

# Absolute

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КЛУБА  
№ 56, ЛЕТО 2019

СТИЛЬ ЖИЗНИ

## САМЫЕ ОПАСНЫЕ ПЛЯЖИ МИРА

Не ходите  
в Африку гулять!

*Внутри  
подарок!*

## МОЗАИКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ

ОТ МЕКСИКИ ДО БАЛИ И ВЕНГРИИ

## СЕКРЕТЫ ИСПАНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Это то, о чем вы  
подумали и не только

## ХЭЛЛОУИН НА БАЛИ

Круглый год



14



30



28



52



57



9



34

4

**Absolute рекомендует**

- › Личный кабинет
- › Специальные предложения

8

**События**

- › Турнир по спортивной рыбалке
- › Фестиваль в Сануре
- › Розовая ночь в Римини
- › «Золотые ночи» в Салоу
- › Fimucité XIII

12

**Визитная карточка**

- › Мексика. Колыбель древнейших цивилизаций

20

**Актуальный вопрос**

- › Лето на Пхукете

22

**Здоровье**

- › Секреты испанского долголетия

28

**Детский клуб**

- › Балийская семья

30

**Персона Absolute**

- › Александр Савельев: «Бали остался в моем сердце навеки»

**Журнал «Стиль жизни Absolute» №56, лето 2019****Главный редактор:**

Татьяна Касимова  
[editor.ru@clubabsolute.com](mailto:editor.ru@clubabsolute.com)

**Ответственный редактор:**

Лилия Черная

**Координатор:**

Лариса Шумилова

**Руководители проекта:**

Светлана Костромитина  
 Владимир Сучеван

**Авторы:**

Алена Раковская  
 Ганна Ролинска  
 Лилия Черная  
 Татьяна Касимова

**Фотографии:**

Absolute World Group  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
[www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com)

**Издатель:** Absolute World Group

34

**Другая культура**

- › Венгрия: мозаика впечатлений

40

**Полезные советы**

- › Автолюбитель, стой, автолюбитель!

44

**Достопримечательности**

- › Деревня мертвых Теруньян

48

**Время перемен**

- › Закон кармы

52

**Вкусы мира**

- › Страны с выдающейся кухней

56

**Интересный мир**

- › Самые опасные пляжи мира

**Дорогие друзья!**

Лето — яркая мозаика впечатлений, которая складывается из отдыха, путешествий, встреч с друзьями, детских каникул и множества приятных мелочей, вроде поездки на реку или прогулок по утреннему, подёрнутому лёгкой дымкой, лесу. Задача Absolute — дополнить эту мозаику ценными деталями, которые бы дарили радость и чувство удовлетворенности.

Отправьтесь на термальные источники в Венгрии, устройте медитативную рыбалку на курортах Финляндии, оцените колониальную архитектуру Мексики или погрузитесь в атмосферу «Розовой вечеринки» в Римини. Полученных впечатлений хватит надолго!

Странники традиционного отдыха Absolute смогут с удовольствием отдохнуть на Пхукете, Бали, Тенерифе и в Барселоне. А мы расскажем, как это сделать с наибольшей пользой и выгодой. До встречи на курортах Клуба!

**Отдел обслуживания Владельцев Absolute**

48

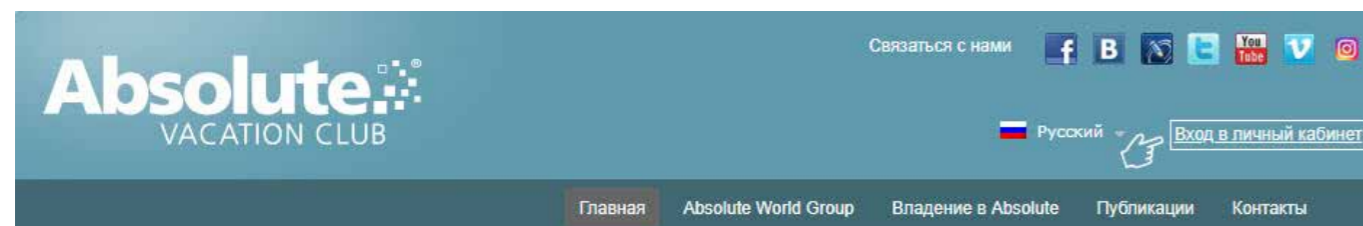
# Личный кабинет

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ВЛАДЕЛЬЦА – ОСОБЫЙ РАЗДЕЛ НА САЙТЕ WWW.CLUBABSOLUTE.COM, КОТОРЫЙ ОТКРЫВАЕТ ДОСТУП К ВАШИМ ПЕРСОНАЛЬНЫМ ДАННЫМ О ЗАКЛЮЧЕННЫХ ДОГОВОРАХ, ПОЕЗДКАХ С КЛУБОМ, ЕЖЕГОДНОМ УПРАВЛЕНЧЕСКОМ ВЗНОСЕ, ПРОГРАММЕ «АМБАССАДОР», ПОЛУЧЕННОЙ ПОЧТЕ ОТ КЛУБА И КОНТАКТАМ С МЕНЕДЖЕРОМ ОТДЕЛА ОБСЛУЖИВАНИЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ.

Давайте посмотрим, как устроен Личный кабинет и какую информацию в нём можно найти.

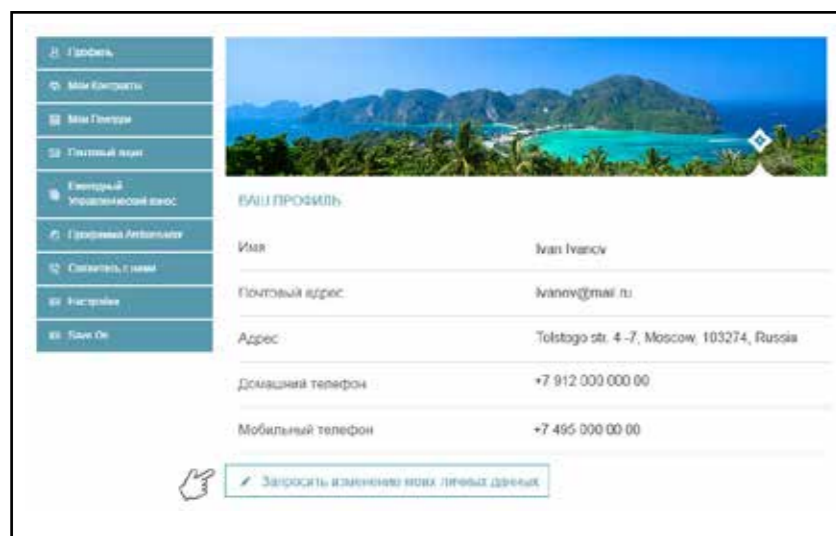


Чтобы попасть в Личный кабинет нужно зайти на сайт [www.clubabsolute.com](http://www.clubabsolute.com) и кликнуть по ссылке «Вход в Личный кабинет», расположенной справа. Для входа в кабинет введите **логин (ваш e-мейл)** и **пароль (номер вашего Договора Absolute)**.



## 1. Профиль

После входа вы автоматически попадете на страницу профиля, где отображаются личные данные. Чтобы обновить информацию о себе (место жительства, контактную информацию и пр.), нужно запросить изменение данных через форму, которая открывается при нажатии на ссылку «Запросить изменение моих личных данных».



## 2. Мои контракты

В этом разделе вы можете увидеть всю информацию о заключенных Договорах с Absolute: дату заключения Договора, название приобретенного продукта, количество Недельных периодов, Тип апартаментов с максимальной вместимостью, Сезон и Первый Год занятия размещения. Выглядит этот раздел следующим образом:

МОИ КОНТРАКТЫ		ДАТА КОНТРАКТА	ПРОДУКТ	НЕДЕЛЬ	ТИП	СЕЗОН	ПЕРВЫЙ ГОД ЗАНЯТИЯ СТАТУС
Ежегодный Управленческий взнос		14-01-2016	Absolute STD (STD)	1	T3 (4 + 2 max)	Низкий	2016 COMPLETED
Программа Ambassador		10-05-2016	Absolute STD (STD)	1	T3 (4 + 2 max)	Низкий	2016 COMPLETED

## 3. Мои поездки

Здесь вы можете найти информацию обо всех поездках, совершенных с Клубом по вашему Владению: название курортов, даты заезда и выезда, общее количество ночей, а также номер каждой брони.

