

ваш

азимут

Бесплатный
экземпляр

Бортовой журнал авиакомпании

#1

(61) ЯНВАРЬ
2023

Сочи. Главный курорт России



Краснопресненская набережная 2/1
+7 (499) 110-55-53

ЗИМНИЙ от -30% до -70%

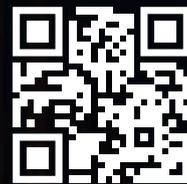
SALE

Более **350**
премиальных брендов

Новые коллекции

Быстрая доставка
по России и Казахстану

Программа привилегий
и бонусов



VIPAVENUE.RU

VIPAVENUE

ИНТЕРНЕТ-БУТИК

Услуги стилиста
и портного

Дополнительная скидка при покупке
на Краснопресненской набережной 2/1

Оплата
парковки

реклама

-10% на всё дополнительно по промокоду AZIMUT

Содержание

14 Афиша

Куда пойти на январские праздники в Москве, Питере и Сочи.

18 Сочи. Курортная столица



Чем знаменит главный российский курорт в зимнее время.

26 Зимние сборы

Обзор горнолыжных курортов, на которые удобно долететь самолётами авиакомпании «Азимут».

38 Мишель и «Мишлен»



Что скрывается за звёздами гида Michelin.

42 Мадемуазель Коко

Рассказываем историю модного Дома Chanel.

48 Некоторые любят погорячее

Пунш, грог, глинвейн и другие знаменитые горячие напитки для души и тела.

54 На том и стоим

Рекомендации по уходу за ногами в самолёте, в походе и в горах.

58 Как не впасть в зимнюю спячку

Простые советы, что делать, чтобы сохранять бодрость в зимнее время года.

62 Исторический вопрос

В честь какого юбилея названо печенье «Юбилейное»? Кто придумал шапку балаклаву? Зачем поют дифирамбы? Отвечаем на эти и другие исторические вопросы.

64 Дайджест

Новости науки и техники, которые изменят нашу жизнь завтра.

66 Хронотоп



Знаменательные события января.

68 Нескучайка



Весёлые задачи для детей и взрослых.



#1 (61)
2023

Журнал «ВашАзимут»

Учредитель:

АО «Авиакомпания АЗИМУТ»

Издатель: ООО «СкайЛайнПлюс»

Директор: Геннадий Залесский

Главный редактор:

Дмитрий Николаевич Киричук

Рекламный отдел: Екатерина Атоян

Вёрстка: Татьяна Мелихова

Фото на обложке: «Сочи Парк».

Фото пресс-службы «Сочи Парк».

Адрес редакции и издателя:

344082, г. Ростов-на-Дону,

ул. Темерницкая, 32.

Тел.: +7 (863) 227-05-73,

+7 (938) 102-18-38.

e-mail рекламного отдела:

vashazimut@gmail.com

e-mail редакции: vashazimut@yandex.ru

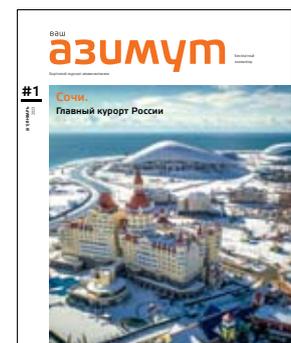
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ61-01302 от 30.11.2017 выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ростовской области.

Печать: ООО «Омега-Принт», 344082, Ростов-на-Дону, ул. Максима Горького, 3. Тел.: (863) 244-44-42, 263-05-59. Заказ № 1137 от 20.12.22
Дата выхода в свет 30.12.2022

Ежемесячное издание. Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно.

Редакция журнала не несёт 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».

0+



КОМПАНИЯ МАРАЛИН РУ ПОБЕДИЛА В НОМИНАЦИИ: «ЛУЧШАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ БРОКЕРСКАЯ КОМПАНИЯ НА РЫНКЕ ЭЛИТНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ»

Более двух лет Маралин Ру активно развивается как региональная брокерская компания. Это обусловлено тем, что нам всё чаще стали поступать запросы на покупку недвижимости в Москве, Санкт-Петербурге, Сочи, Краснодаре и в других регионах страны. Сегодня мы можем, например, помочь продать объект недвижимости у нас в Ростове-на-Дону и одновременно создать условия для покупки жилья в любом другом городе.



НАШИ КЛИЕНТЫ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛУЧАЮТ ПОЛНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СРАЗУ ДВУХ СДЕЛОК,

потому что, переезжая в неизвестный для покупателя регион, их могут обмануть. При этом высок риск остаться как без недвижимости, так и без денег. Поэтому, когда под контролем продажа и покупка объекта, в нашей компании спокойны за своих клиентов. А мы всегда уделяем большое внимание комфортному и безопасному проведению сделок на всех этапах сотрудничества.

И нам очень приятно, что работу Маралин Ру с регионами смогли оценить не только клиенты компании, но и авторитетные специалисты. Ежегодный Национальный конкурс в сфере недвижимости CREDO-2022 в этом году собрал более 7,5 тысячи риэлторов со всей страны.

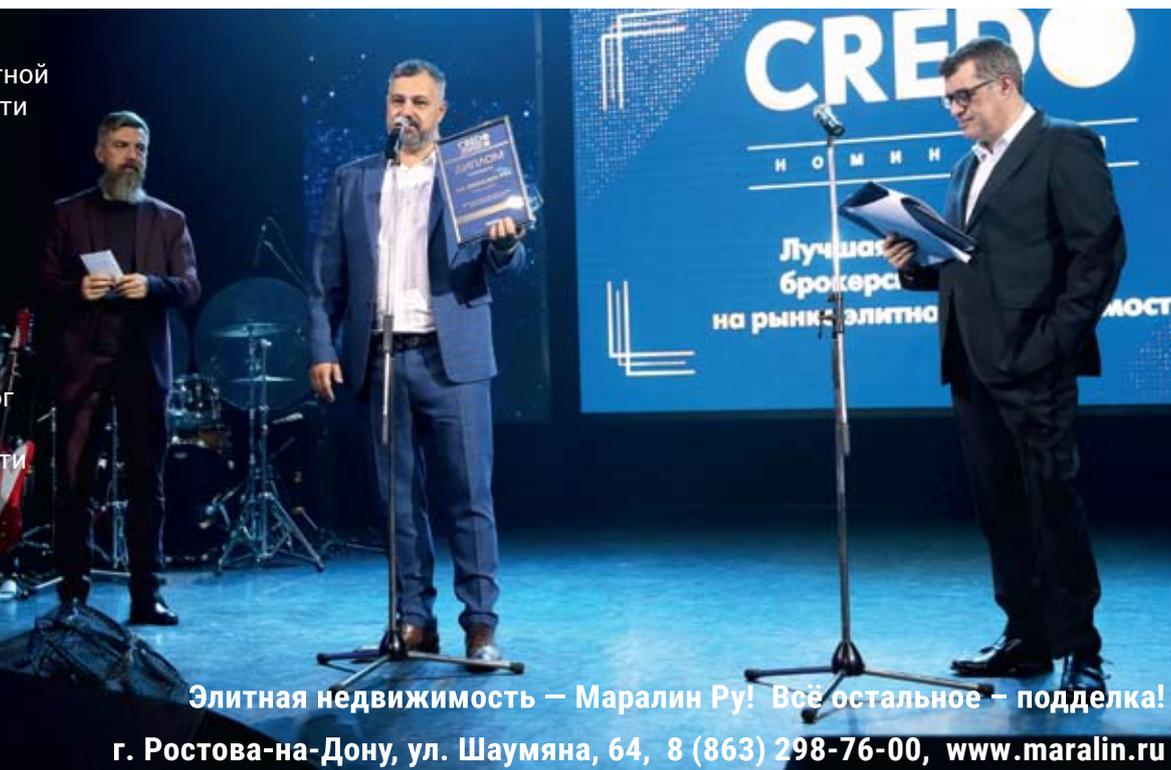
ПРИМЕЧАТЕЛЬНО, ЧТО ЛАУРЕАТАМИ ПРЕСТИЖНОЙ ПРЕМИИ ВЫБИРАЮТСЯ ОРГАНИЗАЦИИ, КОТОРЫЕ ВНЕСЛИ НАИБОЛЬШИЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОГО РЫНКА НЕДВИЖИМОСТИ.

И наша компания победила в номинации «Лучшая региональная брокерская компания на рынке элитной недвижимости». Мы гордимся своим успехом. И в который раз убеждаемся, что взяли верный курс, основанный на доверительных и уважительных отношениях в коллективе. Каждый сотрудник компании вносит свою лепту в развитие бизнеса и ценит труд других. С каждым клиентом мы настроены работать плодотворно, учитывая и защищая его интересы. Каждая новая сделка для нас – возможность изменить мир недвижимости к лучшему.

Каталог элитной
недвижимости
maralin.ru



Видеокаталог
элитной
недвижимости
maralin.tv



Элитная недвижимость – Маралин Ру! Всё остальное – подделка!

г. Ростова-на-Дону, ул. Шаумяна, 64, 8 (863) 298-76-00, www.mamarin.ru

Дорогие друзья!



Приветствую вас на борту самолёта базового перевозчика аэропорта Платов – авиакомпании «Азимут»!

В наступившем году география полётов авиакомпании «Азимут» продолжит расти. Увеличение объёма воздушных перевозок создаёт условия для развития экономики. Планируемое расширение парка воздушных судов позволит наращивать число рейсов и занимать новые эшелоны на рынке авиаперевозок. А это означает, что пассажиров ждёт ещё больше увлекательных путешествий!

Среди многих своих маршрутов обязательно найдите возможность побывать на Вольном Дону, открыть для себя красоту наших живописных степных просторов с колоритными казачьими традициями. Приезжайте к нам в Ростовскую область, исключительно богатую туристическим потенциалом и инвестиционной привлекательностью!

Желаю вам успехов в наступившем году!

Пусть 2023 год принесёт вам хорошие новости, яркие впечатления, радостные встречи. Счастья, здоровья и благополучия вам и вашим близким!

Дорогие друзья!



Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством!

В эти дни мы всегда спешим к тем, кто нам дорог, верим в лучшее, строим планы на будущее. Они есть у каждого.

И у Ставропольского края тоже. Наш регион – воздушные ворота Северного Кавказа. И уверен, что в новом году они будут широко открыты для наших гостей.

Сегодня в край можно прилететь из десятков городов России, растёт сеть международных рейсов. И мы продолжаем работу над расширением географии воздушных связей.

На Ставрополье есть что посмотреть в любую погоду. И в эти прекрасные зимние дни вас готовы встретить всесезонные курорты нашего края – знаменитые Кавказские Минеральные Воды. Здравницы с вековой историей, минеральной водой и грязелечебницами, красота ландшафтов и памятников городов-курортов Ессентуки, Железноводск, Кисловодск и Пятигорск ждут встречи и готовы подарить замечательные воспоминания и впечатления.

2023 год является для наших курортов знаковым – Кавказские Минеральные Воды отмечают своё 220-летие. Приезжайте разделить с нами настроение и атмосферу этого события!

Желаю вам крепкого здоровья, счастья и благополучия в новом году!

Добро пожаловать на Ставрополье!

Братья и сестры!



Сердечно приветствую вас на борту ростовской авиакомпании «Азимут» и поздравляю со светлым Праздником Рождества Христова и Новым годом!

С каждым январём мы начинаем отсчёт нового календарного периода, в котором кто-то столкнётся с важными решениями, кого-то ожидают незабываемые встречи, перед кем-то раскроются новые перспективы. Конечно, не всё будет так, как мы себе представляем: будет и радость успехов, и горечь неудач. Но нужно за всё научиться благодарить Бога, так как Он и доброе, и злое ко благу нашему направляет. Возложим все свои надежды и упования на всеблагий Промысел Божий о нас. Поверим Ему. Ведь «миром правит Бог, только Бог и никто другой», как говорил старец архимандрит Иоанн (Крестьянкин).

Желаю вам в наступившем году благополучных перелётов, приятных встреч и добрых свершений. Пусть вам сопутствует Божье благословение на всех путях вашей жизни.

С Рождеством Христовым! С Новым годом благодати Божией!

**МЕРКУРИЙ,
Митрополит Ростовский и Новочеркасский,
Глава Донской митрополии**

Уважаемые пассажиры!

Искренне рад приветствовать вас на борту авиакомпании «Азимут»! Представляю вам новогодний январский номер бортового журнала «Ваш АЗИМУТ», посвящённый городу Сочи – курорту, являющемуся точкой притяжения туристов и летом и зимой.

В январском номере вы узнаете, как путешествовать выгодно с помощью «Программы лояльности А+». За год с небольшим – со дня перезапуска в декабре 2021 года – в программе зарегистрировались более 31 тысячи участников, более двух тысяч участников уже воспользовались своими А-рублями на сумму более двух миллионов А-рублей. Также в этом выпуске мы расскажем вам об удобном способе оплаты авиабилетов и об акции, позволяющей оформить авиабилеты по сертификату со скидкой 50 %.

В 2022 году авиакомпания «Азимут» успешно реализовала задачи, связанные с необходимостью обеспечения полётов в условиях ограничения использования воздушного пространства, продолжила развитие маршрутной сети из аэропортов юга России, увеличила парк воздушных судов и начала реализацию инвестиционного проекта по строительству авиационного ангарного комплекса в базовом аэропорту Платов.

В 2023 году гражданской авиации России исполняется 100 лет. Вековой юбилей – торжественная дата для авиаторов всей страны: для авиакомпаний, аэропортов, регулирующих органов в сфере воздушного транспорта и органов управления воздушным движением, предприятий авиационной промышленности. За сто лет отечественная авиация прошла путь от первых рейсов, выполненных на аэродромах с грунтовыми взлётно-посадочными полосами, до полётов на самых современных лайнерах между комфортабельными аэропортами во всех уголках страны. Николай Егорович Жуковский, российский учёный, основоположник современной аэродинамики, отец отечественной авиации, ещё более ста лет назад сказал: «Самолёт – величайшее творение разума и рук человеческих, он не подвластен никаким авторитетам, кроме лиц, знающих и уважающих лётные законы». И до сих пор авиационная отрасль остаётся самой наукоёмкой, в ней трудятся профессионалы высокого класса.

Поздравляем представителей авиационной отрасли и наших дорогих пассажиров с Новым, 2023 годом – годом столетия гражданской авиации России! Желаем вам и вашим семьям благополучия и здоровья, долгожданных путешествий и с радостью ожидаем новых встреч с вами на борту авиакомпании «Азимут»!



**Исполнительный директор
АО «Авиакомпания АЗИМУТ»
Эдуард Теплицкий**

Авиакомпания «Азимут» объявляет об акции: при оплате билетов с использованием сертификата действует скидка 50 %

Пассажирам доступно оформление авиабилетов в обмен на сертификаты согласно расписанию на зимний сезон 2022/2023 за исключением периодов высокого спроса.

Авиакомпания «Азимут» объявляет о начале акции: по сертификатам на авиабилеты, выписанные с 24.12.2019 г. по 30.04.2020 г. на рейсы вылетом с 18.03.2020 г. по 24.10.2020 г., новые авиабилеты можно оформить в экономическом классе со скидкой 50 % от доступного тарифа в классах бронирования Q и выше.



С 12 декабря 2022 года по 15 января 2023 года по сертификатам, оформленным в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 6 июля 2020 г. №991, возможно оформить авиабилет на любой регулярный рейс авиакомпании, кроме А4587/588 Минеральные Воды – Хургада – Минеральные Воды и А4591/592 Минеральные Воды – Шарм-эль-Шейх – Минеральные Воды, со скидкой 50 %.

Пассажирам доступно оформление авиабилетов в обмен на сертификаты на любые даты зимнего периода навигации 2022/2023 согласно расписанию за исключением периодов высокого спроса – с 23 декабря 2022 года по 15 января 2023 года, 22–26 февраля 2023 года, 03–12 марта 2023 года.

Чтобы оформить авиабилет по сертификату со скидкой 50 %, заполните форму заявки на сайте авиакомпании «Азимут». Если стоимость новой перевозки выше суммы номинала сертификата, то разница подлежит дополнительной оплате пассажиром. Расчёт стоимости нового авиабилета будет предоставлен заявителю электронным письмом после обработки заявки. Возврат нового авиабилета, оформленного в погашение сертификата в рамках Постановления Правительства РФ от 6 июля 2020 года №991, производится в соответствии с условиями применения тарифа нового билета.

Аэропорт Платов стал победителем региональной премии #МЫВМЕСТЕ

Международный аэропорт Платов (управляется УК «Аэропорты Регионов») стал победителем конкурсного трека «Бизнес» региональной премии Ростовской области #МыВместе, проходившей на официальном сайте премиядона.рф. Премию вручил губернатор Василий Голубев на фестивале участников добровольческого движения «Доброфест».

По итогам премии постановлением Правительства Ростовской области аэропорту Платов присвоено звание «Социально ориентированный предприниматель Ростовской области». Это звание получают коммерческие организации, активно проявившие себя в общественной деятельности и в сфере добровольчества.

– С марта этого года сотрудники аэропорта Платов из числа находящихся в простоях ежедневно выходят на



объединённый склад гуманитарной помощи, где помогают в разгрузочно-погрузочных работах, сортировке вещей, комплектации заказов по заявкам ПВР, комплектации и загрузке гуманитарных конвоев. Всего в волонтерском движении приняли участие 225 человек, и сотрудничество с региональным штабом #МыВместе продолжается, – говорит исполнительный директор аэропорта Платов Александр Серов.

MORELLI®

M A D E I N I T A L Y



MILLE MIGLIA
SUNRISE
IN YOUR LIFE™

ООО "Морелли Рус" 125466, г. Москва, ул. Родненская,
д. 12, к. 1, эт. цокольный, ТЛХ, ОГРН 1127746126296

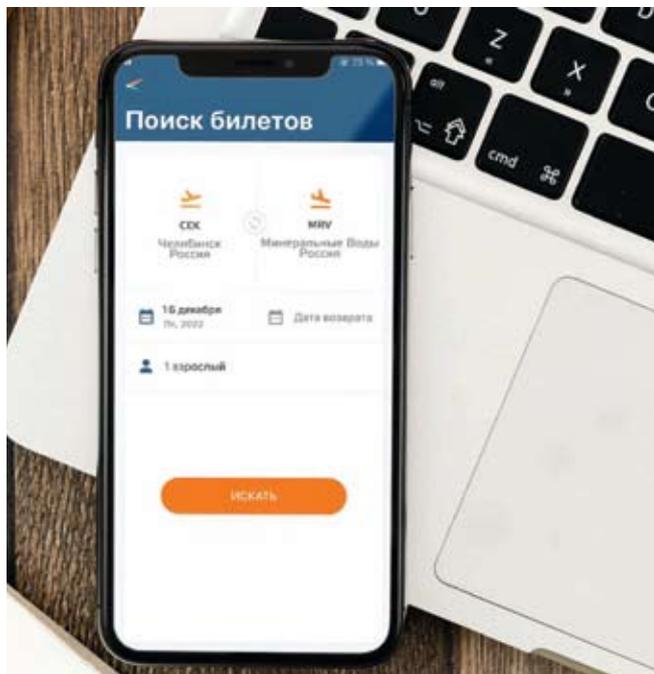
РЕКЛАМА "Сделано в Италии"

***Милле Милье - Восход Солнца в Вашей Жизни

morelli.ru 8 804 333 45 56

Авиабилеты на рейсы авиакомпании «Азимут» можно оплатить с помощью сервисов Sber Pay и Sber QR

Удобный способ оплаты делает приобретение авиабилетов ещё быстрее.



Приобрести авиабилеты на любой из рейсов авиакомпании «Азимут» стало ещё проще: перевозчик юга России информирует о том, что оплата авиабилетов теперь доступна с помощью сервисов Sber Pay и Sber QR.

Использование электронных сервисов при оплате авиабилетов позволяет не вводить реквизиты банковской карты – достаточно выбрать соответствующий способ оплаты при оформлении авиабилетов и подтвердить платёж в приложении Сбербанка.

При оплате с помощью Sber QR формируется QR-код, который вы можете отсканировать из приложения Сбербанк или СБОЛ. При выборе оплаты с помощью Sber Pay в приложении Сбербанк или СБОЛ появится соответствующее push-уведомление.

Приобрести авиабилеты и узнать подробнее расписание вы можете на официальном сайте авиакомпании «Азимут».

Авиакомпания «Азимут» продлевает действие А-рублей в честь годовщины Программы лояльности А+

Двум участникам программы начислены по 1500 А-рублей.

Авиакомпания «Азимут» поздравляет пассажиров с первой годовщиной со дня запуска обновлённой Программы лояльности А+ и сообщает о продлении срока действия накопленных А-рублей ещё на шесть месяцев.

Со дня перезапуска в Программе лояльности А+ зарегистрировалось более 31 тысячи участников. Авиакомпанией «Азимут» было начислено более 8,5 млн А-рублей. Более двух тысяч участников уже воспользовались своими А-рублями

на сумму более 2 млн А-рублей.

