «Горизонт», премиум-зона, пр-т им. М.Нагибина, 32/2, тел.: (863) 272-53-60, 272-53-40
ул. Большая Садовая, 111, тел. (863) 250-66-22

www.18k.ru, @18karatrostov



компромисс
не для Вас...
мебель у нас!



М  **БЕЛЬ®**
МОЛЛ

мебельный центр
премиум-класса

ул. Пойменная, 1Ж
(863) 205-40-01

Содержание

18 Счастье от ума



Интервью со знатоком и кулинаром Борисом Бурдой.

26 Дайджест

Самое интересное в мире науки и техники.

28 Сонное царство

Советы эксперта, как бороться с бессонницей и спать правильно.

34 Звёздный календарь

Цитаты знаменитостей, рождённых под знаком Овна.

38 Ирина Безрукова: «После жизни на острове я по-другому смотрю на мир».



Известная актриса об участии в проекте «Последний герой».

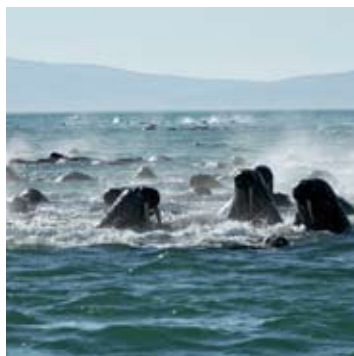
42 Кама

Интересные факты о реке, в честь которой назван новый самолет авиакомпании «Азимут».

44 Бесценная музыка

Музыкальные инструменты, которые стоят целое состояние.

48 Великий северный путь. По следам Дежнёва



Рассказ режиссёра Леонида Круглова о путешествии по русской Арктике.

58 Тысяча и один плов



Секреты приготовления настоящего плова от потомственного ошпаза.

64 Весенний Альбион

Красочный фоторепортаж о путешествии в столицу Великобритании.

#4⁽¹⁶⁾ 2019

Учредитель:

АО «Авиакомпания АЗИМУТ»

Издатель: ООО «СкайЛайн»

Директор: Наталья Гуменова

Главный редактор: Дмитрий Киричук

Верстка: Татьяна Мелихова

Корректор: Жанна Дегтярева

Рекламный отдел: Екатерина Атоян,

Ольга Гладченко

Фото на обложке: Павел Жигалов.

Река Кама, Пермь.

Адрес редакции и издателя:

344000, г. Ростов-на-Дону,

ул. Темерницкая, 32

Тел.: +7 (863) 227-05-73,

+7 (989) 700-20-20

e-mail рекламного отдела:

vashazimut@gmail.com

e-mail редакции: vashazimut@yandex.ru

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ61-01302 от 30.11.2017 выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ростовской области.

Печать: ООО «Омега-Принт», 344082, Ростов-на-Дону, ул. Максима Горького, 3. Тел.: (863) 244-44-42, 263-05-59. Заказ № 218 от 18.03.19
Дата выхода в свет 25.03.2019

Ежемесячное издание. Тираж 3000 экз. Распространяется бесплатно на борту авиакомпании «Азимут», в vip-зале и на стойках в аэропортах Платов (Ростов-на-Дону) и Пашковский (Краснодар).

Редакция журнала не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции. Материалы, предоставленные авиакомпанией «Азимут», размещаются от имени учредителя на основании ст. 18 Закона РФ «О средствах массовой информации».





КРАСНОДАР – ПЕРМЬ

АЗИМУТ ПОЛЕТА 026°

КРАСНОДАР – БРЯНСК

АЗИМУТ ПОЛЕТА 330°

8 (863) 302-02-20
infoavia@azimuth.aero

азимут 



Уважаемые пассажиры!

Искренне рад, что вы выбрали авиакомпанию «Азимут» для своего путешествия!

Представляем вам апрельский номер бортового журнала «Ваш АЗИМУТ», посвящённый реке Каме. Новый самолёт «Сухой Суперджет 100», девятый в парке компании, назван в честь реки «КАМА». В рамках реализации программы присвоения воздушным судам имён крупных рек России лайнер получил имя этого самого крупного притока Волги. Кама – река в европейской части России, занимает шестое место по протяжённости в Европе, на её берегах расположены такие крупные города, как Пермь и Нижнекамск, в которые авиакомпания выполняет регулярные рейсы.

На странице новостей компании можно подробнее узнать о том, что с переходом на летнее расписание

авиакомпания «Азимут» открывает новые направления: в Челябинск, Самару и Нижний Новгород из Краснодара, из Минеральных Вод в Челябинск, в Калининград из Ростова-на-Дону, в Брянск из Сочи и Краснодара, а также продолжает выполнять рейсы по привычным вам маршрутам.

В этом месяце россияне отмечают День космонавтики и авиации – праздник, посвящённый первому полёту человека в космос и получивший общемировое признание. 12 апреля 1961 года советский космонавт Юрий Гагарин на корабле «Восток» совершил первый полёт вокруг Земли, а с 1968 года этот день стал Всемирным днём авиации и космонавтики. От всей души поздравляю работников космической отрасли, ветеранов и всех граждан нашей страны с Днём космонавтики! Желаю вам процветания, новых открытий и великих достижений.

**Технический директор
АО «Авиакомпания АЗИМУТ»
Анатолий Долгов**



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – ЭЛИСТА

АЗИМУТ ПОЛЕТА 132°

8 (863) 302-02-20
infoavia@azimuth.aero

азимут 

Авиакомпания «Азимут» расширяет возможности для путешествий, открывая новые направления



С введением летнего расписания компания начала полёты из Ростова-на-Дону в Калининград, из Краснодара в Самару, Нижний Новгород, Челябинск, Волгоград и Пермь, а также из Минеральных Вод в Челябинск. Рейсы в центр самого западного региона России из донской столицы выполняются по средам и воскресеньям с промежуточной посадкой в аэропорту г. Калуга. В город-герой Волгоград из столицы Кубани можно совершить путешествие по средам, пятницам и воскресеньям. Направление Краснодар – Пермь – Краснодар обслуживается дважды в неделю, так же как и направления в Челябинск из Краснодара и Минеральных Вод. Узнать подробнее расписание полётов и новости авиакомпании, купить авиабилеты без дополнительных сборов можно на официальном сайте перевозчика.

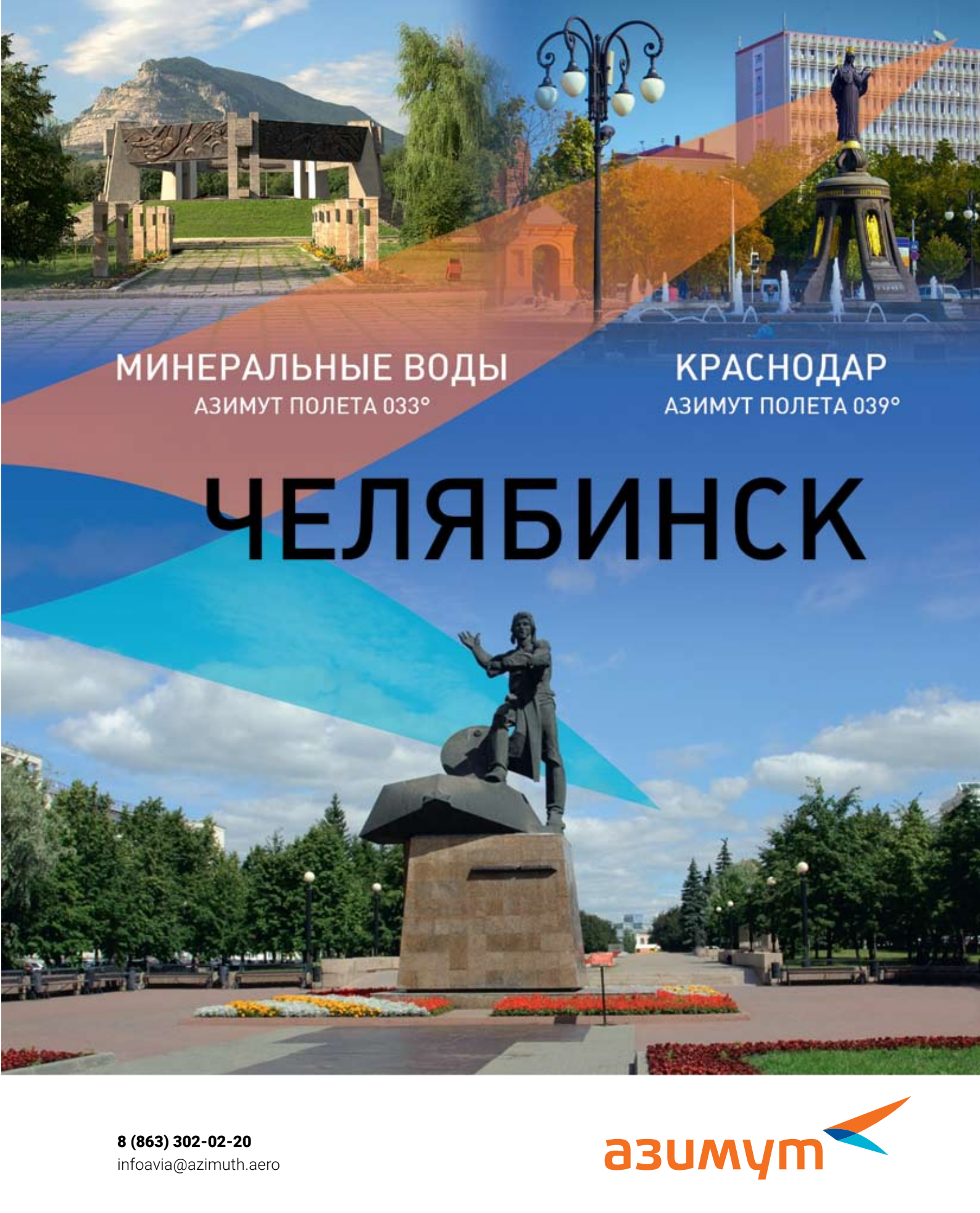
Авиакомпания «Азимут» открыла новое направление из столицы Кубани

14 марта 2019 года авиакомпания «Азимут» выполнила первые рейсы по маршруту Краснодар – Брянск – Краснодар. По уже сложившейся традиции в аэропортах отправления регистрация проходила в праздничной обстановке, а пассажирам, первыми купившими билет, вручались подарки от авиакомпании. По прилете в аэропорт Брянска самолёт компании приветствовали аркой «триумфа» согласно традиции встречи первых рейсов. На торжественном мероприятии, посвящённом открытию рейса Брянск – Краснодар, в котором приняли участие заместитель Губернатора Брянской области Александр Михайлович Жигунов, генеральный директор международного аэропорта Брянск Александр Тадеевич Сай и генеральный директор авиакомпании «Азимут» Павел Александрович Екжанов, участники отметили значимость события как для области, так и для авиакомпании и региональной авиации в целом. Купить авиабилеты без дополнительных сборов и узнать расписание полётов можно на официальном сайте перевозчика.



Авиакомпания «Азимут» встретила на борту учеников ростовской школы

Авиакомпания «Азимут» совместно с международным аэропортом Платов познакомила учеников ростовской школы с работой аэропорта и авиакомпании «Азимут». Экскурсия имитирует путь обычного пассажира, вылетающего из донской авиагавани. Пройдя регистрацию и предполётный досмотр, ребята прибыли на воздушное судно авиакомпании «Азимут». Бортпроводники, поприветствовав юных пассажиров, провели предполётный инструктаж и продемонстрировали спасательное оборудование. Затем представители технических служб авиакомпании рассказали о самолёте «Сухой Суперджет 100», который эксплуатирует компания, и его особенностях. После завершения экскурсии каждый участник получил сувенирный подарок от авиакомпании «Азимут» и набор бортового питания от Платова. Надеемся, эта экскурсия надолго запомнится детям и поможет сделать выбор будущей профессии.



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ
АЗИМУТ ПОЛЕТА 033°

КРАСНОДАР
АЗИМУТ ПОЛЕТА 039°

ЧЕЛЯБИНСК

8 (863) 302-02-20
infoavia@azimuth.aero

азимут 

Больше курортов хороших и разных

С 1 апреля международный аэропорт Платов (входит в холдинг «Аэропорты Регионов» перешёл на летнее расписание).



На период летней навигации заявлены традиционные летние направления на российские курорты Минеральные Воды, Сочи и Симферополь, на зарубежные курорты Европы (Греция, Испания, Италия, Кипр, Чешская Республика), в Турцию, Тунис и ОАЭ.

На период майских праздников помимо традиционных летних направлений открыта продажа билетов на новое зарубежное направление в Римини. Из новых российских туристических направлений открыты продажи билетов на рейсы авиакомпании «Азимут» из Ростова-на-Дону в Калининград через Калугу.

Хочется отметить, что в летнем расписании также предусмотрены рейсы в курортный город в Грузии – Батуми.

В Платове открылся Duty Free в зоне прилёта

Это стало возможным после вступления в силу поправок к Федеральному закону «О таможенном регулировании в Российской Федерации».

Новый магазин выполнен в едином стилистическом решении с уже работающим магазином Duty Free компании RegStaer в зоне вылета международных линий в соответствии со стандартами аэропорта Платов. В магазине пассажирам доступен широкий ассортимент парфюмерии и косметики ведущих мировых брендов, сувениров, игрушек и других видов товаров. Напомним, компания RegStaer, которая в декабре 2018 года отметила свой 20-летний юбилей, в настоящий момент управляет более чем 50 магазинами в аэропортах Шереметьево, Внуково, Минеральные Воды и Платов.



Экзотические пассажиры

Необычные пассажиры отправились из аэропорта Платов в Лос-Анджелес через Стамбул.



Сервисы грузового терминала аэропорта Платов позволяют работать даже с такими нежными «пассажирами», как шиншиллы, которым нужны особые условия. Грузоотправитель – частное лицо. Аэропорт Платов работает напрямую со всеми категориями клиентов, как с юридическими, так и с физическими лицами. При этом у граждан и организаций нет необходимости обращаться к посредникам.

Узнать условия отправки различных грузов, а также уточнить статус груза можно на официальном сайте аэропорта Платов в разделе «Партнёрам / Грузоотправителям» или по телефонам **+7 (863) 333-47-74, 333-46-75** (авиагрузовые перевозки по России и странам Таможенного союза) и **+7 (863) 333-46-74** (международные авиагрузовые перевозки).



МЕНЯЕМ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ АЭРОПОРТЕ


PLATOV
VIP TERMINAL

Аэропорт Платов, Ростов-на-Дону, т. +7 863 / 333 48 92, vip@platov.aero

Пациентоориентированность, **новейшие технологии** и преданность делу

**Интервью с главным
 врачом офтальмологического
 центра «СОКОЛ»,
 к.м.н. Ириной Исаковой**

Клиника **СОКОЛ** на протяжении многих лет обогащалась не только специалистами высокого уровня, но и высокотехнологичной техникой, становясь, таким образом, местом притяжения для врачей из других регионов, сменивших место жительства ради возможности практики в самых современных условиях. Ирина Александровна Исакова является кандидатом медицинских наук, врачом-офтальмологом высшей категории. В Ростов-на-Дону она переехала из Волгограда, где трудилась ведущим хирургом МНТК «Микрохирургия глаза» им. С. Н. Федорова. Однако перспективы работы в **Современной Офтальмологической Клинике Оперативного Лечения (СОКОЛ)** перевесили престижность работы на родине.



– Ирина Александровна, что сегодня представляет собой современная офтальмология?

– Офтальмология ни дня не стоит на месте и постоянно развивается. Появляются и совершенствуются методы хирургического лечения, диагностическая база. Сегодня хирурги имеют возможность ставить более точный диагноз, быстро и чётко определять характер и объём поражения органа зрения. Всё это влияет на качество лечения пациента.

– Много лет вы работали ведущим хирургом крупнейшего офтальмологического центра. Что сподвигло вас переехать за много сотен километров от дома и хорошей работы?

– Если брать эмоциональную окраску данного решения, Ростов – это родина С. Н. Федорова. Ну, а если говорить серьёзно, то Ростов привлекателен для меня в плане развития офтальмологии, здесь быстро внедряется и активно используется всё новое, что появляется в офтальмологическом мире. **СОКОЛ** мне показался конкурентоспособной перспективной платформой для создания большой инновационной сети клиник с самым современным и многофункциональным оборудованием, где выполняют весь спектр офтальмологической помощи на всех этапах. Я поняла, что в этих условиях как врач и руководитель лечебного процесса смогу сделать гораздо больше, нежели дома. Всего лишь раз посетив офтальмологическую клинику **СОКОЛ** по приглашению её руководителя и собственника в одном лице, я приняла решение работать в ней. Сегодня я главный врач клиники. Тяжело было покидать родных и друзей, но оно того стоило.



– То есть всё дело решило наличие современного оборудования?

– Не совсем так. Вся моя профессиональная деятельность до **СОКОЛА** проходила в организации, которая работала с самым передовым техническим вооружением и часто стояла у истоков разработки новых технологий. Меня привлекла возможность созидать и принимать активное участие в проекте по созданию и развитию одной небольшой частной клиники в сеть самых современных офтальмологических клиник на юге России, внедрить полученный опыт, технологии, разработанные в МНТК, в работу частной медицины. Но, конечно, вы правы, и каким бы мастером ты ни был, без современного оборудования выполнение качественной офтальмохирургии сегодня невозможно – это как изучение Вселенной или освоение космического пространства в наши дни без привлечения последних достижений научно-технического прогресса. За последние годы в офтальмологии



произошла настоящая технологическая революция, и сегодня клиника **СОКОЛ** в плане технического оснащения занимает лидирующие позиции. Ведь использование высокотехнологичного оборудования не роскошь и не прихоть, а гарантия того, что помощь пациентам будет оказана на должном уровне.

– Ваше рабочее место, наверное, напоминает кабину космического корабля?

– В некотором плане да – мерцающие мониторы приборов, педали для управления оборудованием, каждая из которых имеет до десяти кнопок – большинство функций вынесено на ножное управление, поскольку руки заняты инструментом. Операция транслируется в режиме 3D на экран. Рядом работают операционная сестра, инженер по оборудованию, анестезиолог – каждый на своём месте и выполняет свои функции. Но главная ценность клиники **СОКОЛ** даже не в оборудовании, а в консолидации команды профессионалов, дружном молодом коллективе. Из двадцати врачей **СОКОЛа** шесть имеют высшую категорию, ещё четверо обладают степенью кандидата медицинских наук. Большинство докторов прошли постдипломное обучение на базе лучших научных офтальмологических центров страны. Есть специалисты, получившие практический опыт в западных клиниках. Мне легко и приятно работать с людьми, понимающими и безгранично любящими свою работу. Пациентоориентированность, новейшие технологии и преданность делу – вот наш подход к работе.

– Сейчас везде используют термин «3D» (киноиндустрия, медицина, диагностика

авто и т.д.). Вот и вы упомянули 3D-хирургию. Что это за технология и как она влияет на процесс лечения?

– Это система цифровой визуализации NGENUITY американской фирмы ALCON, которая даёт уникальную возможность проводить высокотехнологичные операции. Применение данной системы позволяет значительно улучшить визуализацию во время оперативного вмешательства за счёт увеличенной глубины поля зрения, лучшей освещённости, проведения манипуляций на большем увеличении. При этом хирург оперирует в стереоскопических очках с 3D-визуализацией на экране монитора. Эксклюзивность данного оборудования на территории всей РО – наша гордость, с его помощью мы выходим на принципиально новый технологический уровень. По сути, данная система – это первый шаг к роботизированной хирургии, когда применение самых совершенных технологий позволит гражданам нашей страны получать высокотехнологичную медицинскую помощь.

– При нынешнем увлечении гаджетами и вообще высокими технологиями карьера офтальмолога многим молодым людям теперь покажется крайне заманчивой.

– И я их понимаю. Но одного интереса мало – стать хорошим врачом без саморазвития невозможно. Мануальные навыки хирурга должны иметь под собой глубокие теоретические знания. Научный поиск является неотъемлемой частью жизни практикующего офтальмолога. Ещё советую запастись упорством и терпением. Иногда у врачей нашего отделения бывает до 35 операций в день, я провожу за операционным столом по шесть часов в скованной позе. При всём этом продолжаю получать от своей работы несравненное удовольствие, ведь мы дарим возможность ВИДЕТЬ!

*Главный врач
офтальмологического центра «СОКОЛ»,
к.м.н., врач высшей категории, офтальмохирург
Ирина Александровна Исакова*

ЗАБОТА О ЗРЕНИИ – НАША РАБОТА!



СОКОЛ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА «СОКОЛ»

г. Ростов-на-Дону, пер. Доломановский, 12а
тел.: 8-800-707-71-10 www.sokol-rostov.ru



Путешествуйте **с выгодой!**

Скоро лето! А это значит, что миллионы путешественников устремятся на отдых: кто-то полетит в старушку Европу, кто-то к турецким и балканским берегам, и, конечно же, будут и те, кто отправится на черноморские курорты: в Сочи, Геленджик, Абхазию, Анапу, Туапсе. И из года в год у путешественников возникает дилемма – забронировать своё путешествие по так называемой акции «Раннее бронирование» или дождаться последней минуты и купить «горящий» тур.

Специалисты из туристической компании «ТурПрайс» рассказывают о плюсах раннего бронирования.

Итак, давайте для начала разберёмся в термине «раннее бронирование». Это стандартные сезонные предложения туристических операторов по ценам на 35–45% ниже, если вы приобретаете тур заранее, обычно за 3–6 месяцев до начала поездки. То есть раннее бронирование воплощает в себе концепцию **«плати раньше, но меньше» – и это её первый плюс!** Как правило, такие акции проходят два раза в год: перед летним сезоном зимой и перед зимним сезоном летом.

Самая важная особенность раннего бронирования – это порядок оплаты тура. У некоторых туроператоров он может иметь очень жёсткие рамки и порой при бронировании необходимо оплатить до 100% стоимости путешествия моментально! Но благодаря тесному сотрудничеству «ТурПрайс» с многими ключевыми операторами на рынке **в компании действует гибкая система оплаты – это уже второй плюс!**

Третий плюс акции «Раннее бронирование» специалисты из «ТурПрайс» определяют сразу несколькими пунктами:

- **Если ваш отпуск привязан к конкретным датам или у вас очень чёткие**

требования к отелю. Как правило, отели класса Deluxe и Premium лучше бронировать заранее!

- **Если вы хотите гарантированно хорошо отдохнуть в моменты пикового спроса:** например, на майские праздники места в отелях раскуплены уже в начале апреля, и, бронируя тур в январе, вы можете гарантировать себе номер в любимом отеле, а ещё и рассчитывать на хорошую скидку.