МОИ ПОЕЗДКИ		КЛУБ	РЕГИСТРАЦИЯ	ВЫЕЗД	КОЛИЧЕСТВО НОЧЕЙ	REFERENCE
Профиль		Parque de Sol	05-05-2016	13-05-2016	7	TR-44314507

## 4. Почтовый ящик

В почтовом ящике находится вся корреспонденция, отправленная Клубом: специальные предложения, журналы, поздравления, новости партнеров и т.д. Если вы пропустили какое-то выгодное предложение от Клуба, то найти его сможете здесь. Внутри ящика есть возможность отсортировать письма по типу, что значительно упрощает поиск.

## 5. Ежегодный Управленческий Взнос

Раздел хранит всю историю оплат Ежегодного Управленческого Взноса по каждому Владению, а также дает возможность совершить оплату онлайн и получить счет-фактуру. Для этого нужно кликнуть по кнопке «Оплатить» либо «Счёт-фактура». Теперь вы сможете самостоятельно отслеживать своевременную оплату Ежегодного Управленческого Взноса.

ЕЖЕГОДНЫЙ УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ВЗНОС		СТАТУС	ДАТА
2016	500	ОПЛАЧЕНО	05-05-2016
2017	500	ОПЛАЧЕНО	05-05-2017
2018	500	ОПЛАЧЕНО	05-05-2018
2019	500	ОПЛАЧЕНО	05-05-2019



## 6. Программа Ambassador

Программа Ambassador дает возможность отправлять своих друзей и знакомых на курорты Absolute за счет Клуба для ознакомления их с концепцией Клубного Отдыха. В случае покупки ими Владения вы получаете финансовое вознаграждение (подробнее об этом читайте на странице «Программа Ambassador»). Из Личного кабинета можно отправлять приглашения своим друзьям и отслеживать состояние первых (Invited — приглашение отправлено по электронной почте, Viewed — приглашение просмотрено, Accepted — приглашение принято, заявка оформлена).

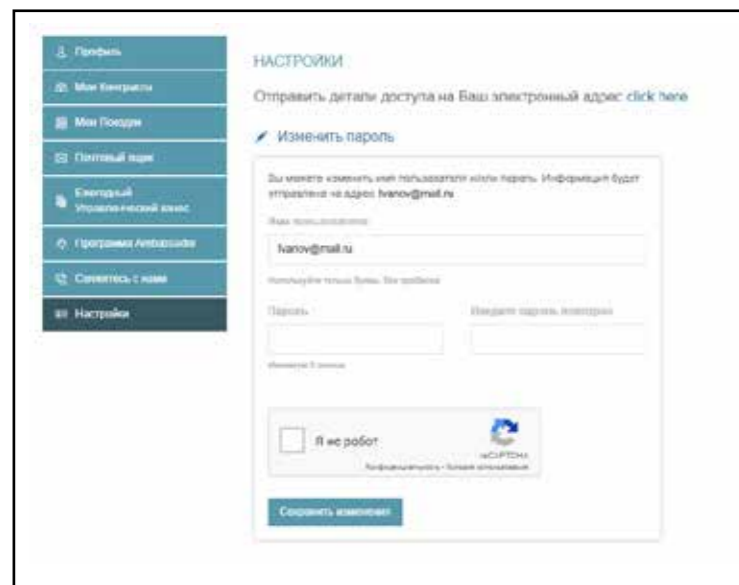


## 7. Свяжитесь с нами

Страница открывает доступ к общению с вашим личным обслуживающим менеджером. Предусмотрено три самых популярных способа связи: посредством телефона, электронной почты и формой обратной связи. Отправьте свое сообщение, и с вами свяжутся в ближайшее время.

## 8. Настройки

В настройках вы можете посмотреть детали своего доступа к Личному кабинету (логин, пароль) или заменить их, отправив нам запрос.



# Специальные предложения

## ИНДОНЕЗИЯ, О. БАЛИ

На заезды в период с 13 июля по 14 сентября 2019 года при размещении на курорте **Denbukit Residence Suites** (T0, T2):

### ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ НЕДЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ВЫСОКОГО СЕЗОНА:

- Две недели размещения за одну неделю Владения
- Трансфер из аэропорта до курорта и обратно

### ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ НЕДЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ НИЗКОГО СЕЗОНА И ДЛЯ ГОСТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «АМБАССАДОР»:

- Дополнительный Недельный период размещения по цене 99 евро
- Трансфер из аэропорта до курорта и обратно

### ДЕНЬ ЗАЕЗДА — СУББОТА

Другие дни заезда только по согласованию с менеджером отдела бронирования. **Бронирование закрыто на период с 1 по 28 июня 2019 года.**



## Акция «Раннее бронирование»

*Китай, о. Хайнань*

В рамках акции «Раннее бронирование» на заезды в период с 2 ноября 2019 года по 4 апреля 2020 года предлагается:

Зачет суммы, потраченной на оформление визы по прилету в г. Санья, в оплату услуг, предоставляемых Клубом Absolute на курорте.

**ПРЕДЛОЖЕНИЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ВЛАДЕЛЬЦЕВ ABSOLUTE.**

## ТАИЛАНД, О. ПХУКЕТ

На заезды 13 и 20 июля, а также на заезды в период с 17 августа по 14 сентября 2019 года при размещении на курорте **Absolute Twin Sands Resort & Spa** предлагается:

### ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ НЕДЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ВЫСОКОГО СЕЗОНА:

- Оплаченная Клубом Absolute дополнительная Неделя размещения в апартаменте Типа T0 (2 человека)\*
- Пакет спа-процедур на двоих

### ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ НЕДЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ НИЗКОГО СЕЗОНА И ДЛЯ ГОСТЕЙ ПО ПРОГРАММЕ «АМБАССАДОР»:

- Дополнительный Недельный период размещения в апартаментах Типа T0 (2 человека) по цене 99 евро\*
- Пакет спа-процедур на двоих

### ДЕНЬ ЗАЕЗДА — СУББОТА

Другие дни заезда только по согласованию с менеджером отдела бронирования.

\* Бронирование второго Недельного периода размещения по Владению или по аренде. **Линия закрыта на период с 8 июня по 5 июля.**

Условия бронирования по специальным предложениям опубликованы на сайте [www.clubabsolute.com](http://www.clubabsolute.com).





## Турнир по спортивной рыбалке

Где: Таиланд, о. Пхукет, клуб Exotic Fishing Thailand

Когда: 30 июня и 6 июля 2019 года с 10.30 до 17.30

30 июня и 6 июля на озерах клуба Exotic Fishing Thailand, о. Пхукет, пройдут турниры по спортивной рыбалке в пресной воде.

Рыбалка — это захватывающее приключение и пресные водоемы — не исключение. Тайские пресноводные рыбы отличаются крупными размерами, и чтобы вытащить их придется приложить немало усилий. Пресноводная рыбалка на Пхукете гарантирует улов в виде экземпляров от 3 до 85 кг! Это пирании, сомы, тайские зеркальные карпы и даже арапайма, древняя пресноводная рыба, которая обитает в здешних водах. Из минусов — всех пойманных обитателей пресных водоемов по закону придется отпустить обратно.

Победителей турнира ждут ценные призы на сумму в 1 млн. бат. Для зрителей вход свободный. Даже для тех, кто не рыбачит, гарантированы бурные эмоции и великолепный день всей семьей на природе.