В честь годовщины авиакомпания «Азимут» награждает участника, который первым зарегистрировался в программе ровно год назад 20 декабря 2021 года, а также участника, успевшего зарегистрироваться 19 декабря 2022 года последним за прошедший первый год. Обоим пассажирам авиакомпания «Азимут» начисляет по 1500 А-рублей. Программа лояльности А+ позволяет копить А-рубли за перелёты и приобретать авиабилеты с выгодой. Регистрируйтесь в Программе лояльности А+ на официальном сайте авиакомпании «Азимут» и сделайте свой перелёт комфортнее и выгоднее.



ПОЛУЧИТЕ

+500 А-рублей
за регистрацию
в Программе А+
и первый перелет



КОПИТЕ

А-рубли в размере
до 2% от стоимости
авиабилетов



ПОКУПАЙТЕ

авиабилеты
на А-рубли!

Добавьте удовольствие в своё путешествие

Бизнес-зал (2 этаж) 3 000 руб.

- комфортное ожидание полёта
- питание
- посадка на борт за 20 минут до вылета
- доставка на микроавтобусе



МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЭРОПОРТ
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ
имени М.Ю. Лермонтова

mvairport.ru

+7 (938) 305-41-75

+7 (87922) 3-30-39



Сезон катков и доброты

Катание на коньках – одно из главных зимних развлечений. Весь январь в Москве на фестивальных площадках «Московских сезонов» будут работать 19 бесплатных катков.



В будние дни покататься можно будет с 11:00 до 22:00, **а в выходные** – с 10:00 до 22:00. **Вход со своими коньками бесплатный.**

Если своих коньков нет, к вашим услугам пункты проката. Прокат коньков – 50 руб. (залог – 2000 руб.). Начинающие фигуристы смогут воспользоваться поддерживающими стойками в форме пингвинов, чтобы увереннее чувствовать себя на льду.



Для прохода на лёд необходима предварительная регистрация, которая открыта на сайте «Московские сезоны» (moscowseasons.com).



Рядом с катками будут работать пункты по сбору новогодних подарков в рамках проекта «Москва помогает».

Здесь можно принести подарки детям жителей новых территорий России и участникам специальной военной операции. Все новогодние подарки должны быть новыми, в упаковке и с бирками. Сотрудники пунктов «Москва помогает» принимают:

- **Сладкие новогодние подарки;**
- **Детские игрушки;**
- **Детские книжки;**
- **Настольные игры;**
- **Подарки для участников специальной военной операции** (термобельё, носки, подарочные наборы, варежки, перчатки, стельки, мужские средства личной гигиены). Вместе с подарками можно передать открытки с добрыми пожеланиями.

А ещё на некоторых площадках посетителей ждёт «Добрая ёлка».

Эти новогодние деревья украшены не обычными игрушками. Каждый, кто хочет почувствовать себя Дедом Морозом, может взять игрушку с запиской, перейти по QR-коду на сайт «Добрая ёлка» и далее исполнить заветные мечты детей и подростков в возрасте от трёх до 17 лет из малообеспеченных семей, сирот, имеющих ограничения по здоровью, а также людей старше 60 лет. Желания самые простые: развивающие товары, игрушки, инвентарь для занятий спортом, разнообразная одежда. Есть и те, кто мечтает познакомиться с известными певцами или спортсменами, попасть на курсы каллиграфии или прокатиться в кабине машиниста метро. «Добрая ёлка» с исполнением желаний будет работать до 28 февраля 2023 года.

Катки и пункты «Москва помогает» расположены по адресам:

Площадь Революции
Профсоюзная ул., вл. 41
Коптевский бульвар, вл. 18А
Сквер у м. «Некрасовка»
Ключевая ул., 22
Перерва ул., вл. 52
Митинская ул., вл. 31
Матвеевская ул., вл. 2
Соколово-Мещерская ул., 23
Сквер у м. «Отрадное»
Уральская ул., 16
Тёплый Стан ул., вл. 1Б
Адмирала Руднева ул., вл. 8
Вешняковская ул., вл. 16
Городецкая ул., вл. 1
Святоозерская ул., вл. 1
Сухонская ул., вл. бс1
Волгоградский проспект, вл. 119
г. Зеленоград, 16 микрорайон,
бульварная зона



Dark Jazz в «Планетарии»

Хотите узнать, на какую музыку вдохновляют талантливых музыкантов вспышки на Солнце, полёты комет и тёмное бескрайнее космическое пространство? Тогда отправляйтесь 20 января или 13 февраля на концерт Low Kick Collective в питерский «Планетарий № 1». Группа представит здесь новую программу Pulsar, в которой тягучий и проникновенный звук саксофона будет переключаться с глубоким басом, а синтезаторы и ритуальный ритм барабанов станут завершающей деталью путешествия в недра бессознательного.

**Санкт-Петербург,
наб. Обводного канала, 74, литера Ц
+7 999 222 20 00**



«Хаски Лэнд»

Если в детстве вы зачитывались романами Джека Лондона, интересовались полярными экспедициями Амундсена и Нансена и готовы пережить ощущения любимых героев, то отправляйтесь в «Хаски Лэнд». Здесь регулярно проходят катания на собачьих упряжках. Протяженность трассы 1000–1200 м. Немного, но всё-таки достаточно, чтобы на какое-то время представить себя покорителем сурового Севера. Заезды проходят в зависимости от погодных условий. Помните, что одеваться нужно в тёплую одежду и удобную обувь.

**Москва,
Ленинский р-н, с. Остров, Новая, 1а
+7 (495) 510 03 40**



Классика и современники

13 января в «Колизей-арене» состоится концерт, который объединит любителей рока и классики. В исполнении симфонического оркестра Olympic Orchestra под руководством дирижёра Александра Голикова прозвучат шедевры из репертуара Queen, Deep Purple, Scorpions, Europe, Nirvana и других культовых рок-музыкантов. Вы сможете услышать We Are The Champions, Show Must Go On, Smoke On The Water, Still Loving You, The Final Countdown, Smells Like Teen Spirit, Kashmir и многие другие хиты, так как вы их ещё точно не слышали.

**Санкт-Петербург,
Невский проспект, 100
+7 (812) 956 99 38, +7 921 999 10 39**

Космос и авиация

В основной экспозиции на ВДНХ в центре «Космонавтики и авиации» можно увидеть огромный архив документальных свидетельств покорения космоса: 120 образцов одной только техники и больше двух тысяч разных документов, включая фото и видео. Под куполом расположен 5D-кинотеатр, который рассказывает о Большом взрыве и светлом будущем с колонией на Марсе.

Здесь же в январе можно будет посетить интерактивную выставку «Авиация. Мечты о полёте».

Посетителей ожидает наблюдение за первыми попытками человека подняться в небо, рассказ о роли Московского воздухоплавательного кружка в развитии отечественной авиации, знакомство с трудом Н. Е. Жуковского «О парении птиц» и многое другое. Детям особенно понравится возможность увидеть кабину самолёта МС-21, а также почувствовать себя инженером будущего, смоделировав собственный сверхзвуковой самолёт.



**Москва, проспект Мира, 119, стр. 34, ВДНХ, павильон 32–34
+7 (495) 544 34 00**



Смотровая башня

Если вы решили провести зимние каникулы в Питере, посетите смотровую площадку на вершине старинной Думской башни. Когда-то башня была сигнальной и на ней постоянно дежурили пожарные, зорко наблюдавшие за городом и сообщавшие о пожаре или наводнении. Сегодня в башне открыт музей. Каждый час с башни раздаётся колокольный звон второго по размеру в Петербурге часового механизма. А с верхней площадки башни открывается замечательный вид на исторический центр Санкт-Петербурга. Только имейте в виду, что наверх не пускают детей младше 12 лет.

**Санкт-Петербург, Думская улица, 1-3
(угол Невского просп. и Думской ул.)**



Модель и фотограф

В 1980-е мода переживала яркий период. Убедиться в этом можно, посетив выставку фотографий Альберты Тибурци в музее современного искусства Эрарта. Тибурци снимала в годы расцвета высокой моды в Италии, когда имена итальянских кутюрье гремели на весь мир. Она начинала как модель, пока один из знакомых не подарил ей фотоаппарат. Альберта начала снимать, и её работы сразу привлекли внимание. Вскоре Тибурци становится одним из самых востребованных фотографов, работающих для гляцевых журналов.

**Санкт-Петербург,
Васильевский остров, 29-я линия, 2
+7 (812) 324 08 09**



Цирк, цирк, цирк

До середины января в сочинском цирке мистерия «Звёздный круиз». Зрителей ждут дрессированные африканские львы, далматинцы, головокружительные трюки акробатов и фееричное световое шоу. Всё это в космическом путешествии вместе с Дедом Морозом и Снегурочкой.

**Сочи,
Депутатская, 8**



История Сочи с древнейших времен

Весь январь в сочинском Музее истории будет проходить выставка «История Сочи с древнейших времен до наших дней».

История многонационального региона представлена коллекциями этнографии, предметов быта и культуры. Часть экспозиции музея посвящена истории курортного освоения территории: многочисленные фотоматериалы и документы, макеты зданий, атрибуты курортной жизни, отражающие период дореволюционного развития города конца XIX – начала XX века, этапы развития курорта в 1960–1990-е годы.

Также в залах музея представлена выставка «Человек и космос». На экспозиции можно увидеть предметы жизнеобеспечения космонавтов: скафандры, продукты питания для космонавтов и уникальный экспонат — спускаемый аппарат космического корабля «Союз-9».

Сочи, Воровского, 54/11

Сочи.

Курортная столица



В мире есть много разных курортов, но для россиян Сочи был, есть и остаётся одним из самых желанных городов для проведения отпуска или каникул. Здесь есть и удивительная по красоте и богатству природа, и живописные горы, и море, и прекрасная инфраструктура – словом, всё, что нужно для хорошего отдыха. Причём как летнего, так и зимнего.



Риморская набережная — самое популярное место в Сочи. Летом здесь как в московском метро в час пик, зато зимой дышится легко и свободно. С моря дует свежий ветерок, на воде качаются чайки и белоснежные яхты, а вы прогуливаетесь неспешным шагом и думаете о чём-то красивом. Например, о сочинском **Морском вокзале**, который расположен на набережной. Это небольшое, но изящное здание — одна из архитектурных достопримечательностей Сочи. В 1960-х в морпорту снимали сцену отплытия парохода «Михаил Светлов» из «Бриллиантовой руки». В память о тех событиях у Морвокзала стоят отлитые в бронзе Лёлик, Гена Козодоев и Семён Семёнович со своим семейством.

Чуть дальше по набережной **Собор Михаила Архангела** — старейший храм Сочинской епархии Русской православной церкви. Это первый православный храм на территории Черноморского округа. Он был сооружён в память об окончании Кавказской войны, которая длилась больше 45 лет.

Ещё несколько минут прогулки — и вы выйдете к **Зимнему театру**. Здесь проходят все значимые культурные мероприятия Сочи. Самое известное из них — ежегодный фестиваль «Кинотавр». На открытии и закрытии фестиваля перед театром расстилают красную «звёздную дорожку»,



по которой проходят кинозвезды. В несезон здесь тоже можно встретить кого-то из знаменитостей. В это время в «Зимнем» проходят концерты классической музыки, гастроли российских театров и отдельных артистов.

Самый известный парк Сочи — **«Дендрарий»**. Это живой музей экзотической флоры разных континентов. Здесь крупнейшая в России коллекция пальм, лес из сосен разных видов, дубовая роща, всевозможные субтропические кустарники, цветы и другие причудливые растения Европы, Азии, Северной и Южной Америки, Австралии и Новой Зеландии. Среди всего этого буйного великолепия можно даже заблудиться, поэтому лучше заранее позаботиться о карте парка. Кстати, нелишне будет взять с собой и бутерброды с чаем в термосе. Единственное кафе находится недалеко от верхней станции канатки. Хотя зимой вы, скорее всего, найдёте свободный столик.





Среди всего этого буйного великолепия «Дендрария» можно даже заблудиться, поэтому лучше заранее позаботиться о карте парка.

Дендропарк раскинулся на горной местности. Подъём по его склонам требует выносливости. Большинство туристов предпочитает подняться наверх на фуникулёре, а оттуда плавно спуститься своим ходом, осматривая всё по пути.

Протяжённость подъёма составляет 897 метров. Крытые кабинки поднимают пассажиров на высоту 172 метра над уровнем моря за четыре минуты. За это время можно насладиться видом на море с высоты птичьего полёта. Наверху в хорошую погоду помимо моря можно увидеть пики Кавказского хребта, гору Большой Ахун и Сочинский порт.

В центральной части Верхнего парка «Дендрария» обратите внимание на старинное здание с парадной лестницей, украшенной балюстрадами и изящными вазами. Это двухэтажная вилла основателя парка, офицера, драматурга, историка балета Сергея Худекова. В 1889 году он купил эту землю на южном склоне Лысой горы и разбил здесь персиковый и сливовый сады. В садах любитель прекрасного построил замечательный особняк в стиле модерн и назвал его в честь жены «Надежда».

Сейчас **вилла «Надежда»** отреставрирована и превратилась в первый в России музей русского балета. Экспозиция включает костюмы позапрошлого века, пуанты, письма и портреты известных танцовщиц прошлых эпох.





Мебель и интерьер столовой, музыкальной гостиной и рабочего кабинета воссозданы по старинным эскизам и фотографиям. Сохранилась частная библиотека Сергея Худекова, в том числе знаменитая книга «История танца», которую он писал здесь несколько лет.

Обратно от «Дендрария» в сторону Морвокзала лучше пройти по **улице Навагинской**. До Сочинской Олимпиады 2014 года она была обычной проезжей улицей. К Зимним играм её реконструировали и превратили в бульвар для пешеходных прогулок. Главная достопримечательность улицы не в архитектуре и памятниках, и даже не в уличных музыкантах и ресторанах, которых здесь достаточно, а в пальмах высотой с трёхэтажный дом. Роскошные тропические деревья были высажены несколько десятков лет назад и теперь украшают улицу на всём её протяжении.

По дороге обязательно загляните в **Зал органной и камерной музыки им. Дебольской**. Здесь действительно находится замечательный орган, который имеет 33 регистра и около двух с половиной тысяч труб. В зале регулярно проходят концерты органной, симфонической и камерной музыки. Если вам повезёт, сможете достать билеты и послушать в замечательном исполнении произведения Баха, Регера, Видора или Листа. Роскошь, которая в летний сезон была бы практически невозможной.



Как ни крути, а жизнь города Сочи делится на до и после Олимпиады. Некоторые сочинцы с ностальгией вспоминают старые времена, но всё-таки после Игр жить здесь стало более комфортно и интересно. Главная достопримечательность, которая осталась после Олимпиады, — это, конечно, **Олимпийский парк**. Восемь лет назад здесь проводились соревнования и жили спортсмены, а сейчас это огромная прогулочная территория со спорткомплексами и развлечениями. Обойти её всю пешком (а это около 200 га) довольно затруднительно. Но можно взять экскурсию на гольф-каре, арендовать электросамокат или велосипед — и тогда дело пойдёт быстрее.

Главные достопримечательности в парке — стелла-факел и бывшие спортивные объекты: стадион «Фишт», где проходили церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, ледовые дворцы «Айсберг» и «Большой», ледовая арена «Шайба». Сейчас в них проходят концерты поп-звёзд, всевозможные шоу на льду, матчи хоккейного клуба Сочи и Континентальной хоккейной лиги.

Есть и другие интересные и необычные объекты. Например, **Электрический музей Николы Теслы**. Здесь можно увидеть настоящие электрические шоу с физическими научными опытами. А самые отважные проверят свою выдержку в клетке, в которую бьют молнии. Дети будут в восторге, если они не совсем маленькие, конечно.



- Если заглянете в «Электрический музей Николы Теслы», обязательно посмотрите «Тесла шоу». Не каждый день увидишь, как человек жонглирует молниями или как электрические разряды танцуют под электронную музыку. Это зрелище заряжает энергией в буквальном смысле слова.





Лучше гор могут быть только горы. Поэтому, даже если вы приехали на море, никогда не становились на лыжи и не знаете, что такое лететь на сноуборде по пухляку, всё равно обязательно поднимитесь на **Красную Поляну**. Всегда приятно немного развеяться, сменить обстановку, вдохнуть морозного воздуха и сделать парочку умопомрачительных селфи.

Верхняя точка канатной дороги находится на высоте 2200 метров. Наверху есть обзорная площадка и несколько

вариантов прогулок вдоль хребта. Можно и просто посидеть, выпить чашечку кофе или бокал глинтвейна и закусить горячим хычином с сыром.

Если вы приехали в Сочи с детьми, сходите в тематический парк развлечений **«Сочи Парк»**, который находится совсем рядом с морем. Для его гостей работают аттракционы, дельфинарий, атомариум. Детям особенно понравится тематическая «сказочная» территория, а взрослым – отель-замок «Богатырь».



Фото: пресс-служба «Сочи Парк»

Ещё одно место, которое тоже стоит посещения — **сочинский Скай-парк**. Это парк развлечений на огромном подвесном мосту через ущелье над рекой Мзымтой. Мост находится на высоте 207 метров и считается одним из самых длинных подвесных мостов в Европе. Уже просто прогуляться по нему для многих испытание на смелость. Но есть и более экстремальные развлечения. Например, захватывающий дух полёт в сидухе над ущельем на высоте 200 метров со скоростью 120 км/ч.

Самые же отчаянные сорвиголовы могут прыгнуть с моста на эластичном канате. Это самое высокое банджи в России, так что вам гарантированы семь секунд свободного падения. Если вы думаете, что семь секунд — это мало, то сильно ошибаетесь. После них жизнь заиграет новыми красками. Впрочем, в Сочи она и так достаточно интересная и насыщенная.

Так что даже если вы приехали сюда зимой — яркие впечатления гарантированы. ✈

Зимние сборы

«Зима!.. И лыжник, торжествуя, снарягу собирает в путь».

Живи Пушкин в наши времена, возможно, знаменитые строки из романа «Евгений Онегин» звучали бы именно так. Великий поэт был не чужд удовольствий, как и любители горнолыжного спорта, для которых зима – это возможность всё бросить и уехать на недельку в горы. А там кристально чистый воздух, яркое солнце, великолепные пейзажи и адреналин от захватывающей дух скорости на спуске.

В нашем обзоре – все основные горнолыжные курорты страны, куда вы можете с комфортом долететь на самолётах авиакомпании «Азимут».





«Красная Поляна». Сочи

Летом Сочи – популярный черноморский курорт. Зимой здесь тоже приятно погулять вдоль моря по набережной или оценить богатство флоры в парке «Дендрарий». Но главное, что привлекает туристов в Сочи зимой, – это горнолыжный комплекс «Красная Поляна», который находится примерно в часе езды от города. В 2014 году здесь проходили Олимпийские игры, поэтому инфраструктура в Красной Поляне на самом высоком международном уровне. Здесь есть всё для отличного отдыха на природе, гастрономических открытий, ночных тусовок и занятий горнолыжным спортом.

В кластер входит сам курорт «Красная Поляна», а также «Роза Хутор» и «Газпром», который в свою очередь делится на два – «Лауру» и «Альпику». Основные различия между ними – в количестве и сложности трасс и ценах на ски-пассы. «Красная Поляна» подойдёт как для новичков, так и для профи. Здесь имеется 13 канатных дорог и 32 трассы протяжённостью 30 км. Можно найти маршрут и для фрирайда.

«Роза Хутор» – наиболее крупный горнолыжный курорт, который включает в себя 30 подъёмников и 40 трасс всех сложностей. Комплекс «Газпром» предлагает 35 трасс на любой вкус: от пологих склонов для начинающих до крутого фрирайда.



КАК ДОБРАТЬСЯ: на самолёте авиакомпании «Азимут» до сочинского аэропорта, затем ещё около часа пути на машине или автобусе. Кроме этого каждый день ходит электричка «Ласточка» по маршрутам «Адлер – Роза Хутор – Адлер» и «Аэропорт Сочи – Роза Хутор – Аэропорт Сочи».

СКИ-ПАСС: на курортах Красной Поляны есть единый ски-пасс, который действует на дневное время с 8:30 до 16:00. Цены зависят от сезона и начинаются от 3300 до 3900 рублей за один билет для взрослого. Детский обойдётся примерно в два раза дешевле.

ПРОКАТ СНАРЯЖЕНИЯ: работает и в посёлках, и непосредственно на трассах. Средняя цена за комплект на один день – 1500 рублей.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: лучшее время для поездки в Красную Поляну – февраль. В это время 100-процентная гарантия снега, относительно немного народа, отличные условия для фрирайда. Начинающим лучше кататься на «Газпроме» в секторе «Лаура». «Альпика» – для продвинутых райдеров. А тем, у кого средний уровень, лучше кататься на трассах «Розы Хутор». И кстати, на «Розе Хутор» есть крутой STASH-парк для любителей попрыгать.