Команда «ТурПрайс» советует **использовать раннее бронирование для долгожданных и планируемых отпусков, оставив «горящие» туры для спонтанных поездок, например, зимой в Сочи на три ночи.**



Помните: в высокий сезон (школьные каникулы, майские праздники, летние месяцы, Новый год), как правило, не бывает «горящих» туров.



в настоящий мир путешествий, а каждый сотрудник становится вашим персональным агентом по путешествиям, который будет сопровождать вас от вашего первого звонка к нам и до окончания поездки. Вы всегда сможете задать все интересующие вас вопросы, поделиться вашими тайными желаниями относительно поездки и получить грамотную организацию вашего путешествия.

И в заключение **специальная акция для пассажиров авиакомпании «Азимут»** – назовите промокод **#fly** и получите дополнительную скидку 3% в офисах продаж компании «ТурПрайс».

• **Если вы собираетесь отдыхать в высокий сезон** (июнь, июль, август, сентябрь), причём не важно, в какой стране (в эти месяцы в отелях и яблоку негде упасть), когда путёвки всегда хорошо раскупаются и никаких «горящих» туров не бывает, раннее бронирование гарантирует вам получение скидки и гарантированного номера в отеле.

• **Если у вас есть определённые требования к авиакомпании и ко времени вылета.** В высокий сезон по «горящим» турам, бывает, остаётся всего по несколько билетов на определённые даты с неудобным временем вылета. Бронируя туры заранее в компании «ТурПрайс», вы можете выбрать любую авиакомпанию и максимально удобное время вылета и прилёта.

Помните: в высокий сезон (школьные каникулы, майские праздники, летние месяцы, Новый год) не бывает «горящих» туров. Все лучшие отели и билеты раскупаются заранее, и если что-то и начинает «гореть» за неделю до вылета – то может оказаться совсем не тем,

что вам хотелось бы получить. Например, вместо перелёта на крыльях авиакомпании «Азимут» вы будете лететь другой авиакомпанией с неудобным временем вылета, или вместо отеля «пять звёзд» вы отправитесь в отель «четыре звезды».

Команда «ТурПрайс» советует использовать раннее бронирование для долгосрочных и планируемых отпусков, оставив «горящие» туры для спонтанных поездок, например, зимой в Сочи на три ночи.

Бывает, конечно, и так, что не всегда есть возможность оплатить тур заранее и даже гибкие условия оплаты не всегда подходят, но и здесь компания «ТурПрайс» приходит на помощь.

В нашем арсенале есть удобные программы банковских рассрочек. Вам будут предложены максимально выгодные условия без ваших денежных потерь. Обращаясь в компанию «ТурПрайс», вы не просто оказываетесь в туристическом агентстве, где работают менеджеры, вы попадаете



8 800 250 67 57



www.tour-price.com



tourprice.corp/

Счастье от ума

Не так давно в Ростове-на-Дону в ресторане «Пино Нуар» состоялся творческий вечер Бориса Бурды — человека самых разных талантов. Перед выступлением легендарный знаток из «Что? Где? Когда?», одессит, телеведущий и писатель дал интервью нашему изданию.

— Есть мнение, что юмор — один из признаков высокого интеллекта. Согласны ли вы с этим? Ведь вы один из немногих, кто участвовал сразу в двух самых популярных проектах на отечественном телевидении — «КВН» и «Что? Где? Когда?».

— Скорее всего, это правда. Если кто-то остроумен, он по определению и умён. А уж участие в таких телешоу точно требует ума — не для проявления каких-то выдающихся качеств, а просто для того, чтобы в такой конкурентной среде вообще выжить. Да, в таких телешоу нужны и ум, и знания, и юмор — но выносливость гораздо нужнее.

— Существует такое понятие, как «одесский юмор». Скажите как одессит, человек, знающий вопрос изнутри, в чём его природа и специфика?

— Одесса — достаточно своеобразный регион, и одесский юмор — естественное его порождение. Как и сама Одесса, одесский юмор парадоксален, многонационален, использует специфический язык, понятный многим народам, но отличающийся от их литературных языков, умело сопрягает веселье и грусть, смешит интонацией больше, чем ситуацией, изобилует раблезианскими деталями и практически

не требует подготовки для восприятия. У всякого города свой норов, и Одесса не составляет исключения...

— В чём феномен игры «Что? Где? Когда?»? Почему программа была так популярна в СССР и затем в России?

— Главное, что привлекает в этой игре, не сюжет, не спортивный интерес, не вопросы и не поведение участников. Вся магия именно в минуте обсуждения. Именно она неповторима. Вы видите, как рождается и оформляется мысль — это происходит у вас на глазах. Больше нигде такого нет.

— Насколько сейчас высок интерес к интеллектуальным играм?

— Пик этого интереса прошёл — новые передачи такого плана запускаются редко, с трудом и без особых успехов. Но даже нынешний относительно стабильный уровень крайне высок. Во многих городах продолжают свою работу клубы любителей интеллектуальных игр — число их участников достигает шестизначной отметки. Проходят многочисленные турниры, чемпионаты стран и даже чемпионаты мира. Совершенно не видно, чтобы популярность этих клубов падала — значит, это нечто постоянное, мало зависящее от времени.

— Спортсмены регулярно готовятся к соревнованиям. Можно ли готовиться к конкретной интеллектуальной игре? Если да, то как?

— К интеллектуальным играм человек готовится всю жизнь, поэтому менее продолжительные тренировки малоэффективны. Лично я перед игрой забочусь только о том, чтобы оказаться в наилучшей физической и эмоциональной форме. Больше просто ничего нельзя успеть.

— Профессиональный спорт не всегда полезен для здоровья. Есть ли какие-то побочные эффекты у профессиональных «знатоков»?

— То же самое, что в любой тусовке, связанной с выступлениями перед большим количеством народа: от непомерной подозрительности до звёздной болезни. Но это болезни иммунитета — если был к ним предрасположен, рискуешь больше, если нет — ничего и не подхватишь.

— Вы не только отвечаете на вопросы во время игр, но и сами их придумываете. Что вам нравится больше? И что сложнее: придумать хороший вопрос или ответить на него?

— И то и другое очень приятно, но не очень похоже. Сложность и того и другого достаточно высока, но сравнивать кислое с толстым, на мой взгляд, занятие напрасное. Сейчас мне, пожалуй, даже больше нравится придумывать вопросы, чем отвечать на них. Не потому, что это лучше, а потому, что человек в течение жизни меняется, становится другим и вполне может полюбить новое занятие. Придумывать вопросы — тоже

К интеллектуальным играм человек готовится всю жизнь, потому что менее продолжительные тренировки малоэффективны.



творчество, а вопрос — весьма необычная литературная форма. У хорошего вопроса есть всё то, что есть у любого литературного произведения: завязка, развитие сюжета, кульминация и развязка — но всё на очень маленьком пространстве. Это немалая дополнительная трудность, и её интересно преодолевать. Маршак не зря сердился на просьбы написать маленькое стихотворение к какой-то дате — мол, оно же маленькое, что вам стоит? «Идиоты! — кричал он. — Неужели они действительно думают, что маленькие часы легче сделать, чем большие?»

— **Что такое, на ваш взгляд, быть умным? Эрудиция, умение анализировать, выстраивать логические связи, приспосабливаться, зарабатывать большие деньги?**

— Находить оптимальные решения, о которых потом не приходится жалеть.

Маршак очень сердился на просьбы написать маленькое стихотворение к какой-то дате. «Идиоты! — кричал он. — Неужели они действительно думают, что маленькие часы легче сделать, чем большие?»

Всё перечисленное вами — только следствие этого.

— **Нужно ли обладать обширными знаниями в эпоху, когда любой вопрос можно «загуглить»?**

— Если нет необходимых знаний, просто не удастся сформулировать правильный поисковый запрос, и никакой Google не поможет. А в интеллектуальных играх поисковики действительно

поставили новую проблему — надо следить, чтобы ими не пользовались во время игр.

Но это вполне реально — ведь не прекратились же состязания по бегу потому, что появились автомобили... Просто стали ловить слишком хитрых марафонцев, проезжающих часть дистанции на метро — это не так уж и трудно.



Обратите внимание: кухни называют именами стран, а не городов – французская, итальянская, японская и т. п. Исключений два. Во-первых, венская кухня, и этому существует логичное объяснение, а во-вторых, одесская – просто так.

Но сейчас я чаще читаю с экрана компьютера или смартфона, как и мои внуки. Разницы не вижу никакой.

– А как же ощущение бумаги, шелест страниц?

– Привыкшие к глиняным книгам тоже, небось, ругали папирус и говорили, что книги на папирусе – уже не то, а толку?

– Ваш земляк и коллега по игре Анатолий Вассерман как-то сказал, что в России необходимо отменить все реформы образования, произведённые за последние тридцать лет, поскольку у современных школьников отсутствует система знаний. Согласны ли вы с ним?

– Я не имею определённого мнения по этому вопросу – не хватает знания предмета. Я тем и отличаюсь от Вассермана, что о том, чего не знаю, не говорю.

– Но в кулинарии, вы, видимо, разбираетесь хорошо. Ведь у вас почти двадцать книг на кулинарную тему. Здесь тоже влияние вашего места проживания? Ведь Одесса очень космополитичный город с разнообразной кулинарной культурой.

– Одесская кухня действительно богата и уникальна. Обратите внимание: кухни ведь называют не именами городов, а названиями стран – французская, итальянская, японская и т. п. Исключений два. Во-первых, венская кухня – потому что Австро-Венгрии больше нет, а кухня с уникальными блюдами и непревзойденными кондитерскими изделиями осталась. А во-вторых, одесская – просто так. Кулинарных книг по одесской кухне полно, и они описывают примерно одно и то же.

– Является ли кулинария одним из способов познания мира? Можно ли с её помощью изучать историю, географию, химию и т. д.?

– Это непременно происходит само по себе! Блюда когда-то приходят в вашу кухню, и корни этого процесса в веках – вот и история. Многое в составе продуктов конкретной кухни определяет

– Как можно тренировать ум, интеллект?

– Теми же играми. Много читать, тренировать навык совместных рассуждений, улучшать умение оценивать ситуацию. Существует множество методик, некоторые действительно работают. Главное – заниматься этим.

– Есть несколько крылатых выражений, которые говорят о скептическом отношении к проявлению ума. От «Многие знания умножают скорбь» и «Горе от ума», до «Будешь много знать – скоро состаришься», «Не умничай!» или даже «Ты чё такой умный!». Как вы думаете, почему они существуют? С чем это связано?

– С завистью, больше ни с чем. Кроме того, это проявление слабости, призна-

ние поражения и предупреждающий сигнал – надо прерывать контакт и в дальнейшем избегать общения. Собеседник сорвался и уже готов на любую пакость. Так что это ещё и очень удобно.

– Вас в детстве не называли ботаником?

– Тогда это слово просто не использовали в таком смысле. Называли «профессором», но больше за очки.

– Вы говорили в одном из интервью, что в вашем становлении большую роль сыграла библиотека вашего деда. Собираете ли вы книги сейчас? Сколько книг в вашей библиотеке?

– Кто привык читать, вряд ли перестанет. В моей библиотеке книг достаточно – четырёхзначное число уж точно.

география — какие продукты доступны, когда и откуда пришли... Без физики и химии толком не понять процессы, идущие в продуктах во время приготовления блюда. Как и все прочие, кулинария такая же наука, соприкасающаяся с множеством других — например, с медициной. Не зря муза кулинарии Кулина была дочкой именно бога врачевания Эскулапа. Более того, как и любая наука, это ещё и искусство. Но искусство несчастное, отягощённое исходными условиями, которые ту же поэзию или архитектуру просто бы прикончили на корню.

Представьте на секунду, что как только поэт, написавший замечательное стихотворение, его кому-то прочтёт, это стихотворение сразу навсегда забудут — и автор, и слушатель! Или вообразите, что только что достроенное великолепное здание немедленно рассыпается от первого взгляда на этот шедевр. Вам такое кажется совершенно невероятным? Но ведь с кулинарией именно это и происходит: как только замечательный шеф-повар сотворит свой шедевр, восторженные ценители немедленно выразят своё восхищение путём его уничтожения, и другого способа пока что не придумали. Более того, чем блистательней творение, тем быстрее его поклонники от него крошек не оставят и ещё хлебом подливку подберут, что крайне невоспитанно, но очень вкусно. Колонна Траяна и конная статуя Марка Аврелия радуют глаз и душу уже две тысячи лет. Своими глазами видел. А кто из ныне живущих пробовал хоть кусочек стряпни Лагюньера или Карема, со дня кончины которых двухсот лет не прошло? И ведь не попробует никогда... Зато если даже в таких условиях кулинарное искусство существует — это воистину великое искусство, необходимое людям.

— Вам больше нравится готовить для себя или для родных и близких? Есть ли у вас традиционные семейные блюда?

— Никто для себя не готовит вообще! Так, перебиваются перекусами...

Готовят только для других! Особенно приятно стряпать для друзей — это одна из высших и приятнейших форм оказания внимания. Кстати, готовить для особо милых и симпатичных представительниц противоположного пола — одна из самых эффективных форм ухаживания, причём не только женщин за мужчинами, но и наоборот, вы уж поверьте! А традиционные семейные блюда есть практически у всех, так что они есть и у меня. Во многом моя любовь к кулинарии началась именно в семье. Мои бабушки готовили просто прекрасно, мама — не хуже, чем они, а отец готовил ещё лучше. Во время праздников он попросту выставлял маму из кухни, говоря, что она же у плиты всё время, так пусть хоть на праздник позволит ему душу отвести. А от меня научился готовить мой млад-

ший сын. Его мама беспокоилась, что он начнет баловаться со спичками, и я ей сказал: «Если он научится пользоваться ими правильно, то и не сделает ничего неправильного!» Вот я и научил его в пять лет самому себе жарить яичницу, а в семь даже приготовить себе отбивную, и он прекрасно справлялся. А сейчас время от времени в его Инстаграме появляются кулинарные работы, выполненные им самим, — смотреть приятно!

— Одним из слоганов «Что? Где? Когда?» были слова из оперы «Пиковая дама»: «Что наша жизнь? Игра!» Жизнь наверняка порой ставила перед вами сложные вопросы. Всегда ли вам удавалось давать на них правильные ответы?

— Нет, конечно. Хотя и старался. Разве возможен другой ответ? ❌

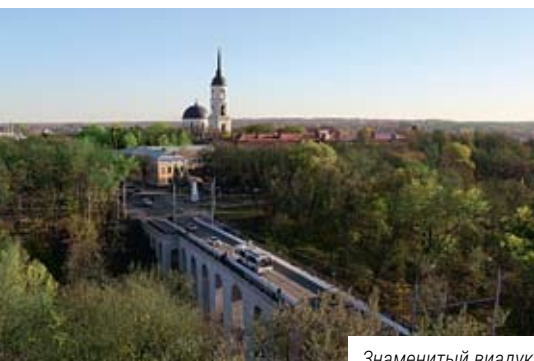
От меня научился готовить мой младший сын. Его мама беспокоилась, что он начнет баловаться спичками, и я ей сказал: «Если он научится пользоваться ими правильно, то и не сделает ничего неправильного!»





10 причин ПОСЕТИТЬ КАЛУЖСКУЮ ОБЛАСТЬ

Калужская область – уникальный регион центральной России, где переплелись история и современность, традиция и новаторство, уникальная природа и передовая индустрия. Запас древних и современных достопримечательностей Калужской земли неисчерпаем: старинные монастыри и высокотехнологичные музеи, купеческие палаты и креативные арт-пространства – мы предлагаем список из десяти мест и занятий, которые складываются в незабываемые каникулы в Калуге.



Знаменитый виадук

Погрузиться в купеческое прошлое

От эпохи торгового расцвета Калуга унаследовала неспешность и патриархальность, купеческие палаты XVII века, множество сохранившихся церквей, эффектный Гостиный двор на Старом Торге, величественный Троицкий собор с огромным византийским куполом диаметром 20 метров. От собора можно

пройтись по старинной улочке дальше к Каменному мосту – старейшему и единственному в России виадуку. Он был построен по принципу виадуков Древнего Рима в 1780 году и до сих пор выглядит превосходно. Мост соединяет две стороны Березуйского оврага, разделяющего исторический центр Калуги, с него открывается прекрасная панорама на Оку и окрестности.



Заглянуть в открытый космос

Первый камень в основание первого и самого большого в мире Музея истории космонавтики был заложен 13 июня 1961 года Юрием Гагариным. Музей носит имя Константина Циолковского, который является для Калуги настоящим «гением места». Константин Эдуардович жил в скромном доме, где сейчас открыт музей: там можно увидеть его мастерскую и знаменитые «слухачи» – самодельные слуховые аппараты. В Калуге живут его потомки, памятников Циолковскому в городе – целых шесть штук, его именем названы не только музей, но и университет, и калужский международный аэропорт!

Помечтать под гитару

Больше двадцати лет в Калуге проводится всемирно известный фестиваль «Мир гитары». Музыкальный форум ежегодно объединяет выдающихся солистов, прославленные коллективы, композиторов, дирижёров из России и 37 стран мира. На фестивале выступали такие звезды, как Пако де Лусия, Стив Вай, Ал Ди Меола, Джон Маклафлин и другие. Высочайший творческий уровень и живая атмосфера общения сделали фестиваль легендарным. Двадцать второй по счёту фестиваль пройдет с 27-го по 31 мая 2019 года сразу на трёх площадках: в Концертном зале областной филармонии, Калужском доме музыки и под открытым небом – в Гостином дворе.

Освоить народные ремёсла

Деревянное двухэтажное здание, всё покрытое кружевом резьбы, расположено в историческом центре города. Возраст постройки – более 170 лет. Первыми его хозяевами были князья

Волконские, теперь этот памятник искусства принадлежит мастерам. Он так и называется – «Дом мастеров» – клуб и музей. Гостей не только познакомят с местными калужскими промыслами, но и научат обращаться с ткацким станком, раскроют секреты плетения лаптей, помогут сделать глиняную игрушку – куклу или свистульку, что пожелаете!



Стать участниками Великого стояния на Угре

Больше пяти веков назад войско хана Ахмата не отважилось форсировать Угру под Калугой и повернуло прочь –

так завершилось многолетнее ордынское иго. В 2014 году в селе Дворцы Калужской области открылся первый в России музейный комплекс, посвящённый военной кампании 1480 года. Диорама выполнена студией военных художников им. М. Б. Грекова в формате 3D. На холсте длиной 23,6 и высотой 6,7 метра изображены 155 персонажей, детально воссоздан быт и дух русского лагеря. При просмотре диорамы слышатся выстрелы пушек, цокот копыт, голоса людей, пение птиц, звон колоколов, ощущается запах осенней листвы – всё это позволяет окунуться в атмосферу давно отгремевшей битвы и встать плечом к плечу с ратниками XV столетия.

Здесь черпали вдохновение гении русской культуры – Гоголь, Карамзин, Достоевский, Чехов, Паустовский. Под Калугой рождались мечты о покорении космоса и впервые в стране был приручён мирный атом.



Пройти квест в музее мусора «Му-Му»

Недавно открывшийся в Калужской области первый в стране музей мусора «Му-Му» – плод пятилетних трудов московской арт-группы BURO, которая наглядно показала, что «отходы производства» при должной выдумке могут стать самодостаточным арт-объектом. Идея воодушевила художников со всего мира – каждый экспонат коллекции

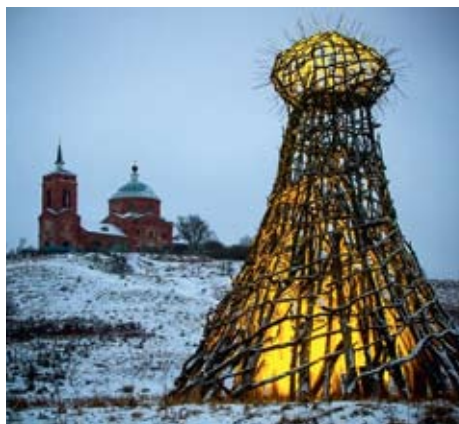


заставляет задаться вопросом, есть ли пределы у человеческой изобретательности: подарочный букет из старых столовых приборов, початок кукурузы из теннисных мячей, настольная лампа из запчастей мотоцикла... Даже квесты здесь с весьма небанальными заданиями: к примеру, спасти падающий беспилотный вертолёт (само собой, целиком собранный из мусора).

Оценить вселенский разум

Никола Ленивец – это уже широко известный арт-парк вокруг крохотной деревни в Калужской области. В живописный природный ландшафт вписаны архитектурные инсталляции, созданные специально для этого места. «Бельведер Звижский», «Вселенский разум», «Обитаемое вещество» и «Борьба дятлов с долгоносиками»

и ещё десятки объектов, созданных художником Николаем Полисским и участниками фестиваля «Архстояние». Арт-парк и фестиваль сегодня главный полигон современного искусства в России, его полевая штаб-квартира. Здесь можно увидеть концептуальное буйство на фоне красивейших пейзажей своими глазами.



Увидеть весь мир за один день

На окраине живописного Боровска, который сам по себе жемчужина среди малых городов страны, раскинулся самый обширный этнографический парк в России «Этномир», впечатляющая попытка собрать на единой территории архитектуру, быт, традиции и кухню десятков стран и народов. Проект постоянно растёт и меняется, и на полное знакомство с «Этномиром» можно потратить не один день. Ремесленные мастерские, лавки с диковинами, музеи и тематические фестивали, вольеры с пушистыми и пернатыми питомцами, гостевые дома в виде национальных жилищ – всё это поражает размахом и фантазией.



На правах рекламы

Приблизиться к Пушкину

В Полотняный Завод – имение Гончаровых, родителей своей супруги, Александр Сергеевич Пушкин приезжал всего дважды – но, несомненно, в самые счастливые годы своей жизни. В усадебном парке до сих пор можно пройти по романтической Пушкинской тропе, в господском доме – увидеть связанные с ним реликвии. В Полотняном Заводе Гончаровы владели бумажной мануфактурой, которая действует по сей день – триста лет! На её территории по соседству с усадьбой открыт первый в России музей бумаги «Бузеон», где можно не только узнать об истории и технологии производства, но и сделать своими руками самый настоящий бумажный лист!



Прилететь в Калугу прямым рейсом авиакомпании «Азимут» можно из Краснодара, Сочи, Минеральных Вод, Ростова-на-Дону и Калининграда.

Походить по земле старцев в Оптиной пустыни

Калужская земля буквально пропитана памятью былых времен – 11 действующих монастырей, более двухсот храмов, более сотни усадеб! Но главная святыня Калужской земли – это знаменитая Оптина пустынь, один из самых почитаемых монастырей России. Многочисленные паломники стремятся в его храмы, к усыпальницам прославленных оптинских старцев. Стены монастыря помнят Фёдора Достоевского, который нашёл здесь многие идеи и прообразы для «Братьев Карамазовых», и Льва Толстого, неоднократно посещавшего старцев. Наконец, Оптина пустынь – незаурядный архитектурный ансамбль с потрясающе красивым силуэтом.