## Фестиваль в Сануре

Где: Индонезия, о. Бали, Санур

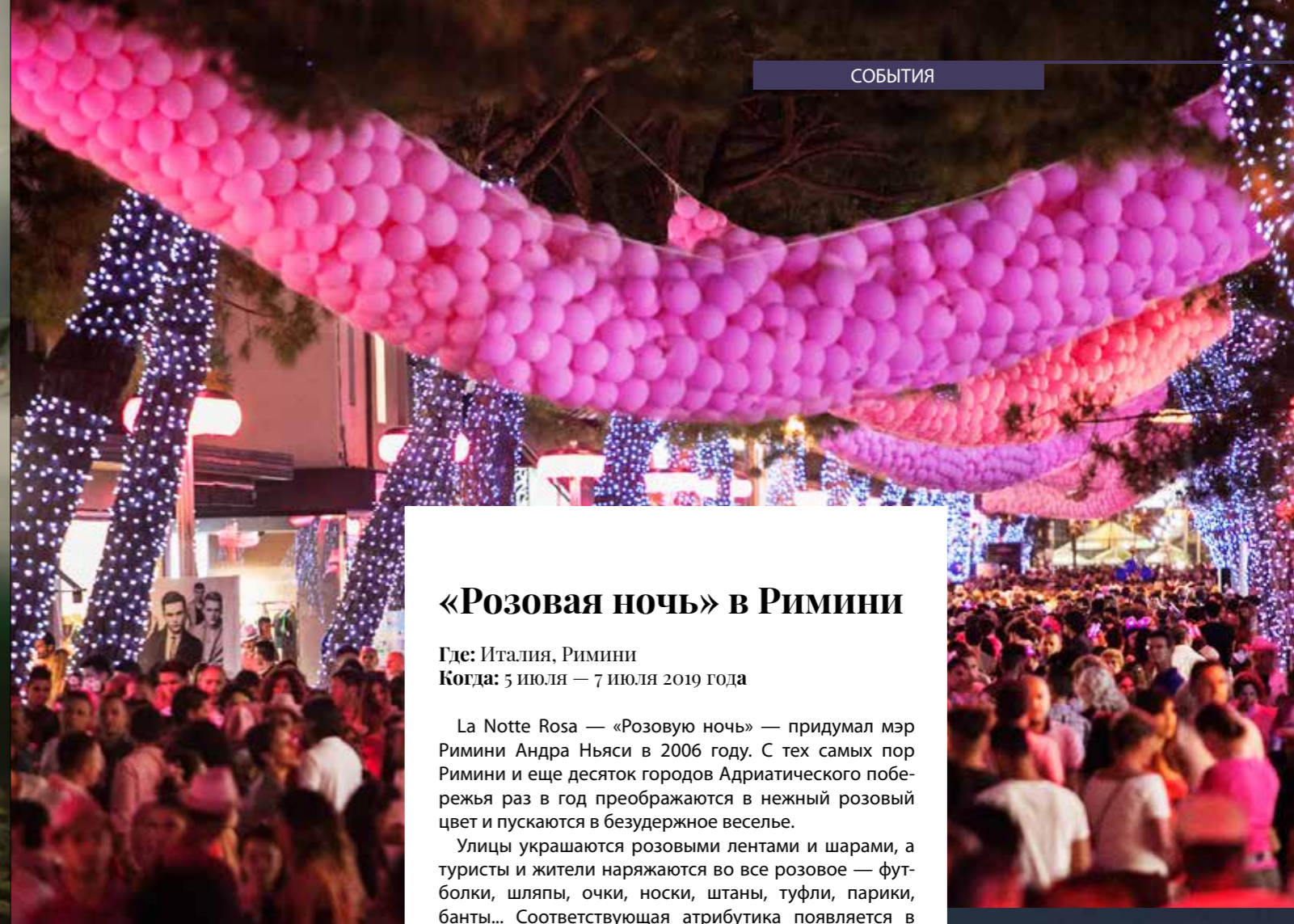
Когда: 21 — 25 августа 2019 года

Популярный фестиваль Sanur Village Festival проводится ежегодно в прибрежной деревне Санур на Бали, привлекая к себе тысячи международных туристов. Каждый год фестиваль расширяется и в настоящее время является одним из крупнейших культурных праздников острова.

Основные моменты фестиваля включают дефиле, кулинарные экспозиции, спортивные соревнования (турнир по гольфу, рыбную ловлю, заезд на велосипедах), запуск воздушных змеев, роспись тела, демонстрацию местных ремесел, йогу, игры на пляже и веселый забег для всей семьи.

Большое значение придается программам по сохранению окружающей среды. В дни проведения фестиваля пройдут природоохранные мероприятия: очистка пляжей, посадка экзотических и исчезающих видов растений.

Фестиваль продвигает Санур как безопасное, привлекательное и красивое место для семейного отдыха, где можно получить поистине богатый культурный опыт.



## «Розовая ночь» в Римини

Где: Италия, Римини

Когда: 5 июля — 7 июля 2019 года

La Notte Rosa — «Розовую ночь» — придумал мэр Римини Андра Ньяси в 2006 году. С тех самых пор Римини и еще десяток городов Адриатического побережья раз в год преобразуются в нежный розовый цвет и пускаются в безудержное веселье.

Улицы украшаются розовыми лентами и шарами, а туристы и жители наряжаются во все розовое — футболки, шляпы, очки, носки, штаны, туфли, парики, банты... Соответствующая атрибутика появляется в магазинах за две недели до торжества.

В праздник повсюду снуют розовые велосипедисты, мотоциклисты, автомобилисты. У каждого имеется атрибут соответствующего цвета. Но почему именно розовый? Розовый цвет, как говорится в Ривьере, это цвет гостеприимства, доброты, отношений, чувств, цвет добрых встреч и теплых воспоминаний.

«Розовая ночь» — грандиозный праздник. Пляжи, вода и небо с помощью специальных лазеров окрашиваются в нежный цвет. Каждый бар, ресторан, дискотека проводят собственные розовые вечеринки, где посетители пьют розовое вино и мартини.

На каждой улице и пляже проходят бесплатные дискотеки, концерты, выставки, спектакли, перформансы, конкурсы. А кульминацией праздника становится салют — зрелище невероятной красоты, которое лучше наблюдать с пляжа.

Завершается праздник на рассвете: толпы людей встречают утро на пляже под аккомпанемент оркестра.





## «Золотые ночи» в Салоу

Где: Испания, Салоу  
Когда: 15 августа 2019 года

Фестиваль Les Nits Daurades продолжается в Салоу в течение нескольких дней и днем радует туристов и жителей курортного города обширной культурной программой, а вечером — красочным фейерверком, которым сверкает над золотым побережьем Каталонии. В эти дни на бульваре Короля Хайме (Жауме) I, что пролегает вдоль набережной Салоу, можно встретить сказочных персонажей, стать зрителем построения замков кастельерос, развлечься под музыку диджеев на пенной вечеринке и окунуться в кипящий водоворот курортной жизни.



## Fimucité XIII

Где: Испания, о. Тенерифе, Санта-Круз-де-Тенерифе, Auditorio de Tenerife (Аудиторио-де-Тенерифе)  
Когда: с 20 по 29 сентября 2019 года, 19.00

Название фестиваля Fimucité — это аббревиатура от Festival Internacional de Música de Cine (Международный фестиваль музыки из кинофильмов). Впервые прошедший в 2006 году, он отмечает в этот раз свою 13-ю годовщину. В качестве основной тематики организаторы выбрали мистику и фильмы ужасов. 27 сентября в рамках фестиваля пройдет концерт «Мои любимые ужасы» (Mis terrores favoritos), который объединит лучшие музыкальные произведения, созданные для классических «ужастиков», среди которых сага «Пятница 13-е» или «Восставший из ада». А 28 сентября состоится «Дракула» Брэма Стокера (Drácula de Bram Stoker) — произведение ирландского писателя, экранизированное Фрэнсисом Фордом Coppola. Музыка для этого фильма была написана польским композитором Войцехом Киларом и стала подлинным эталоном в кино про вампиров. Симфонический оркестр Тенерифе под управлением тенерифского композитора и музыканта Диего Наварро погрузит в завораживающий мир самого знаменитого вампира в истории кино и литературы.

ЕЖЕГОДНЫЙ  
УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ  
**ВЗНОС**

МЫ ВЫСОКО ЦЕНИМ ВАШУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

Получите  
подарок!

Оплатите Ежегодный  
Управленческий Взнос за  
2020 год до 1 сентября 2019  
года и получите Недельный  
период размещения на курорте  
Residence Terminus (Римини,  
Италия) в подарок от Клуба  
Absolute!

Возникли вопросы по оплате?  
Задайте их по адресу [tm2@clubabsolute.com](mailto:tm2@clubabsolute.com)



ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
НА ДАТЫ ЗАЕЗДА 28 СЕНТЯБРЯ,  
5 ОКТЯБРЯ И 19 ОКТЯБРЯ 2019 ГОДА.

Римини



Добро пожаловать в Мексику – удивительную страну древнейших цивилизаций, территория которой в течение многих тысячелетий была заселена многочисленными индейскими племенами.

Мексика — место, где пляжный отдых легко совмещается с великолепными познавательными экскурсиями и яркими карнавалами с их зажигательными танцами, которые никого не оставят равнодушным.