«Домбай». Минводы

Курорт «Домбай» расположен на территории Карачаево-Черкесии, у подножия главного хребта Кавказских гор. Знаменитая Домбайская поляна находится на высоте 1650 метров и является объектом Тебердинского государственного заповедника. Природа здесь невероятно красива. Даже если вы не катаетесь на лыжах или сноуборде, сюда стоит приехать ради прогулок среди хвойного леса, панорамы гор и кристально чистого воздуха. Курорт оснащён пятью очередями канатно-кресельной дороги, гондольной и шестикресельной маятниковой канатными дорогами и сетью бугельных подъёмников. Основная зона для катания расположилась у четвёртой и пятой очередей канатной дороги, так как склоны здесь пологие и поверхность обрабатывается ратраком. Общая протяжённость спусков примерно 20–25 километров. Для начинающих есть «лягушатники», для более опытных – скоростные трассы, а для профессионалов – трассы с крутыми поворотами и резкими перепадами высот. Тот, кто предпочитает внетрассовое катание, может оценить несколько маршрутов на северной стороне горы Мусса-Ачитара.



КАК ДОБРАТЬСЯ: на самолёте авиакомпании «Азимут» до Минеральных Вод, затем на автобусе до Домбая.

СКИ-ПАСС: системы подъёмников принадлежат разным владельцам, поэтому единого ски-пасса в Домбае нет, каждый подъём оплачивается отдельно.

ПРОКАТ СНАРЯЖЕНИЯ: комплект из лыж, палок и ботинок стоит от 500 рублей в час. Но в сезон спрос такой, что нужных размеров можете не подобрать либо оборудование и одежда могут быть не в лучшей кондиции, так что по возможности лучше ехать со своим снаряжением.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: если решите воспользоваться помощью инструктора для обучения, обратитесь к тем, кто стоит возле обучающего склона. У них должны быть жилетки либо куртки с надписью «инструктор».

«Архыз». Минводы

Горы защищают посёлок Архыз и трассы, которые находятся в 10 км от него, со всех сторон. Это обеспечивает комфортный микроклимат круглый год. Здесь не бывает сильных ветров, а температура воздуха обычно выше, чем за пределами котловины. Зимняя редка опускается ниже -7°C . При этом снег выпадает в конце октября, а тает только в апреле. Толщина снежного покрова может достигать 2,5 метра. Так что условия для катания можно назвать почти идеальными.

В зимнем сезоне на курорте «Архыз» работают 27 км трасс разного уровня сложности: «зелёные» трассы для новичков, «синие» – для более опытных лыжников и сноубордистов; для профессионалов предусмотрены сложные трассы «красного» уровня сложности, а для экстремалов – «чёрные» склоны. Почти все трассы оснащены системой искусственного оснежения. Канатные дороги работают с 8:30, последний подъём в 16:00, в дни вечернего катания – в 21:45.

На территории курорта работает академия спорта «Архизёнок» для юных лыжников от 7 до 12 лет. Тренировки проходят по будням, полный курс занимает пять дней, с понедельника по пятницу.



КАК ДОБРАТЬСЯ:

на самолёте авиакомпании «Азимут» до Минеральных Вод, затем на машине или автобусе через Черкесск до Архыза.

СКИ-ПАСС:

стоимость ски-пасса для взрослого в пиковый сезон новогодних праздников обойдётся в 3000 рублей, детский – 1950 рублей. В обычное время, соответственно, 2500 и 1650 рублей.

ПРОКАТ СНАРЯЖЕНИЯ:

есть несколько хороших пунктов проката инвентаря. Комплект на взрослого (ботинки, палки, лыжи/сноуборд) обойдётся в 2000 рублей, для ребёнка – на 500 рублей дешевле.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:

если покупать ски-пасс онлайн на сайте arhyz-resort.ru, то можно получить скидку до 15 процентов.

«Абзаково». Магнитогорск

Горнолыжный курорт «Абзаково» находится в Башкирии, на склонах Уральских гор. Сезон здесь стартует уже в начале ноября, а заканчивается ближе к концу мая. Снега выпадает много. Имейте в виду, что зимой температура может опуститься довольно низко, до -15°C , но ветер дует редко, поэтому кататься комфортно. Здесь работает 20 установок по заснеживанию трасс и пять веток подъёмников с пропускной способностью 5000 человек. На «Абзаково» 13 трасс общей протяженностью около 18 километров. Самая длинная – 3280 метров, самый короткий спуск – 340 метров. Но даже «зелёные» трассы здесь довольно сложные. Хотя есть и учебная трасса на 170 метров с инструкторами. Сюда хорошо приехать в феврале, когда нет очередей на подъёмниках и трассы замечательные.



КАК ДОБРАТЬСЯ: сначала самолётом до Магнитогорска. Из аэропорта Магнитогорска нужно доехать на автобусе до автовокзала. Дорога займёт минут сорок. Оттуда до Абзаково ходят автобусы и маршрутки, время в пути – 1 час. Билет стоит от 150 руб.

СКИ-ПАСС: стоимость единого ски-пасса на один день – в будни 2400 рублей и 2700 рублей – в выходные дни.

ПРОКАТ СНАРЯЖЕНИЯ: горнолыжный комплект в среднем стоит 1200 рублей на весь будний день и 1500 рублей на выходной (2-часовой тариф – 600 и 1000 рублей соответственно). Хотя в разных прокатах цены варьируются и могут быть выше.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: до самих трасс с курорта удобнее всего добираться от дома отдыха «Абзаково». Отсюда начинается кресельная канатка, а до остальных подъёмников каждые 20 минут курсирует бесплатный ски-бас.

«Бобровый лог». Красноярск

Отлично обустроенный горнолыжный курорт и фанпарк «Бобровый лог» находятся в уютном месте рядом с заповедником «Столбы» в Красноярском крае. Для любителей горных лыж и сноуборда работают 15 трасс и два учебных склона. Общая протяжённость – почти 11 км. Перепад высот – до 350 метров. По уровням сложности: шесть профессиональных «чёрных» трасс, пять сложных «красных» трасс, три «синих» трассы для опытных горнолыжников и одна «зелёная» трасса для новичков. Для обучения начинающих есть два подготовленных учебных склона. Можно кататься и вечером, – есть система искусственного освещения. Кроме горнолыжных трасс в «Бобровом логе» есть хороший ледовый каток и другие зимние развлечения, включая сноутюбинг и «Родельбан» – аттракцион, в котором сочетаются бобслей и американские горки.



КАК ДОБРАТЬСЯ:

самолётом «Азимута» до Красноярска. Из аэропорта автобусом до ж/д вокзала, а оттуда до «Бобрового лога» ходит автобус №37. Ехать всего 12 км.

СКИ-ПАСС:

дневной абонемент на одного взрослого в новогодние каникулы обойдётся в 2000 рублей, в обычные дни – от 1150 рублей.

ПРОКАТ СНАРЯЖЕНИЯ:

комплект на одного взрослого (горные лыжи или сноуборд, ботинки и палки) обойдётся от 1000 рублей за день, для ребёнка – от 600 рублей.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:

слева от подъёмника на трассу К1 располагается уютная чайная юрта, где предлагают сибирские травяные чаи и натуральные сладости, а на самой вершине можно выпить горячий и ароматный глинтвейн. Учитывая, что температура в Красноярске зимой может опуститься до минус 25 градусов, такая возможность будет нелишней.

«Мраткино». Магнитогорск, Челябинск, Уфа

Горнолыжный центр «Мраткино» – один из старейших горнолыжных центров Южного Урала. Здесь предпочитали кататься спортсмены и любители активного отдыха из всех близлежащих городов ещё со времён СССР. Сам курорт удобно располагается в черте города Белозёрск, поэтому есть шанс не только хорошо покататься, но и попасть на какое-нибудь интересное мероприятие вроде празднования Масленицы или Куян-феста, проходящего в апреле на закрытие горнолыжного сезона.

Мраткино – название горы высотой чуть более 800 метров, по склонам которой расположены трассы. Всего здесь восемь трасс различной сложности (включая детскую длиной 200 метров). Самый сложный участок – для слалома-гиганта длиной 1400 метров. На курорте работают четыре подъёмника – как бугельные, так и кресельные.



КАК ДОБРАТЬСЯ: самолётом «Азимута» до аэропортов в Магнитогорске, Уфе или Челябинске.

Далее железнодорожным транспортом, автобусом или такси до Белорецка, где находится курорт.

Ближе всего ехать от Магнитогорска – 83 км, от Уфы – 256 км, от Челябинска – 279 км.

СКИ-ПАСС: дневной абонемент на одного взрослого обойдётся в 2000 рублей независимо от дня недели, для ребёнка – 1400 рублей.

ПРОКАТ СНАРЯЖЕНИЯ: пункт проката расположен в здании административно-бытового комплекса (кафе «Кислород»). Возможен почасовой прокат оборудования, дневной и суточный тарифы. Лыжи стоят 650 рублей в день, ботинки – 750 рублей, комплект – 1300 рублей.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: температура здесь может опуститься довольно низко, так что позаботьтесь о тёплых вещах и термосе с горячим чаем.

«Хвалынский». Саратов

Горнолыжный курорт Хвалынский находится в Саратовской области на Приволжской возвышенности, в наивысшей её точке – 379 метров над уровнем моря. Здесь располагается самая длинная горнолыжная трасса Поволжского региона. Её протяженность 1200 метров. Место славится своими реликтовыми сосновыми лесами, чистым воздухом и красивыми пейзажами. Четыре трассы (две «зелёные», одна «синяя» и одна «красная») предназначены для катания на лыжах и сноубордах. На склонах действуют четыре бугельные канатные дороги общей протяжённостью три километра.



КАК ДОБРАТЬСЯ: самолётом до Саратова, оттуда до Хвалынска можно доехать на автобусе за четыре с небольшим часа. Стоимость билета – от 480 рублей. Если выберете поезд, то дорога обойдётся от 1200 рублей и займёт 4,5 часа.

СКИ-ПАСС: 1800 рублей в день по будням и 2700 рублей по выходным.

ПРОКАТ СНАРЯЖЕНИЯ: горнолыжный комплект стоит от 800 рублей в день.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: на территории курорта находится комплекс «Хвалынские термы» с открытым тёплым бассейном с родниковой водой и современной системой очистки. Если будет возможность, обязательно понежьтесь в тёплой воде и полюбуйте видом на зимний лес.

«Губаха».

Пермь

Когда-то горнолыжная база в Губахе имела трогательное название «Уголёк». В 1985 году здесь проходила VIII Зимняя спартакиада народов РСФСР. С тех пор многое изменилось. Сейчас это самый крупный горнолыжный курорт Урала. Здесь появились новые трассы, отели и хостелы, сноупарк. Сюда приезжают любители горнолыжного спорта не только из Перми, которая находится в двухстах километрах от курорта, но и из многих других городов России.

Здесь работает 18 трасс различного уровня сложности, которые в общей протяжённости составляют примерно 18 км. Максимальный перепад высот – 300 метров, самая длинная трасса – 2600 метров. Есть трассы для слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска и фрирайда. На склоне горы Крестовая большое количество спусков через лес.



КАК ДОБРАТЬСЯ: сначала самолётом авиакомпании «Азимут» до Перми, а потом поездом или автобусом до Губахи.

СКИ-ПАСС: дневной абонемент в будни стоит 1400, в выходные – 1800 рублей.

ПРОКАТ СНАРЯЖЕНИЯ: горнолыжный комплект из лыж, ботинок и палок стоит от 800 рублей день.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: трансфер Gubaha Bus следует из Перми ежедневно в 06:10. Для пассажиров действует скидка 20 процентов на дневной ски-пасс. ✈



**ПРОВЕРЕНО СТИХИЕЙ
BASK.RU**



**Воспользуйтесь промокодом на скидку 5%
AZIMUT
на сайте bask.ru или в нашем шоуруме в г. Москве**

**BASK.RU — официальный интернет-магазин
российского производителя BASK.**

**BASK — это научный подход
и цифровое производство,
ответственность, характер и воля!**

**Более 30 лет BASK создаёт
одежду и снаряжение для самых
суровых условий. Куртки, брюки,
полукомбинезоны, термобелье и
другие товары BASK помогли во
время покорения гор или работы
на полюсах холода, а теперь они
доступны и городским жителям.
Последние 8 лет компания, приме-
нив свои знания в области outdoor,
создаёт одежду и аксессуары для
русской зимы в городе.**



**Товары BASK разрабатываются и отшиваются в
России. В распоряжении компании — собственный
экспериментальный цех, где новые модели тестируются
перед запуском в серийное производство. Их проверяют
на устойчивость к холоду, влаге, различным внешним
воздействиям. Поэтому одежда и снаряжение BASK
отличаются износостойкостью и долгим сроком службы,
на все товары, в том числе на детскую коллекцию,
действует гарантия 3 года.**



**Кататься на сноубордах
в Красной Поляне или Шерегеше,
перемещаться между машиной и
офисом в Москве, долго гулять с
коляской в Нижневартовске или
отправиться в зимний поход в любой
части России... Неважно, бросаете
вы вызов стихии или покоряете
карьерные вершины — одежда и
снаряжение BASK будут уместны
везде, где нужно проявить характер.**

**Менеджеры интернет-магазина BASK помогут
подобрать одежду под ваши задачи. Отсканируйте
или сфотографируйте QR-код, чтобы перейти на сайт
и выбрать вашу одежду, проверенную стихией.**



Термобельё
BASK GRID JKT/PNT
#21005/#21006



Рюкзак 35 л
BASK MUSTAG
#1466



Комбинезон до -35 °C
Унисекс
BASK kids CLOUD V2
#19H38



Мишель и «Мишлен»

В 2021 году гид «Мишлен» (Michelin) впервые в своей истории вышел в России. В первое издание были включены 69 московских ресторанов, девять из них были отмечены звездами Michelin, два ресторана получили по две звезды. В марте 2022 года гид заявил о приостановке своей деятельности в России.

Мы попросили рассказать Мишеля Кристманна, обладателя звезды Michelin и шеф-повара ростовского ресторана французской кухни «Пино нуар», о том, как работают инспекторы гида, насколько объективны их оценки и что меняется в жизни повара после того, как ему дают или отбирают звезду Michelin.



Беседовал Александр Винник, автор и ведущий программы «Дегустация личности», президент ГК «Моцарт Хаус».

– Насколько было сложно получить звезду Michelin?

– Чтобы стать хорошим поваром, для начала нужно выучить и довести до совершенства все базовые техники. Без этого ставить перед собой какие-то высокие цели бессмысленно. Когда я только начинал профессионально работать, я намеренно выбирал для стажировки самые лучшие рестораны с тремя звёздами Michelin. Да, работать там было очень сложно и ответственно. Но мне сразу хотелось учиться у лучших в своём деле. Это касается любой профессии. Если вы хотите достичь каких-то высот в своём деле, вам нужно идти в ученики к тому, кто самый лучший в нём. Это формирует определённый менталитет, определённое видение процесса и подхода к работе.

Постепенно, работая в такого рода ресторанах, я понял, что могу многого достичь. А когда сам стал шефом, получение звёзд Michelin стало моей целью. Знаете, когда её получают другие шефы, которых ты знаешь, это очень подстёгивает, это своего рода вызов.

– Как вы узнали, что вас отметят в гиде ?

– В тот момент я уже больше трёх лет работал в одном из ресторанов на юге Франции. Обычно новый гид Michelin выходит в 20-х числах января, а числа 17-го в ресторан позвонили и сказали: «Мы хотим пригласить вашего шеф-повара на церемонию вручения звёзд». Тогда уже стало понятно, что, скорее всего, меня приглашают не просто так. Потом мне стали приходить письма от знакомых шефов, моих наставников, которые давали различные намёки и туманно поздравляли. Наконец я поехал на мероприятие, и там мне вручили звезду, китель и гид, в котором упоми-



нался наш ресторан и моё имя. Конечно, это было знаменательное событие для меня.

– Что за китель?

– Поварской китель, который вручают на память.

– А где он сейчас?

– У меня дома во Франции. На нём вышито моё имя и название ресторана. Я не имею права в нём работать в других ресторанах или использовать для фотосессий. Это просто вещь на память. Здесь важно понимать, что звезда вручается и шеф-повару и ресторану одновременно. Эта награда как бы делится на двоих. Поэтому особенно кичиться здесь не стоит. К тому же свой уровень нужно доказывать каждый год, иначе звезду могут забрать. Ну и потом, для меня главная цель не звёзды, а тёплые слова, комплименты от гостей ресторана. Всё, что я делаю, я делаю для них.

– Получение звезды Michelin сильно влияет на количестве посетителей в ресторане?

– Да. В первое время после получения звезды начинается очень большой наплыв гостей. Все об этом говорят, все



MICHELIN

В 1900 году во Франции компания, специализирующаяся на производстве автомобильных покрышек, выпустила дорожный справочник, который бесплатно раздавался всем клиентам. В нём была различная полезная информация с обозначением мест для заправки автомобилей. Справочник начал носить то же название, что и сама компания – Michelin. К 1920 году помимо обозначения АЗС и магазинов автозапчастей в нём появились сведения о некоторых достопримечательностях, а также перечислялись кафе и рестораны, в которых водители и пассажиры могли перекусить по пути. С 1930 года в гиде уже не просто упоминали ресторан, а ставили возле его названия «звезду», означающую уровень кухни. **ОДНА ЗВЕЗДА** – очень хороший ресторан в своей категории (имеется в виду тип кухни). **ДВЕ ЗВЕЗДЫ** – отличная кухня, ради ресторана имеет смысл сделать небольшое отступление от маршрута. **ТРИ ЗВЕЗДЫ** – великолепная работа шеф-повара, имеет смысл предпринять отдельное путешествие сюда. И вот уже почти сто лет гид Michelin остаётся самым авторитетным и самым известным рейтингом ресторанов в мире. Это своего рода «Оскар», но в гастрономии.

Если вы хотите достичь каких-то высот в своём деле, вам нужно идти в ученики к тому, кто самый лучший в этом.

хотят попробовать, все столы зарезервированы на несколько дней вперед. Нам, конечно, пришлось непросто, потому что приходилось работать как сумасшедшим. Но это нормально. Есть некоторые рестораны (обладатели трёх звезд Michelin), у которых столик надо резервировать за три-четыре месяца.

– Что для вас награда Michelin? Как вы к ней относитесь? Известны случаи, когда повара уходили в депрессию и даже кончали жизнь самоубийством, когда Michelin лишал их звёзд.

– Честно говоря, даже получив одну звезду Michelin, я был безумно воодушевлён, а как себя чувствует человек, получивший две-три звезды, мне даже представить сложно. И, понятно, когда тебя лишают звезды – это трагедия. Истории, когда повара не справляются с таким стрессом, действительно правдивы. Последняя случилась несколько лет назад с одним швейцарским поваром, который не перенёс лишения звёзд Michelin и покончил с собой.

Понимаете, когда ресторану дают одну или несколько звёзд Michelin, заведение получает очень большую известность, количество посетителей резко возрастает, но когда звёзды забирают, поток гостей резко падает. Это не может не отразиться и на настроении, и на работе повара. Когда ты поднялся высоко, опускаться вниз очень тяжело психологически. Michelin сейчас являются такими вершителями судеб повара и ресторанов. И это ситуация многих тревожит. Мне кажется, Michelin берёт на себя слишком много, раздавая и забирая звёзды. Это приводит к зависимости от мнения экспертов Michelin, что не совсем правильно, и многие повара придерживаются такой же точки зрения. Не так давно был слу-

Мне кажется, Michelin берёт на себя слишком много, раздавая и забирая звёзды. Это приводит к зависимости от субъективного мнения экспертов Michelin.



Поль Бокюз – фактически синоним высокой кухни Франции и один из самых известных французских повара. Его семейный ресторан обладал тремя звёздами Michelin с 1965 года до смерти повара в 2018 году. Что является абсолютным рекордом.

чай, когда Michelin давал одному повару три звезды, но человек просто отказался от этой награды. Он сказал, что не хочет брать на себя такой груз ответственности. Это будет держать его в определённых рамках и стандартах, которым ему надо будет соответствовать, а он хочет остаться свободным. Он просто хочет каждый день делать максимально хорошо то, что умеет. Мне кажется, это очень правильная позиция. Награда Michelin – это, безусловно, очень серьёзный шаг в карьере, но она не должна быть самоцелью.

– В 2004 году Паскаль Реми, человек, 16 лет проработавший инспектором

Michelin, опубликовал книгу «Инспектор садится за стол». В ней он рассказал о некоторых критериях, по которым оцениваются рестораны, и намекал, что Michelin необъективен. Книга вызвала громкий скандал, и месье Реми был мгновенно уволен в тот же день, когда вышла книга. Насколько объективны критерии оценки гидом, на ваш взгляд?

– Считается, что если дают одну звезду, то оценивается именно кухня, работа шеф-повара, его стиль. Когда дают две-три, учитывают уже интерьер, подачу, работу официантов, винную карту, и т. д. Но я бы сказал, что критерии довольно абстрактны.

Инспекторы Michelin – это люди со своими предпочтениями, вкусовыми привычками и т. д. Мне, кстати, не нравится слово «инспектор», оно про строгость, так же как и «критик». Я лучше буду использовать слово «эксперт».