P. S.

ЕСЛИ ТУРИЗМ ДЛЯ ВАС НЕ ОТДЫХ, А БИЗНЕС

Агентство по развитию туризма Калужской области занимается поддержкой и сопровождением новых проектов в регионе «под ключ», оказывает содействие и помощь в разработке бизнес-планов и документов на получение государственной поддержки потенциальным инвесторам.



www.gauart.ru

DIGEST



Рука помощи

Биоинженер Дэвид Агилар из Андорры создал протез из конструктора Lego. У Дэвида нет правой руки, а цена стандартного протеза руки или ноги варьируется от 5 000 до 50 000 долларов. Это сподвигло молодого учёного на создание собственного протеза с автономным питанием, материалом для которого послужил обычный конструктор Lego. В настоящее время Дэвид работает уже над четвёртой версией этого устройства. Цель – недорогое и одновременно надёжное изделие, которое смогут приобрести все, кто в нём нуждается.

Медали из мусора

Оргкомитет Олимпийских игр 2020 года, которые пройдут в Токио, сообщил о том, что медали для победителей Олимпийских и Паралимпийских игр будут изготовлены из сданных в переработку гаджетов. Инициативу уже поддержали представители общест-венности, некоторые компании, ряд японских и зарубежных спортсменов, а муниципальным властям уже удалось собрать около 50 000 тонн отходов электроники. Пункты сбора были также открыты в почтовых отделениях и других обще-ственных зданиях. В результате уже собрано больше 2700 кг бронзы, почти 30 кг золота и более 4000 кг серебра. Кампания за-вершится к 31 марта, а гото-вые медали будут выпущены уже этим летом.



Солнце вместо хлора

Исследователи Университета Янчжоу и Китайской академии наук разрабо-тали новый высокоэффективный и безопасный способ очистки воды от бактерий. Под воздействием ультра-фиолетового излучения двумерный лист кристаллического нитрида углерода очищает до 10 литров воды за один час, уничтожая 99,99 % всех вредных бактерий. Как считают разработчики, воспроизвести такую систему очистки с помощью солнечного света в промышленных масшта-бах будет несложно и со временем она будет способна заменить хлорирование воды.



Колесо-сад

Иновационная ферма OGarden Smart представляет собой вертикальное колесо с ячейками под грядки, кото-рое постоянно вращается вокруг центрального источ-ника света. Это необходимо, чтобы гравитация и свет равномерно воздействовали на все растения. Главное преимущество такого сада – возможность вырастить много свежих овощей в малом объёме полезного про-странства. Это могут быть помидоры черри, клубника, листовая зелень, мелкие перцы и т. д. Все базовые про-цессы ухода за растениями автоматизированы. Есть система автоматического полива с запасом воды на 10 дней и механизмом оповещения владельца о том, что пора пополнить запас. Энергопотребление сада снижено – 120 Вт, а каждые 30–40 дней можно собирать по несколько килограммов урожая.



Печать по ране

В Институте регенеративной медицины «Уэйк Форест» разработали 3D-принтер, который печатает недостающую кожу прямо на рану, используя собственные клетки пациента.

Всё начинается с биопсии, чтобы получить образцы кожи конкретного человека, которые приживутся после пересадки без риска отторжения. Образцы помещают в питательную среду и выращивают произвольное количество клеток, которые затем смешиваются с гидрогелем.

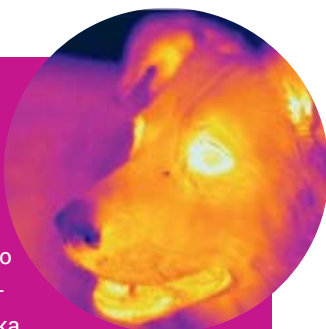
Полученная смесь является «чернилами», рабочим материалом для 3D-биопринтера.

Данная методика в разы ускоряет затягивание раны, форсирует формирование кожного покрова за счёт добавления уже готовых клеток вместо их длительного выращивания самим телом. Причём после печати шрамов не остается, всё срастается так, как было до травмы.



Темнота не помеха

Исследователи из Медицинской школы Университета Массачусетса смогли создать глазные капли, благодаря которым можно воспринимать свет в инфракрасном спектре. Правда, эффект пока оказался временным и опробован только на мышах. Учёным удалось создать своего рода наноприёмники, которые реагируют на излучение в инфракрасной части спектра и преобразуют его в зелёный свет, который улавливается фоторецепторами в обычном глазу. Наноприёмники размещены в жидкости, которую можно просто закапать в глаза, а после начать видеть в темноте объекты, излучающие тепло. Причём способности проявляются без ухудшения обычного зрения. Просто со временем эффект проходит, а спустя две недели все чужеродные белковые структуры разрушаются без следа.



Экодинамики

Засилье пластика – один из побочных эффектов современной цивилизации. Этот материал долго распадается, плохо перерабатывается и резко отрицательно влияет на окружающую среду. Студия дизайна Gomi из Брайтона (Великобритания) предприняла попытку решения этой проблемы, разработав технологию превращения гибкого пластика в портативные беспроводные динамики.

Каждый динамик изготовлен примерно из 300 переработанных пластиковых пакетов. Причём каждое изделие имеет неповторимую окраску. Чтобы начать производство динамиков, студия запустила кампанию на Kickstarter, где гаджет можно приобрести за 260 долларов.



Маленький, зато свой

Мартин Марро, художник и архитектор из Аргентины, практически повторил опыт греческого философа Диогена, жившего в бочке. Он сделал небольшой домик из топливного бака, который 70 лет пролежал закопанным в землю. Длина бака всего 3 м, диаметр 1,5 м, так что он напоминает скорее купе поезда или номер в капсульном отеле. Мартин установил вентиляцию, сделал остекление, провел электричество и разместил мебель. Вдвоём жить в этом домике будет тесновато, а вот одному – в самый раз. Сооружение, названное The Bunker, скоро отправится в турне по стране. Марро хочет на его примере продемонстрировать, что нет ничего невозможного, когда речь заходит о создании жилья – без ипотеки, переплат и прочих сложностей. ✈



Сонное царство

Беседовала Виктория Сапунова

«Ты высыпаешься по ночам?» — «Куда высыпаюсь?» У многих этот короткий анекдот вызывает не улыбку, а горькую усмешку. Так много нужно успеть, а в сутках так мало часов, и мы «отщипываем» минутки от нашего сна, чтобы найти время на дополнительную работу или удовольствия. Но так ли это безобидно, как кажется? На самом деле нет, и недосып обязательно аукнется, считает председатель Ростовского отделения Российского общества сомнологов, доктор биологических наук, профессор Южного научного центра Российской Академии наук Евгений Васильевич Вербицкий.



Евгений Васильевич Вербицкий

— Каким должен быть здоровый сон? Есть ли какие-то общие нормы и рекомендации?

— Раньше ночной сон оценивался в основном по его продолжительности. Принято считать, что нормальная продолжительность сна человека средних лет без нарушений здоровья должна быть не менее семи-восьми часов. Но многое зависит от качества сна — движения, дыхания, пробуждения и т. д.

— Есть мнение, что «ценность» сна уменьшается с каждым часом.

Так, с 19 до 20 фактический час сна равен семичасовому отдыху, с 20 до 21 — шестичасовому, с 21 до 22 — пяти... и т. д. Это действительно так?

— Извините, но эта шкала вызывает улыбку. В действительности ценность сна определяется его физиологической значимостью для организма. Организм сам определит качество сна. Но для этого сначала нужно выполнить ряд условий. Постель должна быть предназначена только для сна, там не стоит смотреть телевизор, сидеть в телефоне. Ложиться нужно спустя два-четыре часа после захода солнца. В это время концентрация гормона мелатонина в крови и сонливость достигают максимума. При этом пробуждение происходит примерно на рассвете. Если вы, следуя некоторому времени такому распорядку, поймаете себя на том, что начали просыпаться за несколько

Интересная особенность: с возрастом все большее количество людей становятся «жаворонками».

минут до будильника, ваш сон адекватен потребностям организма. Если нет, надо думать о причинах нарушений сна и советоваться с сомнологом.

— А что касается полуденного сна, он полезен только детям?

— Дело в том, что маленьким детям нужно больше сна, чем взрослым. Их сон просто не помещается в ночной период, поэтому они добирают его днем. Такая схема встречается и у взрослых преклонного возраста, а также у тех, кто недобирает ночной сон. Однако дневной сон не может быть полноценной заменой ночного. Хотя взрослому человеку порой двадцатиминутной дремы может быть достаточно, чтобы возобновить силы для продолжения полноценного бодрствования.

— Часто принято делить людей на «сов» и «жаворонков». Действительно ли это «врожденный» биологический ритм или это выдумки и можно перейти из «сов» в «жаворонки» и наоборот?

— Считается, что деление людей на «сов» и «жаворонков», так же как на

«долгоспящих» и «короткоспящих», имеет генетические основы. Похоже, что наибольшая потребность во сне у «жаворонков» приходится на ранний вечер, а у «сов» — на глубокую ночь. Хотя есть интересная особенность: с возрастом всё большее количество людей становятся «жаворонками».

— Сейчас очень распространены так называемые трекары сна и «умные» будильники, которые отслеживают фазы сна. С их помощью действительно можно высыпаться лучше?

— Наш ночной сон состоит из периодов «медленного» и «быстрого» сна. В норме таких периодов четыре–шесть. После засыпания наступает «медленный» сон, который сменяется короткими периодами «быстрого» сна. Эти короткие периоды удлиняются под утро, достигая 15–20 минут и более. Во время «быстрого» сна снятся сновидения. При пробуждении из «быстрого» сна мы, как правило, ощущаем себя отдохнувшими, в хорошем настроении. Если сон адекватен потребностям организма, вы будете часто просыпаться утром из «быстрого»

> Мы спим на 20% (или на 1,5 часа) меньше, чем наши предки в XIX веке. Началом инволюции сна стали «свеча Яблочкова» и электрическая лампочка Эдисона.

сна, вспоминая и переживая свои сны. Но чтобы точно отследить «быстрый» сон, нужен полисомнограф. К сожалению, модные трекары сна и «умные» будильники этого не могут, поэтому их прогнозы не точны.

— Есть какие-то техники, чтобы высыпаться лучше и быстрее? Скажем, сон по пятнадцать минут, как у Штирлица?

— Если регулярно недосыпать, то потребность во сне будет высокая. Тогда организм будет использовать для этого любую возможность, пусть даже самое короткое время. Многие волевые люди в этом состоянии способны давать себе команду и засыпать на определенное время. Скажем, на пять, десять, двадцать минут. Однако даже такие короткие периоды сна дают организму отдых.

> Синий свет отодвигает засыпание на три часа. Если вы стремитесь засыпать в определенное время, отрывайтесь от мониторов ПК и экранов телевизоров хотя бы за час до сна. В их излучениях, а также энергосберегающих и светодиодных ламп много синего спектра, подавляющего выработку мелатонина – естественного снотворного.

Оранжевые (цвета янтаря) **стекла** очков помогут уснуть и спать лучше. Они блокируют синие световые лучи, мешающие синтезу мелатонина. Сомнологи советуют надевать «янтарные» очки часа за три до сна.





Изображение: DerSilent с сайта Pivabau

Полноценной замены сна для теплокровных организмов и человека не существует! Сон нужен нам, чтобы жить.

Способность к этому индивидуально обусловлена, связана с уровнем личностной тревожности человека и с волевым настроем. Технологии короткого сна после недосыпа действительно существуют, и они достаточно просты: как правило, они связаны с выработкой условного рефлекса на время.

— А можно ли чем-то заменить сон: медитативные техники, техники расслабления?

- **Есть немало известных личностей,** которые спали очень мало: Да Винчи — в целом два часа (спал по 15-20 минут каждые четыре часа), Наполеон — четыре часа, причём на склоне лет из «жаворонка» он превратился во много спящую «сову». Тесла — около трёх часов, но время от времени отсыпался вдоволь. Маргарет Тэтчер — около пяти часов. «Железная леди» жила для работы и охотно жертвовала сном даже ради прически. К долгожителям относился Альберт Эйнштейн, который позволял себе спать более десяти часов и не скрывал, что многие открытия сделал во сне.

— Полноценной замены сна для теплокровных организмов и человека не существует! Сон нужен нам, чтобы жить. Во сне вырабатываются гормоны, энергия и метаболиты, необходимые для последующего бодрствования. Если нет качественного сна, то не может быть полноценного бодрствования. Доказано, что после плохого сна ухудшаются внимание и память, замедляются моторные реакции. Человек как бы тупеет до тех пор, пока ему не удастся хорошо выспаться.

— Как заснуть, если у тебя бессонница?

— Сначала надо разобраться в её причинах. Лучший способ — обратиться к сомнологу, который проведёт необходимые обследования и поймёт причину нарушений. Порой нам кажется, что для продолжения работы или удовольствия мы запросто можем отрезать от сна по кусочку и нам за это ничего не будет. К сожалению, это не так. Механизмы сна легко поломать, а вот восстановить удастся далеко не всегда. Последствия вынужденных нарушений сна дают себя знать позже, с возрастом, обрастая букетом сопутствующих заболеваний.

— А что касается сновидений, можно

- **Недосыпание** всего лишь за неделю может привести к увеличению веса человека на более чем 0,9 кг.

ли принимать их без назначения и как они работают?

— К сожалению, нет единого лекарства, способного помочь в решении проблем сна всем и каждому. Если есть нарушения, обратитесь к специалисту: он поможет разобраться в каждом индивидуальном случае. Самый простой способ, как наладить сон, — отход ко сну в одно и то же время. При засыпании думайте о деталях, о расслабленной позе, о тепле своего тела, о дыхании — и сон придёт сам.

— Что такое осознанные сновидения?

Для чего нужна эта техника?

— Изначально методика осознанных сновидений разрабатывалась для реабилитации больных посттравматическим синдромом, которых множество среди участников военных действий во многих странах. Осознанные сновидения — это выработка рефлекса на «быстрый» сон с предварительной установкой на развитие особенностей этого сна. Проще говоря, вы учитесь вмешиваться в естественный сон, чтобы направить сновидение в нужное русло. Однако при всей заманчивости ухода от житейских забот в иллюзорный мир этот путь, по мнению неврологов, далеко не безопасный. Он ведёт к излишней, нездоровой невротизации организма со всеми вытекающими последствиями.

— А вещие сны — что это с точки зрения науки?

— К сожалению, наука даёт ответы не на все вопросы нашего бытия, и это как раз тот случай. Мы до сих пор не знаем, что такое вещие сны. Нам не удастся воспроизвести эти загадочные явления в лабораторных условиях, чтобы повторять их многократно, набирать статистику, воспроизводить и перепроверять полученные результаты в научных коллективах разных стран. А ведь без осуществления этого вся



- **После пяти ночей плохого сна** рюмка спиртного подействует на вас с такой силой, как две рюмки, если бы вы хорошо выспались.

научная мощь современного знания бессильна.

Зачастую вещие сны сравнивают с озарениями во сне. Но случаи озарения во сне не столь очевидны, как кажется. Вот, например, эпизод, который произошёл с биохимиком Августом Кекуле. Во сне Кекуле увидел обезьян, сцепленных лапами и хвостами в колечко. Воспоминание об этом дурацком сне не давало ему покоя до тех пор, пока не навело на мысль о сходной структуре бензольного кольца.

— Почему снятся кошмары?

— Сейчас много говорят о том, что во время сна в мозге происходит перезапись памятных следов. При очередной перезаписи событие, которое запомнилось, скрепляется с маркером сопутствующих эмоций. Чем выше эмоции,

тем более востребована память о событии. Это касается не только бодрствования, но и сна. Как правило, у детей эмоциональная сфера более яркая, чем у взрослых, однако границ возможного и невозможного, как у взрослых, эта сфера ещё не имеет. Взрослые даже в неосознанных воспоминаниях знают, что возможно, а что неосуществимо и потому не страшно. У ребёнка этих тормозов ещё нет, поэтому вероятность использования маркеров об опасных эмоциях у детей очень высока. А они определяют склонность к пугающим, кошмарным образам во время сна. Именно поэтому детям кошмары снятся чаще, чем взрослым. Хотя, безусловно, у некоторых взрослых эмоциональная сфера также очень подвижная, и они тоже страдают от кошмаров.

— А что влияет на сновидения?

— Вообще, со сновидениями не так всё просто. В первую очередь на сновидении сказываются эмоции предшествующих событий. Интересно, что встречаются пациенты, которые

- **Без сна 11 суток, или 264 часа,** провёл семнадцатилетний американец Ренди Гарднер. Рекорд зафиксирован Книгой рекордов Гиннеса в 1965 г., после чего её представители объявили о прекращении регистрации рекордов, угрожающих здоровью. Однако это не остановило любителей поиздеваться над собой: в 2007 г. англичанин Райт Тони смог не спать 275 часов. Чем обернулся его рекорд для организма, догадаться нетрудно.

утверждают, что ни разу в жизни не видели сновидение. Рассказы о сновидениях других людей они считают выдумками. Но если в ходе полисомнографического обследования этого пациента разбудить во время «быстрого» сна, то он просыпается поражённым от увиденного яркого сновидения со своим участием. Он просит дать ему возможность вновь погрузиться в сон, чтобы досмотреть увиденное. И радостно говорит, что он, оказывается, видит сновидения, как и другие люди!

— Евгений Васильевич, а насколько вообще важно выспаться? И что будет, если постоянно спать мало или недостаточно?

— Я, возможно, вас удивлю, но нельзя на всю жизнь наесться, напиться и наспаться. Всё нужно делать вовремя. Мы много знаем о том, как протекает сон. Но мы до сих пор до конца не знаем, зачем нужен сон. Пока ясно, что восстановление белковых молекул, из которых состоит организм, происходит преимущественно во сне. Однако для синтеза белка нужно много энергии. Поэтому во сне отключаются все другие потребления энергии: движения, реакции на раздражители и пр. Всё тратится на самовосстановление организма, на обеспечение его иммунных реакций. Если же сна недостаточно, это ухудшает последующее бодрствование и негативно отражается на жизни в целом. Я уже говорил, но повторю: сон нужен, чтобы жить, поэтому высыпайтесь на здоровье. ✎

Порой нам кажется, что для продолжения работы или удовольствия мы запросто можем отрезать от сна по кусочку и нам за это ничего не будет. К сожалению, это не так.

Инвестиции в гостеприимство

Псковская область входит в список самых привлекательных для туризма регионов России



Великолепная природа и экология, соседство со странами Евросоюза и крупнейшими городскими агломерациями — Москвой и Санкт-Петербургом, более 5,5 тысячи исторических памятников и развитая туристическая инфраструктура — всё это привлекает в псковский край десятки тысяч гостей, в том числе из-за рубежа. Туризм в регионе — это не только прошлое и настоящее. Это крупные инвестиции и перспективные проекты, которые включены в национальный туристический календарь России.

Туристический форпост

Псковская область — туристический форпост Северо-Запада России с богатейшим культурным наследием, на территории которого расположено порядка пяти тысяч памятников федерального и регионального значения. Регион предлагает своим гостям широкий спектр туристических услуг, которые можно разделить на несколько направлений: деловой, религиозный (на территории области 10 действующих монастырей, в том числе и известный Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь), природно-оздоровительный (в регионе богатая природа и фауна), культурно-образовательный (здесь расположены многие памятники истории и архитектуры, проводятся различные фестивали и исторические реконструкции).

Активно развивается событийный туризм, сформирована линейка событийных мероприятий, известных далеко за пределами региона: Всероссийский Пушкинский праздник поэзии, Международный фестиваль русской музыки им. М. П. Мусоргского и Н. А. Римского-Корсакова, хоровой праздник в Псковском кремле. Эти события включены в Национальный событийный календарь.

Туристические цели

Туризм — одно из приоритетных направлений развития экономики Псковской области. За последнее время отрасль вышла на качественно новый уровень, о чём свидетельствуют быстрые темпы развития инфраструктуры туризма, создание новых рабочих мест, стабильный туристский

поток в регион. В сфере туризма востребовано строительство гостиниц, ресторанов и кемпингов.

За последние семь лет в рамках туристско-рекреационного кластера «Псковский» реализовано 16 проектов, в которые привлечено порядка 90 млн евро внебюджетных инвестиций — это ряд крупномасштабных проектов, которые преобразили город, сделали туристскую среду комфортной, удобной и эргономичной. Обновлены набережные рек Псковы и Великой, парки, которые стали местами для ремесленных ярмарок, танцевальных и музыкальных фестивалей, реконструкторских боев и многих других мероприятий и которые, несомненно, станут основным общественным пространством во время проведения Ганзейских дней Нового времени в Пскове в 2019 году.



Международная столица туризма

С 27-го по 30 июня 2019 года в Пскове пройдут Международные Ганзейские дни Нового времени. Событие проходит уже 39-й раз в разных городах Европы и посвящено самому долговечному международному торгово-экономическому союзу в мире, утверждённому ещё в середине XII века и продолжающему существовать в обновлённом варианте до сегодняшнего дня. Ожидается, что Псков посетят свыше 500 тыс. человек – представители более 180 городов из 16 стран. Одним из ключевых мероприятий программы должна стать реконструкция памятника федерального значения – ансамбля Псковского кремля и Окольного города.

Федеральные масштабы

Псковская область стала участницей крупных межрегиональных проектов «Серебряное ожерелье» и «Русские усадьбы», которые поддерживаются Министерством культуры РФ и Федеральным агентством по туризму.

В рамках «Серебряного ожерелья» сформировано 14 тематических направлений по 11 субъектам СЗФО, создан реестр туроператоров. В Псковской области для включения в маршрут выбраны Изборск (крепость, Словенские ключи, Труворово городище), Печоры (Печорский монастырь), Псков (кремль, Троицкий собор, Покровский комплекс), Пушкинский заповедник. Цель проекта «Русские усадьбы» – пробудить живой интерес и бережное отношение современников к богатому культурно-историческому наследию России.

Верная ставка на туризм

Регион развивает и новые проекты. В 2019 году стартует создание туркластера «Духовные истоки» в рамках федеральной программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в РФ на 2019–2025 годы».

В настоящее время регион разрабатывает перечень объектов и порядок действий на предстоящие два года. Первый этап будет реализован в Пскове и Печорском районе. На эти цели планируется привлечь средства федерального и областного бюджетов, внебюджетных источников. В дальнейшем туристический кластер предполагает совершенствование туристской инфраструктуры в Пушкиногорском, Островском и других районах Псковской области. Сегодня Псковская область не только живописный край древних крепостей и монастырей – это ещё и уникальная площадка для создания новых проектов событийного туризма. И как подчеркнул Губернатор региона Михаил Ведерников, «это хорошая возможность подтягивать бизнес, создавать новые возможности для развития туристической инфраструктуры. Потенциал в плане туризма у Псковской области большой».