Белоснежные песчаные пляжи, коралловые рифы, снежные вулканы, пустыни, богатейшая история с археологическими памятниками ацтеков и майя, колониальными дворцами и радушными жителями. В Мексике современные мегаполисы соседствуют с тихими городками. Мексика — это настоящая сокровищница разнообразия флоры и фауны, на территории которой расположено около 67 парков национального масштаба, из них 12 считаются красивейшими в мире: в зимнее время здесь можно увидеть миллионы королевских бабочек, прилетающих сюда в поисках тепла из других регионов планеты и встретить морских черепах, которые облюбовали мексиканские пляжи. ►



Колыбель древнейших цивилизаций

Текст: Лилия Чёрная



**Мексика**, а точнее Мексиканские Соединенные Штаты — государство в Северной Америке, граничащее на севере с США, на юго-востоке — с Белизом и Гватемалой, омывается водами Калифорнийского залива (Тихого океана), Мексиканского залива и Карибского моря. Мексике принадлежит ряд островов в Тихом океане и Карибском море. Большая часть страны занята хребтами Мексиканского нагорья, Сьерра-Мадре и Поперечной Вулканической Сьерры с множеством действующих вулканов (около 350), в т. ч. высшая точка страны — Орисаба (5700 м.), Попокатепетль — (5452 м.) и др.

**Климат** в стране субтропический на севере и тропический на юге. В курортных прибрежных районах (Акапулько, Канкун) температура +26С зимой и +35С — летом. В стране есть сухой (ноябрь — апрель)

и влажный (июнь — сентябрь) сезоны, которые различаются не температурой, а количеством осадков и особенно уровнем влажности воздуха. Кроме того, для Мексики характерны высотные перепады температуры: в то время как на побережье царит летняя жара, в высокогорных городах майя весьма прохладно — около +15° С.

Из 123 миллионов жителей, составляющих население Мексики, метисов — 63%, — 30%, белых — 5%, азиатов, мулатов и афроамериканцев — 2%. Официальным языком страны является **испанский**, но так как страну населяют многочисленные этнические группы, в стране используется более 59 диалектов. 97% верующих исповедуют католицизм, 3% — различные формы протестантизма. **Время в Мексике отстает от московского на 10 часов.**

## ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

Достопримечательности Мексики демонстрируют богатое историческое наследие страны и дают возможность погрузиться во времена древних цивилизаций ацтеков и майя, а также проследить смесь испанской, индейской и карибской культур. Гигантские пирамиды и парки развлечений, роскошные дворцовые постройки и высокие крепостные стены, величественные католические соборы и старинные музеи — в современной Мексике есть всё!

Археологические индейские достопримечательности сосредоточены в районе Теотиуакана, Таско, Чолуло, Ушмаля, Паленке и Чичен-Ицы. Колониальное величие Мексики прослеживается в столице страны — Мехико, Оахаке и Пуэбле. Классическая развлекательная инфраструктура доступна во всех крупных городах: Мехико, Акапулько, Монтеррее, Гвадалахаре.

Древний церемониальный центр культуры майя и один из самых посещаемых памятников в Мексике — город Чичен-Ица с главной пирамидой Кукулькана и другими культовыми объектами.

Основные культурные достопримечательности современной Мексики нужно искать в центре Мехико. Прогулочные маршруты по центру столицы непременно проходят по главной улице — Проспекту Реформы, где установлен Ангел Независимости. Главная площадь Мехико и один из символов страны — Сокало, на ней расположен Кафедральный собор Мехико, старейший в Латинской Америке. В число музеев, наиболее интересных для русских туристов, входят дом-музей Фриды Кало и Диего Риверы и дом Льва Троцкого. Оба места находятся в живописном районе Койоакан, на прогулку по которому лучше выделить отдельный день.



Пирамида Кукулькана, Чичен-Ица



Мехико, Мексика

Панорамный вид на всю столицу открывается с обзорной площадки 188-метрового небоскреба Латинская Башня, возвышающего в деловом центре города.

Способ совместить приключения и культурную программу — посетить Подводный музей в Канкуне, включающий около 400 цементных скульптур в мелководной части побережья. Памятниками искусства они не являются, хотя сама выставка очень интересна — с каждым годом скульптуры все больше «захватываются» морской флорой и фауной, тем самым способствуя восстановлению естественных рифов. Еще одна популярная экскурсия из Канкуна — на Остров женщин (Исла-мухерес), предлагающий множество вариантов развлечений и семейного отдыха.

Завораживают пейзажами и природные достопримечательности Мексики — каньоны. Самый известный — Медный каньон на северо-западе штата Чиуауа. Через национальный парк — сеть из семи каньонов — проходит железная дорога, а из окон поездов открывается вид на скалы и водопады. Эти места нередко сравнивают с американским Гранд-Каньоном, а некоторые участки даже превосходят его по глубине. Еще больше красивых водопадов можно увидеть в национальном парке Каньон Сумидеро.

Одно из самых популярных «природных» направлений из Канкуна — экологический парк Шкарет. Здесь туристические аттракционы, такие как короткий сплав по реке и плавание с дельфинами, сочетаются с созерцательным отдыхом: в парке обитают экзотические птицы, пышно цветут орхидеи, а на специальной ферме разводят черепах.

Охраняемые ЮНЕСКО заповедники — Эль-Вис-

каино, крупнейший резерват в Латинской Америке, больше известный как резерват китов; Биосферный заповедник Марипоса-Монарка, охватывающий ареал зимовки миллионов бабочек монарха — поистине удивительное зрелище.

Национальный колорит в Мексике буквально повсюду — это яркие цветные дома жилых кварталов, пестрые рынки с кустарными товарами и уличные концерты. ►



Уютная атмосфера мексиканского патио



Большинство мексиканских ресторанов специализируются на традиционных блюдах. Морепродукты в самых разных вариациях подают в «марискериях», ароматы свежей выпечки завлекают в булочные.



Из спиртных напитков настоящую славу стране принесла **текила**, которой тут более **300 видов** (официально утверждены только четыре: Blanco, Joven, Reposado и Añejo). Также хороши мексиканские вина (в основном их делают по европейским технологиям), бренди «Дон Педро» и пиво «Корона». Популярны безалкогольные напитки — «орчата» на основе рисовой муки, охлажденный чай из гибискуса «агуа-де-ямайка», густой горячий шоколад «чампуррадо». На юге страны производят превосходный кофе.

Забавный факт, но сами мексиканцы вовсе не пьют текилу с солью и лаймом по схеме «лизни — опрокинь — закуси». У них все проще: без закуски, в лучшем случае запивая острым томатным соком или пивом. А что до «метода соли и лайма», есть две основные версии его



появления. Первая — рекламная уловка, с помощью которой поставщики текилы протолкнули малоизвестный самогон из агавы на мировой рынок, сделав его модным напитком. Вторая версия, медицинская, связана с эпидемией гриппа в Мексике в 20-х гг. XX века. Якобы, поскольку с антибиотиками в стране тогда была проблема, то врачи прописывали больным текилу с солью и соком лайма, чтобы возместить потерю соли, а лайм служил натуральным антисептиком.

## МЕСТНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

Мексиканский кулинарный стиль складывался в течение множества лет. В настоящее время он состоит из сочетания разного рода кулинарных традиций, а зародился ещё во времена древних цивилизаций, в то время когда территорию страны населяли ацтеки и майя. Отличительной чертой кухни Мексики является множество пряностей, но при этом вкус блюд получается мягким и гармоничным.

Как правило, национальные блюда не обходятся без трех типичных компонентов: тортильяс (кукурузных лепешек), фасоли и острого перца чили.

Овощи в мексиканской кухне используют разнообразные. Это бобы, которые едят в любом виде: свежем, сушёном и жареном.



Также готовят множество блюд из кактуса, имеющего название «нопаль». Для приготовления блюд используют семена, плоды, цветы и листья. Вторые блюда готовят из фасоли, агавы, грибов, томатов и многих других овощей.

Истинно мексиканскими являются всевозможные гуляши под названием «оля подрида», говяжьи ленточки, жареные с фасолью, которые называются «карне асада», блюда из отварной свинины с овощами — «чипиле», множество видов тушёной или жареной индейки, баранина по-мексикански, своеобразные рулеты под названием «энчиляда», которые имеют разнообразную начинку из перца, яиц, сыра или мяса, а также говядина с бобами, цыплёнок «мексикали», «карнистан» и множество других блюд.