В году 365 дней, и в один из этих дней к вам придёт эксперт Michelin – это может быть 20-летний юноша или пожилой уже человек – со своими пристрастиями. Совершенно непонятно, кто эти люди и как они выглядят. Вы можете приготовить какое-то оригинальное блюдо со смелым сочетанием вкусов, а эксперт с консервативным взглядом на кухню его просто не поймёт. Насколько объективна оценка Michelin, никто понять не может. Например, легендарный ресторан Поля Бокюза лишили звезды. На каком основании это сделали? Это всегда носит секретный характер. Как я уже сказал, главное – понимать, что ты работаешь для людей, а не для

звёзд в каком-то, пусть даже самом авторитетном, гиде.

– Вы знаете, когда гид Michelin забрал свою звезду у этого ресторана, он всё-таки объяснил, почему это сделал. Руководитель гида сказал, что ресторан Поля Бокюза зацементировался и остался в прошлом. Да, там вкусно, да, там всё очень профессионально, но там всегда одно и то же, там нет развития. А как вы думаете, должен ли ресторан обязательно меняться? Разве те, кто сохраняют традиции и дают нам возможность попробовать кухню, вдохновлявшую наших бабушек и дедушек, не делают тоже большое дело? Откуда это желание создавать новую реальность и отвергать старые традиции?

– Я одно время работал в ресторане Поля Бокюза, поэтому для меня это почти личная история. Безусловно, кухня эволюционирует, как и Michelin. И когда в гид приходит новый руководитель, у него есть своё видение работы. Он приносит что-то своё, как бы встряхивает реальность, вдыхает в неё новую жизнь. Это хорошо. Но я категорически не согласен с тем, что у Поля Бокюза забрали звезду. Без таких шефов, как он, не было бы и гида. Именно шефы должны формировать тренды, а не критики. Когда мы говорим о какой-то современной, экспериментальной кухне, новых техниках, это тоже очень важно. Важно, как выглядит продукт, как он сервирован, как подан, но вкус и свежесть продуктов всё-таки важнее.

Понятно желание нового руководства гида реализовать свои амбиции и внести какие-то новшества. Но публично отвергать традиции, на которых вырос сам

Современный ресторан в Париже уже сложно отличить от подобного ресторана в Милане или Токио. Отвергая свои традиции, кухни разных стран теряют своё лицо.

гид, неправильно. К тому же увлечение современными экспериментами, как это ни странно, приводит к унификации кухни. Современный ресторан в Париже сложно отличить от подобного ресторана в Милане или Токио. Отвергая свои традиции, кухни разных стран теряют своё лицо.

– Всем известно, что Россия сейчас переживает очень сложный период. Очень многие страны от России отвернулись. Вы же, будучи поваром со звездой Michelin, будучи профессионалом с именем, остались здесь работать. Почему?

– Ещё только когда я собирался приехать в Россию работать семь лет назад, меня отговаривали и коллеги и друзья. Считали меня сумасшедшим. Но нужно слушать, прежде всего, своё сердце. Это и сейчас продолжает быть интересным опытом для меня, потому что это рушит все стереотипы. То, что я представлял, когда собирался ехать в Россию, очень сильно отличается от того, с чем я столкнулся на самом деле.

Я приехал в Россию зимой. Было очень холодно. Мне казалось, что и все люди кругом такие же – холодные и хмурые. И это сразу стало для меня серьёзным испытанием. Я совсем не знал русский язык, это тоже создавало сложности. Не знал местных продуктов, не знал, чего хотят гости. Было сложно наладить работу в коллективе, потому что во Франции повар – это человек, который несёт определённую миссию, а в России это просто работа. Нужно было менять мировоззрение людей, учить их, передавать свою философию. Но я и сам учился. И чем больше я узнавал, тем интереснее мне было в России. Так что со временем я понял, что здесь живут

прекрасные люди, что Россия – страна с богатой культурой. И это очень многое мне дало и в человеческом, и в профессиональном плане.

Сейчас, конечно, тяжёлое время. Не только для России, для всей Европы. Мне очень хочется верить, что со временем между странами снова будет взаимопонимание. Будут учитываться интересы всех. Я много путешествую, общаюсь с людьми разных национальностей и прекрасно понимаю, как важно уметь договариваться. С марта гид Michelin ушёл из России. Для меня это очень грустный факт, потому что смешали в одну кучу гастрономию, и политику. Но я для себя решил, что мне просто нужно продолжать работу и делать своё дело. ✈



Полную версию интервью смотрите на YouTube-канале «Дегустация личности».



На данный момент во Франции всего 27 ресторанов, которые обладают тремя звёздами Michelin.



Мадемуазель Коко

Текст: Светлана Ломакина

Твидовый костюм, ожерелья из искусственного жемчуга, маленькое чёрное платье, тельняшка, брюки клёш, сумочки на цепочке и двухцветные туфли – это всё она, Коко Шанель. Революционерка из мира моды, которая сделала красоту удобной и «дала женщинам возможность смеяться и есть, не падая в обморок».

Трудное детство

О детстве Габриэль Бонер Шанель известно немного – она не очень любила этот период, поэтому, когда дело дошло до написания биографии, многие факты Коко изменила. К примеру, настаивала, что она на десять лет моложе, чем говорили официальные документы.

А по ним Габриэль родилась 19 августа 1883 года в городе Сомюр, что в Западной Франции. Семья жила очень скромно – мать работала прачкой, отец торговал на ярмарках. В семье Шанель было шестеро детей.

Когда Габриэль исполнилось 11 лет, мать умерла и отец решил избавиться от детей – мальчиков отдал разнорабочими на ферму, девочек отправил в приют при монастыре. Семь лет, проведённых в монастырском приюте, наложили отпечаток на мировоззрение Габриэль – именно там она полюбила стиль барокко, церковную роскошь и сдержанные чёрно-белые одеяния. До совершеннолетия чёрный костюм был главной вещью в её небогатом гардеробе.

Рождение легенды

Покинув стены монастыря, Шанель начинает учиться светской жизни.

В 18 лет она поселяется в пансионате городка Мулен и устраивается помощницей продавца в магазин одежды. Аккуратной и трудолюбивой Габриэль доверили подшивать женские наряды. А мода того времени – все эти бесчисленные кружева, рюши, ленты и многослойные юбки и шляпки – не оставляла девушку без работы. И вот тогда, в мастерской при магазине, Габриэль стала задаваться вопросом: почему модная одежда такая непрактичная? В монастыре она ходила в удобных вещах

Габриэль Шанель и Артур Кейпел. 1910-е

и выглядела элегантно и красиво, а тут, чтобы затянуть корсет, надо практически упасть в обморок. И к чему эти нагромождения на шляпках?..

Но тогда к её мнению никто не прислушивался. Габриэль весь день подшивала ненавистные платья, а вечером бежала в... кабаре. Она всегда хорошо пела. В церковном хоре казалось, что её божественный голос достигал небес. Теперь же, в Мулене, Габриэль выступала для другой публики, и голос её пробуждал совсем другие чувства. Однажды после любимой в народе песенки «Ко Ко Ри Ко» кто-то крикнул ей: «Браво, Коко!», «Спой нам ещё, Коко!» Так родилось прозвище, которое стало легендой.

Элегантность и лаконизм

Однажды после выступления Коко к ней подошёл молодой человек с роскошным букетом цветов. Это был бывший кавалерийский офицер и наследник текстильного бизнеса Этьен Бальсан. Между молодыми людьми вспыхнуло сильное чувство, и богатый наследник привёз простолюдинку в своё имение под Парижем. Коко заметно отличалась от великосветских дам. Но при этом не тушевалась и не старалась понравиться – между условностями и удобством она выбирала второе. Поэтому нагрывшие в имение Бальсана гости не раз видели, как Коко разгуливала в брюках для верховой езды, в тельняшке и в мужском джемпере Этьена. Такая манера одеваться повергала местных законодателей вкусов в ужас... и в то же время притягивала их внимание.

В свободное время Коко начала делать шляпки – очень лаконичные,



но элегантные. И родовитые дамы, уставшие от нагромождений на голове, начали их покупать. О Коко заговорили в округе.

На одном из приёмов на Коко обратил внимание английский предприниматель Артур Кейпел – главная любовь в жизни Коко Шанель и человек, которому она обязана своим вхождением в мир моды. Артур Кейпел занялся образованием Коко, а также в 1910 году помог ей открыть магазин шляпок в Париже. Позже Коко вернёт ему эти деньги и Кейпел скажет: «Я думал, что подарил тебе игрушку, а оказалась, что свободой».

Бунтарь от моды

Прошла всего пара лет, и Париж наполнился женщинами в лёгких и изящных шляпках Коко. Её стиль, как сказали бы сейчас, начал задавать тренды. Коко открыла второй магазин в курортном городе Довиль. Там уже помимо шляпок появилась и одежда. Удобная,

«Не всякая женщина рождается красивой, но если она не стала такой к 30 годам — она просто-напросто глупа».



➤ В 1950-х Шанель создала сумку на цепочке. По легенде, идею для такой сумки ей подсказали монахини в монастыре, где училась маленькая Габриэль. Чтобы не потерять ключи от многочисленных дверей, послушницы носили их на длинной цепочке, перекинутой через плечо.

элегантная и простая. Надевая платья от Шанель, посетительницы словно отбрасывали всё лишнее и заявляли о себе как о женщине, выбравшей не только красоту, но и свободу. Здесь же, в курортном городе, Коко Шанель презентовала свою первую коллекцию одежды для спорта и отдыха из джерси. Это снова была революция и вызов. До Шанель эту ткань носили только мужчины. В качестве моделей Коко использовала себя, свою родную сестру и тётю. Втроем они прогуливались в «мужских» свитерах по маленькому городку, вызывая немало пересудов и... зависти. Женщинам тоже захотелось одеваться так же свободно. Ещё далеко не все были способны выйти за рамки шаблонов, но таких бунтарок становилось всё больше. В 1915 году Шанель открыла в Биаррице свой первый дом моды. А спустя три года в Париже появился второй. Коко продолжает смелые эксперименты: она укорачивает платья, убирает ненавистные корсеты и допускает свободную линию талии. А также вводит в моду короткие стрижки и даже то, чего раньше не стеснялись только крестьянки, – загар! «Пощадите себя ради самих себя. Щадите свои уши, щадите свои глаза, щадите свои мысли», – говорила она своим подругам и клиенткам. И шла дальше.

Любовь и бизнес

В 1919 году её жизнь разделилась на «до» и «после» – в автомобильной аварии погиб Артур Кейпел. Коко впала в депрессию и выплыла только благодаря работе: она решила, что должна продолжать дело, которое они с Артуром начали вместе. Во имя его памяти и любви. Время, творчество и молодость быстро затянули душевные раны. Спустя три года после смерти Кейпела у Габриэль Шанель случился новый роман. Теперь её избранником стал великий князь Дмитрий Романов. Они много времени проводили вместе и даже вместе ездили

отдыхать. Благодаря великому князю у Коко появились новые знакомства, которые повлекли за собой новые идеи. К примеру, после общения с парфюмером Эрнестом Бо Коко решила, что современной женщине нужен новый аромат – такой, который бы говорил о женщине больше, чем её почерк. Эрнест создал серию из 30 пробных образцов. Коко выбрала из них композицию, в которой были ноты жасмина, розы, иланг-иланга и сандалового дерева. Так мир получил революцию в мире запахов – неповторимый Chanel №5 (№5 – потому что этот аромат был пятым в линейке, предложенной парфюмером Бо).



➤ Самый знаменитый предмет от Шанель – маленькое чёрное платье. И это тоже привет из её прошлого – отсылка к форме девочек, которые воспитывались в католическом приюте, а также к форме гувернанток и камеристок. Маленькое чёрное платье было универсальным – его можно было носить и на работу, и на светский вечер в зависимости от того, какие аксессуары к нему подбирать.

Именно Коко Шанель ввела в моду костюмную бижутерию – она считала, что правильная бижутерия может подчеркнуть красоту женщины.

Роман Коко и Дмитрия Романова был недолгим, но счастливо перерос в дружбу, и они сохранили хорошие отношения на долгие годы. А следующая влюблённость случилась у мадемуазель Коко в 1924 году. Её избранником стал Хью Гросвенорм – второй герцог Вестминстерский и один из самых богатых людей Великобритании. Герцог проявлял свои чувства с размахом: личные поезда, вагоны цветов, горы драгоценностей и, конечно, путешествия. Из одной такой поездки в Шотландию Коко привезла идеи вещей, которые станут знаковыми в истории модного дома Шанель – твидовый пиджак, жилеты и головные уборы моряков. Самым ярким её экспериментом тех лет стал костюм из буклированной шерсти с отделкой цепями и накладными карманами.

Живая легенда

Вершина славы Коко Шанель приходится на 1935 год. Ей тогда было 52 года. «После пятидесяти никто уже не молод, – говорила Коко. – Но я знаю пятидесятилетних, которые более привлекательны, чем три четверти плохо ухоженных молодых женщин». Она была ухожена, знаменита и невероятно богата. Шанель работала над стилем звёзд Голливуда и каждые полгода получала по миллиону долларов. Пять магазинов в Париже, мировая слава и четыре



тысячи сотрудников в Доме Chanel. Но пришла Вторая мировая война со всеми её бедами. Даже в Париже стало не до моды. Магазины Шанель закрылись на долгих 12 лет. Они снова открыли свои двери только в 1954 году. Шанель было уже 70 лет. Её коллекция была такой же лаконичной и элегантной, как и раньше, но публика, соскучившаяся за годы войны по роскоши, строгие силуэты не приняла. Дом Chanel уже списывали со счетов, но со страниц самого популярного журнала Америки Life за Коко заступились дизайнеры нового времени, и слава бренда вернулась.

А лучшей рекламой Chanel стали костюмы и сумочки, что носили Жаклин Кеннеди, Элизабет Тейлор, Брижит Бардо.

Всегда собранная, подтянутая и невероятно работоспособная, Габриэль Шанель практически жила в своём доме мод на улице Камбон, 31, в Париже. Говорят, в это время вместо украшений она всегда носила на шее небольшие ножницы, чтобы можно было сразу внести какие-то изменения в модель одежды. Коко работала до последнего дня. Жизненный путь её оборвался в 87 лет, в редкий выходной – воскресенье 10 января 1971 года.

После смерти основательницы бренда о великом Доме, кажется, все забыли. Компания сосредоточилась на продаже аксессуаров и выпуске парфюмерии, которая и приносила основную прибыль. У Chanel были все шансы повторить судьбу легендарных домов, тихо умиравших после смерти своих создателей. Но в начале 1980-х годов директор Дома Chanel Ален Вертхаймер принял кадровое решение, которое стало одним из самых блестящих в истории современной моды.

«Наследники» Chanel

Вертхаймер пригласил на должность креативного директора Chanel дизайнера Карла Лагерфельда, и последний буквально вдохнул в легенду новую жизнь. Позже он скажет: «Когда в 1983 году я возглавил Chanel, мне все говорили: «Да не занимайтесь этим, это уже в прошлом, всё кончено!» – но именно это меня и привлекло. Это был вызов, и это сработало в сотню раз лучше, чем я думал».



Вечернее платье от кутюр, украшенное камелиями, 1989 г. Узнаваемый стиль Шанель. Музей Кентского государственного университета



Во время пребывания в Шотландии Шанель познакомилась со всеми видами твида, что важнейшим образом сказалось на её профессиональной биографии. Отныне костюм из твида – прямая юбка и прямой жакет без воротника и лацканов – станет самым узнаваемым предметом одежды Дома Chanel. Основой её стиля скрытой роскоши, или, как говорила сама Габриэль, стиля «poverty de luxe».

Страницы из книги
Alexander Fury
«Chanel: The Impossible
Collection»

Лагерфельд проанализировал всё наследие Габриэль Шанель и определил чёткие узнаваемые коды, которые впоследствии будут повторяться в каждой коллекции Chanel: твид, золото, беж, розовый, чёрный. А также ключевые предметы – маленькое чёрное платье, твидовый жакет, сумка Chanel 2.55, двцветные балетки, крупная золотая бижутерия, крупный жемчуг, и т. д. Но Лагерфельд не просто определил эти коды, он омолодил их и сделал трендовыми. Из твида дизайнер стал делать вещи, которые могли носить и панки или любители музыки в стиле гранж. Знаменитый логотип он стал использовать на предметах, далёких от мира кутюрье, вроде зимних ботинок moonboots или досок для сёрфинга. Лагерфельд смог сделать бренд Chanel своим для представителей уличной субкультуры и этим невероятно его омолодил. Если раньше в бутики Chanel заходили элегантные бабушки, которые одевались там пятьдесят лет, то теперь

Знаменитый логотип Карл Лагерфельд стал использовать на предметах, далёких от мира кутюрье, вроде зимних ботинок или досок для сёрфинга.



Кумир поколения Z Билли Айлиш в белом твидовом костюме Chanel на 92-й церемонии вручения премии «Оскар».

туда же вереницами потянулись их дочери и внучки. Chanel вдруг сделалась мечтой всех девушек. Брендом из разряда super hot и mast have. Многим казалось, что бренд Chanel словно даёт жизненные силы своим творцам. Лагерфельд покрылся седой, но и после своих восьмидесяти лет сохранил дикую работоспособность. Однако ничто не вечно. Сегодня пост креативного директора Chanel занимает Виржини Виард, проработавшая с Лагерфельдом в модном доме более 30 лет. Компания по-прежнему специализируется на производстве и торговле одеждой, косметикой, парфюмерией, часами, солнцезащитными очками и ювелирными изделиями класса люкс. Ей принадлежит 310 бутиков в самых разных странах, а годовой оборот составляет около 1,089 млрд долларов. И это яркое подтверждение слов, когда-то сказанных молодой Габриэль Шанель: «Мода умирает быстро, а стиль бессмертен». ✈

Некоторые любят погорячее

В зимние морозные вечера порой так хочется порадовать тело и душу чем-нибудь уютным и согревающим. Первое, что приходит на ум, – плед и кружечка горячего чая, кофе или какао. Но если покопаться в национальных сборниках рецептов, можно разнообразить свой список горячих и горячительных напитков.

гурман



Глинтвейн

Наверное, самым распространённым горячим напитком можно назвать глинтвейн. Достаточно произнести «глинтвейн» – и в носу уже щекочет от пряных запахов и невесомых винных паров. Так пахнет праздник. Ни одна европейская рождественская ярмарка не обходится без горячего вина. Кстати, название «глинтвейн» произошло от немецкого *glühender wein*, что означает «тлеющее вино».

В античной Греции добавлять в вино пряные травы и мёд начали эскулапы. Упоминание о такой практике можно было встретить в трактатах Гиппократов. Тогда всё было серьёзно – для конкретного заболевания использовался определённый набор трав и специй. Римляне, как истинные гедонисты, посчитали, что этот напиток слишком хорош, чтобы употреблять его дозированно. Они вычеркнули его из списка лекарств и внесли в кулинарные книги, поместив его в отряд дижестивов. Кроме того, пить вино неразбавленным считалось в древнем Риме дурным тоном и уделом северных варваров. Это отразилось и на рецептуре – римляне предпочитали добавлять в напиток соки или сладкие отвары, мёд и немного пряностей. Обычно это были перец, листья лавра, смола мастичного дерева, шафран, семена и плоды фиников, вымоченные в вине. Те, кто побогаче, могли позволить себе одобрить эту смесь кусочками корицы и имбиря. Назывался этот коктейль *conditum*. В обычное время его пили охлаждённым или комнатной температуры, а вот в холодное время года пряное вино подогревали. И если Римская империя не смогла завоевать всю-всю Европу, то в Средние века *conditum* сделал это. Под псевдонимом «гипокрас» (в честь того самого Гиппократов) он проник во все её уголки и обаял любителей хмельных напитков. В разных странах в угоду традиционным вкусам гипокрас менял рецептуру, а заодно и название. Скандинавия, например, знает этот напиток как глёт,



в него принято добавлять различные ягодные морсы, вяленые ягоды, сухофрукты и миндаль. Но максимально приближенным к оригиналу является глинтвейн, распространённый в Центральной Европе. Алгоритм приготовления прост, а список ингредиентов довольно подвижен, и поэтому как не может быть у разных хозяек одинаковых борщей, так и вкус глинтвейна зависит от творческого настроения автора. Неизменным остаётся одно – вино должно быть сухим или полусухим и приличного качества. Его аромат и вкус – это холст, на котором вы будете рисовать свою картину

Пить вино неразбавленным считалось в древнем Риме дурным тоном и уделом северных варваров.

глинтвейна. Прекрасно, если это будет молодое вино с яркими фруктовыми и цветочными нотами. Ещё одно правило, которого придерживаются повара, – не использовать больше пяти специй одновременно. Каждая пряность должна читаться и быть узнаваемой.

На две порции классического глинтвейна

понадобится 500 мл сухого вина, по половинке нарезанных апельсина и лимона, столовая ложка мёда, 2 палочки корицы, 4 штуки гвоздики, 2 звёздочки бадьяна, щепотка мускатного ореха. Смешать все ингредиенты и нагреть на медленном огне примерно до 70 градусов. Это позволит раскрыться аромату специй и усилит вкус вина. Важный момент – глинтвейн ни в коем случае нельзя кипятить. Снять с огня и дать настояться несколько минут. Для тех, кто по каким-то причинам не может употреблять алкогольный глинтвейн, вино можно заменить на виноградный или вишнёвый сок. Дальнейшие манипуляции не отличаются от основной рецептуры.