**Будем рады
видеть вас
в Псковской области!**



Звёздный календарь

Каждое время рождает своих героев. В апрельском номере мы собрали изречения знаменитостей, рождённых под знаком Овна. Их мысли – хороший повод задуматься о нашей собственной жизни.

прямая речь

Петр Аркадьевич Столыпин

Родился 14 апреля 1862 года. Государственный деятель Российской империи, министр внутренних дел и председатель Совета министров, член Государственного совета, прославившийся своими аграрными реформами. Был убит террористом.

Вам нужны великие потрясения; нам – нужна великая Россия.

В России любят затевать реформы только потому, что так легче скрыть неумение править.

Дайте государству 20 лет покоя внутреннего и внешнего, и вы не узнаете нынешней России.

Не думайте, господа, что достаточно медленно выздоравливающую Россию подкрасить румянами всевозможных вольностей и она станет здоровой.

Нельзя создать правового государства, не имея прежде независимого гражданина. Социальный порядок первичней всяких политических программ.



Природа не терпит пустоты. Если мы будем продолжать спать летаргическим сном, то окраины нашей страны будут пропитаны чужими соками и, когда мы проснёмся, может быть, они окажутся русскими только по названию.

Деньги – это чеканная свобода.

Главная преграда для развития революционного движения – крепкий личный собственник. Он представляет собой ту ячейку, на которой покоится устойчивый порядок. Это корни государства.

Власть не может считаться целью. Власть – это средство для охранения жизни, спокойствия и порядка.

Покуда существует революционный террор, должен существовать и полицейский розыск.

Земля – это залог наших сил в будущем, Россия – это земля.

Для лиц, стоящих у власти, нет греха большего, чем малодушное уклонение от ответственности.

В политике нет мести, но есть последствия.

Каждое утро, когда я просыпаюсь и творю молитву, я смотрю на предстоящий день, как на последний в жизни, и готовлюсь выполнить все свои обязанности, уже устремляя взор в вечность. И порой я ясно чувствую, что должен наступить день, когда замысел убийцы наконец удастся.

Томас Джефферсон

Родился 13 апреля 1743 года. Третий президент США, выдающийся политический деятель, дипломат и философ.

В большинстве своём люди более склонны страдать, чем бороться, дабы устранить причину страданий.

Законы пишутся для обыкновенных людей, поэтому они должны основываться на обыкновенных правилах здравого смысла.

Ничто так не способствует процветанию, могуществу и счастью нации, как образование.

Проповедью должны быть наши жизни, а не наши слова.

Я твердо верю в удачу. И я заметил: чем больше я работаю, тем я удачливее.



Тот, кто отдаёт свою свободу за безопасность, не получает ни того, ни другого.

Человеку, не страшась правды, нечего бояться лжи.

Я согласен с идеей, что среди людей существует естественная аристократия. Основы для неё — это добродетель и талант.

Никогда не проси другого о том, что можешь сделать сам.

Не трать денег, которых ты не имеешь.

Сколько мы перемучались из-за того, что не случилось, но лишь могло бы случиться.

Ничто не даёт столько преимуществ перед другими, как способность оставаться спокойным и хладнокровным в любой ситуации.

Отто фон Бисмарк

Родился 1 апреля 1815 года. Князь, политик, государственный деятель, первый канцлер Германской империи, прозванный «железным канцлером».

Мне самой природой было суждено стать дипломатом: я родился первого апреля.

Дружба между мужчиной и женщиной очень слабеет при наступлении ночи.

Если вы хотите построить социализм, выберите страну, которую не жалко.

Если бы квота жалованья бюрократов колебалась вверх-вниз в зависимости от уровня жизни народа, тогда бы эти дураки меньше писали законов, а больше бы думали.

Не надейтесь, что единожды воспользовавшись слабостью России, вы будете получать дивиденды вечно. Русские всегда приходят за своими деньгами. И когда они придут — не надейтесь на подписанные вами иезуитские соглашения, якобы вас оправдывающие. Они не стоят той бумаги, на которой написаны. Поэтому с русскими стоит или играть честно, или вообще не играть.

Тем, кто любит колбасу и уважает закон, лучше не видеть, как делается то и другое.

Когда кончаются доводы, начинают говорить пушки.

За всякое порученное дело должен отвечать один и только один человек.

Война между Германией и Россией — величайшая глупость. Именно поэтому она обязательно случится...

Учись так, как будто тебе предстоит жить вечно; живи так, как будто тебе предстоит умереть завтра.

Отношение государства к учителю — это государственная политика, которая свидетельствует либо о силе государства, либо о его слабости.

Никогда столько не лгут, как во время войны, после охоты и до выборов.

Никогда не воюйте с русскими. На каждую вашу военную хитрость они ответят непредсказуемой глупостью.

Единственная здоровая основа великого государства есть государственный эгоизм, а не романтика, и недостойно великой державы бороться за дело, не касающееся её собственного интереса.

Это неразрушимое Государство русской нации сильно своим климатом, своими пространствами и непринхотливостью своих жителей, а также осознанием необходимости постоянной защиты своих границ. Это государство, даже после полного поражения, будет стремиться к реваншу с противником.





Чарли Чаплин

Родился 16 апреля 1889 года. Американский и английский киноактёр, сценарист, композитор и режиссёр, создатель одного из самых знаменитых образов мирового кино

Всё произошло случайно. Оператор попросил меня нанести какой-нибудь грим. Я шёл к костюмерам и по пути думал: надо сделать так, чтобы одно противоречило другому – мешковатые штаны и тесный пиджак, большая голова и маленькая шляпа, такой весь потёртый, но при этом джентльмен.

Не имеет значения, где жить, важно — с кем.

Жизнь — это пьеса, которую не отрепетировать. Поэтому пойте, плачьте, танцуйте, смейтесь и живите на полную катушку до тех пор, пока не упадёт занавес и сцена не закончится, без всяких аплодисментов.

Ненавижу слонов: такие сильные и такие послушные.

Моя боль может быть причиной чьего-то смеха, но мой смех никогда не должен быть причиной чьей-то боли.

Зеркало — это мой лучший друг, потому что, когда я плачу, оно никогда не смеётся.

В отличие от Фрейда я не верю, что секс является определяющим фактором в комплексе поведения человека. Мне кажется, холод, голод и позор нищеты гораздо глубже определяют его психологию.

Твоё обнажённое тело должно принадлежать тому, кто полюбит твою обнажённую душу.

Я не был ангелом, но всегда стремился быть человеком.

Мария Шарапова

Родилась 19 апреля 1987 года. Российская теннисистка, экс-первая ракетка мира, четырёхкратная победительница турниров Большого шлема, серебряный призёр Олимпийских игр 2012 года.

Не бывает не важных игр.

Соперничество не в моём духе. В моём духе победа.

Скука и рутина — самые сильные враги в жизни.

Если вы начинаете выступление на турнире, думая, что его выиграет кто-то другой, у вас серьёзная проблема.

Поражение — главный учитель любого чемпиона.

Ломать ракетки — не мой стиль.

Когда позволяешь рассудку взять верх над интуицией, ты портишь себе жизнь.

Молодой спортсмен знает, как выплескивать энергию, знает, как нужно играть — старый знает, как её беречь и как выигрывать.

Каждый раз, когда тебя сбивают с ног, ты должна подняться с улыбкой, как будто хочешь сказать: «Ах это? Да это так, ерунда».

Для того чтобы быть лучшим игроком в мире, совсем не обязательно быть лучшим игроком в мире. Достаточно быть просто чуть лучше твоего соперника в день игры с ним.





Джеки Чан

Родился 7 апреля 1954 года. Китайский и американский актёр, каскадёр, кинорежиссёр, продюсер, сценарист, постановщик трюков и боевых сцен, мастер боевых искусств.

Я никогда не хотел быть вторым Брюсом Ли. Я всегда хотел быть первым Джеки Чаном.

Никогда не верь людям, которые говорят, что ничего не получится. Они неудачники и неудачниками останутся.

Лучший путь к успеху — это влюбиться в то, что ты делаешь.

Все хотят быть как Супермен, а он, кажется, просто хотел быть человеком.

Если вы хотите добиться успеха, избегайте шести пороков: сонливости, лени, страха, гнева, праздности и нерешительности.

Мой стиль боевых искусств — китайский винегрет.

Слава — плохой товар: стоит дорого и быстро портится.

Если мне нужен какой-то зрелищный кадр, какой-то специальный эффект, меня не волнует, сколько на это потребуются денег, времени и сил.

Иногда я останавливаюсь и думаю: «Я мог умереть сегодня».

Я мог бы стать самым известным в мире врачом. Но стал самым известным на свете пациентом.

После того как я сделаю какой-то трюк, я всегда смотрю в камеру. Люди должны понимать, что всё, что они только что увидели, сделал я, а не дублёр.

Продюсеры называют меня бесстрашным, но вы ведь знаете, какими лжецами бывают эти продюсеры.

День, когда я не смогу выполнять трюки, станет моим последним рабочим днём

Георгий Вицин

Родился 5 апреля 1917 года. Советский и российский актёр театра и кино.

Юмор — это естественная потребность человека. Человек всегда любит посмеяться.

Уходя со сцены, не забудь выйти из образа.

Не суетитесь, жизнь отнимает у людей страшно много времени!

Главное в личности — цельность. Нельзя расточать себя на мелочи. Сокровенное душевное тепло стоит отдавать только очень близкому и дорогому человеку. Оно ему действительно нужно...

Самое неприятное в жизни — это экзамены, когда ты должен отвечать на чьи-то вопросы.

Не удивляйся ничему плохому.

Все сочувствуют несчастьям своих друзей, и лишь немногие радуются их успехам.

Если бы я не стал артистом, я бы стал натуралистом — люблю растения, птиц, особенно животных. Они не суетятся, не делают друг другу пакостей, а преданно ждут... И если убивают, то лишь когда есть нечего. А люди — просто так.

В сказках добро, после отчаянной борьбы, повсюду побеждает зло. Что ж, на то они и сказки. ☘





Ирина Безрукова: «После жизни на острове я по-другому смотрю на мир»

Два года назад я делала своё первое интервью с Ириной Безруковой. Встреча была назначена в дорогом ресторане, Ирина пришла в элегантном дизайнерском платье, утончённая, красивая, почти воздушная. На контрасте я задала вопрос, согласилась бы она стать участницей реалити-шоу, где можно выживать на острове? Актриса ответила так: «Если кто-то поможет мне построить хижину и наладить быт, то да. Я не боюсь насекомых, меня не пугают трудности. Я даже умею доить козу и сажать овощи. Я же выросла у бабушки в деревне. Это не значит, что мне хочется взять лопату и копать, но, если будет нужно, я сделаю. Потому что всё умею. Даже рыбу удить...»

И вот недавно включаю телевизор и на одном из центральных каналов в шоу «Последний герой» вижу Ирину Безрукову, которая удит рыбу. Я не могла ей не позвонить... — От участия в этом шоу я отказывалась трижды и согласилась только после того, как поговорила с бывшими участниками шоу Алёной Свиридовой и Настей Задорожной, — призналась Ирина. — Они мне сказали, что когда ты выходишь из проекта, то в первый день говоришь: больше никогда! Но проходит неделя и вдруг становится понятно, что это был чудесный и очень важный опыт, который ты не мог бы получить больше нигде и никогда. Я поверила Алёне и Насте и не ошиблась, теперь думаю так же, как они. Это была настоящая жизнь за тем исключением, что за нами везде

ходили операторы с камерами. Работали несколько съёмочных групп, которые сменяли друг друга, — жили они на другом острове, обедали и отдыхали, а на нашем острове они работали и не имели права подкармливать нас или как-то помогать. Сейчас мне в соцсетях люди пишут, что не верят в реальность того, что видят на экране, думают, что артист вошёл в кадр, как в кино, а потом вышел и живёт в комфортных условиях. Это не так. «Последний герой» — культовый мировой проект, и он снимается чётко по правилам. Поэтому всё по-настоящему. Спали мы на песке, на пальмовых листьях: теперь я знаю, что это всё равно что спать на офисной бумаге. Ствол, ветка, на которой

держится лист пальмы, — объёмная треугольная и очень твёрдая, и вот когда ты ночью полежишь на такой подстилке, утром болит всё. На соревнованиях на другие острова мы добирались час под палящим солнцем или по штормящему морю. В день нам гарантированно выделяли около двухсот граммов риса и два литра пресной воды. Остальное надо было добыть или выиграть в конкурсах. За то время, что я побывала на проекте, я сбросила восемь килограммов, которые набрала перед отъездом. Причём набрала специально.

— Для роли?

— Да. Я снимаюсь — сейчас перерыв — в картине с рабочим названием «На круге». Это исторический фильм,

На шоу «Последний герой» нам гарантированно выделяли около 200 граммов риса и два литра пресной воды в день. Остальное надо было добыть самим.



Местные жители думают об экологии, хотя живут практически в «коробках из-под телевизоров». На их фоне мы, цивилизованные люди, – дикари.

основанный на реальных событиях, о геноциде донского казачества. Андрей Мерзликин играет главного героя, священника Николая Попова, а я его супругу – матушку Зинаиду. У них две дочери. И продюсер сказал: «Ира, с расстояния двадцати метров вы с дочками выглядите как сёстры, надо набрать вес». Донские казачки же были крепкими женщинами, а я субтильная от природы. Так что перед съёмками ела что хотела и когда хотела – это было приятно. Сейчас сбросила и опять нужно набирать – скоро продолжение съёмок.

– Ирина, а чем вы ещё занимались на острове и что не войдёт в эфир?

– Поскольку нас снимали 95 процентов времени и днём и ночью, мне сложно сказать, что войдёт в эфир, а что нет. Но мы, к примеру, собирали пластик по берегу моря. Там удивительная природа, и было так неприятно, больно видеть пластиковые

бутылки и другой мусор, который приносят волны. Попросили пакеты и собрали несколько мешков отходов. Мне понравилось, что в этой нищей стране – а мы были на Филиппинах – сортируют и перерабатывают мусор. И там мы не видели пластиковых питьевых трубочек, только картонные, биоразлагаемые. Пластиковые запрещены, потому что их заглатывают рыбы и черепахи. То же самое и с пакетами – только бумажные. Местные жители думают об экологии, хотя живут практически в «коробках из-под телевизоров». На их фоне мы, цивилизованные люди, – дикари. И вообще, филиппинцы мне очень понравились – они кроткие, улыбчивые, как дети.

– Как я поняла из передачи, на остров можно было взять только один предмет и вы выбрали зеркало...

– Я написала целый список того, что хотела бы взять. Там было тридцать

пунктов: от очень бытовых вещей вроде спального мешка и москитной сетки до топорика и сковороды. Последним пунктом шло зеркало, и продюсеры разрешили мне взять только его. Я пыталась торговаться, но они были непреклонны. А потом я поняла, что зеркало не совсем бесполезная вещь. В ясную погоду им можно подать знак SOS, чтобы обнаружить себя перед проплывающим мимо кораблём. Зеркало посылает солнечный зайчик на пятьдесят два километра.

– С вами на острове были экстрасенсы. Они что-то предсказывали?

– Мы были на разных островах и виделись только на испытаниях. Но иногда они предсказывали и многократно ошиблись. Ко мне они очень хорошо относились, я тоже. Но была удивлена, когда посмотрела первые серии передачи и увидела, как они выстраивали отношения между собой. Очень высокий уровень агрессии.

У меня это вызвало недоумение и жалость. Мы, команда актёров, были более сплочены, более терпимы друг к другу. Хотя это удивительно, ведь профессия предполагает определённую степень эгоизма. Ещё меня удивляло, почему они не применяли своих способностей, если ими владеют? Может быть, суровые условия на них так повлияли? Сложно сказать, но у меня осталось чувство недоумения.

— То есть в экстрасенсов вы не верите?

— Я верю в дружбу, взаимовыручку, в человечность. И в интуицию. Она есть у каждой женщины, а у себя я её особенно чувствую. И если мне надо куда-то спешить, но что-то держит дома, надо прислушаться к себе и остановиться. Не раз бывало так, что я, допустим, выхожу чуть позже, мы едем с водителем, а на дороге авария, которая произошла совсем недавно. Тогда думаешь: быть может, и хорошо, что я выехала позже.

— Ирина, ещё я прочла, что в актёрских кругах вас называют Миротворец и на острове, несмотря на трудности, вы вели себя очень достойно.

Как вам удаётся держать лицо в сложных ситуациях?

— Недавно, когда мы встречались с ребятами из «Последнего героя» и вместе смотрели первые серии, они подарили всем на память об участии в проекте медные браслеты — заказали их на Филиппинах, на острове Палаван. На каждом браслете с обратной стороны было выгравировано по-английски название передачи и наши прозвища, которые были в ходу и которых зрители не знают. На своём браслете я прочла «angel». И чуть не расплакалась, потому что такие же добрые слова в свой адрес я слышала и во время пребывания на острове, и во время испытаний, я же старше всех участников и совершенно не спортивная, было очень трудно метать мешки с песком из катапульты, лазать, бегать, прыгать, держать над головой груз. Всё это по природе не моё, но

я же в команде, значит, надо было не подвести — и откуда-то появлялись силы. Ребята видели это и ценили. Со всеми участниками у меня душевные отношения, потому что я в силу возраста или в силу природы своей понимаю, что жить двадцать четыре часа в сутки в таких сложных условиях, где голод, жара и нет возможности даже побыть одному, без конфликтов невозможно. Кто-то устаёт, срывается, у кого-то личные переживания или что-то болит. Надо понимать, что это нормально, естественно, психике нужна разгрузка. Я просто принимаю ситуацию и не ввязываюсь в конфликты.

— Но когда так долго держишь себя в руках, то, наверное, и сам можешь сорваться?

— Я не держу себя в руках, скорее, принимаю ситуацию такой, какая она есть. Самое лучшее, что можно сделать в этой игре, — получить от неё максимум удовольствия. Я так и делала. Ночью выходила с цинковкой на берег, ложилась и смотрела на звёздное небо. Оно там такое низкое, что казалось, будто лежит на земле. Рассматривала созвездия, которые мы не видим на наших широтах. Обнаружила созвездие Ориона. Потом ко мне стал прилетать сверчок — каждую ночь один и тот же, я уже его ждала, как друга. Появилась новая неожиданная история. Да, я получала удовольствие, много думала и переосмысливала свою жизнь. Там же нет гаджетов, Интернета, даже музыки. Ты слушаешь самого себя, и многое видится по-другому.

— Что вы переосценили?

— Ещё раз уверилась в том, что в любой ситуации надо оставаться человеком.

Поскольку вернулась я совсем недавно, то всё ещё наслаждаюсь простыми вещами. Радуюсь запаху кофе, кусочку сыра или шоколада. Музыка. Когда я провела первую ночь в гостинице, утром услышала музыку, долго сидела на террасе и зачарованно слушала, настолько мне её не хватало.

Сейчас меньше хочется думать о том, какое я произведу внешнее впечатление. На острове я очень долго находилась совершенно без макияжа и люди восприняли это нормально, никто не говорил: «Какой кошмар!» И я поняла, что это тоже естественно. Кошки и собаки не красятся и живут прекрасно, чем я хуже? (смеётся). Реже хочется выходить в Интернет и на светские мероприятия. Всё ещё слышу шум моря в ушах, и всё ещё помнятся ощущения и мысли, что мы не вечны... Мы приходим и уходим, а планета, природа, море остаются.

— А о чём вы думаете, когда находитесь в небе? Вы же часто летаете?

— Часто и далеко. Думаю о разном, но в основном я что-то делаю: читаю сценарии, книги, хожу, если летаю далеко, делаю зарядку. Обязательно надеваю компрессионные чулки, чтобы перепады давления не влияли на ноги. Скоро у меня опять начнётся серия полётов, будут съёмки, к которым, как я уже говорила, мне надо набрать немало килограммов, так что в полёте я буду ещё и есть (смеётся). У меня нет аэрофобии, я не боюсь неба, не боюсь дальних расстояний. И, как показала жизнь, наверное, я уже вообще мало чего боюсь. И мне это очень нравится. ✂

Я верю в дружбу, взаимовыручку, в человечность. И в интуицию. Она есть у каждой женщины, а у себя я её особенно чувствую.

Кама



это интересно

КАМА — ГЛАВНАЯ РЕКА ЗАПАДНОГО УРАЛА И ПЕРМСКОЙ ОБЛАСТИ, ОДИН ИЗ СИМВОЛОВ ПЕРМСКОГО КРАЯ.

Начинается Кама из небольшого родника близ удмуртского села Кулиги в Кезском районе Удмуртской Республики. В этом месте стоит постамент с надписью: «Здесь берёт начало уральская река Кама». Приезжие туристы любят фотографироваться на этом месте, встав ногами на двух разных берегах великой русской реки. А пермский поэт Борис Ширшов так описал это место: «Там из крошки-родника — Кама выросла река!»

ДЛИНА КАМЫ — 1805 км. По этому показателю она занимает седьмое место в Европе, уступая лишь Волге, Дунаю, Уралу, Днепру, Дону и Печоре. В бассейне Камы 74 718 рек общей длиной 251 638 км. Полная площадь водосбора Камы составляет примерно 507 000 кв. км. Это превышает площадь любого европейского государства, за исключением Франции.

В переводе с санскрита «кама» означает «любовь».

В рамках реализации программы присвоения воздушным судам имён крупных рек России новый лайнер, девятый в парке авиакомпании «Азимут», назван именем «Кама» – в честь самого крупного притока Волги.

ХОТЯ КАМА ОФИЦИАЛЬНО СЧИТАЕТСЯ ПРИТОКОМ

ВОЛГИ, с точки зрения географии можно сказать и обратное. Так, писатель М. А. Осоргин писал: «Мы, прикамские, относимся к Волге с ласковой снисходительностью: приток, как всякий другой, течёт себе от Твери до Казани, Кама же — от Урала до Каспия. Кама — матушка, Волга — дочь».

ГЕОЛОГИЧЕСКИ КАМА ДРЕВНЕЕ ВОЛГИ.

До эпохи оледенения Кама впадала в Каспийское море, в то время как Волга была притоком Дона. Однако ледниковый период изменил речную сеть Восточной Европы.

У КАМЫ ЕСТЬ ИНТЕРЕСНАЯ ОСОБЕННОСТЬ.

Она описывает огромную глубокую дугу. Если бы река текла в Волгу кратчайшей дорогой, то её путь по лесным равнинам был бы в пять раз короче.