В рецептах из рыбы присутствует множество соусов и различных приправ. Из трески готовят следующие блюда: «веракрус», «лютианус», «юкатан». Очень изысканный вкус представляет собой рыба-меч, которую подают с лимоном или же с чесночным соусом, тортильи с рыбой, лангусты с авокадо, суп с морепродуктами, который называется «сопа-де-мариско».

Избалованные папайей, манго и чайотом мексиканцы за самое большое десертное лакомство почитают кусочки жареного сахарного тростника — «канас-асада». Особую популярность приобрёл своеобразный фрукт, «чайот», его используют для гарниров, салатов, запеканок.



К слову, мексиканская кухня входит во Всемирное культурное наследие ЮНЕСКО. Во всем мире широко известны буррито, сочный тако, горячий ароматный фахитас, закуска из авокадо с соком лайма — гуакамоле, кокосовое печенье кокадас и острый шоколадный ирис.

## СТОИТ ЗНАТЬ

Специальных прививок при посещении Мексики не требуется, хотя для профилактики малярии и гепатита можно пройти предварительную вакцинацию. В стране следует придерживаться разумных мер предосторожности: употреблять в пищу продукты, прошедшие тепловую обработку, пастеризованное молоко и бутилированную или кипячёную воду.

Северные приграничные штаты страны, через которые идут поставки марихуаны на территорию США, считаются одними из самых опасных мест для посещения туристов в мире.

Но если соблюдать элементарные меры предосторожности, можно насладиться всей красотой и многогранностью этой страны. Для отдыха в Мексике наиболее безопасными считаются южные штаты, такие как Герреро, Юкатан, Кампече и др., где работает туристическая полиция и располагаются основные курортные сектора.

В местах большого скопления людей стоит опасаться карманников, а для передвижений по городу пользоваться только официально зарегистрированными такси (автомобили зеленого цвета менее надежны). Чтобы максимально обезопасить детей и женщин, в крупных городах созданы службы «розовых такси»: за рулем — исключительно дамы, в салоне — кнопка экстренного вызова спасателей, мужчинам вход воспрещен.

Туристам рекомендуется путешествовать в автомобиле, автобусе и в поезде только днем, а

также избегать провинциальных районов. Не стоит фотографировать местных жителей без их разрешения: коренные мексиканцы искренне убеждены, что на снимке остается часть человеческой души. Курение в общественных местах запрещено и облагается штрафом.

Если вы решили выйти на прогулку в город пешком, не стоит выставлять напоказ свою дорогую видео- и фотоаппаратуру, это же касается драгоценных украшений и кошельков. Лучше взять немного наличных с собой, а остальные ценные вещи оставить в сейфе отеля. ►

Иногда случается блокировка банковской карты и приходится вести долгие переговоры с российским банком о её разблокировке. Чтобы этого не произошло, имеет смысл заранее предупредить свой банк об использовании карты в странах Латинской Америки.



## МЕКСИКАНСКИЕ СУВЕНИРЫ

Из Мексики можно привезти украшения из серебра, керамику, тканые покрывала, сладости из кактусов, разноцветные пончо, ковры и сомбреро (в переводе с испанского — «шляпа»). Стоит обратить внимание на поделки индейцев: вышивку, резьбу по дереву, картины в духе «развитого примитивизма» и ритуальные маски. В галереях продают копии и репродукции полотен известных мексиканских художников, в том числе Фриды Кало и Диего Риверы.

А вот настоящие мексиканские шерстяные накидки сарапе (традиционная одежда индейцев племени навахо) можно найти в Сальтильо на северо-востоке страны (штат Коауила), где качеством занимается каждый второй житель города. Самые качественные гамаки (исконно индейское изобретение) шьют на полуострове Юкатан.

Из алкогольных напитков, конечно, текила, которая изготавливается из различных видов кактусов (агавы) и является национальным символом Мексики. По качеству и цене различают несколько видов текилы: «серебряная» (plata, blanco) — срок выдержки всего несколько месяцев, без различных добавок, «золотая» (gold, joven) — та же текила Blanco, но с добавлением ароматизаторов и красителей, «отдохнувшая» (reposado) — выдерживается в дубовых бочках от двух месяцев до года, содержание спирта из агавы в ней должно составлять уже 100%, а самой лучшей и дорогой является текила четырех — пяти лет выдержки. Чтобы не было проблем на границе при вылете из аэропорта домой, следует всю алкогольную продукцию заранее упаковать и сдать в багаж.

Почти все товары местного производства круглый год продаются по неизменной цене, чего не скажешь о продукции всемирно известных марок: в традиционные периоды распродаж — после Нового года и в конце лета — в торговых центрах предлагают солидные скидки.

Магазины работают с 9:00-10:00 до 20:00-22:00, с 13:00 до 16:00 практически все закрывается на сиесту, воскресенье — выходной. Официальной валютой в Мексике является мексиканский песо, который состоит из ста сентаво. Американский доллар стоит приблизительно 11 песо. Цены на товары в Мексике обычно выставлены в песо, но рассчитывать можно и долларами США. //



Курорты доступны  
Владельцам Absolute  
по Внутреннему  
Использованию:  
[www.clubabsolute.com/ru/internal-use/](http://www.clubabsolute.com/ru/internal-use/)

## ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ:



### HACIENDA TRES RIOS

Плайя-дель-Кармен, Мексика

Hacienda Tres Rios — единственный экологический курорт, имеющий эксклюзивный доступ к природному парку Three Rivers, расположенный рядом с Плайя-дель-Кармен. Отдых в Hacienda Tres Rios — это опыт проживания в условиях пятизвездочного отеля, совмещенный с экскурсиями по мангровым лесам, плаванием, дайвингом и прогулками на каяках. Предлагается питание по системе «Все включено»: неограниченное питание и закуски во всех ресторанах и барах, импортные и местные алкогольные напитки, круглосуточное обслуживание номеров, мини-бар в номере, эксклюзивный доступ к турам в Tres Rios Nature Park, ежедневные мероприятия для детей, подростков и взрослых, вечерняя анимация.



### COSTA SUR

Пуэрто-Вальярта, Мексика

Costa Sur — это спа-отель класса «люкс» с длинной историей, обладающий аутентичным мексиканским шармом. Находится в Пуэрто-Вальярта, в заливе Бандерас. В окрестностях курорта можно заняться безмоторными водными видами спорта. Поскольку курорт находится в бухте, образованной величественными скалами, во время погружения можно увидеть разнообразие тропических рыб и кораллов. На территории Costa Sur есть ресторан с международной кухней, сэндвич-бар с разнообразными закусками, бар Bar Pie Descalzo, где подают вкуснейшие коктейли и кафе Café del Sur с омлетами и свежей выпечкой. Каждый вечер на курорте проводятся тематические вечеринки. При желании можно заказать питание по системе «Все включено».



### PARK ROYAL PIRAMIDES CANCUN

Канкун, Мексика

Park Royal Piramides Cancun расположен на первой линии пляжа с фантастическим видом на Карибское море! Не так давно Канкун представлял собой сплошные джунгли с широкими безлюдными пляжами и кристально чистой голубой водой. Сегодня это феноменально успешный курортный район Мексики, куда устремляются толпы любителей яркого солнца и праздного времяпрепровождения. Насладитесь мексиканским радушием на курорте Park Royal Piramides Cancun, побалуйте себя разнообразными блюдами и закусками в ресторанах, получите удовольствие от размещения в красивых комфортабельных номерах и программы развлечения для детей и взрослых. Отель предлагает проживание по системе «Все включено».

# Лето на Пхукете

Текст: Татьяна Касимова

Пхукет прекрасен в любое время года. Его удивительный климат и несомненный магнетизм привели к тому, что понятие сезонности на острове постепенно стирается. Местные жители, деятельность которых связана с туризмом на этом чудо-острове, постепенно отказываются от многолетних клише, связанных с «высоким» и «низким» сезоном, по причине круглогодичной востребованности Пхукета у отдыхающих.



Статуя Большого Будды на Пхукете

Если раньше Пхукет представлял собой место, куда улетали согреться зимой от сибирской стужи, то теперь — это престижный морской курорт, входящий в десятку лучших туристических направлений мира. Прекрасная инфраструктура, предлагающая комфорт европейского уровня, пронзительная красота пейзажей, колоритная культура и атмосфера релакса привлекают сюда туристов зимой и летом.