Эггног

Эггног – главный рождественский и новогодний напиток США и Великобритании. Это коктейль, состоящий из подогретого молока или сливок, взбитых яиц, сахара и пряностей – корицы, мускатного ореха и ванили. Алкогольная версия подразумевает добавление небольшого количества рома. Считается, что напиток изобрели английские монахи в XIV веке. Сырость, холод, ветреная погода переживались легче, если вечером в промозглой келье руки согревала плошка горячего молока со взбитыми яйцами и горсткой сухофруктов. Естественно, подобное яство они могли пить исключительно в скоромные и праздничные дни. А в Рождественский сочельник в этот коктейль добавлялось немного эля, вина или хереса. Кроме того, для небогатых жителей Британии яйца и молоко не были повседневными продуктами, поэтому и эггног готовился лишь по особым случаям. Так

со временем простое и сытное питье монахов превратилось в канонический рождественский напиток Англии. Странное название «эггног» произошло от слияния двух английских слов: egg – яйцо, и pod – производное от podgin – деревянная плошка, из которой в пабах пили эль. Вместе с английскими колонистами в XVIII веке эггног приехал в Америку и обрёл невероятную популярность. Ингредиенты для него здесь стоили сущие центы – местные фермеры производили молоко и яйца в промышленных масштабах. Так что любой эмигрант-англичанин мог почувствовать вкус родины и при этом не разориться. Единственная сложность возникла с алкоголем. Из-за высоких акцизов на импортируемые виски и вино коктейль стали дополнять другими видами алкоголя. В дело шли ром, бурбон, а в некоторых регионах в коктейль лили даже самогон. Теперь о главном.



Для одной порции эггнога необходимо одно яйцо, 3/4 стакана молока, столовая ложка сахара и 2 столовые ложки любимого алкоголя. Специи (мускатный орех, корица, кардамон) – по вкусу. Алгоритм приготовления немного замысловатый, но если делать всё аккуратно и последовательно, то всё непременно получится. Белки отделить от желтков. В молоко добавить специи и подогреть до горячего, но не кипятить. Процедить и дать жидкости немного остыть. Желтки взбить с сахаром, затем тонкой струйкой влить в них пряное молоко, постоянно помешивая. Вернуть на огонь и проварить ещё пару минут. Снять с плиты и добавить алкоголь. Белки взбить до мягких пиков и плавно вмешать в горячую молочную смесь. Всё, эггног готов!

Грог

Грог – самый молодой и самый горячительный из нашего списка напитков. И единственный, который невозможно приготовить без алкоголя.

Грог изобрёл британский вице-адмирал Эдвард Вернон в середине XVIII века. В те времена каждому матросу, несущему службу в Вест-Индии, в качестве профилактики инфекционных болезней полагалась ежедневная порция алкоголя примерно 300 граммов. Чаще всего это был 80-процентный тростниковый ром, так как он стоил недорого и его в избытке производили карибские плантации. Некоторые матросы выпивали ром сразу после выдачи и остаток дня пребывали в лёгком хмелю и благодушном настроении. Другие несколько дней копили выданный алкоголь, а потом, употребив всё разом, пускались во все тяжкие. Буянов не останавливала даже показательная порка, которой на флоте каралось пьянство.

Устав от разгильдяйства матросов, адмирал Вернон приказал разбавлять ром водой в пропорции 3:1. Поначалу матросы взбунтовались – порция алкоголя осталась неизменной, всё те же 300 граммов, только вот рома



Вместе с английскими колонистами в XVIII веке эггног приехал в Америку и обрёл невероятную популярность, а ингредиенты для него здесь стоили сущие центы.



стало втрое меньше. Но вскоре смирились со своей участью, а напиток стали называть «гrog» – в честь своего адмирала. Между собой моряки называли Эдварда Вернона «Старый Гrog» из-за его привычки и в жару и в холод носить шерстяную накидку. На английском накидка называлась grogram cloak. Но попробуйте выговорить эту фразу после трёхсот граммов крепкого рома!

Поэтому grogram сократили до удобопроизносимого grog. К слову, в 1756 году процедура выдачи грога была официально закреплена в правилах королевского флота, а отменена была аж в 1970 году. Вернувшиеся из плавания моряки стали требовать в пабах привычный гrog. Владельцам питейных заведений пришлось выучить рецепт напитка и немножко усовершенствовать его, чтобы он стал удобоваримым для остальной публики.

Чтобы приготовить традиционный королевский гrog для двух персон, понадобится 60 мл тёмного рома, 150 мл кипятка, 15 мл лимонного сока, 6 чайных ложек мёда, небольшая лента лимонной цедры для украшения. Готовится напиток чрезвычайно просто: смешать все ингредиенты и дождаться полного растворения мёда. Разлить по стаканам и наслаждаться.

Сбитень

Сбитень – старинный русский напиток. И парадоксальный – о его существовании знают многие, а попробовать доводилось далеко не всем. Хотя по согревающему эффекту и богатству вкуса он не уступает остальным напиткам нашего хит-парада.

До появления чая на Руси сбитень практически полностью занимал нишу горячего питья, оставив далеко позади морсы, кисели и фруктовые взвары. Его пили во всех домах, богатых и бедных, благо основные ингредиенты – мёд,

травы и вода, были всегда под рукой. День начинался с каночки (глиняной кружки с ручкой) сбитня и ею же заканчивался.

Впервые упоминание о сбитне обнаруживается в старинных летописях XII–XIII веков, только в то время его называли «перевар». Поначалу его готовили в огромных 10-литровых глиняных горшках – корчагах. В корчагу клали мёд, заливали его горячей водой, затем добавляли отвар душистых трав и несколько часов томили в печи, регулярно перемешивая. Отсюда и пошло название напитка: «сбивать» в данном контексте означает «объединять, перемешивать».

Позже его стали варить в больших медных чанах не только дома, но и в специальных сбитенных куренях. А по улицам и на ярмарках туда-сюда шастали сбитенщики – продавцы ароматного медового отвара. Они носили с собой самовары или огромные пузатые чайники и шутками-прибаутками

да задорными песнями зазывали прохожих за малую денежку отведать горячего питья. Торговцы предлагали и хмельной сбитень. Для него нужно было сначала приготовить медовое сусло – дать мёду забродить, а потом заварить его с водой, ароматными травами и пряностями. Недобросовестные сбитенщики иной раз просто разбавляли готовый безалкогольный отвар вином или того хуже – водкой. Монополия сбитня в среде горячих напитков заметно пошатнулась с появлением чая и кофе. Интересно, что больше всего их обаянию поддались средний класс и аристократия, а вот народ победнее остался верен традиционному сбитню. После революции 1917 года культура употребления сбитня плавно сошла на нет, а в советское время и вовсе исчезла. Испить пряный медовый отвар можно было лишь в монастырях, которые бережно хранили рецепты древнего питья. В настоящее время сбитень можно встретить в меню ресторанов, которые специализируются на традиционной русской кухне, в кафешках при монастырях, а если повезёт, то на новогодних или масленичных городских ярмарках.

Разновидностей сбитня – великое множество. Комбинируя между собой разные травы, пряности и виды мёда, можно создать свой неповторимый вкус напитка. Например, липовый мёд обладает тонкой и невесомой ароматикой, которая идеально сочетается с ромашкой, кипреем, душицей. А к гречишному мёду, с густым, насыщенным вкусом, подойдут такие же яркие и броские травы, например, шалфей, смородиновый лист или корица. В сбитень можно класть ягоды и фрукты в любом виде. Да всё что угодно можно добавлять! В некоторых старинных рецептах в списках ингредиентов встречались, казалось бы, совершенно неподходящие продукты. Пётр I, например, обожал сбитень с добавлением кваса и тёртого хрена.

Для приготовления ягодного сбитня потребуется 2 литра воды, 100 граммов мёда, по 300 граммов клюквы и облепихи, 2 чайные ложки Melissa и 1 чайная ложка чабреца. Травы залейте одним литром кипятка и накройте ёмкость крышкой, пусть настаивается. Ягоды залейте оставшейся водой и поставьте на полчаса томиться на медленном огне. Снимите с огня и немного остудите, затем добавьте мёд и хорошенько размешайте. Теперь травяную и ягодную части нужно объединить, перемешать и забыть на пару часов. Перед подачей сбитень процедить и подогреть до желаемой температуры. ✈

Комбинируя между собой разные травы, пряности и виды мёда, можно создать свой неповторимый вкус сбитня.



Николай Богданов-Бельский. Сбитенщики.



На том и **СТОИМ**



Так уж повелось, что о красоте лица, волос, ногтей мы, женщины, заботимся в формате 24/7. А ведь стройные ноги, гордая осанка и лёгкая походка не менее важны для идеального образа. Как позаботиться о красоте и здоровье ног, если вы много путешествуете? Почему неправильный выбор обуви может вызвать мигрень? Об этом и многом другом рассказывает директор компании «Подиастр», исполнительный директор Ассоциации «Лига подиатрии» Ольга Борисовна Чижевская.



САМОЛЁТ

Путешествие традиционно начинается на борту самолёта. И тут сложно не отметить, что продолжительный авиaperелёт (более 2,5 часа) — серьёзное испытание для наших ног. Чем дольше он длится, тем сильнее нарушается кровообращение в нижних конечностях. Сначала из-за перегрузок, которые мы испытываем при взлёте, сосуды сжимаются, замедляется отток крови. Потом, если мы долго сидим в кресле без разминки, кровь застаивается. Всё это может привести к сильным отёкам стоп и лодыжек, а также повышает риск образования тромбов. Недаром главную опасность, подстерегающую нас в полётах, — тромбоз глубоких вен нижних конечностей — называют «синдромом экономического класса».

Как себе помочь?

Чтобы снизить риск отёков, накануне с самого утра наденьте компрессионные чулки. Идеальный вариант — натянуть их ещё лёжа в кровати.

Собираясь в аэропорт, наденьте удобную обувь. Хорошо, если её можно будет легко снять, чтобы периодически делать разминку для стоп. К слову, на многих рейсах авиакомпании запрещают подниматься на борт на шпильках. Если не рассматривать сейчас вопросы безопасной эвакуации, то и попросту забег на шпильках по скользкой плитке аэропорта уже перспектива получить травму, ещё не добравшись до места отдыха.

Во время полёта в качестве разминки делайте каждые полчаса вращательные движения в области голеностопного сустава. А чтобы не было скучно, попытайтесь написать пальцами ног в воздухе какое-нибудь длинное слово. А вот ещё одно полезное упражнение, которое можно делать, оставаясь на своём месте. Сядьте прямо, стопы прижаты к полу. Напрягите икры и оторвите пятки от пола. Держите напряжение несколько секунд, затем расслабьте ноги. Повторите пять раз.

Кстати, с точки зрения врачей, место у прохода — самое правильное для сохранения здоровья. Как минимум, пропуская других пассажиров, мы невольно «разгоняем» кровь по жилам. Кроме того, у вас всегда будет возможность встать и размяться. Стесняться этого не нужно! Походите в проходе, поделайте перекаты с пятки на носок и обратно (их можно делать не только прямо, но и под углом: носочки в сторону, носочки вовнутрь). Любые подъёмы на цыпочки полезны и дают усиление работы венозной помпы, профилактируют застои.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СКЛОН

Ортопеды и подиатры (специалисты по стопе) говорят так: «Скажи, каким спортом ты занимаешься, и я скажу, что у тебя болит». Существует врачебное мнение, подтверждённое многолетней практикой, что практически любой вид спорта имеет свои характерные травмы, связанные с перегрузкой опорно-двигательного аппарата. Разумеется, вряд ли кто-то ставит себе задачу за время отпуска подготовиться к участию в Олимпийских играх. Но понимать, где наше слабое место, на горнолыжном склоне не помешает. Итак, особенность горнолыжного спуска в том, что мы физиологически не можем съехать на идеально ровно поставленных ногах. У одной ноги наблюдается небольшая пронация (заваливание стопы вовнутрь), а у другой в то же самое время — супинация (заваливание стопы наружу). И это мы рассматриваем случай с «идеальным лыжником в вакууме», у которого нет патологий и деформаций опорно-двигательного аппарата. Если же пронация или супинация диагностируются «в покое», то при спуске ситуация усугубляется. При этом во время катания создаются нефизиологические перегрузки мышц, связок, суставов. Повышается риск травм, как говорит-ся, на ровном месте. Велик риск так

Вряд ли кто-то ставит себе задачу за время отпуска подготовиться к участию в Олимпийских играх. Но понимать, где наше слабое место на горнолыжном склоне, не помешает.

называемых микротравм, когда человек не чувствует боли, не видит явных «красных флагов». Но при этом при повторных перегрузках постепенно и неотвратимо изнашиваются суставы и связки.

Как себе помочь?

Собираясь в отпуск на горнолыжный курорт, лучше не рассчитывать на возможности проката, а брать свою экипировку. «Обкатанные» лыжные ботинки, которые хорошо фиксируются на ноге, снижают риск неприятностей на виражах.

Хорошо ещё до путешествия пройти диагностику у профильного специалиста, подиатра, и изготовить спортивные ортезы, фиксирующие суставы. Тут главное – не поддаваться на провокационную рекламу и не спешить за спасением в аптеки и салоны, продающие универсальные ортопедические стельки. Подобный супинатор работает как гипсовая повязка, фиксируя ногу в некоем условно правильном положении. Мало того что биомеханику подобное приспособление не корректирует, так ещё и ограничивает работу мышц, провоцируя их ослабление.

Качественные современные ортезы готовятся из «интеллектуальных» материалов (термопластичной пены) и формируются прямо по ноге, а затем корректируются врачом. Это обеспечивает равномерную нагрузку на все отделы стопы и способствует тому, что организм не тратит дополнительные усилия для сохранения равновесия. Движения становятся оптимальными, снижается риск травм.

В частности, ортезы с поперечной метатарзальной подушечкой, разгружающие передний отдел стопы, буквально спасают ноги лыжников. Дело в том, что при входе в поворот, при переносе веса тела вперёд сильно повышается нагрузка на передний отдел стопы. И, соответственно, на каждом повороте возникает перегрузка опорно-двигательного аппарата. Ноги могут буквально «гореть» или неметь после катания. Впрочем, можно сказать, что метатарзальная подушечка рекомендуется всем горнолыжникам. Она помогает «собирать» стопу на



- У горнолыжника в движении у одной ноги наблюдается небольшая пронация, а у другой в то же самое время – супинация. И это мы рассматриваем случай с «идеальным лыжником в вакууме», у которого нет патологий и деформаций опорно-двигательного аппарата.

➤ Подбирая обувь, важно следить, чтобы она не была ни тесной, ни избыточной большой.

ную обувь (высокий каблук, абсолютно плоская подошва, сабо или угги, которые не держатся на ноге, и т. д.), мы нарушаем естественный здоровый паттерн движения и ухудшаем рессорные функции стопы. Начиная от ступней, по мышечным цепям вверх перегрузки передаются по всей скелетно-мышечной системе. Сбоят многие процессы в организме, в том числе нормальное кровоснабжение головного мозга. Отсюда головные боли, о причине которых мы часто не догадываемся.

«Нижним этажам» тоже, разумеется, достаётся. Как едет автомобиль со сломанными амортизаторами? С теми же последствиями сталкивается и наш «каркас» при нарушениях главного амортизатора тела – стоп. Преждевременно изнашиваются суставы, страдают связки, возникают воспалительные реакции.

Чувствуете боль в ногах вечером после насыщенного дня? Это повод провести чек-ап у подиатра. При диагностировании тех или иных проблем в «фундаменте» он назначит комплексное лечение: порекомендует упражнения на нужные группы мышц, ортезотерапию, разгружающую стопы и корректирующую биомеханику движения, ЛФК и т. д. Баланс важен во всём, и в организме в первую очередь. Недаром набирает популярность постурология – направление в медицине, которое, говоря простым языком, изучает взаимодействие нашего тела с земным притяжением. Здоровые ноги, адекватно развитая мышечная система помогают нам удерживать равновесие в разных жизненных ситуациях и идти по жизни с гордо поднятой головой! ✈

поворотах, предотвращая перегрузки. Если вы только планируете покупать себе лыжные ботинки, обратите внимание, что существуют модели с неригидной (формирующейся по ноге) верхней частью сапожка и плоским основанием. При вкладывании в такой сапожок индивидуальной стельки получается идеальное комбо.

ЭККУРСИИ, ПОХОДЫ

Представим себе вполне реальную ситуацию: человек всю осень существовал в режиме «диван-холодильник», и вдруг в нём проснулся дух первооткрывателя! А сколько «белых воротничков» мечтают внезапно стряхнуть тлен офисных будней... За скудно отмеренное время путёвки нужно успеть многое. Крутятся цифры на шагомере, переваливая за рекордные 20 000 шагов, штурмуются замки, лучшие обзорные площадки и т. д. На нетренированные мышцы ложится непосильная нагрузка. Мозоли и натоптыши – меньшие из бед, которые могут произойти.

Как себе помочь?

Позаботиться о подходящей обуви. В идеале в чемодане должно быть несколько пар. Если планируется маршбросок по пересечённой местности, не забудьте про обувь для трекинга.

Отпускные маршруты не ассоциируются у нас со спортивным мероприятием, и неподготовленные «туристы» обычно пренебрегают покупкой специальных ботинок с рифлёной подошвой и поддержкой голеностопа (за что впоследствии и расплачиваются растянутыми сухожилиями и вывихом лодыжки). Кстати, подбирая обувь, важно следить, чтобы она не была ни тесной, ни избыточно большой (кто-то опасается отеков, кто-то просто заказывает обувь без примерки через Интернет). В таком случае при спуске стопа непроизвольно проскальзывает вниз, и возможны травмы голеностопа или появление мозолей.

С выбором обуви для экскурсий по городу тоже стоит быть осмотрительными. В идеале она должна хорошо зафиксироваться на ноге и иметь небольшой устойчивый каблук или перепад высот в подошве между мысом и пяткой. Важно понимать, что, когда мы носим нефизиологич-

Отпускные маршруты не ассоциируются у нас со спортивным мероприятием, и мы обычно пренебрегаем покупкой специальной обуви.

Как не впасть в зимнюю спячку

Текст: Виктория Сапунова

Зимой, когда световой день такой короткий, даже любимые занятия начинаешь выполнять через силу, не говоря уже о работе. С наступлением холодов организм действительно замедляется. Человек — часть природы, поэтому мы реагируем на смену сезонов, как и всё живое. Но в современных реалиях переждать зиму, не вставая с кровати, не выйдет. Да и едва ли это полезно. Рассказываем, как не впасть в зимнюю спячку, оставаясь бодрым и активным до самого лета.

«Купите яркую одежду, сходите на каток, устройте дома перестановку», — так советуют бороться с сонливостью и зимней апатией. Советы хороши, но обычно на всё это как раз и нет сил. Впрочем, специалисты считают, что это нормально. Когда тёплый сезон сменяется на холодный, а световой день становится короче, многие перестают успевать то, на что раньше хватало времени. Этому есть научное объяснение. Зимой у нас замедляется работа щитовидной железы, которая отвечает за выработку гормонов, влияющих на обмен веществ. Поэтому в холодное время года так тяжело держать себя в форме, а тем более избавляться от лишнего веса. Вырабатывается больше мелатонина, гормона, влияющего на сон. Засыпать становится легче, а просыпаться сложнее. Синтезируется меньше витамина D, отвечающего за настроение и энергичность. Последнее и есть одна из причин вяло-

сти и усталости. Некоторое количество витамина D человек усваивает с пищей, но этого недостаточно. В гораздо большей степени организм синтезирует его самостоятельно под воздействием ультрафиолета. Если долгое время нет солнца, наступает дефицит этого витамина, а это, в свою очередь, приводит к снижению настроения и упадку сил. В английском языке для такого состояния даже придумали обозначение — seasonal affective disorder — сезонное аффективное расстройство, сокращенно — SAD, что совпадает со словом sad, которое и переводится как «грустный, унылый».