*По одной из теорий, от названия реки Камы произошёл этноним «коми» — ныне **КОРЕННОЕ НАСЕЛЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ**. Он означал «люди с Камы».*

У народа Коми есть предание о богатыре Каме, который совершил подвиг во имя людей. Однажды на земли народа обрушился потоп и Кам спас людей. Он привязал верёвку к огромному камню, протаскил его по болотам и топям и таким образом создал искусственное русло, которое отвело воду к морю.





НА КАМЕ СОЗДАНО ТРИ ВОДОХРАНИЛИЩА И ГЭС — Камское водохранилище, Воткинское, а за ним Нижнекамское.

НАЗВАНИЕ РЕКИ — Кама — очень древнее, имеет финно-угорское происхождение и означает «большая река».

К сожалению, **ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАМЫ** оставляет желать лучшего. В воде наиболее часто встречаются нефтепродукты, аммонийный азот, фенолы, соединения марганца, железа, меди и трудноокисляемые органические вещества. Поэтому региональный Центр гигиены и эпидемиологии строго запрещает купаться в реке. Несмотря на это, в ней обитают десятки видов рыб: стерлядь, осётр, щука, сазан, лещ, судак, карась, жерех, сом, густера, голавль, укляя, язь, окунь, налим, ёрш. В верхнем течении и притоках водятся также таймень и хариус.

На берегах Камы расположено **НЕМАЛО ЛЮБОПЫТНЫХ ПРИРОДНЫХ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ**. Например, левый берег Камы перед Пермью, на котором возвышаются скалы гипсовых пород. Под воздействием воды образуются неповторимые природные скульптуры.

В РУССКИХ ЛЕТОПИСЯХ Кама впервые упоминается в 1220 году в рассказе о походе князя Василька Константиновича 1187 года. Новгородцы поднимались по Каме для сбора дани.

Известный советский фильм Григория Александрова «Волга-Волга» частично снимался на реке Каме.

В Перми около бывшего речного вокзала на берегу Камы расположен **САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ И ПОПУЛЯРНЫЙ АРТ-ОБЪЕКТ** столицы Прикамья — «Счастье не за горами». Отсюда можно отправиться в путешествие по Каме на теплоходе.

Интересно, что **РЕКИ С ТАКИМ ЖЕ НАЗВАНИЕМ** есть в Свердловской, Тюменской и Новосибирской областях.

При строительстве Камской ГЭС территория многих населённых пунктов ушла под воду. Среди них есть даже небольшой город Дедюхин, который называют **«УРАЛЬСКОЙ АТЛАНТИДОЙ»**. ↯

**Эх, Кама, Кама, Камушка,
Крутые берега,
Спасибо тебе, мамушка,
Сердешная река.**

В. Каменский



Бесценная музыка

Ох уж эти аукционы! Один небрежный взмах руки — и готов новый ценовой рекорд. И это касается не только картин, скульптур и прочих произведений искусства, но и музыкальных инструментов.

самое-самое

Скрипка Гварнери

Вот уже много лет за статус самого дорогого струнного инструмента бьются детища двух великих мастеров — Антонио Страдивари и Джузеппе Гварнери по прозвищу дель Джезу. В последней аукционной схватке победа досталась Гварнери. Скрипка «Вьётан», изготовленная в мастерской дель Джезу, ушла с молотка за 16 миллионов долларов, опередив своего конкурента — скрипку Страдивари «Леди Блант» всего на 150 тысяч долларов.

Забавно, но несмотря на то, что оба мастера жили в одно время и в одном городе Кремона, изначально ни о какой конкуренции речи не шло. К тому моменту как Гварнери пытался пробиться на скрипичный рынок, имя Страдивари уже гремело на всю Европу. Да и целевая аудитория у мастеров не пересекалась: заказчиками Страдивари выступали придворные оркестры королей Испании, Англии, Франции, в то время как Гварнери мастерил более дешёвые скрипки



- Дель Джезу дословно означает «от Иисуса». Такое прозвище у мастера появилось от того, что все свои инструменты он маркировал знаком IHS — «Iesus Hominum Salvator» (Иисус — спаситель человечества).

для музыкантов средней руки. Начало конкурентной борьбе положил гениальный музыкант Никколо Паганини. Его арсенал инструментов насчитывал порядка 10–15 штук, семь из которых были изготовлены самим Страдивари. Но единожды сыграв на скрипке дель Джезу, он настолько влюбился в её звучание, что до конца жизни предпочитал играть только на ней. Чувства были настолько сильны, что даже после своей смерти он завещал её родной Генуе, не

желая, чтобы руки другого музыканта прикасались к ней. И до сей поры скрипка хранится в музее города. Но вернёмся к дель Джезу. Учитывая бешеную популярность Паганини, можно с уверенностью сказать, что его предпочтения в выборе инструментов оказывали значительное влияние на остальных скрипачей. Всё больше и больше музыкантов, подражая виртуозу, выбирали скрипки доселе неизвестного мастера. И имя Гварнери зазвучало.

Единожды сыграв на скрипке дель Джезу, Паганини настолько влюбился в её звучание, что до конца жизни предпочитал играть только на ней.



- Скрипка, на которой играл Никколо Паганини, хранится в музее в Генуе.

Эконом-скрипки дель Джезу легко отличить от идеальных изделий Страдивари: недорогая древесина, несимметричные эфы (резонаторные отверстия на поверхности), небрежное покрытие лаком... Но стоило только умельцам попытаться исправить эти огрехи, как скрипка тут же переставала «звучать» и превращалась в заурядный инструмент. Магия Гварнери исчезала. И до настоящего времени дожило очень мало скрипок дель Джезу, не пострадавших от подобных «улучшений». В том числе и самая дорогая скрипка «Вьётан». Изготовил её дель Джезу в 1741 году, а своё название она получила в честь выдающегося бельгийского скрипача и композитора Анри Вьётана, владевшего этой скрипкой в течение многих лет. После сенсационной продажи скрипки в 2012 году новый владелец, не пожелав-

ший раскрыть своё имя, передал её в пожизненное пользование американской скрипачке Энн Акико Мейерс.

Но борьба за звание «самый дорогой струнный инструмент» продолжается! На пятки «Вьётан» наступает виолончель «Дюпор» работы Страдивари, принадлежащая наследникам Мстислава Ростроповича. Оценочная стоимость виолончели составляла 20 миллионов долларов.

Пианино Steinway&Sons

Самым дорогим фортепиано в мире считается инструмент, изготовленный компанией Steinway&Sons в 1970 году. В то время оно стоило всего 1500 долларов, а уже через тридцать лет пианино ушло с молотка с рекордной цифрой — 2,1 миллиона долларов. Возникает закономерное недоумение — что же могло настолько увеличить стоимость пианино за такой короткий срок? Всего лишь имя владельца — Джон Леннон. В течение десяти лет этот инструмент служил ему музой и помогал создавать шедевры, которые теперь знает весь мир. После смерти музыканта пианино сменило нескольких хозяев, а в 1992 году по желанию нового владельца стало экспонатом музея «Битлз» в Ливерпуле. В 2000 году в лондонском Hard Rock Cafe прошёл аукцион, на котором

среди прочих вещей, принадлежавших участникам группы «Битлз», оказалось и это фортепиано. Битва за инструмент была горячей, ставки всё возрастали, перебивая одна другую. На этапе в миллион фунтов с дистанции сошёл и главный претендент на покупку — Робби Уильямс. В итоге неизвестный покупатель предложил 1 600 000 фунтов, и желающих её оспорить не нашлось. Кураторы музея истории «Битлз» пережили немало тревожных минут. Долгое время фортепиано было жемчужиной экспозиции, а теперь, со сменой владельца, судьба его становилась неопределённой. Через некоторое время выяснилось, что таинственным покупателем, отдавшим за пианино такую фантастическую сумму, был британский поп-певец Джордж Майкл. Он решительно заявил, что фортепиано обязательно вернётся на своё место в музей. Так и случилось. Инструмент и по сей день находится в Ливерпуле, и каждый посетитель может детально рассмотреть его и услышать звучание. Перед тем как отправиться на постоянное место обитания, пианино совершило грандиозное мировое турне под лозунгом: «Мир без насилия». Фортепиано колесило по миру, останавливаясь в местах, где произошли громкие убийства или террористические атаки: Даллас, где был убит



президент Кеннеди, Мемфис — место гибели Мартина Лютера Кинга, Нью-Йорк — место чудовищного теракта 2011 года и многих других. Менялись города и штаты, лишь одно оставалось неизменным — каждое мероприятие проходило под звуки композиции Imagine, которая была написана Джоном Ленноном именно за этим инструментом.

Барabanная установка Ludwig Oyster Black Pearl

Поклонники знаменитой ливерпульской четвёрки настойчиво продвигают инструменты своих кумиров в рейтинге самых дорогих на планете. В декабре 2015 года поклонники «Битлз» со всего мира съехались в Беверли Хиллз. В это время там проводился самый масштабный аукцион, связанный с историей этой группы: на торги было выставлено более 800 вещей, принадлежавших участникам группы «Битлз», а также личные вещи Ринго Старра и его супруги. Собственно, они и были инициаторами проведения мероприятия. Аукцион был объявлен благотворительным, и львиная доля вырученных средств отправлялась в фонд

Lotus, находящийся под патронажем Ринго. Всего за три дня торгов удалось насобирать почти 10 миллионов долларов. Но самым дорогим лотом оказалась небольшая ударная установка Старра — комплект Ludwig Oyster Black Pearl был продан за фантастическую сумму 2,2 миллиона долларов, хотя прогнозируемая не превышала 300 тысяч. Но ничто не может остановить битломана в погоне за культовой вещью. Скромный джентльменский набор из трёх барабанов, бочки и трёх тарелок, приобретённый в 1963 году, был первой барабанной установкой, на которой играл Ринго в составе группы. Этот комплект в течение нескольких лет колесил вместе с группой по всему миру, отыграв более 200 концертов. Кроме того, за это время он успел сняться в фильме A Hard Day's Night и поработать в студии. «Выйдя на пенсию» в 1964-м, барабаны уже не появлялись на публике, а потом и вовсе затерялись. Но почти через пятьдесят лет их обнаружил сам Ринго в одном из своих складских помещений. И вот уже установка снова сверкает в лучах софитов, предвкушая работу — новый владелец ударных, коллекционер-битломан Джим Ирсей, намерен устроить вечеринку, на которой специально приглашённые группы будут исполнять песни великолепной четвёрки, используя оригинальные инструменты. До полного комплекта ему не хватало барабанов Ринго и гитары Джона Леннона. Но этот аукцион всё исправил: помимо ударной установки коллекционер приобрёл и вожделенную гитару Rickenbacker. По сравнению с Oyster Black Pearl, практически даром — за 910 тысяч долларов.



Труба Диззи Гиллеспи

Труба виртуозного джазового исполнителя Диззи Гиллеспи является если и не самым дорогим духовым музыкальным инструментом (всего лишь второе место в рейтинге), то уж самым необычным точно. При первом взгляде на него может показаться, что владелец решил покончить с занятиями музыкой варварским методом — свернуть шею несчастной трубе. Но оказывается, такое странное расположение раструба (он выгнут на 45 градусов относительно корпуса) является обдуманной конструкционной особенностью. И если сначала это была всего лишь «фишка» Диззи Гиллеспи, то сегодня многие трубачи-джазисты предпочитают играть на таком «испорченном» инструменте. А началось всё с неприятного инцидента. В 1953 году во время вечеринки, посвящённой дню рождения супруги Диззи, один из танцоров во время выступления зацепил стойку с инструментами и упал прямо на трубу



Помимо ударной установки коллекционер приобрёл и вожделенную гитару Rickenbacker. По сравнению с Oyster Black Pearl, практически даром – за 910 тысяч долларов.

На этой гитаре оставили свои автографы Мик Джаггер, Эрик Клэптон, Пол Маккартни, Марк Нопфлер, Стинг и другие легенды рок-музыки.



Гиллеспи. И упал основательно, так, что раструб оказался выгнутым вверх. Оценивая ущерб, Диззи попробовал подуть в мундштук искорёженной трубы, и настолько влюбился в новое звучание, что с той поры предпочитал играть только на инструментах такой чудной формы. Кроме того, подобное расположение раструба оказалось и чрезвычайно удобным: звук распространялся таким образом, что трубач слышал себя более отчётливо и отслеживать собственные ошибки стало гораздо легче. К такой форме трубы прилагался ещё один небольшой бонус, который тут же оценили музыканты-духовики — теперь, чтобы посмотреть в ноты, не нужно было вертеть головой и выглядывать из-за широкого раструба. Труба, проданная на Christie's в 1995 году, обошлась новому владельцу в 55 тысяч долларов. Кстати, с этим инструментом связана необычная история. Во время турне по Индии, прогуливаясь по городу, Диззи заметил уличного заклинателя змей, показывающего чудеса дрессировки королевской кобры. Гиллеспи недолго думая расчехлил свой инструмент, присел рядом и начал наигрывать мелодию. Но увы, змея не признала в музыканте мировую звезду джаза

и бросилась на Диззи. Мгновенно среагировав, Гиллеспи закрылся от смертельной атаки трубой. Всё закончилось благополучно, кроме трубы, никто не пострадал. И если её внимательно рассмотреть, то на самом краю раструба можно заметить две маленькие вмятины — следы зубов кобры.

Гитара Fender Stratocaster

Самой дорогой гитарой, проданной с аукциона, официально признан обычный серийный Fender Stratocaster. В отличие от всех предыдущих инструментов, она не могла похвастаться ни богатой историей, ни уникальным дизайном. Гитару приобрёл фонд Брайана Адамса специально для того, чтобы продать её на благотворительном аукционе в поддержку жертв разрушительного цунами 2004 года. Но чтобы у потенциальных покупателей возникло непреодолимое желание расстаться с кругленькой суммой, в инструменте должна быть изюминка. Для этого Адамс предложил друзьям и коллегам поучаствовать в добром деле и просто оставить автограф на гитаре. Откликнулось всего 18 человек, но каких! Мик Джаггер, Эрик Клэптон, Пол Маккартни, Марк Нопфлер, Стинг и другие легенды рок-музыки. Кстати, продажа гитары не обошлась без сюрприза. Сначала торги шли вяло, участники скромничали и не спешили поднимать ставки. И Fender ушёл с молотка за 150 тысяч долларов. Неплохая цена для гитары, пусть и с автографами. Адамс уверял, что и такая сумма была для него огромной. Но дальше аукцион пошел не по сценарию. Выкупив гитару, новый владелец, коим оказался сам эмир Катара, тут



- Гитары, которые были в руках знаменитых музыкантов, также стоят огромных, хотя и не настолько, денег. Например, Blackie Эрика Клэптона – 959 500 долларов, а белый Strat Джимми Хэндрикса с фестиваля Woodstock – 2 миллиона долларов.

же пожертвовал её обратно фонду, и инструмент вновь отправился на аукцион. Тут уж участники не сдерживали себя, каждый хотел заполучить себе гитару с автографами, да еще от самого эмира. Неизвестный покупатель выиграл схватку, предложив за инструмент 2,7 миллиона долларов. Так обыкновенный Fender стал самой дорогой гитарой на планете. К слову, гитара всё-таки осталась в Катаре — таинственным покупателем оказалась старшая дочь эмира. ✎



Беседовал Дмитрий Киричук
Фото Леонида Круглова

Великий северный путь. По следам Дежнёва

В XVII веке русский помор Семён Дежнёв совершил переход от Урала до Чукотки и открыл пролив между Азией и Америкой. В 2016 году антрополог и режиссёр Леонид Круглов решил повторить этот легендарный маршрут. Так появился документальный фильм «Великий северный путь», который стал одним из ярких событий весеннего кинопроката этого года. За день до общероссийской премьеры Леонид Круглов прилетел в Ростов-на-Дону для презентации фильма в кинотеатре «Горизонт Cinema&Emotion» и сразу после показа дал интервью нашему изданию.

Мыс Дежнёва –
самая северо-восточная точка России

— Масштаб съёмки и красота в кадре поражают. Сколько времени ушло на создание фильма?

— Больше четырёх лет. Три года мы снимали, и год ушёл на подготовку и поиск архивных материалов. Нужно было продумать маршрут, потому что одна половина пути Дежнёва хорошо описана, а о другой почти ничего не известно.

— В истории России много первооткрывателей. Почему вы выбрали именно этого человека в качестве героя?

— Мне хотелось сделать масштабный проект, в котором бы тесно переплелись судьба большой личности и судьба страны. Дежнёв в этом плане подходил идеально. Из своей деревни в Архангельской области он вышел человеком молодым, а вернулся уже совсем другим — закалённым в боях и походах мужчиной. За то время, что он шёл, изменилась и страна. Из Московии она превратилась в Россию — самую большую страну в мире. Если Северную Америку осваивали триста лет, то у нас на освоение Сибири ушло всего около семидесяти. Все произошло стремительно. По сути, несколько человек за короткий промежуток



времени невероятно раздвинули границы нашего государства. И плоды их деятельности мы пожинаем до сих пор. У американцев история освоения новых земель на Западе очень героизирована благодаря многочисленным вестернам. Мне в каком-то смысле хотелось сделать такой документальный истерн. И я надеюсь, эту идею подхватит игровое кино, потому что тема покорения Сибири очень интересна и героев, как и антигероев, там хватает.

— Дежнёв среди героев?

— Безусловно! Из его дневников, из воспоминаний современников видно,

что это была очень мощная личность. Я имею в виду не физическую силу, хотя и это тоже, а скорее качества человеческие, лидерские. Он был сразу и воином, и предпринимателем, и дипломатом. На его теле было двенадцать ран. Экспедиция порой продвигалась с боями. Но так же часто он становился и другом местных жителей. Они показывали ему новые пути, делились опытом, торговали с ним. Он умел договариваться и завоевывать расположение к себе. Доходило до того, что его приглашали решать споры между двумя враждующими племенами. А это дорогого стоило.

Урал. Плато Маньлупунёр





Если Северную Америку осваивали 300 лет, то на освоение Сибири ушло всего около 70-ти. По сути, несколько человек за короткий промежуток времени невероятно раздвинули границы нашего государства.

— Вам самим насколько легко было найти контакт с местными жителями?

— У меня уже большой опыт общения с представителями малых народов в самых разных уголках нашей земли. Страшная тайна заключается в том, что мы с ними по большому счёту ничем не отличаемся. Нами движут схожие желания, чувства, мотивы. Поэтому если вы дружески расположены к людям, общаетесь с ними уважительно и на равных, не считая себя умнее, то, как правило, вам отвечают взаимностью. Иногда на это нужно время, просто потому что вдали от цивилизации люди

живут в другом темпе. Учитывая это, мы всегда стараемся приехать на место съёмки заранее, никуда не спешить. Нужно время для того, чтобы люди привыкли к тебе и ты стал для них своим. Кроме этого мы всегда стараемся жить с местными одной жизнью, учиться у этих людей навыкам выживания, взаимодействию с природой. В конечном итоге настороженность с их стороны всегда пропадает и у тебя появляются настоящие друзья. Такой у нас Север. Сначала эмоционально закрытые, а потом готовы тебе свой последний литр бензина отдать или идти с тобой

десятки километров, чтобы показать какое-то интересное место.

— А с дикими животными никаких проблем не возникало?

— По счастью, нет. Животные в тех местах, где мы снимали, не пуганые. С одной стороны, это плюс, потому что можно вблизи их снимать. Но с другой стороны, нам, например, приходилось отгонять медведей, которые подходили слишком близко. Были и курьёзы, связанные с животными. На Ямале мы снимали с дрона, как оленеводы выпускают оленей из огромного загона и те живым потоком растекаются по тундре.

Салехард.

В 16 веке Обдорский острог – форпост России на Ямале.





Лежище моржей. Берингов пролив



Берингов пролив. Здесь встречаются самые большие скопления морских животных.

Нам пришлось делать несколько дублей. И оленеводам каждый раз приходилось снова отлавливать всех оленей, заводить их в загон, а потом снова выпускать. В конечном итоге они уже зароптали. Мы решили, что нужно немного передохнуть. И пока мы общались, одна из собак оленеводов подошла к нашему дрону, подняла ногу и пометила его. Все это происходило в тридцатиградусный

мороз. Электроника дрона вышла из строя, он перестал летать и больше в этой экспедиции в съёмках не участвовал. Оленеводы долго смеялись, хвалили собаку, а нам было не до смеха.

— В фильме есть довольно жёсткие сцены охоты на китов и моржей. Я понимаю, что это часть жизни народов Севера, но были ли жалобы со стороны различных обществ защиты

животных или особенно ранимых зрителей?

— Действительно, сцены охоты в фильме вызывают вопросы. Мы, например, ведём переговоры о прокате фильма в Европе, и нас прямо просят убрать их из фильма. Но я считаю их очень важными. Без них фильм станет хуже. Одно дело, когда люди охотятся для собственного удовольствия, просто расстреливая животных из вертолёта. Такую «охоту» я не приемлю. Но в моем фильме речь идёт о 17 веке. Тогда всё именно так и было. Почти ничего не поменялось. Местные охотники по-прежнему охотятся с лодок с помощью копья и гарпуна. Наш Север, Арктика — это очень суровые регионы, и нравы здесь тоже brutальные. Взаимодействие человека с животным на первый взгляд жестокое, но в нём есть некая сакральность. Для местных народов те же моржи — священные животные. Это сама природа, которая приходит и делает подношение в виде зверя. Без этого подношения люди бы здесь просто не выжили. При этом охотники не берут лишнего.



Посёлок Инчоун.
Местные жители с давних времён ведут здесь
морской и зверобойный промысел.



Возвращение китобоев с добычей



Кости морских животных усеивают берега Чукотки.

Морзвероби Чукотки





Им нельзя продавать мясо моржей. Они забивают ровно столько зверя, сколько им нужно для пропитания. И так было много-много веков подряд. Это отголоски первобытной культуры. И если эта культура исчезнет, то, я уверен, исчезнут и народы, которые там живут. Мы, кстати, сняли намного более жёсткие и brutальные сцены, чем те, что вошли в фильм, но решили их не использовать, хотя мне очень этого хотелось. Решили все-таки немного сгладить углы, чтобы не шокировать современного зрителя.

— Как вы думаете, в тех местах, где вы были, многое поменялось со времён пребывания там Дежнёва?

— Внешне отчасти поменялось.

Люди не стреляют из луков, не ходят в шкурах, у них появились другие средства передвижения, инструменты. Но базовые вещи, относящиеся к психологии, мировосприятию, мне кажется, остались прежними. В 17 веке здесь формировалось русское государство, и все основные его признаки, которые закладывались тогда, сохранились. Это и удаленность от центра, и методы



Один из чукчей-проводников экспедиции

Сегодня здесь люди не стреляют из луков, не ходят в шкурах, у них появились другие средства передвижения, инструменты. Но базовые вещи, относящиеся к мировосприятию, мне кажется, остались прежними, как и многие столетия назад.