Тем же, кто слышит о так называемом «сезоне дождей» мы расскажем, чем он отличается от «сухого» — зимнего — и какие бонусы можно извлечь из летнего отдыха на Пхукете.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

С июня по август на большинстве пляжей западного и юго-западного побережий Пхукета возникают сильные подводные течения, что делает небезопасным дальние заплывы и подводное плавание. Наличие красного флага на пляже означает, что купание запрещено, поэтому в качестве альтернативы благоразумнее воспользоваться бассейном на территории курорта.

Для начала, немного географии. Пхукет является самым большим островом Таиланда, расположенным в Андаманском море Индийского океана. Остров находится в экваториальных широтах, однако, его климат носит субэкваториальный характер и четко делится на «сухой» и «влажный» сезоны. Данный факт обусловлен тропическими муссонами, в которых летом преобладает экваториальный, а зимой тропический воздух. «Сухой» сезон приходится на период с ноября по апрель, а «влажный» длится с мая по октябрь. Температура воздуха практически всегда остается неизменной.

Примечательно, что осадки могут выпадать в любое время года, независимо от сезона. В «сухой» сезон их вероятность низка, но не исключена полностью. Дождь может пойти внезапно и столь же внезапно закончиться, уступив место яркому солнцу. В сезон муссонов преобладает облачная погода, дожди идут преимущественно ночью. По утрам стоит восхитительная свежесть, воздух напоен яркими ароматами, а днем не так жарко, что идеально подходит людям, не переносящим солнце в больших количествах.

Если же ливни застали вас днем, то первое, чем можно развлечь себя — отправиться на тайский массаж. В целом, это время хорошо посвятить своему здоровью: отправиться в оздоровительный центр **180° Wellness Thailand** на курорте **Absolute Twin Sands Resort and Spa**, заказать сеанс массажа, сделать питательную маску, обертывание или любую другую спа-процедуру на выбор, проверить состояние здоровья, а может заняться спортом под присмотром высокопрофессионального тренера.

С открытием нового торгово-развлекательного центра **Central Patong** рядом с курортом **Absolute Bangla Suites** и другим популярнейшим моллом **Jungceylon**, вопрос, чем занять себя и свою семью во время дождя на Пхукете, отпадает самостоятельно. Здесь и шопинг на любой вкус с изобилием всевозможных брендов, и рестораны, и пит-стопы, и концертные площадки. Другой шопинг-молл — **Floresta** — предлагает уникальный аттракцион **TRIBHUM**: первый в мире 3D-приключенческий парк! Для любителей фото и селфи **Floresta** представляет собой многогранные возможности со своим эксклюзивным интерьером и роскошью азиатской *luxury*.

Тот, кто еще не был в старом городе Пхукет Таун и ночных рынках, могут окунуться в атмосферу аутентичной тайской культуры, попробовать традиционные лакомства, прогуляться по таинственным улочкам с уютными кафе. Пить кофе и слушать джаз во время дождя в самом сердце Пхукета, где типичная азиатская культура встречается с европейской... что может быть поэтичнее?

Одним из самых популярных туристических районов острова является Патонг. Все главные туристические центры, увеселительные заведения и ночные клубы находятся именно здесь. Близость курортов **Absolute** к Патонгу превратит ваш отдых в бесконечную череду развлечений и удовольствий.



Водопад Сайрунг, Пхукет

Перефразируя Эрнеста Хемингуэя, хочется сказать, «Пхукет — это праздник, который всегда с тобой». Для вас открыты самые современные кинотеатры с новинками западной и тайской киноиндустрии, боулинги, аквапарки, детские развлекательные центры, сауны, курсы тайской национальной кухни, спа, массажные салоны, рестораны, бары, кабаре, смотровые площадки, современный аквариум, буддийские и китайские храмы и многое другое, что можно посетить во время «сезона дождей». «Влажный» сезон придает острову свой незабываемый шарм. Пхукет становится уютным, темп жизни замедляется, остров входит в неспешный медитативный ритм, обновляется и возрождается... //

Во время сезона дождей реки становятся полноводными, поэтому можно насладиться красотой местных водопадов, которые в сухой сезон пересыхают.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БОНУСЫ

Туристов на Пхукете летом ощутимо меньше, чем зимой, поскольку они выбирают более близкие направления — черноморское или средиземноморское побережья. Как следствие, в Таиланде вас ждут малолюдные пляжи, свободные столики в популярных ресторанах и внимательное обслуживание.

В отличие от Европы, гражданам РФ не требуется оформление визы для поездки в Таиланд.

Погодные условия летом значительно мягче, утром и днем не так жарко, дышится легче.

Любители сёрфинга оценят появившуюся волну, при этом в маленьких бухтах вода спокойная и прозрачная.

Магазины устраивают распродажи, на которых скидки могут достигать 75%.



# Секреты испанского долголетия

*Текст: Лилия Чёрная*

Испания известна как страна, где продолжительность жизни является одной из самых высоких в мире. По этому показателю Испания уступает лишь Японии.

В Испании проживают более 15 тысяч долгожителей, возраст которых достигает, а иногда и превышает 100 лет. Дети, рожденные в Испании, сегодня могут в среднем рассчитывать на то, что проживут 83,2 года. В чем же причина испанского долголетия?

Ученые доказали, что продолжительность жизни на 30% зависит от генетической предрасположенности и на 70%



— от образа жизни, то есть, питания, физической активности, сна, выбора профессии. Так же немаловажную роль здесь играет социальная защищенность и уровень медицинских услуг. Кроме того, испанцы на работе не надрываются, ведут размеренный образ жизни, не отказываются от послеобеденного отдыха. Немаловажная роль принадлежит и здоровому климату.

## ★ Секрет 1. Питание

Знаменитое изречение Гиппократа, который прожил 100 лет: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь», сегодня актуально, как никогда. С помощью правильного питания можно продлить свою жизнь и убрать причины, которые её сокращают.

В среднем, испанцы живут до 85 лет. Один из секретов их долгожительства связан с правильно подобранным рационом, в который входят овощи, рыба, морепродукты, оливковое масло — так называемая средиземноморская диета.

Исследования показали, что средиземноморская диета снижает риск возникновения сердечных заболеваний на 33%, а онкозаболеваний — на 24%. Если употреблять пять порций овощей в день (это примерно 400 грамм), то риск преждевременной смерти сокращается на 29 процентов. Овощи являются естественными защитниками от болезней и их последствий, так как содержат антиоксиданты и витамины, которые восстанавливают поврежденные клетки.

Как известно, для сердца человека и сосудов полезны жирные кислоты Омега-3, которые содержатся в рыбе. Подобные кислоты уменьшают риск возникновения тромбов в сосудах и способствуют улучшению кровотока в капиллярах. Включение в рацион рыбы снижает риск



развития атеросклероза, инфаркта и инсульта, стабилизирует артериальное давление.

Оливковое масло почти полностью состоит из ненасыщенных жиров, роль которых в организме незаменима. Употребление масла способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Также оливковое масло способствует нормализации артериального давления и снижает уровень холестерина.

Что касается непосредственно приемов пищи, то испанцы плотно завтракают, хорошо обедают, но на ужин, который традиционно происходит в 21.00 — 22.00 предпочитают легкий перекус — тапас — вкусную и здоровую закуску.

Регулярная физическая нагрузка имеет не меньшее значение, чем питание, и является одним из ключевых принципов средиземноморской диеты.



## ★ Секрет 2. Красное вино и хамон

Классическим блюдом из хамона является хамон с дыней. Великолепно оттеняют вкус хамона оливки и маслины, зелень, сыры, овощи и паста.

Конечно, во время еды и общения испанцы употребляют вино, причем каждый день. А согласно диетологическому исследованию, умеренное потребление вина вместе со средиземноморской кухней, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 27%.

К вину, по традиции, подают тонко нарезанный аппетитный деликатес — хамон, который испанцы очень любят. Этот продукт может показаться спорным в свете недавнего заявления ВОЗ о канцерогенных свойствах вяленого мяса, однако, многие эксперты считают, что содержащаяся в хамоне олеиновая кислота помогает регулировать уровень холестерина в крови. Сами испанцы настаивают на том, что именно в хамоне кроется секрет их хорошей формы и долголетия. ►



## ☆ Секрет 3. Сиеста и фиеста

Как же без сиесты, этого национального вида отдыха, помогающего испанцам сохранить работоспособность и после обеда? Культура сиесты, вызванная климатом и образом жизни, и сегодня соблюдается многими. По статистике, 18% работающих используют время сиесты для того, чтобы поспать днем. Остальные в это время наслаждаются жизнью, ходят на обед, занимаются своими делами или просто неспешно прогуливаются.