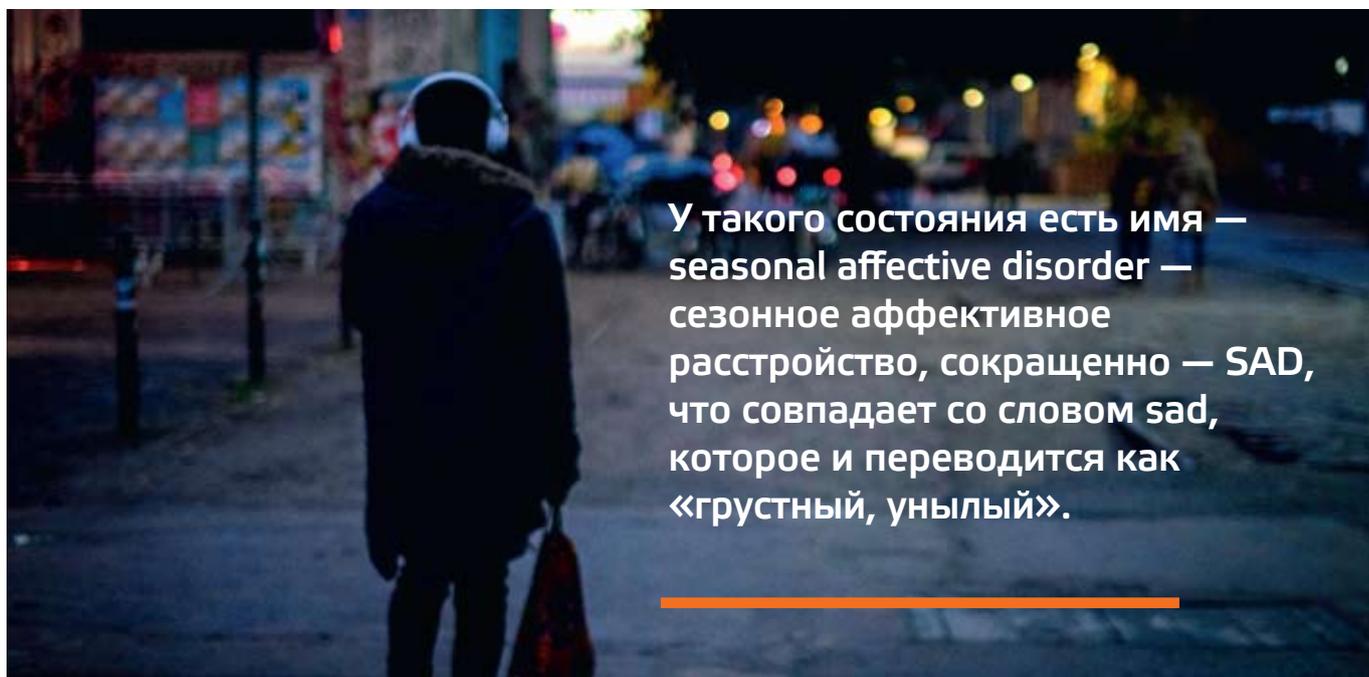
Проверьте здоровье

За отсутствием энергичности может скрываться не только нехватка витамина D, но и дефицит других веществ в организме. Некоторые к началу холодного сезона начинают пить мультивитамины, назначив их себе самостоятельно с помощью рекламного ролика. Такой подход может навредить: не зная, что именно нужно организму, можно дойти до переизбытка одних веществ, не устранив дефицит других. Тем более стоит начать с похода к врачу, если у человека есть какие-либо особенности или проблемы со здоро-

вьем. Обычно в это время хронические болезни обостряются, и это сказывается на общем состоянии. Впрочем, и среднестатистическому человеку не мешает проверить здоровье, прежде чем предпринимать какие-либо шаги, чтобы растормозить себя.

Увеличьте активность

«Проблема с отсутствием энергии и настроения в холодное время появляется, как правило, у тех, у кого в принципе есть проблемы со здоровьем и активностью в жизни», — считает преподаватель йоги с 16-летним стажем Виктория Белокобыльская. Человек — это система, которая должна находиться в движении и развитии как интеллектуальном, так и физическом. Люди, которые активны в течение всего года, меньше ощущают застой зимой. Есть много причин и отговорок, мешающих вести более активный образ жизни. В холодное время года больше энергии тратится на поддержание жизнедеятельности организма. Встать пораньше, когда за окном ещё темно, невыносимо. Пойти в спортзал после работы ещё тяжелее. Но как раз физическая нагрузка поможет стать более энергичным. И это кажется парадоксальным лишь на первый взгляд. При занятиях спортом



У такого состояния есть имя — seasonal affective disorder — сезонное аффективное расстройство, сокращенно — SAD, что совпадает со словом sad, которое и переводится как «грустный, унылый».

организм вырабатывает дофамин и эндорфин — «гормоны счастья». Получив их, человек становится более деятельным. При этом вовсе не обязательно таскать гантели или, преодолевая себя, проводить в зале все вечера напролёт. Достаточно даже лёгкой нагрузки. Например, ежедневная 15-минутная зарядка уже принесёт результат.

Займитесь йогой

Зимой, когда все процессы в организме замедлены, идеально подойдут занятия йогой. В отличие от многих видов спорта йога ориентирована не на скорость и достижения, а на здоровье. Эта практика помогает чувствовать и понимать своё тело, а потому хорошо подходит для физического развития и поддержания тонуса и в то же время положительно влияет на настроение и ощущение внутренней гармонии. Изменение кровотока, которое происходит во время выполнения различных поз и изменения положения тела в пространстве, влияет на биохимию всего организма. Иными словами: активизируйте систему кровообращения — и взбодритесь. Практика йоги бывает разная. В идеале начинать день лучше с более активной практики, заканчивать — более спокойной, чтобы отходить ко сну в умиротворённом, а не возбуждённом состоянии. Чтобы избежать ошибок и травм, начинающим лучше практиковать йогу под наблюдением опытного инструктора, который подскажет определённый набор поз — асан — с учётом времени года, времени суток и особенностей организма. Прежде всего, нужно поинтересоваться, где учился преподаватель и сколько времени он практикует. Важно и общее впечатление о человеке, с которым впоследствии будет комфортно или, наоборот, некомфортно заниматься. В результате неправильных занятий может произойти перерасход энергии, и эффект от йоги может быть прямо противоположным: вместо бодрости и прилива сил — вялость и заторможенность на следующий день.



Дышите

В сутки человек делает от 17 тысяч до 22 тысяч вдохов, находясь в состоянии покоя. Дыхание незаметно, но влияет на кровообращение, гормональный фон, физическое и эмоциональное состояние организма. Как правило, мы не задумываемся над тем, как дышим, но дыхание можно контролировать. А управляя дыханием, можно повлиять и на тело, и на ментальную систему. Конкретные приёмы могут включать определённые процессы, повышая температуру тела, ускоряя метаболизм и мобилизуя весь организм. Так, специальные дыхательные техники есть в йоге. Они достаточно простые, но их лучше изучить под контролем опытного преподавателя, чтобы потом применять самостоятельно в обычной жизни. С их помощью можно снизить уровень стресса и повысить энергичность. Недаром во время пандемии курсы йоги с дыхательными упражнениями стали особенно популярны — с помощью дыхания люди боролись с тревожностью и паническим настроением. А медики рекомендовали дыхательные упражнения для восстановления после коронавирусной инфекции.

Медитируйте

Справиться с зимней апатией и усталостью помогут и различные релаксационные техники, например, медитация. Над

популярной сегодня практикой часто подшучивают. Действительно, выглядит так, будто человек сидит и ничего не делает. На самом деле положение тела, внешние обстоятельства и наличие или отсутствие расслабляющей музыки во время медитации не имеет значения, и длиться она может от нескольких минут до нескольких часов. Во время медитации в человеческом теле происходят важные процессы. Для организма это тоже нагрузка, но не для мышц, а для психики. И она требует предельной концентрации и сосредоточенности, помогая, в свою очередь, развить осознанность. Человек, практикующий медитацию, может быстрее прийти в себя в стрессовой ситуации, достичь равновесия, эмоционально переключиться и сосредоточиться на задаче, требующей внимания. Медитация помогает фокусировать внимание на чём-то, не отвлекаясь на постороннее. Это отличное лекарство от рассеянности и бездействия не только зимой.

Питайтесь правильно

В холода всё время хочется чего-нибудь вкусного. Но при отсутствии активности все вкусности мгновенно откладываются на боках. Желая похудеть к Новому году и другим зимним праздникам, мы садимся на жёсткую диету. И то и другое в корне неверно. Питание

должно соответствовать потребностям организма и сезону. Зимой аппетит усиливается, организм требует более плотных продуктов, намеренно делая жировые запасы. Это ведёт к избыточному весу и сонливости. Но голодать или переходить исключительно на растительное питание без опыта вегетарианства тоже нельзя. Основное правило сводится к тому, чтобы употреблять как можно меньше продуктов, насыщенных быстрыми углеводами. Ограничить стоит употребление сладостей и мучных изделий. Всё это только заберёт энергию. Зимний рацион должен состоять из цельных злаков, бобовых, орехов, фруктов, жирных сортов рыбы, мяса. В блюда рекомендуется добавлять специи.

Гуляйте

В холодное время года большинство из нас склонны проводить выходные дома. А зря. Прогулки на свежем воздухе стимулируют кровообращение, что в свою очередь активизирует все процессы в организме, в том числе и мозговую деятельность. Даже зимой, когда небо затянуто тучами и солнца не видно, организм способен получать какое-то количество того самого витамина D, который нужен для продуктивной, энергичной жизни. Прилив кислорода способствует повышению в организме ещё одного гормона счастья — серотонина. Так что движение в сочетании с естественным дневным светом — эффективный способ прогнать зимнюю хандру.

Общайтесь с природой

Жители больших городов часто испытывают стресс, эмоциональное давление, которое затем выливается в меланхолию и апатию. В плохую зимнюю погоду среди высоток и офисных зданий особенно серо и уныло. В такой тусклой обстановке люди склонны ещё больше впадать в депрессивное состояние и оцепенение. Чтобы этого избежать, «возвращайтесь к корням»: отправляйтесь в парк или к ближайшему водоёму — даже зимой. Смотрите на облака, деревья, на мир

вокруг и заметите, как настроение улучшится. Прогулки на природе позволяют эмоционально перезарядиться, уменьшают тревожность, дают мозгу возможность отдохнуть от переизбытка информации и перезагрузиться. Кстати, пребывание на воздухе способствует и повышению творческих способностей. Исследователи одного из университетов штата Канзас проводили анализ работы мозга людей, которые перед этим несколько дней подряд провели на природе. В тестах на креативность они показали вдвое лучшие результаты по сравнению с теми испытуемыми, кто все эти дни провёл в городе.

Прислушайтесь к себе

Если сил нет ни на что, послушайте организм и отдохните. В конце концов, зимой вся природа замирает. Лет в тридцать пять — сорок у нас по-прежнему огромное количество планов и проектов, но энергии на их исполнение хватает уже не всегда. Возможно, лучшее, что стоит сделать в этот момент, — взять небольшую паузу. Важно только не зависать в этом состоянии лени, а отдохнуть, восстановиться и с новыми силами пробовать жизнь на вкус. Ведь в мире ещё столько всего интересного и неизведанного! Осознание этого — главный мотиватор, чтобы быть бодрым и эффективным круглый год. ✈

Результаты теста на креативность у испытуемых, пребывавших на природе, были в два раза выше, чем у тех, кто предпочёл проводить время в городе.



Исторический вопрос

Сладкий юбилей

Печенье «Юбилейное» известно каждому с детства. В СССР это было одно из любимых лакомств детворы. Да и сейчас, несмотря на огромный выбор, «Юбилейное» пользуется большим спросом. К нему настолько привыкли, что никогда не задавались вопросом: какому именно юбилею оно посвящено? А вопрос этот довольно интересный.



Вы, возможно, удивитесь, но печенье «Юбилейное» впервые появилось на прилавках ещё в 1913 году. Тогда в России широко праздновалось 300-летие царской династии Романовых и на кондитерской фабрике торгового дома

«С. Сиу и Ко» решили создать десерт, посвящённый этому событию. Юбилейные торжества прошли, но печенье «Юбилейное» настолько полюбили, что его продолжили выпускать. Не помешала даже революция, Граждан-

ская война и национализация кондитерской фабрики «С. Сиу и Ко», которую переименовали в «Большевик». Любовь к сладкому оказалась сильнее всего. И сегодня печенье «Юбилейное» продаётся в любом магазине страны.



Военная мода

Балаклава — тёплый головной убор, закрывающий почти всё лицо... И курортный город на юго-западном побережье Крыма. Интересно, есть ли между ними что-то общее помимо названия или это просто совпадение?

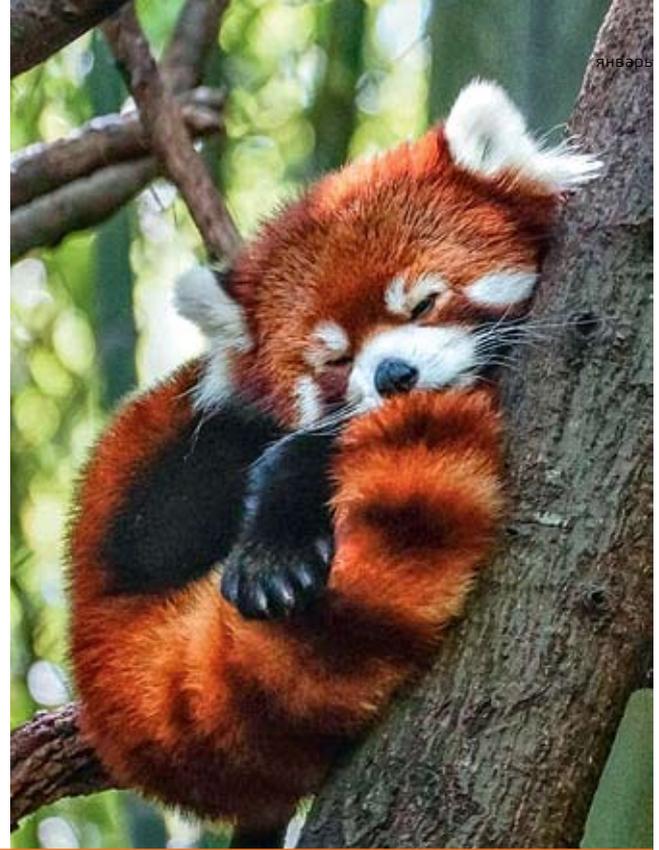
Нет, не совпадение. В 1853 году началась Крымская война между Российской империей с одной стороны и коалицией в составе Британской, Французской, Османской империй и Сардинского королевства — с другой. В ходе боевых действий Балаклава на некоторое время была оккупирована англичанами. Британцы не готовились к долгой войне, а зима 1854–1855 годов выдалась очень холодной. Не получив вовремя зимнего обмундирования, солдаты начали мёрзнуть и болеть. Чтобы хоть как-то спастись от мороза и сильного ветра, англичане придумали головной убор с прорезью для глаз или овала для лица, который и стали называть балаклавой.

Примечательно, что тогда же и там же под Балаклавой родился ещё один популярный предмет гардероба — кардиган. Британский генерал лорд Кардиган придумал этот вязанный жакет на пуговицах и без воротника. В сильные морозы он поддевал его под форменный мундир. Такой жакет хорошо грел и при этом не был виден под мундиром, поэтому не нарушал армейского устава.

Рыжая панда

Mozilla Firefox — один из популярных интернет-браузеров. Откуда взялось это название и почему символом программы стала лиса?

На первый взгляд может показаться, что всё логично: название Fire (огонь) fox (лиса) и его символ – рыжая лиса. Однако на английском языке *firefox* — это малая панда, милотвидное животное семейства пандовых размером чуть больше кошки. Когда название было окончательно утверждено, дизайнеру дали задание придумать соответствующий логотип. Но исполнитель решил, что пандочка будет плохо узнаваема на логотипе, поэтому решил использовать более популярный образ, который первым приходил в голову по ассоциации со словом *firefox*, — рыжую лису.



Два в одном

В рекламных иллюстрациях широко используется рекурсивный приём, когда внутри изображения помещается его уменьшенная копия, в этой копии ещё одна копия и так далее. Его ещё называют эффектом какао Дросте. При чём же здесь какао?

Дело в том, что впервые этот приём использовали на упаковке какао с таким названием. На пачке была изображена медсестра, несущая поднос с чашкой горячего шоколада и коробкой этого же какао, с изображением той же самой медсестры. Справедливости ради стоит сказать, что это не было оригинальным изобретением. Такой же приём использовал ещё в XIV веке художник Джотто, который на одном из своих триптихов изобразил кардинала Стефанески, предлагающего этот самый триптих Святому Петру.

Устроить вакханалию с дифирамбами

«Петь дифирамбы» означает восхвалять кого-то, говорить ему много хорошего и приятного. Но что это за дифирамбы такие? Откуда пошло это выражение?

В античном, греко-римском мире дифирамбом первоначально называлась хвалебная песня в честь бога вина и веселья Диониса Вакха. Такие песни распевали на шумных празднествах — вакханалиях. Потом это название стало применяться ко всяким восторженным хвалебным гимнам в честь богов. ✂



Г. И. Семирадский. Праздник Вакха.

DIGEST



Хитрая машина

Искусственный интеллект DeepNash от компании DeepMind научился хитрить. Проявилось это во время игры в Stratego. Stratego является игрой с «неполной информацией». У каждого игрока есть 40 фишек разного значения. Значение фишки достоверно можно выяснить только при прямой атаке на неё, но его можно также попробовать угадать, анализируя действия противника. Проблема в том, что в Stratego возможных ситуаций на игровом поле – 10^{535} . Это очень сложная игра.

Начав играть в Stratego, искусственный интеллект DeepNash быстро показал отличные результаты. Однако вычислительные способности ИИ в данном случае ни при чём. Как это ни странно, сильной стороной DeepNash стало умение блефовать, что оказалось неожиданностью даже для его разработчиков. Он самостоятельно, без обучения на сложных моделях, вывел выигрышные принципы и выстроил на их основе стратегию, которая позволяет обхитрить противника. В частности, DeepNash выдаёт свои низкоуровневые фишки за фишки высокого уровня, создавая эффективные приманки для оппонента. На данный момент ИИ уже входит в тройку лучших игроков в Stratego в мире.

Свои бренды

«Яндекс.Маркет» запустил продажи электроники и бытовой техники под собственным брендом Tuvio. На онлайн-площадке уже доступны телевизоры на платформе «Яндекс ТВ», а скоро на «Маркете» можно будет также заказать холодильники, стиральные машины, микроволновые печи и другую домашнюю электронику и бытовую технику Tuvio.



Активатор роста

Учёные Пермского государственного национального исследовательского университета создали биологически активное вещество, которое может изменять продуктивность роста микроводорослей хлорелла (*Chlorella vulgaris*).

Хлорелла имеет большое значение в промышленности и значительную пищевую ценность. Это настоящий суперпродукт, содержащий немалое количество полезных липидов, а также белковые и полисахаридные комплексы. Созданное пермскими учёными вещество ускоряет рост биомассы микроводорослей в два раза. Кроме того, оно в три раза увеличивает выделение хлорофилла, а также удваивает содержание в выращиваемой культуре очень полезных для здоровья человека витаминов – каротиноидов.



Металл без коррозии

Учёные Новосибирского государственного технического университета и Института ядерной физики СО РАН разработали с помощью промышленного ускорителя устойчивые к коррозии и износу металлические материалы. Электронный пучок из промышленного ускорителя электронов, разработанного российскими специалистами, проникает в слой порошка на металлической поверхности и расплавляет его. В результате образуется покрытие, защищающее поверхность металла от любого воздействия.

В зависимости от сочетания компонентов такие смеси могут решать задачи коррозионной стойкости, износостойкости или их комбинации.





Спасательные подушки

Согласно статистике, каждый год в мире тонет больше двухсот тысяч человек. Стивен Цитас, магистр наук Британского университета Крэнфилда, предложил оригинальное решение этой проблемы — умные часы. Вернее, решение проблемы кроется не в самих часах, а в ремешке для них.

Цитас предлагает спрятать в ремешке целых две подушки безопасности. Когда человек неожиданно оказывается в воде и начинает понимать, что стихия угрожает его жизни, ему достаточно нажать всего одну кнопку, чтобы подушки надулись и удержали его на поверхности.

В конструкции находится газогенерирующий материал. После нажатия кнопки он мгновенно загорается и выделяет большое количество газа, который наполняет подушки. Такие подушки безопасности можно засунуть под мышки, чтобы уверенно держаться над водой. Кроме того, они хорошо заметны, поэтому помогут обнаружить человека, чтобы оказать ему помощь.

Высокотехнологичные таблетки

Новое высокотехнологичное производство таблеток запустили на одном из крупнейших предприятий российской фармотраслы — саранском заводе «Биохимик».

Это одно из самых современных производств в Европе: вместо человеческого труда здесь используются технологии вакуумной передачи.

На новой линии будут выпускаться противовирусные, нестероидные противовоспалительные, гепатопротекторные препараты. Сейчас на разных этапах регистрации и клинических испытаний здесь находятся около 190 наименований фармсредств. Производственные мощности рассчитаны на выпуск до миллиарда таблеток в год.



Мясо из шелухи

Учёные всё чаще говорят, что в будущем человечество неизбежно откажется от потребления натурального мяса. Причин у такого шага множество: экология, гуманное отношение к животным, но самое главное — это очень выгодно. Проблема только одна: производство полноценного аналога с подходящим вкусом и текстурой достаточно дорого: для того чтобы безликая масса протеина стала похожа на кусок натурального стейка, ей нужен каркас, придающий характерную форму и текстуру.

И учёные научились делать такой каркас из шелухи ячменя и ржи. Современные технологии позволяют извлечь из них белки проламин и зеин, которые после обработки можно превратить в основу для «чернил» 3D-биопринтера. Это позволит изготовить тот самый каркас для роста мышечной ткани в какой угодно форме и в промышленных масштабах. Получается дешёвое, экологичное, относительно натуральное и почти безотходное производство... мяса.