Ямальская тундра. Оленеводы Ямала ежегодно проделывают кочевой путь длиной в две тысячи километров.

управления, и проблема взяточничества чиновников. В 17 веке им не платили зарплату в нашем понимании, а сажали «на кормление», то есть чиновники жили податями, часть которых должны были отдать в казну государства, часть забрать себе. Так что служилые люди привыкли «кормиться от населения», и корни современного взяточничества растут именно оттуда.

— А что касается природных преград? Понятно, что с 17 века у человека появилось много новых возможностей, но тем не менее насколько сложно было пройти по следам Дежнёва в наши дни?

— Было очень-очень непросто. Прямо без дураков. Один раз я вообще был на грани паники. Это было, когда мы вышли на морском катамаране от побережья Якутии и пошли в сторону Чукотки. Мы тогда попрощались с «эмчезовцами», которые оказывали нам большую поддержку. С ними чувствуешь себя гораздо увереннее. А тут они сказали, что оперативно ничем нам помочь не смогут при всём своём желании. Мы остались втроём на маленьком судё-

нышке посреди огромного ледяного пространства, от которого нас отделяло только несколько сантиметров пластика. Случись что, и в воде не протянешь даже пару минут. Сойти на берег невозможно. В тот момент я помню, как почувствовал настоящий страх. Такой, который пробирает до самого

нутра. И с этим чувством было очень непросто справиться.

— В фильме вы упоминаете о людях, которые занимаются в тундре поиском костей и бивней мамонта. Это их промысел или хобби?

— Нет. Это основной для них доход и очень крупный бизнес на самом деле. Иногда он приносит очень большие

В стане чукчей-олeneвoдoв



деньги. Если повезет, человек может прийти после одного полевого сезона и купить себе очень хорошую машину. Даже одна находка может сильно улучшить финансовое положение человека. Бивни мамонта тоже бывают разные. Очень ценятся красноватые, цвета морковки. Они бывают в идеальном состоянии. Но есть и более дорогие вещи. Например, бивень шерстистого носорога. На рынке он стоит колоссальных денег. В десятки раз дороже самого хорошего бивня мамонта. Но это очень тяжелый и непредсказуемый бизнес. Можно разбогатеть, а можно и погибнуть. В этом смысле со времен Дежнёва тоже мало что поменялось.

— **А были места, которые вас потрясли эмоционально? Скажем так, «места силы»?**

— Так получилось, что в ходе съёмки фильма мы побывали в очень многих сакральных местах, которые были

религиозными и культовыми центрами местных народов. В этом плане я под впечатлением от пребывания на плато Маньпупунёр, которое находится на Северном Урале. Для меня это было одним из самых мощных впечатлений за всю экспедицию и, пожалуй, вообще в жизни, а я побывал в очень многих экзотических местах нашей планеты. Представьте себе снежную равнину, посреди которой находится несколько каменных столбов высотой с четырёхэтажный дом. Для манси это место считалось святым, и там действительно чувствуется сильная энергетика.

Возникает ощущение, что тебя физически приподнимает над землей и все волоски на теле наэлектризованы. Более того, там у нас отказывалась нормально работать навигационная аппаратура. Даже на современного человека это зрелище оказывает очень сильное впечатление, и можно представить, какой трепет это место вызывало у первобытного человека.

Мы тогда довольно долго простояли на плато, был шквальный ветер, а нам хотелось поснимать сверху, поэтому надо было подождать, пока ветер хоть немного утихнет. Зато мы видели совер-

Бивень шерстистого носорога на рынке стоит колоссальных денег. В десятки раз дороже самого хорошего бивня мамонта.

Священная скала посёлка Инчун





Селение Станчик в низовьях Индигирки. Самый северный и древний деревянный храм в России. Он был поставлен поморами ещё в 16 веке.

шенно фантастическое зрелище, когда снежная позёмка закрывала основание камней, и было полное ощущение, что эти каменные глыбы просто висят в воздухе.

— Когда смотришь сверху, возникает ощущение, что это пограничные столбы между какими-то мирами.

— А я вспомнил наши былины. Стоит человек перед большим камнем, на котором надпись: «Направо пойдешь — коня потеряешь, налево пойдешь — жену потеряешь, прямо пойдешь — жизнь потеряешь» и т. д. Так часто и было для русских первопроходцев, которые искали пути за Урал в Сибирь. Кстати, рядом с этим местом, в сорока километрах, находится и печально известный перевал Дятлова. И люди в этих местах пропадают и в наши дни. Особенно одиночные путешественники. Иногда случаются и курьёзы. Во время нашего пребывания на плато Маньпупунёр туда прибыла группа на спортивных снегоходах. Нелегально. Была очень плохая погода, прямо какая-то марсианская буря, и они сами пришли, сдались сотрудникам заповедника, чтобы согреться и переждать несколько дней. Им выписали штрафы, они пересидели непогоду и уехали. А перед этим признались мне по секрету, что они каждый год приезжают на плато, их почти каждый раз штрафуют,

но квитанции ещё ни разу к ним не приходили.

— Какова, кстати, стоимость фильма, во сколько он обошёлся?

— Чуть больше десяти миллионов рублей. Но здесь необходимо учитывать, что нам очень сильно помогали различные службы на местах. Если бы мы за всё везде платили, думаю, стоимость была бы раза в два-три больше.

— Всё равно не много. Особенно если сравнить с бюджетами игрового российского кино.

— Документальное кино тем и хорошо, что очень качественный материал можно снять за небольшие деньги. Особенно если есть команда энтузиастов, хорошая идея, маршрут и фактура.

— Четыре года съёмок и долгое пребывание в суровых условиях Севера вас сильно поменяли?

— Безусловно. Я чувствую, что мне передалась уверенность и спокойствие, которые есть у людей, живущих на Севере. Появилась какая-то внутренняя опора.

Понимаете, когда люди живут в таких условиях, они привыкают рассчитывать только на себя. Окажись такой человек посреди тайги с одним топором, он всё равно выживет, ещё и дом построит. Это даёт им чувство независимости и самоуважения. И когда живешь среди таких людей, общаешься с ними, невольно этим заражаешься. ✂



Автор проекта Леонид Круглов с одним из проводников



Тысяча и один **ПЛОВ**

Он бывает узбекским, киргизским, туркменским, азербайджанским, индийским, иранским или каким-либо другим. Он объединяет, лечит и напитывает любовью. Таджикский и узбекский включены в список нематериального культурного наследия человечества. А в Иране его подают даже в «Макдональдсе». Речь, конечно, о плове. Именно о нём мы поговорили с автором проекта «Большой Плов», главным ошпазом Юга России Хамидуллой Умаровым.



Несколько слов о самом ошпазе. Хамидулла родом из Узбекистана. Его дедушка, Умар, был аксакалом и известным в Ташкенте ошпазом — то есть человеком, который имел особое разрешение, посвящение и талант для того, чтобы готовить плов на большие праздники. Из сотни внуков и правнуков чести перенять родовое дело

удостоились только четверо. Один из них — Хамидулла. Молодость его пришлось на не самые простые для нашей бывшей большой страны годы, поэтому Умаров переехал в Россию, занимался бизнесом, и долгое время плов ему только снился. И это не метафора — во снах приходил дедушка и корил за то, что внук бросил дело семьи. И вот в конце концов Хамидулла всё-таки придумал свой проект. В 2015 году он приготовил первый большой плов в огромном казане на несколько сотен человек. Потом стал кормить уже тысячи гостей праздника. А сегодня Хамидулла ездит со своим огромным казаном по городам России — угощает пловом и рассказывает о нём.

В Узбекистане 12 областей и одна автономная республика, в каждом регионе – свой вид плова, а также два его подвида – на каждый день и для особого случая.

— Хамид, вы говорите, что плов, который вы приготовили сегодня, — особенный, праздничный. А вообще, сколько видов этого блюда существует?

— Если вы ждёте точную цифру, то не назову и не думаю, что кто-то её знает. Весь Восток готовит это блюдо, и каждый говорит, что родилось оно именно в его стране. Я с этим абсолютно согласен. Но наш узбекский плов уникальный. И особенность его в том, что мы сохранили древние рецепты: плова с морковкой без мяса, плова с мясом, плова праздничного и повседневного. Вот четыре традиционные «темы». Теперь вдумайтесь: в Узбекистане 12 областей и одна автономная республика, в каждом регионе — свой вид плова, а также два его подвида — на каждый день и для особого случая. Ошпаз Карим Махмудов, наш учитель, учёный, технолог, автор книг об

узбекской кухне, насчитывал около ста разновидностей этого блюда и даже изобрёл консервированный плов, который отправлял друзьям в разные города. Вкус у него практически не отличается от обычного, свежего. Такой плов можно и сегодня найти в магазинах Узбекистана.

— Какой плов вы больше всего любите и чаще готовите?

— Ташкентский праздничный свадебный плов. Он очень яркий, нарядный. Если образно сравнить плов с женщиной, то я бы сказал, что ташкентский праздничный плов — это очень красивая женщина, статная, яркая, достойная. Ею можно гордиться перед соседями и друзьями. По виду такой плов — само солнце, а по вкусу — гармония. За счёт изюма и сладкой жёлтой моркови он обретает необычный кисло-сладкий вкус, причём всё



➤ Название же «палов ош» состоит из начальных букв всех продуктов, входящих в его состав:

П (пиёз) — лук; **А** (аёз) — морковь;
Л (лахм) — мясо; **О** (олио) — жир;
В (вет) — соль; **О** (об) — вода;
Ш (шалы) — рис.



природное, никаких дополнительных ингредиентов, усилителей вкуса, уксуса, ничего. Только мясо, лук, масло, специи, рис, нут. Последний раньше добавляли для сытности, потому что рис был очень дорогой, а теперь это уже скорее традиция, но нут не портит вкуса плова, а, наоборот, подчёркивает его. Ещё я люблю готовить ферганский чайханский плов. Его обычно делают мужчины, которые собираются в чайхане. Этот плов я бы сравнил с брутальным усатым крепким подтянутым мужчиной. Он совершенно другой — готовится на курдючном жире. У него правильный традиционный вкус без дополнительных сладковатых оттенков.

Но я бы выделил ещё несколько видов плова, которые мне очень нравятся. Это самаркандский, он является мировым брендом. Очень похож на ташкентский свадебный, но его подают слоями: нижний слой — рис, потом яркая жёлтая морковка, сверху мясо. Получается «трёхэтажный» плов.

Второй особый вид — бухарский плов. Он называется оши-софи. Я специально ездил в Бухару, помогал большому местному мастеру готовить и буквально обмирал от того, что они делают с продуктами. Я не шучу, у меня был стресс, потому что всё происходило, на мой взгляд, неправильно. Наш традиционный плов состоит из трёх стадий: жарка, варка и парка. Там же всё было наоборот: они варят отдельно мясо, отдельно рис, потом укладывают в казан снизу морковку, затем мясо варёное, бульоном заливают, потом изюм, украшения, варёный рис, а в блюде накаливают масло и поливают сверху... А потом получается произведение искусства. Это красивейший и очень вкусный плов, его тоже подают слоями.

Все продукты для плова должны быть отменного качества. Например, рис мы берём такой, который три года хранится в закромах, набирает силу и вкус.

Кстати, есть ещё один удивительный вид — зелёный еврейский плов, бахш. В Бухаре много евреев, и это блюдо они готовят с пятницы на субботу, поскольку в субботу работают по их обычаям грешно. В такой плов добавляется много рубленой зелени, рис, мясо, лук, специи, морковь смешиваются и укладываются в специальный мешок, который есть в каждой семье бухарских евреев. Мешок заполняется до половины и варится в бульоне не меньше шести часов. Тоже получается очень вкусно.

— Есть какие-то ошибки при приготовлении плова? Чего нельзя делать категорически?

— Первая ошибка, о которой говорил наш учитель Карим Махмудов, нельзя допустить, чтобы казан был грязным.

Он должен быть не просто внешне чистым, а идеально чистым, потому что если от прошлого плова остался даже самый тонкий слой, новый плов пригорит, а для настоящего ошпаза это хуже смерти. Поэтому казаны изнутри чистят до блеска солью. У нас есть даже народная поговорка: «Каков казан, таков и плов». Вторая — продукты должны быть идеального качества. Часто люди хотят сэкономить и выбирают рис или мясо подешевле. Но из плохих продуктов получится плохой плов. Всё должно быть отменного качества. Для своего плова мы берём рис, который три года хранится в закромах, набирает силу и вкус, привозим специальную морковку из Ташкента, изюм, нут, чеснок и перец — всё наше, настоящее, лучшее. Мясо баранины должно быть без лимфоузлов. Когда говорят, что баранина неприятно пахла, — причина именно в этом. Мясо нужно уметь выбирать и разделявать. Третья — и самая главная. Не надо готовить в плохом настроении. Даже если вы берётесь за яичницу. Если вы расстроены, обижены или злы, отложите приготовление или пусть это сделает кто-то другой. Потому что первое, что нужно положить на дно казана, — это ваше тёплое чувство, любовь, радость от того, что вы накормите гостей. Этому есть и научные подтверждения: еда, приготовленная с любовью и в хорошем настроении, даже по химическому составу отличается от той, что вы делаете с недобрыми помыслами. Подумайте и о том, что в древнем мире обед был событием: чтобы поесть, надо было убить животное, собрать урожай, развести костёр, приготовить. А перед пищей читали молитву — бла-



годарили и настраивались на то, что еда принесёт нам только добро. Так что хороший плов при плохом настроении не получится, лучше даже не переводить продукты. Других важных условий нет. Вы же видите, сколько разновидностей плова? Так что готовить его можно очень по-разному.

— Тогда поделитесь фирменным рецептом плова от Хамидуллы Умарова.

— С удовольствием. Предлагаю рецепт ташкентского свадебного плова на десять человек. Для начала нам нужны исключительно свежие и качественные продукты. А именно:

- **масло растительное** 300 граммов;
- **курдюк** (баранье сало) 150 граммов;
- **баранина** 1 кг (Я предпочитаю баранину, но можно и наполовину с телятиной. Мой секрет — лопатка баранины, она даёт особый аромат и вкус);
- **лук** 100 граммов;
- **морковь жёлтая** 800 граммов в чищенном виде;
- **морковь оранжевая** 200 граммов в чищенном виде;
- **зира** 50 граммов;
- **барбарис** 20 граммов;
- четыре головки **чеснока**;
- два **перца чили** (Очень важно, чтобы перец чили был красным цельным и целым. В конце приготовления его надо класть на плов сверху);
- **нут** 100 граммов;
- **изюм** специальный для плова 100 граммов;
- **рис** 1 кг (Рис должен быть сортов девзира, дастасарик, лазер, аланга, то есть настоящий рис с выдержкой);
- **вода** 1 литр.

Начинаем готовить с хорошим настроением. Кладем в казан свою любовь, затем прокаливаете масло и опускаем в него 100 граммов курдюка, прорезанного кубиками два на два сантиметра. Когда выжарки курдюка станут золотистого цвета, шкварки вытаскиваем. В кипящее масло кладем мясо. Обжариваем, во время жарки добавляем

часть соли и зиры (солить будем в три этапа).

Затем добавляем лук и жарим до того момента, когда лук отдаст свою сладость мясу — произойдёт карамелизация. Цвет прожаренного лука определяет цвет плова, он должен быть золотисто-коричневым, но ни в коем случае не тёмным, не горелым. После кладётся морковь, порезанная соломкой. Она слегка припускается в этом сочном вареве, туда же добавляем воду, нут и изюм.

Далее бросаем головки чеснока и стручки перца чили, солим, добавляем приправы. Зирвак готов, пробуем, досаливаем, добавляем оставшиеся приправы. После часа кипения вводим рис.

Тут очень важный момент, на языке ошпазов он звучит как «разговор с рисом» — крупа должна впитать весь вкус зирвака.

Дело в том, что когда зирвак медленно кипит, вода остаётся внизу, а масло наверху, наша задача поднять воду вверх, для этого мы увеличиваем температуру. По мере готовности риса убавляем огонь. А после мы укрываем казан на полчаса чем-то тёплым. Этот процесс называется «парка».

Вот и всё, праздничный ташкентский плов готов.

Плов сопровождает человека от рождения до смерти. На рождение, свадьбу и проводы готовят это блюдо. Поэтому на Востоке плов больше, чем еда, — это символ жизни. Каждый плов, и большой праздничный и обычный домашний, чему-то посвящают: желают здоровья, успехов и благополучия. А вкушать плов лучше с зелёным чаем, на десерт хорошо полакомиться щербетом и пахлавой.

Ешьте плов, ходите в гости и не забывайте, что мы живём для того, чтобы получать от жизни удовольствие, а оно есть даже в малом — в тарелке достойного плова, кусочке пахлавы, пиале хорошего чая и улыбке ошпаза, который вас угощает. ✎



ПЛОВ КАК ЛЕКАРСТВО

Как произошло название «палов ош», рассказывает легенда о сыне правителя Бухары, который влюбился в бедную девушку, дочь ремесленника. Жениться на ней он, конечно, не мог. Поэтому стал угасать на глазах — томящийся юноша не спал ночами, перестал есть и разговаривать. Когда дела его стали совсем плохи, сына правителя привезли к философу и врачу Абу Али ибн Сине (Авиценне). Тот задавал больному множество вопросов, но юноша отвечал только одно: от моей болезни нет лекарства, оставьте меня в покое. Тогда Авиценна взял юношу за руку, нащупал пульс и попросил местного жителя называть все районы города. На один из них сердце принца отозвалось, стало биться учащённо. В голове врача мелькнула догадка, тогда он начал перечислять женские имена и, когда дошёл до самого главного, всё понял и назначил принцу лечение — раз в неделю он должен был есть «палов ош» до тех пор, пока не восстановятся силы. А после врачеватель рекомендовал разыскать возлюбленную принца и сыграть свадьбу. С тех пор плов считается обязательным блюдом на свадебном торжестве.

Апрель

Яркие события, вошедшие в историю

хронолог

20 апреля 1113 года

на Киевский престол взошёл Владимир II Всеволодович Мономах. По отцовской линии – внук Ярослава I Мудрого, по материнской – внук византийского императора Константина IX Мономаха, от которого и унаследовал своё почётное родовое прозвище («мономах» по-гречески – единоборец). Шестидесятилетний Владимир Всеволодович принял великое княжение после долгих уговоров и под обещание полного подчинения подданных. Фактически он стал самым первым самодержцем на Руси. Мономах прославился своим полководческим талантом: остановил набеги половцев, заключил мир с Византией, за всё время его правления ни один враг не осмелился нарушить границы Русского государства. Владимир уладил массу княжеских свар, жестоко пресекая любые попытки развязать междоусобицу, и самое главное – объединил русские земли. Согласно преданию, накануне смерти Мономах собрал князей, бояр, купцов и духовенство и сказал: «Не нужен на Руси царь. Если будет царь, то удельные князья из зависти будут воевать с ним, и государство погибнет». Царские регалии он передал на хранение одному из восьми своих сыновей – Юрию, позже прозванному в народе Долгоруким.



16 апреля 1705 года

английская королева произвела в рыцари Исаака Ньютона. Он стал первым учёным, удостоившимся этого почётного титула. Сэр Исаак Ньютон любил одиночество, его голос слышали редко, он терпеть не мог научных споров. В своём уединении этот тихий, молчаливый человек совершил переворот в отношениях человека и природы. Вычисления Ньютона обеспечили универсальный математический аппарат для быстрого решения всего класса физических проблем. Он

создал язык классической науки, на котором она думает и говорит уже три века.

Отстаивая права Кембриджского университета, Ньютон единственный посмел сказать Якову II, что закон выше короля. Кроме того, Ньютон был успешным директором английского Монетного двора, именно он изобрёл насечки на ребре монет. До конца своих дней был членом парламента, но ни разу не пришёл ни на одно заседание, предпочитая заниматься наукой. Известно, что Ньютон очень не любил, когда ему приходилось отрываться от своих занятий. По этому поводу ходило немало забавных историй. О том, например, как он проделал в двери специальное отверстие для своей кошки, чтобы она могла входить и выходить из кабинета, не отрывая его от работы. Когда же у кошки появились котятки, то сэр Исаак Ньютон дополнительно проделал в двери отверстия для каждого котёнка.

6 апреля 1909 года

американский исследователь Арктики Роберт Эдвин Пири, по его собственному признанию, «вбил звезды и полосы в Северный полюс». В эти же самые дни соотечественник Пири, доктор Фредерик Кук объявил, что достиг вершины планеты годом раньше, 21 апреля 1908 года (а молчал он столько времени потому, что обратный путь к твердой земле растянулся почти на год). Разразился грандиозный скандал. Арктический мир раскололся надвое. Большинство полярников поддерживали Пири, однако и на сторону Кука встали именитые исследователи, в том числе Руаль Амундсен. Этот вопрос разбирался на десятках комиссий.

Трудность заключалась в том, что судьи знали о Северном Ледовитом океане ещё меньше, чем претенденты. Ко всему прочему каждый из кандидатов попытался представить в невыгодном свете своего противника. Поскольку у Пири возможностей было больше, чем у Кука, то в целом он оказался менее очернённым. В итоге притязания Кука были опровергнуты и Пири был признан победителем. Истина стала известна лишь в 1989 году. Исследования, предпринятые Навигационным фондом и подтверждённые Национальным географическим обществом, доказали определённо: ни Фредерик Кук, ни Роберт Пири Северного полюса так и не достигли.



25 апреля 1901 года

впервые были введены автомобильные номера. Случилось это в Америке, в штате Нью-Йорк. С 1901-го по 1909 год номера делали сами владельцы из материалов, из которых заблагорассудится, а буквенная часть номера представляла собой инициалы владельца. Практика инициалов появилась после того, как некий бизнесмен Рудольф Херцог, желая сделать приятное жене, запросил у городских властей разрешение поставить на номере своего автомобиля впереди цифр инициалы любимой супруги. Но с 1910 года номерные знаки в штате стали выпускаться серийно. После порядковой регистрации следовали буквы NY.

11 апреля 1945 года

произошло вооружённое восстание узников Бухенвальда – зловещего нацистского лагеря смертников. Из 238 380 заключённых из всех европейских стран, прошедших через Бухенвальд, 56 549 умерли или были убиты. Группа врачей-эсэсовцев проводила на заключённых преступные «медицинские опыты». Людей проверяли на способность выдержать низкое атмосферное давление и низкие температуры, оперировали без наркоза, удаляли и пересаживали органы, экспериментировали с отравляющими веществами. Узники концлагеря готовили восстание несколько лет. С военных заводов, окружавших лагерь, выносили оружейные детали. По ночам из них собирали винтовки и пистолеты. Всё произошло стремительно после того, когда стало известно, что отступающие фашисты хотят уничто-



жить лагерь вместе с заключёнными. Более 800 эсэсовцев и солдат охраны оказались в руках восставших всего за несколько часов. Это был первый освобождённый на немецкой земле нацистский концлагерь. Западные документалисты рассказывают, что Бухенвальд освободили американские войска. На самом деле освобождали лагерь не американцы, а сами заключённые. Союзникам оставалось просто прийти и увидеть.