Многие люди несерьезно относятся к дневному сну, считая, что это необходимо ребенку в определенном возрасте, но ученые смогли доказать, что сиеста помогает улучшить память, работу сердечно-сосудистой системы и позитивно влияет на настроение человека. Идеальное время на сиесту — 26 минут, так как сон дольше переходит в фазу глубокого сна. Кроме этого, положительно влияет на общее состояние организма двухчасовой перерыв в каждодневной работе.

Испанцы очень любят отдыхать и отмечать всевозможные праздники. Кроме общенациональных праздников, таких как Рождество, Новый год, Праздник Трёх королей и официальных дат, в каждом городе проходят свои фиесты (праздники), посвященные покровителям городов и карнавалы. Череда праздников длится круглый год, принося радость и расслабление не только местным жителям, но и туристам.



## ☆ Секрет 4. Физическая активность

Как известно, физические упражнения благотворно влияют на здоровье человека. Испанцев при этом нельзя назвать нацией спортсменов, но у них есть свой способ, позволяющий держать тело в тонусе. Они любят совершать частые прогулки пешком (el paseo), при этом многие (37%) добираются на работу пешком или при помощи велосипедов. Испанцы очень активны, поэтому культура прогулок распространена среди всех возрастных групп населения, начиная от молодежи и заканчивая пенсионерами. Очень популярен у испанцев сендеризм — пешие прогулки в лесу или в горах среди живописных мест, которые охватывают расстояние от 5 до 15 км, в зависимости от уровня подготовки участников. В окрестностях городов есть специальные указатели троп, по которым можно совершать прогулки.



## ☆ Секрет 5. Испанский язык и общение

Испанцы очень общительны и шумны, они громко и открыто выражают свои эмоции, что позволяет им избегать определенных психологических проблем, ведущих к депрессии и ухудшению качества жизни. Но есть у испанцев еще одно секретное оружие в борьбе за качество жизни. Исследование, проведенное профессором Питером Доддсом из Университета Вермонта, и опубликованное Национальной академией наук, сделало этот ингредиент явным. Ученые проанализировали использование 100 000 слов из 10 наиболее распространенных языков мира и пришли к выводу, что в испанском языке чаще, чем в других, используются более позитивные слова, такие как «любовь» и «смех», что повышает настроение людей. А вот негативные слова, такие как «грустный» и «плачущий», звучат в речи реже, чем в других языках мира.



Испанцы говорят очень быстро! Согласно данным, испанцы говорят на 26% больше слогов в секунду, чем, например, носители английского языка.

## ☆ Секрет 6. Семья и любовь

Один из секретов испанского долголетия кроется в традициях, а именно в крепкой семье, так как испанцы живут очень сплоченно, и семья является главным в их жизни. Испанская семья — это не только мама, папа, дети, бабушки и дедушки, но и многочисленная родня (тети, дяди, племянники) и пр., которые часто встречаются на всех праздниках, и, собираясь вместе, очень громко и долго общаются, обсуждая все на свете. Они очень откровенны друг с другом и открыто выражают свои эмоции. Испанцы очень трепетно относятся к детям, не только к своим, но и ко всем остальным, ничего им не запрещают, и, как правило, ребенок может жить с родителями вплоть до создания своей собственной семьи. А случается это не раньше, чем в 30 — 40 лет, так как женитьба для них является очень ответственным и серьезным шагом. Своих жен испанцы очень любят и считают их главными в семье.

По опросам 15 000 женщин со всего мира, испанские мужчины получили почетное звание лучших любовников. Статистика подтверждает, что испанцы занимаются сексом в среднем 2,5 раза в неделю, в то время как средний показатель по Европе — 1,7 раз в неделю.

При этом средний возраст начала сексуальных отношений в Испании с ее католическими традициями довольно высок и составляет 19 лет, но при этом они поздно заканчиваются. Другие нации подобным похвастаться не могут: секс после 60-и в Испании не просто норма, а обыденное явление. Кстати, именно испанцы провели исследования, согласно которым регулярные занятия сексом в зрелом возрасте снижают риск возникновения заболеваний головного мозга и сердца, а также диабета 2 типа, в то время как отказ от секса может привести к возникновению этих состояний. ►



Испанцы с большой заботой относятся к старшему поколению. По традиции, заложенной веками, родственники преклонного возраста доживают свои дни вместе с семьей, находясь на попечении родственников.



## ★ Секрет 7. Развитая система здравоохранения

Доступ к услугам здравоохранения имеют все жители страны, независимо от уровня их доходов. Как отмечает статистика, менее 1% испанцев не получили той медицинской помощи, в которой нуждались. А это значит, что ни стоимость лечения, ни очереди на прием к специалистам, ни необходимость куда-то ехать, чтобы получить медицинскую помощь, не помешали абсолютному большинству испанцев воспользоваться своими правами на медицинское обслуживание. Этот факт ставит Испанию в число трех стран мира с самым высоким уровнем развития системы здравоохранения. Помимо Испании в эту тройку входят Австрия и Голландия.

Уровень медицины в Испании оценивается ВОЗ как очень высокий. Это связано с наличием самой современной медицинской техники и лекарств, крупными научными достижениями и высокой квалификацией специалистов. Помимо этого, в Испании больные восстанавливаются значительно быстрее и лучше, чем в странах с более суровыми климатическими условиями.

## ★ Секрет 8. Социальная защищенность

Испанцы очень уважительно относятся к пожилым людям. Их долголетию способствуют различные льготы, которые они получают от государства. В соответствии с принятым законом, люди преклонного возраста, которые живут одни и не имеют возможности сами себя обслуживать, получают помощь в специализированных учреждениях или на дому, куда направляются так называемые социальные работники — для уборки квартиры, покупки продуктов, готовки пищи и так далее. Дневные центры досуга, пансионаты, помощь на дому — все это гарантируется людям пожилого возраста, которые нуждаются в помощи. Предоставляемые услуги оплачиваются из государственного бюджета. Люди старше 65 лет имеют право на приобретение лекарств по ценам, составляющим всего 5% от их рыночной стоимости. Они пользуются льготным проездом на городском транспорте. Вход в музеи и другие учреждения культуры тоже льготный. При муниципалитетах существует множество студий по интересам: певческие, танцевальные, рукоделия, информатики, фотографии и так далее. Для них устраивают по низкой цене экскурсии, туристические поездки, в том числе, за границу и отдых на курортах. Получается, что занимая свой досуг и получая положительные эмоции, люди в возрасте избегают негатива и оберегают себя от стрессов.



Как видно из вышесказанного, ничего секретного или таинственного в испанском долголетии нет. А это значит, что если вы будете придерживаться средиземноморской диеты, пить красное вино в умеренных количествах, гулять, жить счастливой семейной жизнью, выражать свои эмоции, а не замалчивать проблемы; отдыхать в обед и наслаждаться жизнью на пенсии, занимаясь своим любимым делом, то вполне можете рассчитывать на то, что доживете до преклонных лет, сохранив при этом здоровье и отличную форму! //



**Absolute**  
TWIN SANDS RESORT & SPA



**ABSOLUTE TWIN SANDS RESORT & SPA — СОВРЕМЕННЫЙ КУРОРТ,  
РАСПОЛОЖЕННЫЙ В УЕДИНЕННОЙ РЕСПЕКТАБЕЛЬНОЙ ЗОНЕ ПХУКЕТА  
МЕЖДУ ДВУМА ВЕЛИКОЛЕПНЫМИ ПЛЯЖАМИ.**

Насладитесь отдыхом в комфортабельных апартаментах, дизайн которых продуман до мелочей; получите незабываемый гастрономический опыт в ресторане The Blue Mango Bar and Grill; расслабьтесь в спа-центре 180° Wellness Spa и вернитесь домой полными сил и новых планов!