Светлый путь

Сотрудники Института теоретической и прикладной механики СО РАН предложили энергосберегающий способ городского освещения. Они планируют изготавливать опоры для уличных столбов из полимера на основе эпоксидной смолы и люминофора (светящегося порошка). В дневное время такие опоры будут «впитывать» свет, а в ночное — излучать его в течение нескольких часов и, таким образом, смогут заменить традиционные уличные фонари, работающие на электричестве.

Сейчас учёные ищут оптимальные комбинации соотношения массы эпоксидной смолы и люминесцентного порошка. Первые испытания уже приятно удивили. В будущем такой композит можно использовать и в качестве покрытия на уже установленные обычные столбы и бордюры. Ночью свет люминофора позволит задавать отчётливые границы проезжей части, что повысит безопасность дорожного движения. ✈



Январь

хронолог

15 января 2001 года

был открыт сайт «Википедия». В переводе с гавайского языка «вики» означает «быстро». Проект действительно развивался достаточно стремительно. Сегодня это универсальная энциклопедия, статьи которой создаются более чем на трёхстах языках мира коллективным трудом добровольных авторов. Каждый пользователь Интернета может зайти на сайт Википедии, а при обнаружении ошибок или недостатка информации самостоятельно внести изменения или добавить новую



информацию. По объёму сведений и тематическому охвату Википедия считается самой полной энциклопедией из когда-либо создававшихся в истории человечества.

ЯРКИЕ СОБЫТИЯ, ВОШЕДШИЕ В ИСТОРИЮ

11 января 1960 года

в Москве приказом Главного командующего ВВС СССР Константина Вершинина была организована специальная воинская часть, задачей которой была подготовка советских космонавтов. Этот день считается днём основания Центра подготовки космонавтов в Звёздном городке.

К началу марта 1960 года была отобрана группа из 20 будущих космонавтов, в которую вошли Юрий Гагарин, Владимир Комаров, Алексей Леонов, Андриян Николаев, Павел Попович, Герман Титов.

21 января 1506 года

по распоряжению Папы Римского Юлия II была образована армия Ватикана – швейцарская гвардия. Дизайн красных мундиров гвардейцев разрабатывал сам Рафаэль. Эта армия – старейшая на планете, при том что в её рядах не более 90 человек.

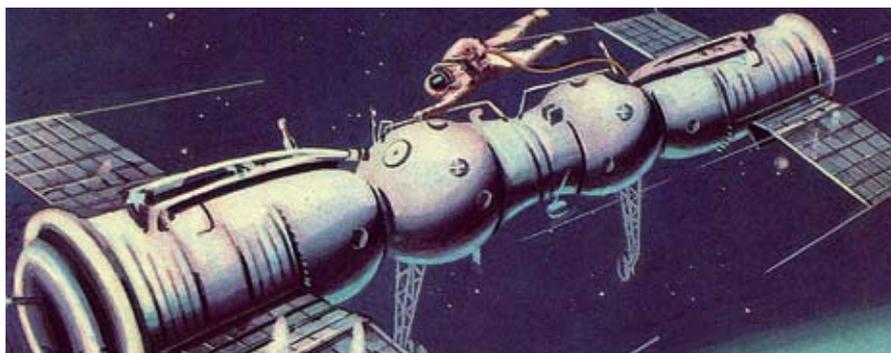


16 января 1731 года

в Москву пешком из Архангельской губернии пришёл Михаил Ломоносов. Про него долгое время писали в учебниках истории: «Сын бедного помора из затерянной в снегах деревеньки, движимый жаждой знаний, бросил всё и пошёл учиться». Хотя на самом деле это неправда.

Отец Ломоносова был далеко не бедным и очень даже образованным человеком. Владелец рыбной артели из нескольких судов в своё время учился в Москве на священника, и дома у Ломоносовых была большая библиотека. Так что Михайло не был неучем и к моменту отправления в Москву уже имел максимально возможное в тех местах образование.





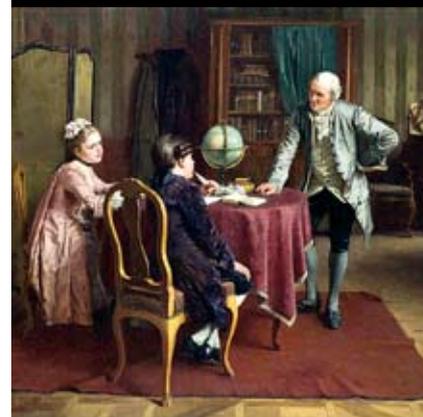
14 января 1969 года

впервые в мире были осуществлены стыковка космических кораблей и переход космонавтов из одного корабля в другой. Алексей Елисеев и Евгений Хрунов отправились через открытый космос к Владимиру Шаталову. Переход занял 37 минут. На покинутом корабле оставался четвертый космонавт – Борис Волинов. Когда он начал спуск, случилось ЧП – не произошло разделения отсеков корабля. «Довесок» отделился уже в

верхних слоях атмосферы, когда обшивка начала гореть и задымилась кабина. На высоте 10 километров сработал парашют, но стропы его закручивались и раскручивались почти до самой Земли, отчего приземление получилось настолько жёстким, что у Волинова сломались корни зубов. В Звёздном городке потом появился горький каламбур: «Шатались-шатались, волынили-волынили, ни хруна не сделали, еле сели».

20 января 1714 года

Пётр I издаёт указ, уникальный в русской истории, согласно которому дворянину, не получившему образования, запрещается жениться... Под вопли родителей несчастным дворянским детям (недорослям) пришлось отправляться в Европу и обучаться там за счёт государства. Просто каторга какая-то.



16 января 1920 года

вступает в силу 18-я поправка к конституции США, запрещающая производство, перевозку и продажу спиртных напитков, — знаменитый Сухой закон. Никогда больше в истории столько людей не занимались производством и продажей алкоголя, как в те 13 лет, когда это было запрещено.



17 января 1960 года

баржу «Т-36» с командой из четверых солдат-срочников Зиганшина, Крючковского, Поплавского, Федотова, каждому из которых едва исполнилось 20 лет, унесло от курильского острова Итуруп в открытый океан. Случилось это в сильнейший шторм. Волны достигали высоты 15 метров. Одна из таких волн ударила в рубку баржи и вывела из строя радиостанцию. Судёнышко 49 суток болталось по воле волн, преодолев в дрейфе около полутора тысяч морских миль. На борту с самого начала почти не было еды и воды. Солдаты съели сначала единственную буханку хлеба и банку тушёнки, потом перешли на залитый во время шторма дизелем картофель, а затем стали варить и есть кожаные поясные ремни и ремешки радиостанции. Пресную воду сначала брали в

системе охлаждения двигателей баржи. Когда она закончилась, собирали дождевую. Молодые люди потеряли до 30 кг веса и находились на грани смерти, но сохранили мужество и самообладание.

Спустя 49 дней дрейфа их заметили вертолётчики с американского авианосца «Кирсердж». Всех четверых доставили на авианосец, где они, к удивлению американцев, заявили, что им ничего не нужно, кроме топлива и продуктов, и что они сами доберутся до дома. Однако и сами они, и американские моряки понимали, что это нереально.

По возвращении домой им был организован торжественный приём и вручены ордена Красной Звезды. В последующем об их одиссее будет поставлен художественный фильм — «49 дней». ✈

Нескучайка

для детей...

нескучайка

Помоги овечке вернуться в семью

Овечки гуляли по лесу, но одна из них отбилась от остальных и заблудилась. Скоро станет темно, и овечке нужно поторопиться домой. Помоги ей найти дорогу к другим овечкам.



Найди 7 отличий у помощников Деда Мороза



Ответ: 1. Шляпки.
2. Цвет волос и причёска.
3. Плутовка.
4. Полосочки на гамашах.
5. Помпончик на сапожках.
6. Форма носа.
7. Цвет одежды.

Загадки

Начинает календарь
Месяц с именем...

Запорошила дорожки,
Разукрасила окошки,
Радость детям подарила
И на санках прокатила.

Что за чудо-покрывало?
Ночью всё вдруг белым стало.
Не видать дорог и рек —
Их укрыл пушистый...

Он вошёл — никто не видел,
Он сказал — никто не слышал.
Дунул в окна и исчез,
А на окнах вырос лес.

Без досок, без топоров
Через речку мост готов.
Мост — как синее стекло:
Скользко, весело, светло.

Всё лето стояли,
Зимы ожидали,
Дождались поры,
Помчались с горы.

Белый дед, белее нет.
Старый, горбатый,
Лежит возле хаты.
Лежит всю зиму —
Никто не поднимет.
Весна придёт — он сам уйдёт.

Зацепилась за карниз
И растёт, как шишка, вниз.

Ответы: январь, зима, снег, мороз, лёд, санки, сугроб, сосулька.

Холодный расчёт

Многие из нас не любят зиму из-за холодов, короткого светового дня и необходимости носить на себе много одежды. Возможно, к этим людям относитесь и вы. Но согласитесь, что и в зиме есть много приятного – новогодние каникулы, санки, снежки, катки, горные лыжи, горячий глинтвейн, тёплый плед, камин и даже северное сияние. С него мы и начнём в нашей сегодняшней викторине.



Умный |
РОСТОВ

В ЭТОМ НОМЕРЕ РУБРИКА «НЕСКУЧАЙКА» ПОДГОТОВЛЕНА СОВМЕСТНО С ПРОЕКТОМ «УМНЫЙ РОСТОВ».

«Умный Ростов» – это интерактивные программы для детей от 7 до 14 лет (и их родителей) по естественным наукам. Уже в 36 городах есть такие умные программы. Ищите и в своём городе!

Вопрос 1.

Как зимуют бобры?

- A. Мигрируют на юг.
- B. Впадают в спячку.
- C. В жилищах, поддерживая положительную температуру.
- D. Бобры – однолетние животные.

Ответ: C. С виду хатка бобров похожа на колючий муравейник, но внутри её стены гладкие. Бобры обгрызают все выступающие ветки, а затем «штукатурят» стены глиной. Получается тёплое и уютное жилище, в котором бобры зимуют, прижавшись друг к другу и поддерживая таким образом положительную температуру.



Вопрос 2.

Символ зимы в крупных городах – реагенты, которыми посыпают улицы. А как они работают с научной точки зрения?

- A. Снижают температуру замерзания воды и образования льда.
- B. Притягивают солнечный свет.
- C. Разрыхляют снег, не давая ему покрываться льдом.
- D. Учёными не доказана какая-либо польза от таких реагентов.

Ответ: C. Действие химических реагентов основано на реакции содержащихся в них солей и растворов с выпавшими осадками, вследствие чего температура замерзания воды становится ниже естественной.

Вопрос 3.

Зимой, если повезёт, можно увидеть северное сияние.

А почему оно намного чаще наблюдается на севере?

- A. Холодно, молекулы воздуха движутся медленно, лучше видно.
- B. Просто на севере живёт больше людей.
- C. На юге ярче светят звёзды, поэтому его не видно.
- D. На севере медленнее вращается Земля.

Ответ: B. При столкновении «солнечного ветра» (заряженных частиц плазменного слоя Солнца) с верхней атмосферой Земли возникает свечение, которое и называют северным сиянием. А так как плазменные потоки, идущие из космоса, отклоняются магнитным полем Земли, их концентрация соответственно возрастает ближе к северному и южному полюсу планеты. Но северное сияние наблюдается всё-таки чаще, хотя причина этого не «атмосферная», а вполне земная. На севере живёт больше людей, которые могут наблюдать это явление.



Вопрос 4.

«На пазорях матка заиграла». Эта фраза из лексикона северных народностей России. А с каким природным явлением она связана?

- A. С метелью.
- B. С миграцией китов.
- C. С гололёдом.
- D. С полярным сиянием.

Ответ: D. Поморы на севере России «пазорями» называли сполохи в небе. Поэтому фраза «на пазорях матка дурит» связана с северным сиянием. «Маткой» архангельские моряки называют компас. По их наблюдениям, магнитная стрелка компаса теряла своё спокойствие во время полярных сияний и начинала «дурить» — делать беспорядочные, хаотичные движения, «играть».



Вопрос 5.

Что такое «активированный день»?

- A. День, когда высока активность Солнца и можно увидеть полярное сияние.
- B. День, когда из-за холодов отменяют занятия в школах.
- C. День, когда занятия физкультурой проходят на улице.
- D. День, когда подписываются акты о смене времени года в соответствии с ФЗ-67.

Ответ: B. День, когда из-за холодов отменяют занятия в школах.

Вопрос 6.

Северные олени – настоящие гении приспособляемости к условиям Крайнего Севера. Что из этого верно про зрение оленей?

- A. Они видят только движущиеся предметы.
- B. Они могут видеть в ультрафиолетовом свете.
- C. Они обладают коллективным зрением.
- D. У них самое острое зрение из всех животных.

Ответ: B. Большую часть зимы олени вынуждены проводить в темноте. А ведь им нужно как-то находить пищу и защищаться от хищников. В результате у северных оленей выработалась суперспособность — они могут видеть ультрафиолет, который поглощают разные объекты на снегу: шерсть, моча животных и лишайники. Это помогает оленям найти корм или узнать о близости хищников даже в полной темноте.



Вопрос 7.

В Иркутской области есть город Зима. Однако, по утверждению краеведов, со временем года название города никак не связано. Тогда почему он так называется?

- A. От бурятского «зэмэ», что означает «провинность».
- B. Такое прозвище было у предводителя отряда казаков, основавших город.
- C. «Зимушкой» называется рыба, которая водится в здешней реке и которой торговали в городе.
- D. Краеведы и сами не знают, почему город так называется.

Ответ: А. Краеведы считают, что какой-то род бурятов провинился перед своими сородичами и отсюда пошло название места, в котором этот род жил.



Вопрос 8.

Сейчас снеговик и снежная баба – это развлечение для детей, но ещё несколько столетий тому назад их лепили исключительно с одной целью...

- A. Для отработки ударов перед кулачными боями.
- B. Для отпугивания ворон.
- C. Под ведром на голове снежной бабы хранили скоропортящиеся продукты.
- D. С целью задобрить зиму, чтобы она не была холодной и суровой.

Ответ: D. Как только выпадал первый снег, в русских деревнях и сёлах лепили снежных баб. Причём в идеале их должно было быть три. Самая большая отвечала за хорошую зимнюю погоду, средняя – за урожайность будущим летом, а маленькая носила смешное имя Крышня и была ответственна за радость, веселье и счастье в доме.

Вопрос 9.

По данным ООН, население земли достигло 8 миллиардов человек. Но далеко не все из них играли в снежки и вообще знают, что это такое. Сколько именно человек из живущих на Земле никогда не видели снега своими глазами?

- A. 100 000 миллионов.
- B. 1 миллиард.
- C. 4 миллиарда.
- D. 6 миллиардов.

Ответ: С. Это может показаться странным, но около половины населения Земли никогда не видели снега, не катались на санках, коньках и не лепили снеговиков. Так что нам в России в каком-то смысле повезло. Мы-то знаем, что такое настоящая зима, не понаслышке.



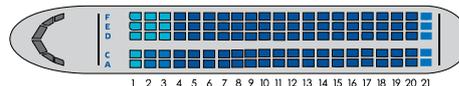
Джон Морган. Игра в снежки.



Полёты по России

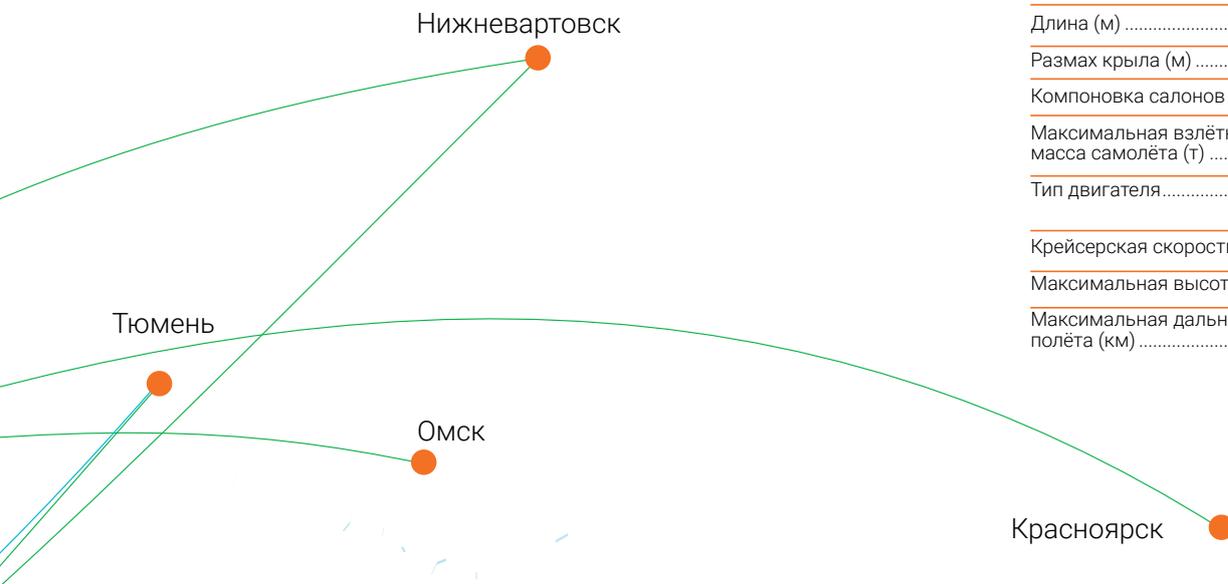
* Карта маршрутов рекламная, возможны изменения

- полёты из Ростова-на-Дону
- полёты из Краснодара
- полёты из Минеральных Вод
- полёты из других городов



СУХОЙ СУПЕРДЖЕТ 100 SUKHOI SUPERJET 100

Тип самолёта	ближнемагистральный пассажирский самолёт
Длина (м)	29,9
Размах крыла (м)	27,8
Компоновка салонов	100/103 кресла
Максимальная взлётная масса самолёта (т)	49,45
Тип двигателя	два турбореактивных двигателя SaM-146
Крейсерская скорость (км/ч)	840
Максимальная высота полёта (км)	12,2
Максимальная дальность полёта (км)	3000/4200



Международные полёты

* Карта маршрутов рекламная, возможны изменения



- полёты из Ростова-на-Дону
- полёты из Краснодара
- полёты из Минеральных Вод
- полёты из других городов

Контакты уполномоченных агентств по продаже авиабилетов

РОСТОВ-НА-ДОНУ

АО «ВИПСЕРВИС» («ДОН КИХОТ»)

Аэропорт Платов,
круглосуточно,
+7 (863) 322-95-22

ООО «ТК «Розовый слон-тур»

г. Ростов-на-Дону, пр. Кировский, 92,
касса с 10:00 до 17:00
(кроме выходных),
тел. +7 (863) 299-45-66

КРАСНОДАР

ООО «АВС»

Аэропорт, касса № 3 (зал прилёта),
круглосуточно,
тел. +7 (861) 200-14-34

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

ООО «Югзар»

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

АЛМАТЫ (КАЗАХСТАН)

ТОО «Трансавиа»

Майлина, 1,
аэропорт Алматы,
касса № 10 (1-й этаж),
тел. +7 (727) 2 703-301
круглосуточно

АРХАНГЕЛЬСК

АО «Аэропорт Архангельск»

Аэропорт, авиакасса
павильон №3, корпус 4.
Тел. кассы: +7 (8182) 608-999,
доб. 1320,
часы работы: с 08:00 до 06:00
следующего дня
(перерыв на обед с 13.00 до 14.00)

АСТРАХАНЬ

ООО «Авиапром»

Аэропорт, 1-й этаж,
кассы №2 и №3,
с 04:00 до 24:00,
тел. +7 (8512) 39-32-52

БЕЛГОРОД

ООО «АВИБА.РУ»

Аэропорт, касса (1-й этаж),
режим работы 09:00-20:00,
тел. +7 (4722) 232-632

БИШКЕК

ОсОО «Разлет.КГ»

Аэропорт, касса,
тел.: +996 709 63 33 33;
+996 559 63 33 33 (колл-центр)

БРЯНСК

АО «Международный аэропорт

“Брянск”»

Аэропорт, касса, 1-й этаж,
тел. +7 (4832) 64-44-20 – справочная;
+7 (4832) 64-38-18

ВЛАДИКАВКАЗ

ООО «Югзар Онлайн»

Аэропорт, 2-й этаж, касса №1,
с 08:30 до 17:30,
тел. +7 (928) 005-19-11

ВОЛГОГРАД

ООО «ТК “Мэверик”»

Аэропорт, касса №4,
ежедн. с 10:00 до 20:00,
тел. +7 (961) 080-3232

ВОРОНЕЖ

ООО «ЦАВС»

Аэропорт, касса (1-й этаж),
круглосуточно,
тел. +7 (4732) 330-742

ЕРЕВАН

ООО «АРАТ-АВИА»

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

КАЗАНЬ

ООО «ТАВС»

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

КАЛИНИНГРАД

ООО «Авиапартнёр»

Аэропорт,
тел. +7 (4012) 702-076;
+7 (9520) 55-10-10

КАЛУГА

ИП «Дорохов С.В.»