10 апреля 1727 года

родился изобретатель сурдопедагогики Самуэль Гейнике. Он наблюдал за немыми и человеческой речью, писал об образе мыслей глухонемого, основал первое учебное заведение для глухонемых и стал основоположником звукового метода их обучения.



3 апреля 1952 года

родился Вячеслав Лемешев, невероятно популярный в своё время советский боксёр, которого называли «самым талантливым и самым несчастным». Физиологи обнаружили у него феноменальную реакцию – ни

один боксёр не умел так быстро, как Лемешев, реагировать на различные раздражители. В 1972 году на Олимпиаде в Мюнхене он поставил своеобразный рекорд: в четырёх боях из пяти победил нокаутом. «Слава был настолько популярен, что с ним по Москве пройти нельзя было: его останавливали на каждом шагу. Хоккеисты рядом не стояли», – рассказывал его тренер. Коронный удар Лемешева знали все, он был задокументирован и разобран по кадрам, и всё же никто не мог от него защититься. Однако именно этот удар и оказался для боксёра роковым. В полуфинале Вячеслав травмировал руку, но пропустить решающий бой не мог и, не щадя большой руки, нанёс свой знаменитый

удар правой. Рука была основательно искалечена. Победы стали чередоваться с поражениями. На следующую Олимпиаду в Монреале Лемешева уже не взяли. Жизнь после ринга не сложилась. Красавец-гусар Лемешев, который и в хорошие времена очень жаловал спиртное (вплоть до того, что качался на люстрах в немецком ресторане), сломался и запил по-чёрному. Начались серьёзные проблемы со здоровьем. Лемешев работал то машинистом насосных станций, то вахтёром, то, наконец, рабочим-озеленителем на Востряковском кладбище. Он умер от прогрессирующей атрофии головного мозга в возрасте 44 лет. ✈

Весенний Альбион

Со школьной скамьи все мы отлично усвоили: «London is the capital of Great Britain». Но одно дело зубрить тему про Лондон на уроках, а совсем другое – увидеть главный город Туманного Альбиона своими глазами. Причём в то время, когда привычные туманы и дожди уступают место весеннему солнцу и ярким цветам, преображающим старинные парки.

Текст и фото: Наталья Иванова





THE BIG BT
SPRING
DEAL

159

Westminster Station
Public Subway

UNDERGROUND

BN 134



Живучыя ў адносна ўмераным клімаце брытанцы не прывыклі падолгу носіць тэплую адежду. У апрэлі на вуліцах можна адначасна ўбачыць людзей і ў пальто, і ў лёгкіх сарафанах. Але ўсе без ісклучэння аднакова спешаць пачуць першыя вясеннія промні сонца. Нават для гэтага трэба прылечыць проста на брусчатку.





На улицах Лондона можно встретить кого угодно. Даже Мэрилин Монро.



Чтобы привлечь внимание клиентов, владельцы магазинов готовы превратить его фасад в настоящий арт-объект.



В 2012 году в преддверии Олимпиады в Лондоне появились высокотехнологичные бронированные урны, оснащённые жидкокристаллическими экранами, на которых круглосуточно появляется полезная информация.





В Лондоне около 20 парков, поэтому в много-миллионном мегаполисе легко найти место, где можно отдохнуть на лоне природы, полюбоваться ландшафтным дизайном и подышать ароматом распустившихся цветов.





Крепость Тауэр для Лондона, как Красная площадь для Москвы. Это одно из старейших сооружений Англии и один из главных символов Великобритании. Туристы приходят сюда, чтобы поглазеть не только на знаменитый мост, но и на чёрных королевских воронов, живущих на территории Тауэра с древних времен. По одной из версий, стаи воронов собирались здесь ещё со времен казней на территории крепости. Вороны – падальщики, и здесь у них была возможность обглодать кости преступников. В XVII веке кто-то предсказал королю Карлу II, что британская монархия просуществует до тех пор, пока эти вороны живут в Тауэре. С тех пор за ними тщательно ухаживает специальный смотритель, который кормит птиц и подрезает им крылья.



Наверное, самый знаменитый и самый большой супермаркет Лондона – это Harrods. Девиз магазина – «Всем, каждому и абсолютно всё». Более 5000 человек обслуживающего персонала стараются, чтобы этот лозунг не расходился с делом. Здесь действительно можно купить всё, что угодно: от спичек до яхты, от носков до живого крокодила. Но супермаркет знаменит не только этим. Им владел египетский миллиардер Мохаммед Аль-Файед, чей сын Доди Аль-Файед разбился с принцессой Дианой. Через полгода после авткатастрофы внутри супермаркета появилась романтическая инсталляция: фотографии влюблённых, кольцо-подарок, купленное за день до аварии, и бокал вина, сохранившийся после их последнего ужина.





Паб – неотъемлемая часть жизни каждого жителя Лондона. Здесь общаются, знакомятся, делятся новостями, параллельно выпивая пива, эля или виски и закусывая фиш энд чипсами. У каждого паба есть свои завсегдатаи, свои традиции и своя легенда, согласно которой именно это заведение – одно из старейших в городе.



Традиционно стёкла пабов сделаны из дымчатого или матового стекла, чтобы оградить гостей от уличной суеты и света. Собственно, за этим сюда и приходят: чтобы расслабиться, пообщаться и забыть о повседневных проблемах.

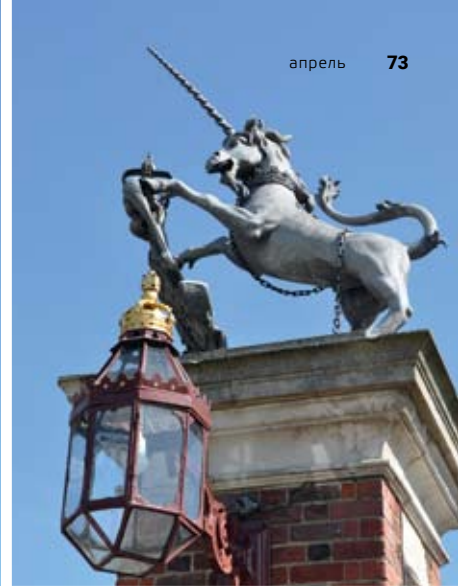




Конная полиция, как и красные двухэтажные автобусы, – традиционные символы Лондона.



В Британии левостороннее движение. Не привыкшим к этому туристам легко попасть под машину, поэтому в некоторых местах на обочине у пешеходного перехода крупно написано Look right – «Посмотрите направо». ✈

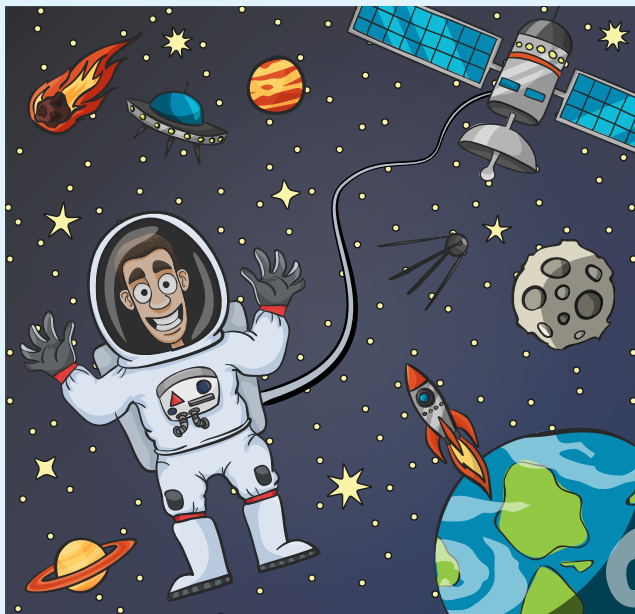


Нескучайка

для детей...

Найди 12 отличий

нескучайка



<https://www.freepik.com>

Загадки

Самый первый в Космосе
Летел с огромной скоростью
Отважный русский парень –
Наш космонавт ...

До Луны не может птица
Долететь и прилуниться,
Но зато умеет это
Делать быстрая ...

Голубой платок, алый клубок
По платку катается,
Всем людям улыбается.

Освещает ночью путь,
Звёздам не даёт заснуть,
Пусть все спят, ей не до сна,
В небе не заснёт ...

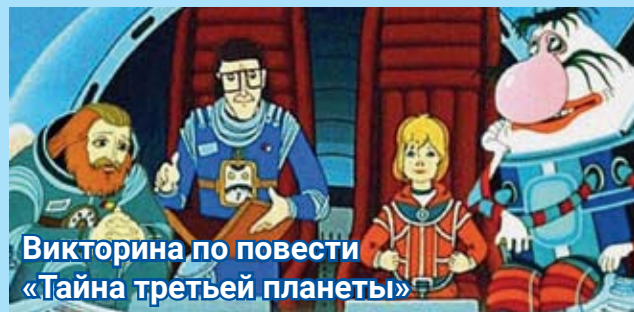
Объект есть во Вселенной
Коварный, не простой,
Он звёзды пожирает,
Как бутерброд с икрой.
Опасно незаметная
И глазом не видна,
Такая тёмно-тёмная ...

Крохотулечка-планета
Первой солнышком согрета,
И проворна – год на ней
Восемьдесят восемь дней.

В Космосе тарелок нет.
И кастрюли тоже.
Космонавтом буду –
Из чего же я поем,
Из какой посуды?

© 2010 год

Ответы: Гагарин, ракета, «нидра», Меркурий, Луна, черная дыра, Плутон, небо и солнце, Звезда, «Синяя чайка», «Плутон», «Пегас»



Викторина по повести «Тайна третьей планеты»

1. Как назывался корабль,
на котором Алиса Селезнёва
отправилась в космическую
экспедицию?
«Синяя чайка»
«Плутон»
«Пегас»

2. Какую цель преследовали
путешественники?
Искали пропавших капитанов
Собирали животных для зоопарка
Преследовали космических пиратов

3. Птицу, умеющую гово-
рить и летать между звёзд,
зовут:
Говорун
Попугай
Орёл

4. Какого цвета становится
индикатор с планеты Блук,
если его стукнуть?
Фиолетовым в крапинку
Желтым в цветочек
Синим в звездочку

...и для взрослых

Узнайте фильм по крылатой фразе:

1. Я сделаю ему предложение, от которого он не сможет отказаться.
2. У каждого свои недостатки.
3. Моя прелесть!
4. Я требую продолжения банкета!
5. Показывая на человека: Туда вопросы, там ответы.
6. Где ж я так нагрешил?
7. Нашлись добрые люди... Подогрели, обоборали. То есть подобрали, обогрели...
8. Машина – на имя жены, дача – на моё имя... У тебя ничего нет! Ты – голодранец!
9. Почём опиум для народа?
10. Кажется, вечер перестаёт быть томным.

Ответ: 1. «Крестный отец». 2. «В джезде только для зоопарка, попутно оказывая помощь всем, кто в иву жару». 3. «Говорят, жидкая земля в иву жару». 4. «Подобрано топливо в иву жару». 5. «Громозека». 6. «Подобрано топливо в иву жару». 7. «Царём природы». 8. «Моя прелесть». 9. «Почём опиум для народа?». 10. «Кажется, вечер перестаёт быть томным».

5. Имя космического профессора-археолога с планеты Чумароз?

Склиз
Пармезан
Громозека

6. Что случилось с роботами с планеты Шелезяка?

Украли все запасные части
Закончилась энергия в батареях
Подсыпали в смазку алмазную пыль

7. Кем считала себя Алиса Селезнёва?

Царём природы
Путешественницей
Спасателем

Ответы: 1. Петас. 2. Собиратели живых существ для зоопарка, попутно оказывая помощь всем, кто в иву жару. 3. «Говорят, жидкая земля в иву жару». 4. «Подобрано топливо в иву жару». 5. «Громозека». 6. «Подобрано топливо в иву жару». 7. «Царём природы». 8. «Моя прелесть». 9. «Почём опиум для народа?». 10. «Кажется, вечер перестаёт быть томным».

Какая планета Солнечной системы вращается вокруг своей оси, «лёжа на боку», так как её ось наклонена на 99 градусов?

На какой планете можно наблюдать два, а то и три восхода/заката за местные сутки?

Какая планета Солнечной системы вращается «не в ногу» с остальными?

Ответ: Ура: Меркурий (скорость вращения планеты и скорость вращения вокруг своей оси одинаковы). Венера (Солнца). Венера обращается вокруг Солнца в 225 земных суток, а вращается вокруг своей оси за 243 земных суток.



Гарем Максвелла

В одной из передач программы «Что? Где? Когда?» Николаем Тимофеевым из Чебоксар был задан вопрос знатокам.

– Джеймс Максвелл – знаменитый британский физик XIX века. Благодаря этому вопросу я узнал, что в гареме Джеймса Максвелла фигурирует и госпожа Орлова, и даже госпожа Потанина. Что же астрономы называют «огромным гаремом Джеймса Максвелла»?



Ответ: Планета, на которой все хребты, кратеры и возвышенности и так называют только жёнок и мимими. Это Венера. Исключение составляет горя, которые в своё время дали имя Максвелла, поэтому Венеру называют огромным гаремом Джеймса Максвелла. Там есть и кратер, названный в честь Льюиса Орлова, и кратер русскоязычной планеты Алесандры Потаниной.

Стать видом, распространённым на множестве планет, – вот чего мы хотим. Распространить нашу цивилизацию и жизнь на всю Солнечную систему и за её пределы – вот будущее, которое восхищает и вдохновляет нас. Ради таких вещей захочется просыпаться по утрам.

Илон Маск

Около деревни Смеловка в Саратовской области в апреле 1961 года прибывшие военные установили знак. Точнее – вкопали столб с табличкой, где было написано: «Не трогать! 12.04.61 г. 10 ч 55 м. моск. врем». Однако вскорости кто-то из местных жителей «забрал себе на память» это небольшое свидетельство о знаменательном событии для всей планеты.

Чем примечательно это место?

Ответ: Это место приземления первого космонавта Юрия Гагарина.

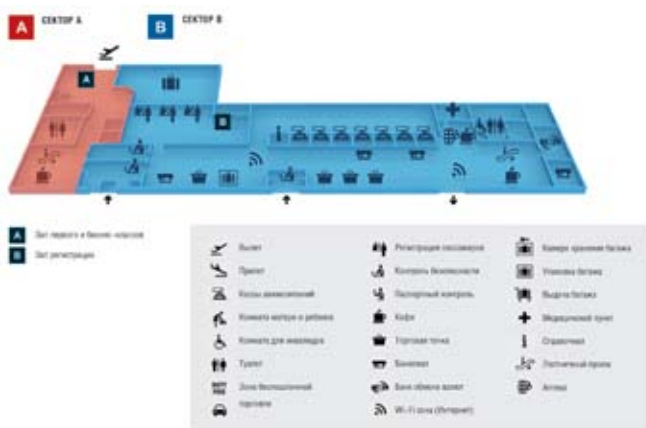


Терминал аэропорта Краснодар

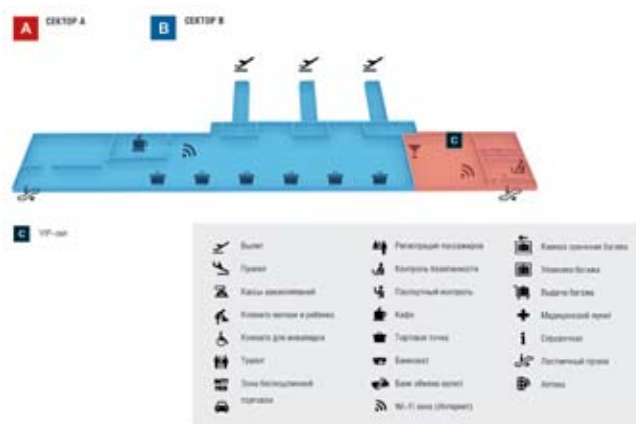
Где отдохнуть и перекусить?
 Куда обратиться за получением нужной информации?
 Что находится рядом с вами на этаже?

Ответы на эти и другие вопросы на схемах аэропортов.

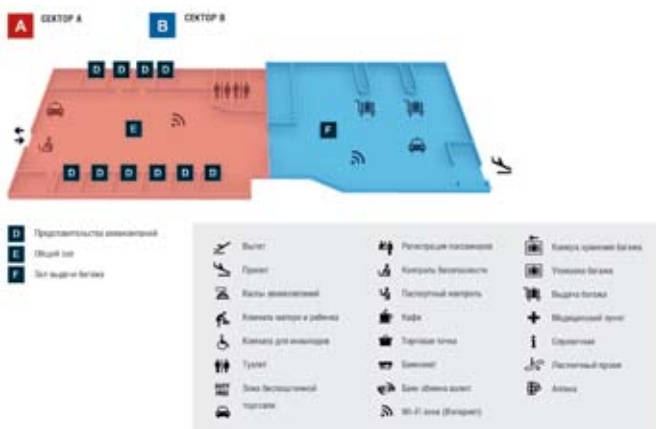
1-й этаж



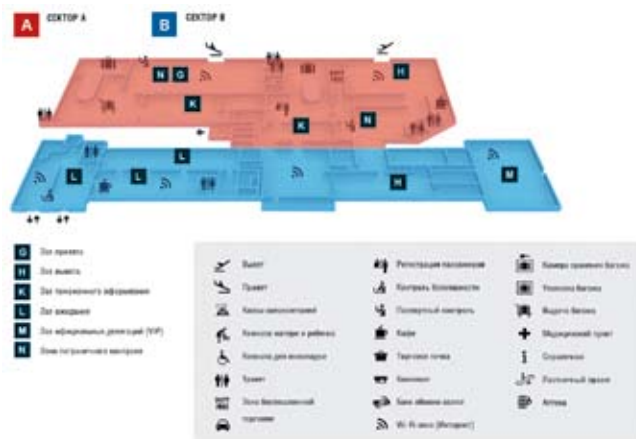
2-й этаж



Зал прилета внутренних авиалиний



Зал прилета международных авиалиний



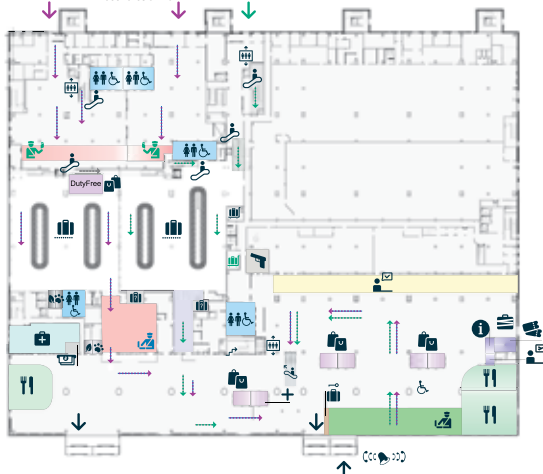
Терминал аэропорта Платов

1-й этаж

Прилет пассажиров международных рейсов
International arrival

Прилет пассажиров стран таможенного союза
Custom Union countries arrival

Прилет пассажиров стран внутри-российских рейсов
Domestic arrival

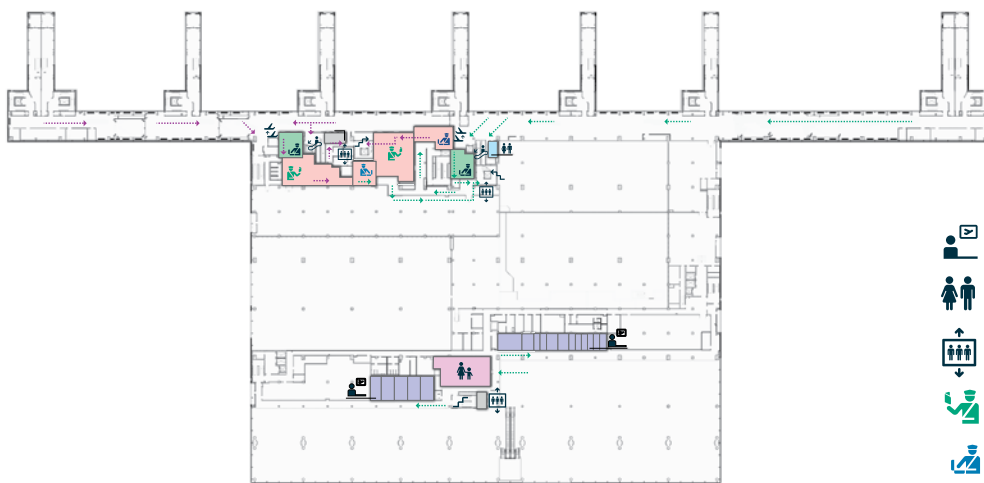


---> Пассажиры международных рейсов
International Flights

---> Внутрироссийские рейсы и пассажиры – граждане стран Таможенного союза
Domestic Flights Custom Union countries

- Вход/выход
Entrants/Exit
- Стойки регистрации
Registration
- Комната сдачи и получения оружия
Registration of weapons
- Лифт вверх
Elevator
- Эскалатор
Escalator
- Кафе
Cafe
- Туалеты, в том числе ММГН
Toilets
- Магазины
Shops
- Ветеринарный контроль
Veterinary control
- Фитосанитарный контроль
Phytosanitary control
- Выдача багажа
Baggage claim
- Размещение инвалидных колясок
- Кнопка вызова экстренной помощи
- Пункт сдачи негабаритного багажа
- Медпункт
First aid
- Паспортный контроль
Passport control
- Таможенный контроль
Customs
- Предполётный досмотр
Security Check point
- Банк
Bank
- Розыск багажа
Lost and found
- Информация
Information
- Авиакассы
Ticket office
- Туроператоры
Tour Operators
- Камера хранения
Baggage storage
- Аптека
Pharmacy
- Упаковка багажа
Baggage wrapping
- Зона выдачи негабаритного багажа

2-й этаж

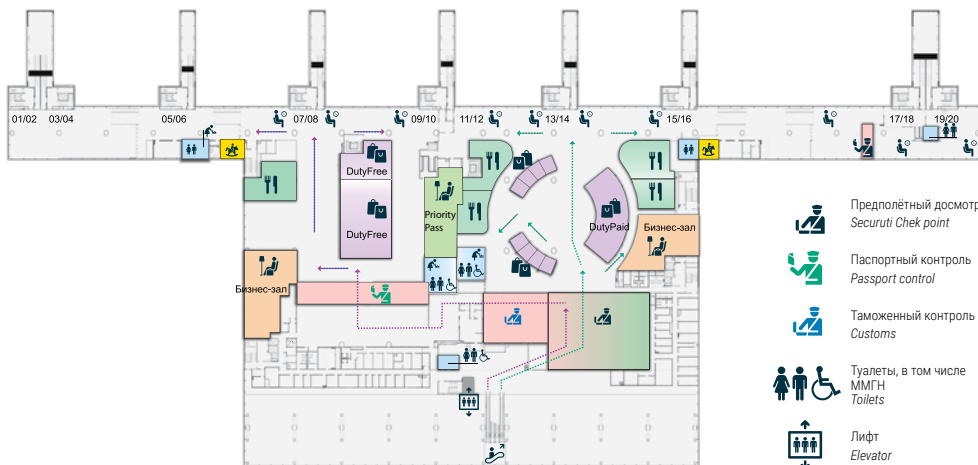


---> Пассажиры международных рейсов
International Flights

---> Внутрироссийские рейсы и пассажиры – граждане стран Таможенного союза
Domestic Flights Custom Union countries

- Офисы авиакомпаний
Airlines offices
- Туалеты
Toilets
- Лифт
Elevator
- Паспортный контроль
Passport control
- Таможенный контроль
Customs
- Предполётный досмотр
Security Check point
- Комната матери и ребенка
Nursery room
- Эскалатор
Escalator
- Лестница
Stairs
- Стойки трансфера/транзита
Transfer, Transit

3-й этаж



---> Пассажиры международных рейсов
International Flights

---> Внутрироссийские рейсы и пассажиры – граждане стран Таможенного союза
Domestic Flights Custom Union countries

- Предполётный досмотр
Security Check point
- Паспортный контроль
Passport control
- Таможенный контроль
Customs
- Туалеты, в том числе ММГН
Toilets
- Лифт
Elevator
- Кафе
Cafe
- Магазины
Shops
- Эскалатор
Escalator
- Бизнес-зал/
Priority Pass
Business lounge
- Зал ожидания
Departure Hall
- Пеленальная
Baby care
- Детская площадка
Child play zone
- 01-10** Вылет. Международные рейсы
International departure
- 11-20** Вылет. Внутрироссийские рейсы
Domestic departure
- 17-20** Вылет пассажиров – граждан стран Таможенного союза
Custom Union countries departure



Контакты уполномоченных агентств по продаже авиабилетов

РОСТОВ-НА-ДОНУ

АО «В.И.П. Сервис»

Аэропорт Платов, круглосут.,
+7 (863) 322-96-22

кассы № 07/1 (1-й этаж),
12/2 (2-й этаж), круглосут.,
тел. +7 (495) 436-77-37

КРАСНОДАР

ООО «АВС»

Здание аэровокзала,
зал прилёта, касса №7,
тел. +7 (861) 200-14-34

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

«СЗТА»

Аэропорт Пулково,
3-й этаж (зона вылета),
касса круглосуточно

МОСКВА

АО «В.И.П. Сервис»

Аэропорт Внуково,
терминал А,

БИШКЕК

ОсОО «Манас хендлинг групп»

Аэропорт, касса круглосут.,
тел. +7 (996-312) 69-39-44

ВОЛГОГРАД

ООО «ТАВС Волга»

Аэропорт, терминал С-2,
внутренние авиалинии,
касса №4,
круглосуточно,
тел. +7 (8442) 35-70-58

ГРОЗНЫЙ

ООО «Вайнахавиа»

Аэропорт,
зал вылета/прилёта,
кассы № 1-3,
с 09:00 до 20:00,
тел. +7 (928) 780-30-29

ЕРЕВАН

ООО «АРАТ-АВИА»

Аэропорт, касса (2-й этаж),
тел. +7 (37491) 321-181,
(37491) 412-376

КАЗАНЬ

ООО «Скайлэнд»

Аэропорт, терминал 1А,
круглосуточно,
тел. +7 (843) 267-87-22

КАЛУГА

ООО «Флайт Трип»

Аэропорт, касса,

с 10:00 до 19:00,
тел. +7 (903) 026-02-48

МАХАЧКАЛА

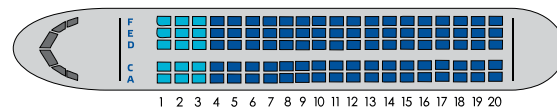
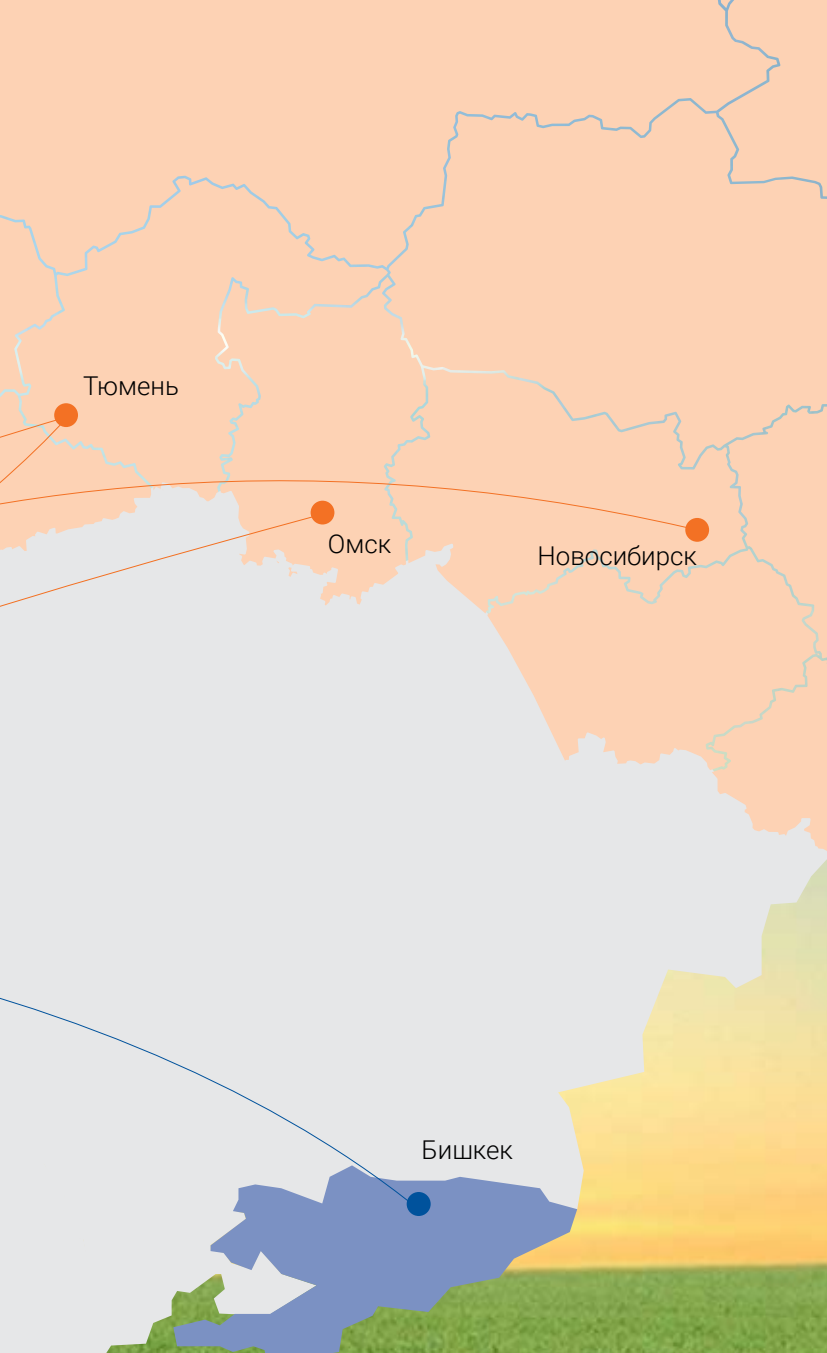
«Билет плюс»

Аэропорт, 1-й этаж,
помещение 43,
тел. +7 (928) 536-70-70

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

ООО «Югзар»

Аэропорт, касса №7,
тел. +7 (928) 306-26-60



СУХОЙ СУПЕРДЖЕТ 100 SUKHOI SUPERJET 100

- RA-89079 RA-89093 RA-89096**
- RA-89080 RA-89094**
- RA-89085 RA-89095**

Тип самолета.. **ближнемагистральный пассажирский самолет**

Длина (м) **29,9**

Размах крыла (м) **27,8**

Компоновка салонов **100 кресел**

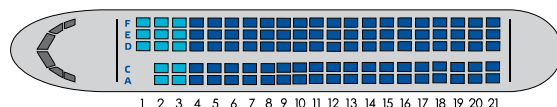
Максимальная взлетная масса самолета (т) **49,45**

Тип двигателя..... **два турбореактивных двигателя**

Крейсерская скорость (км/ч) **840**

Максимальная высота полета (км)..... **12,2**

Максимальная дальность полета (км)..... **4200**



СУХОЙ СУПЕРДЖЕТ 100 SUKHOI SUPERJET 100

RA-89036

Тип самолета.. **ближнемагистральный пассажирский самолет**

Длина (м) **29,9**

Размах крыла (м) **27,8**

Компоновка салонов **103 кресла**

Максимальная взлетная масса самолета (т) **49,45**

Тип двигателя..... **два турбореактивных двигателя**

Крейсерская скорость (км/ч) **840**

Максимальная высота полета (км)..... **12,2**

Максимальная дальность полета (км)..... **4200**

* Карта маршрутов рекламная, возможны изменения

НИЖНЕКАМСК

АО «Аэропорт «Бегишево»
Аэропорт Бегишево, касса, круглосуточно, тел. +7 (855) 279-67-06

НИЖНИЙ НОВГОРОД

АО «В.И.П. Сервис»
Аэропорт Стригино, круглосуточно, тел. +7 (831) 261-84-95

НОВОСИБИРСК

«АСТЭХ-СЕРВИС»
Аэропорт Толмачево,

терминал А, 1-й этаж, касса в зоне прилёта, круглосут., тел. +7 (383) 216-94-42.

ОМСК

«АвиаГрупп»
Аэропорт, касса №6, с 09:00 до 21:00, тел. +7 (913) 607-03-24

ПЕРМЬ

ООО «ЦАВС»
Аэропорт Большое Савино, касса круглосуточно, тел. +7 (3422) 53-64-66

ПСКОВ

АО «Псковавиа»
Аэропорт, касса, с 08:30 до 17:00 (пн-пт), с 11:30 до 14:30 (вс), выходной – суббота, тел. +7 (8112) 62-04-68

САМАРА

АО «В.И.П. Сервис»
Аэропорт Курумоч, 1-й этаж, авиакасси, круглосуточно, тел. +7 (846) 966-57-77.

СИМФЕРОПОЛЬ

ООО «Пилот»
Аэропорт, терминал «Б», оф. 108, тел. +7 (365) 259-55-45, +7 978 838-35-35

СОЧИ

«Приоритет-Авиа»
Аэропорт, сектор А, стойка б, круглосуточно, тел. +7 (988) 411-46-46

СТАВРОПОЛЬ

ООО «Ант Лайн»
Аэропорт, тел. +7 (962) 447-85-83

ТЮМЕНЬ

ООО «ЦАВС»
Аэропорт Рощино, корпус 3, касса №6, круглосут., тел. +7 (3452) 56-52-82

УФА

АО «Международный аэропорт «Уфа»
Аэропорт, терминал ВВЛ, 1-й этаж, кассы 1-4, круглосут., тел. +7 (347) 229-57-72

ЭЛИСТА

АО «Аэропорт Элиста»
Аэропорт, тел. +7 (84722) 42728

Правила поведения пассажиров*

при предполётном обслуживании и на борту воздушных судов авиакомпании «Азимут»

В основе политики АО «Авиакомпания АЗИМУТ» лежит принцип максимальной ориентации на повышение качества предоставляемых нашим клиентам услуг, обеспечение авиационной безопасности и безопасности полётов, соблюдения общественного порядка и предупреждения правонарушений.

В связи с тем, что нарушение настоящих Правил поведения угрожает безопасности и снижает комфорт пассажиров, руководство АО «Авиакомпания АЗИМУТ» придерживается следующей политики:

- не оставлять без последствий ни одно нарушение с применением соответствующих санкций;
- предоставлять лётному и наземному персоналу авиакомпании полномочия, необходимые как для предотвращения нарушений, так и для их пресечения;
- оказывать всевозможное содействие правоохранительным органам в привлечении нарушителей порядка к ответственности и применении к ним соответствующих санкций.

Пассажиры обязаны:

- безоговорочно выполнять требования работников наземных служб, уполномоченных представителей, командира воздушного судна и других членов экипажа;
- размещать в салоне воздушного судна «ручную кладь» и «багаж в кабину» на специально отведённых для этого местах в соответствии с правилами перевозки багажа в кабине;
- держать привязные ремни застёгнутыми при включении табло «Застегните ремни» (рекомендуется держать привязные ремни застёгнутыми в течение всего полета);
- соблюдать общественный порядок.

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 АО «Авиакомпания АЗИМУТ» и требовать у них защиты.

Пассажирам запрещается:

- создавать ситуации, угрожающие безопасности полёта, жизни, здоровью и личному достоинству других пассажиров, а также авиаперсонала и допускать по отношению к ним любое оскорбление, словесное или физическое;
- во время полёта употреблять алкогольные напитки, кроме тех, которые были предложены на борту воздушного судна;
- курить (в т. ч. электронные сигареты) на борту самолёта в течение всего полета;
- создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров и препятствующие работе членов экипажа;
- портить принадлежащее авиакомпании имущество и/или выносить его с борта воздушного судна;
- использовать аварийно-спасательное оборудование без соответствующих указаний экипажа;
- пользоваться электронными приборами и средствами связи во время руления, взлёта и посадки самолёта;
- вскрывать до окончания полёта опломбированные пакеты магазинов беспошлинной торговли.

Руководство по авиационной и производственной безопасности
АО «Авиакомпания АЗИМУТ»

6 (863) 3132-00-20

Авиакомпания **азимут**

Поиск билетов

Покупать билет на сайте **azimuth.aero** выгодно!

- В ЛЮБОЕ УДОБНОЕ ВРЕМЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА ИЛИ ОФИСА
- НЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СБОРОВ
- БЕЗОПАСНАЯ ОПЛАТА БАНКОВСКОЙ КАРТОЙ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПЛАТЕЖНЫХ СИСТЕМ VISA INTERNATIONAL, MASTERCARD/EUROCARD ИЛИ КАРТОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПЛАТЕЖНОЙ СИСТЕМЫ «МИР»

* Подробнее с «Правилами поведения пассажиров» можно ознакомиться на сайте авиакомпании azimuth.aero



РОСТОВ-НА-ДОНУ – КАЛИНИНГРАД

АЗИМУТ ПОЛЕТА 301°



8 (863) 302-02-20
infoavia@azimuth.aero

азимут 



Правила провоза багажа

На всех рейсах АО «Авиакомпания АЗИМУТ» действуют правила перевозки багажа, согласно которым весь багаж пассажира должен быть предъявлен при регистрации на рейс и промаркирован.

Норма бесплатного провоза багажа и ручной клади

Норма багажа. Для каждой группы тарифов действует соответствующая норма перевозки багажа:

| Группы тарифов | Багаж | Ручная кладь |
|--------------------|-------------------------|--------------|
| Лёгкий | Без багажа | 5 кг |
| Лёгкий + | Без багажа | 10 кг |
| Выгодный | 1 место багажа 23 кг | 10 кг |
| Оптимальный | 1 место багажа 23 кг | 10 кг |
| Свободный | 1 место багажа 23 кг | 10 кг |
| Комфорт | 2 места багажа по 23 кг | 10 кг |

Габаритная норма бесплатного провоза 1 места багажа составляет не более 203 см в сумме трёх измерений, ручная кладь не должна превышать размеры: длина – 55 см, ширина – 40 см, высота – 20 см.

Норма ручной клади

Согласно установленным правилам каждый пассажир экономического класса всех групп тарифов, кроме «лёгкий», может взять «багаж в кабину», одно место – 10 кг; для группы тарифов «лёгкий» – 5 кг*. Размер одного места «багажа в кабину» не должен превышать следующие размеры: длина не более 55 см, ширина – 40 см, высота – 20 см.

Ограничения по перевозке багажа/ручной клади

В аэропортах, расположенных на территории Российской Федерации, действуют ограничения по перевозке жидкостей, гелей и аэрозолей в ручной клади авиапассажиров. Это ограничение распространяется на воду и другие напитки, супы, сиропы; кремы, лосьоны и масла; духи; спреи; гели, включая гели для волос и для душа; содержимое баллончиков, включая пенку для бритья, другие пенки и дезодоранты; пасты, включая зубные; смеси жидких и твердых веществ; тушь; любые иные подобные вещества. Пассажирам разрешается пронести с собой на борт ВС перечисленные выше вещества, но только при условии, что они упакованы в ёмкости, объём которых не превышает 100 мл. При этом данные ёмкости должны быть помещены в прозрачный пластиковый пакет объёмом не более 1 л, и каждому пассажиру разрешается иметь при себе в качестве ручной клади только один такой пакет. Эти пакеты обязательно должны быть оборудованы специальной «молнией».

В больших, чем указано, объёмах разрешается перевозить в ручной клади только: детское питание, необходимое ребёнку во время полёта; необходимые во время полёта лекарства (однако при прохождении досмотра пассажиру следует иметь в виду, что его попросят доказать необходимость этих предметов и веществ в полёте).

* для билетов, проданных после 12.03.2019

Запрещено провозить на борту ВС

Запрещено провозить на борту ВС в зарегистрированном багаже и в вещах, находящихся при пассажирах: взрывчатые вещества, фейерверки, сигнальные ракеты; находящиеся под давлением ёмкости и аэрозоли; ёмкости, содержащие огнеопасные жидкости; легковоспламеняющиеся жидкости и твёрдые материалы, бензин для зажигалок и печей, краску и все виды спичек; вещества, выделяющие легковоспламеняющиеся газы при контакте с водой; окислители, например, отбеливающие порошки, перекиси; ядовитые (токсичные) вещества, такие как ртуть, а также контейнеры с бактериальными или вирусными культурами; радиоактивные материалы и предметы; коррозионно-активные вещества (кислоты, щелочи, аккумуляторы на жидкостных элементах); материалы, обладающие сильными магнитными свойствами; любое оборудование и инструменты, содержащие даже минимальные количества топлива; электрошоковое оружие.

Запрещена перевозка в качестве зарегистрированного багажа и ручной клади малогабаритных средств для личного передвижения (моноколеса, сегвеи/мини-сегвеи, хOVERборды, гироскутеры), работающих на литиевых батареях.

Особые категории багажа (нестандартный багаж)

Расценивается как одно место и входит в бесплатную норму провоза багажа:

- лыжное оборудование, включающее: одну пару лыж, одну пару палок, одну пару ботинок;
- чехол с одним сноубордом, с одной парой ботинок;
- чехол с одной парой водных лыж;
- велосипед, подготовленный к транспортировке;
- оборудование для гольфа, упакованное в один контейнер (чехол);
- оборудование для хоккея, состоящее из одного места багажа (баула) с экипировкой и одного места багажа (чехла) с двумя клюшками;
- рыболовное оборудование, упакованное в один контейнер (чехол): две удочки или один комплект снастей;

Дополнительная оплата потребуется в случаях:

- превышения веса оборудования сверх установленных норм одного места багажа;
- сумма мест багажа пассажира превышает указанную в билете.

Перевозка животных

Перевозка животных рейсами АО «Авиакомпания АЗИМУТ» осуществляется только в салоне воздушного судна. Запрещены перевозка животных без контейнера (клетки) и размещение контейнера (клетки) на пассажирском кресле. Перевозимое животное должно находиться в контейнере (клетке) в продолжение всего полёта.

ОТМЕНЕН НАЛОГ НА ДОХОД ДЛЯ НЕРЕЗИДЕНТОВ РОССИИ

Всем известно, что доходы, получаемые гражданами в Российской Федерации от продажи недвижимого имущества, облагаются налогом на доходы физических лиц – НДФЛ.

По закону, плательщиками такого налога в нашем государстве признаются как налоговые резиденты Российской Федерации, так и физические лица, не являющиеся налоговыми резидентами Российской Федерации.

До конца 2018 г. освобождение от уплаты НДФЛ в связи с минимальным сроком владения имуществом распространяется только на налоговых резидентов РФ.

Однако начиная с 01.01.2019 г. ограничения по налоговому статусу лица в отношении минимального срока владения имуществом из Налогового кодекса исключаются. Теперь граждане, не являющиеся налоговыми резидентами РФ, при продаже принадлежащих им объектов недвижимости могут снизить свое налоговое бремя с 30-ти до 13-ти процентов.

Иными словами, изменения законодательства касаются только отмены ограничения в возможности применения нерезидентами минимального предельного срока владения имуществом, но не меняют ставки налога при продаже имущества ранее этого срока.



Ставка для нерезидентов, так же как и ранее, составляет 30 процентов.

Таким образом, если гражданин, не являющийся налоговым резидентом РФ, решил продать недвижимость, которой владел менее трех лет (или в установленных законом случаях пяти лет), налоговая ставка для него останется на уровне 30 процентов.

Если же недвижимость находилась в собственности в течение или более установленного минимального срока владения, то доход собственника нерезидента полностью освобождается от налога.

Поэтому если Вы любите путешествовать или имеете зарубежную недвижимость, в которой проживаете большую часть своего времени, рекомендуем внимательно проверять количество дней нахождения на территории РФ перед решением продать имущество, т.к. в случае пребывания менее 183 дней (по итогу на 31 декабря текущего календарного года) на территории РФ статус налогового резидента Вы теряете и становитесь налоговым нерезидентом, ставка налога вырастает и налоговые вычеты также теряются.

АЛЕКСЕЙ МАРАЛИН,
руководитель агентства элитной недвижимости Маралин Ру
+7 (918) 558-76-00

Каталог элитной
недвижимости
maralin.ru



Видеокаталог
элитной недвижимости
maralin.tv



The Breitling Cinema Squad
Кинематографический отряд Breitling
Brad Pitt
Adam Driver
Charlize Theron



ВОЗДУХ

ЗЕМЛЯ

PREMIER

ВОДА



BREITLING
1884

#SQUADONAMISSIION

180КАРАТ
ПРЕДМЕТЫ РОСКОШИ

РОСТОВ-НА-ДОНУ, ПР-Т ЧЕХОВА, 35/30, Т. (863) 250-11-11
ТРК «ГОРИЗОНТ», ПРЕМИУМ-ЗОНА,
ПР-Т ИМ. М. НАГИБИНА, 32/2, Т. (863) 272-53-60, 272-53-40

РЕКЛАМА