Аэропорт,
ежедневно с 08:00 до 20:00,
тел. +7 (903) 026-04-40

КРАСНОЯРСК

ООО «Разлет. РУ»

Аэропорт, стр. 100,
новый терминал,
1-й этаж, касса 1, круглосут.
тел.: +73912888837,
+73912223222

МАХАЧКАЛА

ООО «Билет плюс»

Аэропорт, 1-й этаж,
помещение 43,
с 06:00 до 22:00,
тел. +7 (928) 536-70-70

МИНСК

ООО «ТРАНСКОНД»

«Национальный аэропорт Минск»,
кассовый зал, касса №5,
тел. +375 17 547 68 40;
+375 44 585 10 10

МОСКВА

АО «ВИПСЕРВИС»

Аэропорт Внуково, терминал А,
кассы № 20/2 (2-й этаж),
круглосуточно,
тел. +7 (999) 557-15-48

МУРМАНСК

ООО «Вэртас – Мурманск»

Аэропорт, зал вылета,
касса № 4,
круглосуточно,
тел.+7 (8152) 56-70-94

НИЖНЕВАРТОВСК

«Восточный экспресс»

Аэропорт, терминал 1, 2-й этаж,
представительство авиакомпаний
«Восточный экспресс»,
касса, пн-пт с 08:00 до 19:00,
сб-вс с 08:00 до 18:00,
тел. +7 (3466) 406-446

НИЖНЕКАМСК

АО «Аэропорт “Бегишево”»

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

НИЖНИЙ НОВГОРОД

АО «ВИПСЕРВИС»

Аэропорт Стригино, круглосуточно,
тел. +7 (831) 211-30-21

НОВОСИБИРСК

ООО «Тариф мастер»

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

НОВЫЙ УРЕНГОЙ

АО «Випсервис» («ДОН КИХОТ»)

Аэропорт, кассы №1, №2 (1-й этаж),
зал вылета,
режим работы 06:00–17:30
(по местному времени), ежедневно,
без вых. и пер.,
тел. : +7 (902) 820-57-85

НУР-СУЛТАН

ТОО «Трансавиа»

Аэропорт, терминал 2,
2-й этаж, касса 4,
тел. +7 (7172) 55 49 90
круглосуточно

Аэропорт, терминал 1,
1-й этаж, касса 2,
тел. +7 (7172) 55 92 98
круглосуточно

ОМСК**ООО «Авиатранс»**

Аэропорт, касса №1, круглосуточно,
тел. +7 381 251 71 49, круглосуточно
тел. +7 381 255 20 16 (пн-пт с 10:00
до 18:00)

ПЕНЗА**«Пензенское агентство
воздушных сообщений»**

Аэропорт, касса (1-й этаж),
режим работы 08:00-19:00,
пн-пт 08:00-23:00,
тел. +7 (8 412) 45-92-93

ПЕТРОЗАВОДСК**ООО «Карельское Агентство
Воздушных сообщений»**

Аэропорт Петрозаводск
принимает оплату ТОЛЬКО
по банковской карте!
Часы работы – под вылет (к началу
регистрации), тел. для связи:
+7 (911) 050 30 09
Офис расположен по адресу:
г. Петрозаводск, пр. Ленина, 38,
офис 101 (вход с ул. Шотмана),
вывеска «АВИАКАССЫ».
Режим работы:
пн-пт с 10:00 до 18:00
(без перерыва),
сб-вс – вых.,
тел. +7 (8142) 78-30-78,
+7 (911) 407 87 87

ПСКОВ**ООО «Псковский международный
аэропорт “Княгиня Ольга”»**

Аэропорт, касса,
тел. +7 (8112) 62-04-68
пн – 05:30–17:00 и 20:00–22:15
вт – 05:30–18:30
ср – 05:30–17:00
чт – 05:30–17:00
пт – 05:30–20:00
сб – 05:30–18:30 и 20:00–22:15
вс – 05:30–07:35

ПЕРМЬ**ООО «ЦАВС»**

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

САМАРА**АО «ВИПСЕРВИС»**

Аэропорт Курумоч, 1-й этаж,
авиакассы, круглосуточно,
тел. +7 (846) 966-57-77

САМАРКАНД**ООО «Safar Time»**

Международный аэропорт
Самарканд,
терминал вылета, касса,
режим работы – круглосуточно,
без выходных
тел. +998-99 130 09 09

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**ООО «СЗТА»**

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

САРАНСК**ООО «ЭС-КА-ИКС ЭЙР ГРУПП»**

Аэропорт, терминал ВВЛ; касса,
пн-пт с 08:30 до 17:00,
вых. дни с 10:00 до 17:00,
тел. (8342) 54-61-69

САРАТОВ**ООО «Авиасервис»**

Аэропорт, офис №2.572 (2-й этаж),
режим работы с 09:00 до 21:00,
тел. +7 903 328 06 80

СИМФЕРОПОЛЬ**ООО «Пилот»**

Аэропорт, стойка «D» 1.3.12,
с 09:00 до 21:00,
тел. +7 (978) 838-35-35

СОЧИ**ООО «Приоритет-Авиа»**

Аэропорт, сектор А, стойка 6,
круглосуточно,
тел. +7 (988) 411-46-46

СТАВРОПОЛЬ**ООО «Ант Лайн»**

Аэропорт, тел. +7 (962) 447-85-83

ТАШКЕНТ**ООО «Safar Time»**

Международный аэропорт Ташкент
имени Ислама Каримова,
терминал вылета,
касса, режим работы – круглосуточно,
без выходных
тел. +998-99 130 09 09

ТЮМЕНЬ**ООО «ЦАВС»**

Аэропорт Рошино, корпус 3,
касса №6, круглосуточно,
тел. +7 (3452) 56-52-82

УРГЕНЧ**ООО «Safar Time»**

Международный аэропорт Ургенч,
терминал вылета, касса,
режим работы – круглосуточно,
без выходных
тел. +998-99 130 09 09

УФА**ООО «Аксима»**

Аэропорт, терминал 1, касса №6,
круглосуточно,
тел. +7 (347) 293-06-60

ЧЕЛЯБИНСК**ООО «ЦАВС»**

Аэропорт, зал российских вылетов,
стойка №2, касса,
тел. +7 (3512) 400-600

ЭЛИСТА**АО «Аэропорт Элиста»**

Аэропорт,
тел. +7 (84722) 42728

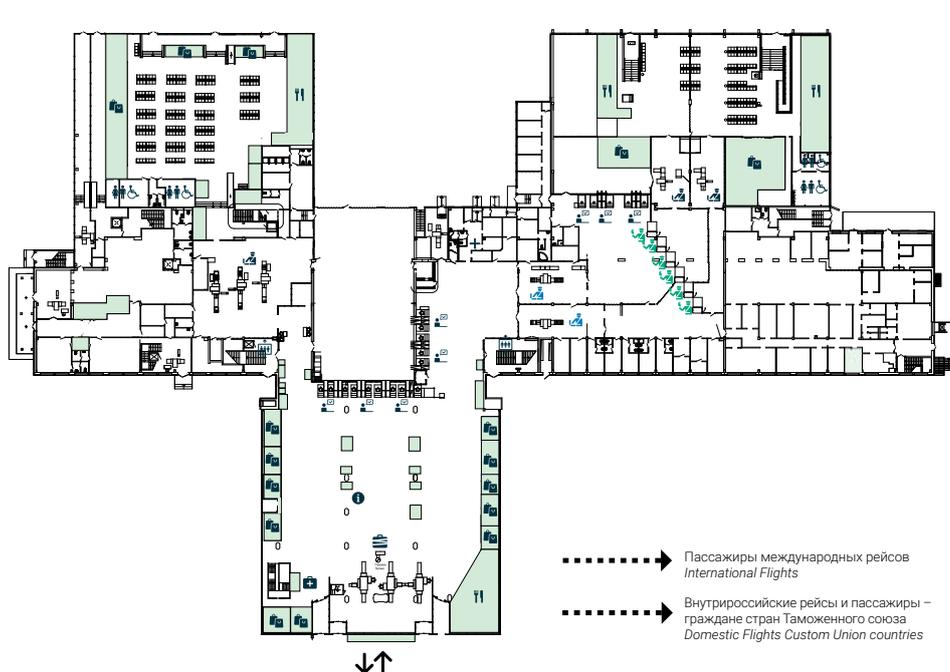
ЯРОСЛАВЛЬ**АО «Аэропорт Туношна»**

Аэропорт, касса (1-й этаж),
08:00 до 18:00,
тел. +7 (4852) 43-18-09



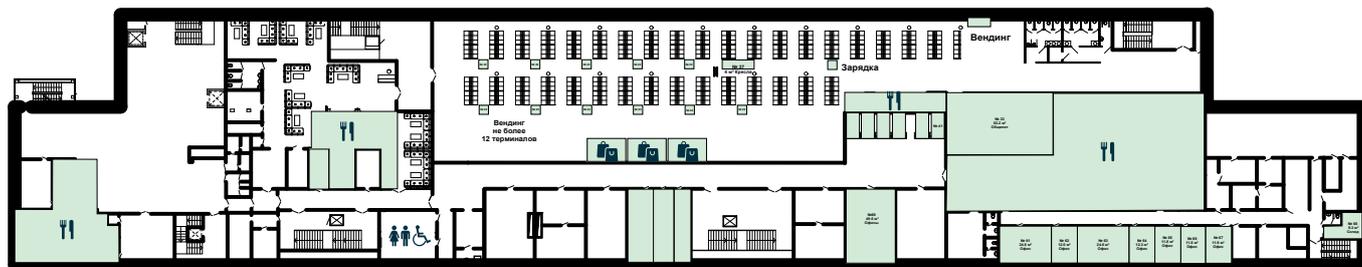
Терминал аэропорта Минеральные Воды

Зона вылета. 1-й этаж

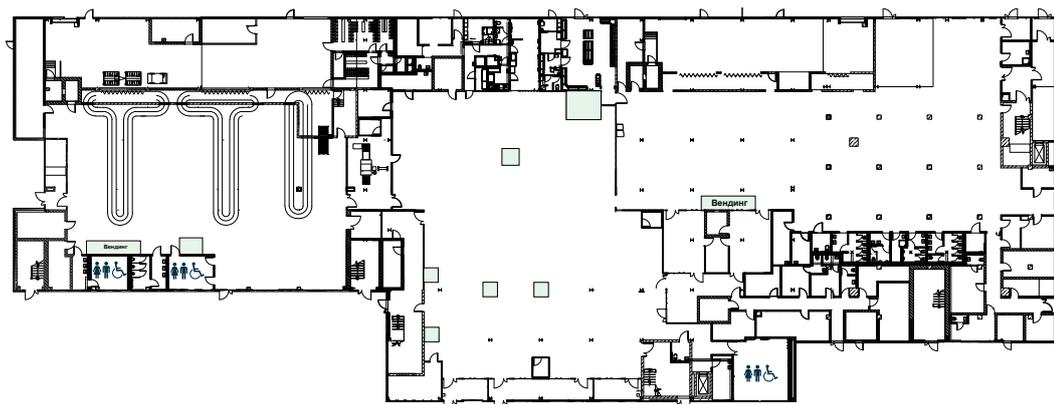


- | | | | |
|--|---|--|--|
| | Вход/Выход
Entrans/Exit | | Фитосанитарный контроль
Phytosanitary control |
| | Стойки регистрации
Registration | | Выдача багажа
Baggage claim |
| | Комната сдачи и получения оружия
Registration of weapons | | Размещение инвалидных колясок |
| | Лифт вверх
Elevator | |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

Зона вылета. 2-й этаж



Зона прилёта. 1-й этаж.



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 полёта);
- соблюдать общественный порядок.

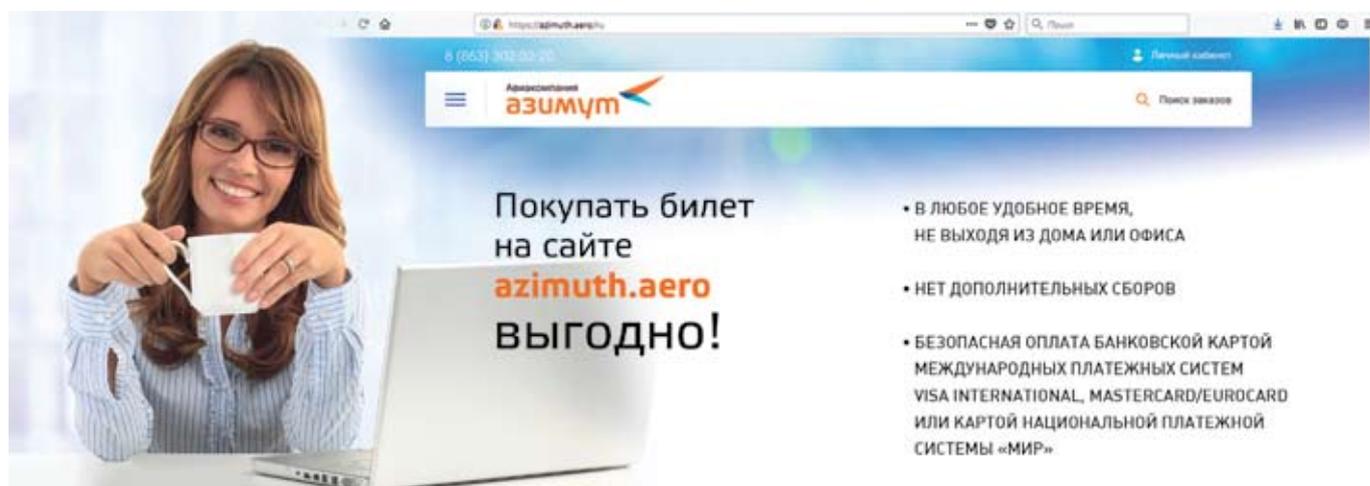
Пассажиры имеют право:

- 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 полёта;
- 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 беспопышной торговли.

Руководство по авиационной и производственной безопасности
АО «Авиакомпания АЗИМУТ»



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



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	Коды бронирования	Багаж	Ручная кладь
Лёгкий (LT)	U, T, X, V, Q, O, N, M, L, K, H, G, E, B	Без багажа	1 место, 5 кг
Гибкий (FL)	Q, O, N, M, L, K, H, G, E, B	1 место 23 кг	1 место, 5 кг
Нормальный	Y	1 место 23 кг	1 место, 10 кг
Базовый (BS)	S	2 места по 23 кг	1 место, 10 кг
Свободный (FR)	W	2 места по 23 кг	1 место, 10 кг

Габаритная норма бесплатного провоза одного 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

Детям до 12 лет предоставляется такая же норма провоза багажа, как и для взрослых пассажиров. Бесплатная норма провоза багажа для младенцев (без предоставления отдельного места) составляет одно место весом не более 10 кг и суммой измерения не более 115 см независимо от класса обслуживания. Дополнительно ознакомьтесь с условиями перевозки **сверхнормативного багажа** и **перевозки животных**.

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 твёрдых 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).

В соответствии с Приказом Минтранса РФ от 25 июля 2007 г. № 104 «Об утверждении Правил проведения предполётного и послеполётного досмотров»

пассажирам 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 (моноколёса, 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: чехол с одной парой лыж и одной парой палок + одно место багажа с одной парой ботинок;
- чехол с одним сноубордом + одно место багажа 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 потребует 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 в салоне и в багажно-грузовых отсеках 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.

Ваша реклама на посадочном талоне



АО «Авиакомпания АЗИМУТ» предлагает размещение рекламного модуля на посадочном талоне между купоном пассажира и купоном агента. В среднем 100 тысяч пассажиров АО «Авиакомпания АЗИМУТ» каждый месяц выбирают онлайн-регистрацию и самостоятельно печатают посадочный талон. Размещение информации о ваших продуктах и услугах на посадочном талоне станет для вас новым источником прямого контакта с клиентами.

e-mail: vashazimut@gmail.com
тел.: +7 (938) 102-18-38

азимут 

Тарифы



Авиабилеты на рейсы, выполняемые начиная с осенне-зимнего периода 2022/2023 года, оформляются в соответствии с правилами брендовых тарифов.

В **комфорт-классе** пассажирам доступны авиабилеты по брендовым тарифам «Свободный» и «Базовый», в эконом-классе – брендовые «Гибкий», «Лёгкий», а также авиабилеты по тарифу «Нормальный».

Теперь есть возможность **приобрести авиабилет с учётом индивидуальных потребностей**. В случае оформления авиабилета на рейс с пересадкой есть возможность **комбинировать разные тарифы в пределах одного бренда**, что делает перелёт более удобным и выгодным.

Тарифы класса «Экономический»

- **ЛЁГКИЙ** (в коде тарифа LT). В стоимость включены бесплатный провоз ручной клади до 5 кг. Тариф невозвратный. Изменения в билете возможны со сборами. Услуга выбора места при регистрации на рейс является платной.
- **ГИБКИЙ** (в коде тарифа FL). В стоимость включены бесплатный провоз ручной клади до 5 кг и одно место багажа весом до 23 кг. Тариф возвратный с удержаниями. Тариф позволяет вносить изменения в билет до вылета и после со сборами. Услуга выбора места при регистрации на рейс является платной.
- **НОРМАЛЬНЫЙ** (код тарифа Y). Тариф вне брендов, возвратный, без сборов.

Тарифы класса «Бизнес (с ограничениями) – Комфорт»

- **БАЗОВЫЙ** (в коде тарифа BS). Тариф позволяет бесплатно провезти ручную кладь до 10 кг и два места багажа весом до 23 кг каждое. Тариф возвратный с удержаниями, внесение изменений возможно со сбором. Выбор места при регистрации на рейс бесплатный.
- **СВОБОДНЫЙ** (в коде тарифа FR). Тариф возвратный без удержаний. Внесение изменений в билет возможно без сборов. Пассажир может бесплатно провезти ручную кладь до 10 кг и два места багажа весом до 23 кг каждое. Выбор места при регистрации на рейс бесплатный.

На отдельных направлениях возможно применение **специальных тарифов вне брендов** в соответствии с действующими **Программами субсидирования**.

Приобретите авиабилет с учётом индивидуальных потребностей

УСЛУГИ	БИЗНЕС – КОМФОРТ		ЭКОНОМИЧЕСКИЙ		
	Свободный (FR)	Базовый (BS)	Гибкий (FL)	Лёгкий (LT)	Нормальный (вне брендов)
	W	S	T, X, V, Q, O, N, M, L, K, H, G, E, B	U, T, X, V, Q, O, N, M, L, K, H, G, E, B	Y

РУЧНАЯ КЛАДЬ

	FR	BS	FL	LT	Y
– 5 кг (норма)	---	---	Бесплатно	Бесплатно	---
– дополнительно 5 кг (не более 10 кг, габариты 55x40x20)	---	---	549 руб. (при покупке у агентов авиакомпании) 499 руб. (при покупке на сайте azimuth.aero)	---	---
– 10 кг (норма)	Бесплатно	Бесплатно	---	---	Бесплатно
Багаж (1 место: до 23 кг, не более 203 см в сумме трёх измерений)	Бесплатно (2 места)	Бесплатно (2 места)	Бесплатно (1 место)	Платно, от 3999 рублей	Бесплатно (1 место)

ВЫБОР МЕСТА В САЛОНЕ

	FR	BS	FL	LT	Y
	Бесплатно	Бесплатно	Платно, от 299 рублей	Платно, от 299 рублей	Платно, от 299 рублей

ВОЗВРАТ (ВОЗВРАТ ПРОВОЗНОЙ ПЛАТЫ)

	FR	BS	FL	LT	Y
При уведомлении об отказе от перевозки до вылета ВС	Без сборов	3500 рублей	3500 рублей	Не разрешён	Без сборов
При уведомлении об отказе от перевозки после вылета ВС	Без сборов	7000 рублей	7000 рублей	Не разрешён	Без сборов

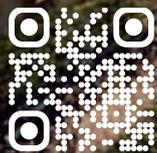
ОБМЕН (ВНЕСЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ОФОРМЛЕННУЮ ПЕРЕВОЗКУ)

	FR	BS	FL	LT	Y
Изменения до времени отправления рейса, указанного в оформленном билете	Без сборов	3500 рублей	3500 рублей	3500 рублей	Без сборов
Изменения после времени отправки рейса, указанного в оформленном билете	Без сборов	7000 рублей	7000 рублей	7000 рублей	Без сборов

UNIIZE

В НАШЕЙ ОДЕЖДЕ ОЧЕНЬ УДОБНО НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

РЕКЛАМА. ООО «Д-ДЕНИМ», 190020, Г.МОСКВА, УЛ. БОРИСОВСКИЕ ПРУДЫ, Д. № 25, КОРП. 1, КВ. 92 ОГРН: 1157746340707.



РОССИЙСКИЙ БРЕНД ОДЕЖДЫ
WWW.UNIIZE.COM



BEBAKIDS

ОДЕЖДА | ОБУВЬ | АКСЕССУАРЫ



Скидка -15% по промокоду «beba15»

Дарите подарки!

www.bebakids.ru

NOBLE PEOPLE | MAYORAL | TO BE TOO | LADDOBBO | Y-CLU' | POIVRE BLANC | MOLO | GUESS | ANTONY MORATO | IMPERIAL | MARC ELLIS