[www.absoluteresorts.com](http://www.absoluteresorts.com)

# Балийская семья

Текст: Алена Раковская



**БАЛИ НЕ ЗРЯ НАЗЫВАЮТ «ОСТРОВОМ БОГОВ». КАЖДЫЙ БАЛИЕЦ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ЧАСТЬЮ НЕПОЗНАВАЕМОЙ СИСТЕМЫ ДОБРЫХ И ЗЛЫХ СИЛ И УБЕЖДЕН В ТОМ, ЧТО ОН ЖИВЕТ СРЕДИ БОГОВ, ДУХОВ И ДЕМОНОВ. В ПОЛНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НИХ НАХОДИТСЯ ЕГО СОБСТВЕННАЯ СУДЬБА, А ТАКЖЕ СУДЬБА ЕГО СЕМЬИ, ЕГО ДЕРЕВНИ, СУДЬБА ВСЕГО ОСТРОВА. ТАКОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ НЕ МОЖЕТ НЕ ВЛИЯТЬ НА ОТНОШЕНИЕ К ТЕМЕ СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.**



У балийцев можно не спрашивать о том, как часто вы встречаетесь семьей, есть ли какие-то традиционные семейные праздники. Потому что жизнь балийцев — это жизнь семьи, они живут под одной крышей и в одной деревне. Все традиционные праздники — это семейные праздники, все будни — семейные. Балийцы связаны с землей и кровью своих предков. Поэтому жить на одной земле людям одной крови считается очень важным.

Если семья расширилась, то на фамильной земле построят еще один дом, никто не переедет в другой район или место. Здесь очень сильно понятие «родового гнезда». На территории каждого дома есть свой фамильный храм, где остаются души умерших родственников. Хранятся преданные земле плаценты всех родившихся в этом доме детей, т.е. всех жителей этого дома и, в том числе, ушедших предков.

Большинство балийцев рассматривают рождение ребенка как важнейшее событие для семьи, рода и всей деревни. Поэтому ребенок погружен в свой первый ритуал еще до появления на свет.

На седьмом месяце беременности в дни полнолуния проводится балийская церемония Мегедонг. С помощью молитв и святой воды священник благословляет женщину на благополучные роды, проводит защитные ритуалы, чтобы злые духи не могли вмешаться в последние месяцы беременности. Супругам даются специальные советы и рекомендации, причем каждый священник может давать свои. Например, муж не должен произносить грубые слова своей жене во время беременности, должен исполнять ее желания, избегать далеких путешествий, участия в похоронных процессах. По традиции, муж не стрижет волосы до рождения ребенка.

Интересна и другая балийская традиция: на восьмом — девятом месяце на живот беременной женщины кладутся мелкие рыбки головой вниз, чтобы показать малышу правильный путь наружу.

При рождении ребенка балийцы пдают большое внимание «аги-аги» или плаценте ребенка. На Бали плаценту считают чем-то типа ангела-хранителя, поэтому расставание с ней должно пройти мягко, ненасильственно. Они не перерезают пуповину сразу, а оставляют на несколько часов, чтобы она отпуглировала и передала знания малышу. Иногда ребенок живет со своей плацентой несколько дней, пока пуповина сама не отсохнет. Такие роды называют «лотосовыми». После отделения плаценту закапывают у главного входа в дом. Считается, что ее душа будет защищать человека всю жизнь.

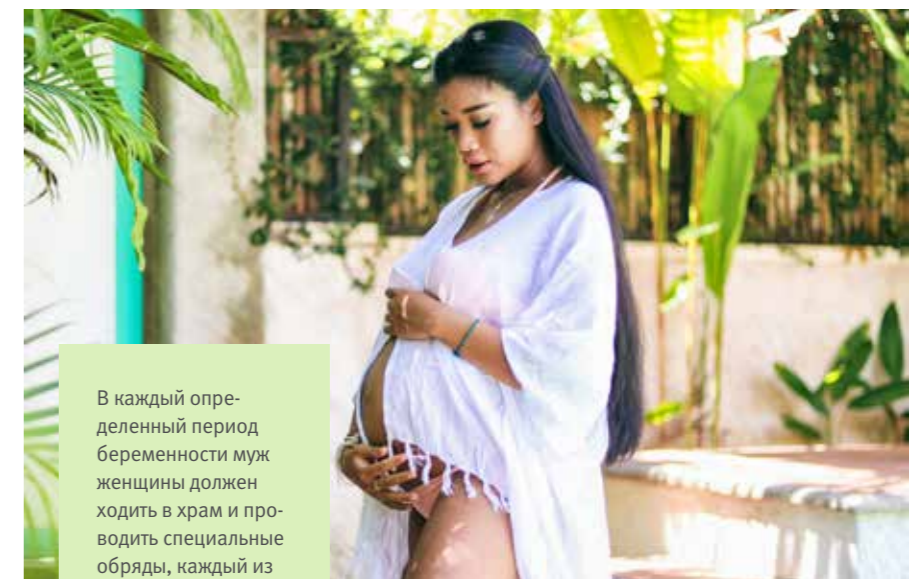
Балийцы верят, что новорожденный является реинкарнацией своего предка, который жил в этом роду прежде. Считается, что он не может переродиться где-то в другой стране или на другом континенте. Все поколения балийцев рождаются на острове Бали, из рода в род. Душа бабушки рождается в физических телах своих правнуков, душа прадеда может родиться в своем внуке и так далее. На 12-й день родители идут к местному шаману (дукуну). Дукун проводит церемонию и получает духовную информацию, чьей реинкарнацией является ребенок, какие задачи стоят перед ним в новой жизни. Также дукун объясняет, как родителям надо растить и воспитывать малыша, в соответствии с потребностями его души в этой жизни.

Во время беременности, рождения и первых дней жизни ребенка грань между физическим и духовным миром очень тонкая. По этой причине все большое балийское семейство осознанно защищает маму и малыша и тщательно ухаживает за ними. Новоявленной маме остается только набираться сил и кормить ребенка. 42 дня от рождения мама и ребенок считаются церемониально нечистыми, и не могут посещать святые места.

В три месяца проводится первая торжественная церемония малыша, на которую приглашаются все родственники и соседи. Малыш касается матери-земли в первый раз. Если до этого момента ребенок считался божественным существом, то начиная с этого дня, он становится земным гостем. В этот день ему дается настоящее имя.

Первый день рождения отмечается через 210 дней после появления на свет. С этого момента жизнь идет по циклам, знаменующимся обрядами-переходами: рождение, зрелость, свадьба, появление детей, смерть. В этот день ребенку стригут волосы и проводят большую церемонию по высвобождению 108 возможных злых духов. Предполагается, что чужеродные энергии могли жить в малыше еще из прошлых жизней, церемония призвана очистить душу, чтобы ребенку стало легче идти по новому пути.

Так начинается жизненный путь маленького балийца, на всю жизнь неразделимого со своей семьей и своими богами. //



В каждый определенный период беременности муж женщины должен ходить в храм и проводить специальные обряды, каждый из которых стоит приличной суммы денег. Однако соблюдение ритуалов настолько важно, что мужчина готов залезть в долги, но провести все необходимые церемонии.



*С рождения малышей приобщают к бесчисленным балийским традициям, ведь именно им суждено стать в дальнейшем носителями культуры*



PR-менеджер Клуба Absolute на о. Бали Александр Савельев

## Александр Савельев:

«Бали остался в моем сердце навеки»

АЛЕКСАНДР САВЕЛЬЕВ – ГИД И PR-МЕНЕДЖЕР РУССКОЙ ЛИНИИ КЛУБА НА БАЛИ. А ЕЩЕ ОН СЁРФЕР, МОЛОДОЙ ОТЕЦ И СТРАСТНЫЙ ПОКЛОННИК ОСТРОВА. ФАНАТ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, САША ЗАНИМАЕТСЯ КРОССФИТОМ, ТРЕКИНГОМ, ДЖИПИНГОМ И ПЕРИОДИЧЕСКИ ПИШЕТ ПОСТЫ В БЛОГ ABSOLUTE. В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ ОН РАССКАЗАЛ О ТОМ, КАК ПРИЕХАЛ НА БАЛИ, ЧЕМ ТАМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ ПОМИМО СЁРФИНГА И КУДА СТОИТ ОТПРАВИТЬСЯ С ОСТРОВА НА ОДИН ДЕНЬ.

### — Расскажи о себе.

— Я из города Уфы, республика Башкортостан. Окончил УГАТУ — авиационный технический университет по специальности экономика и управление машиностроения. После университета служил в армии и в военной прокуратуре, потом поступил на юридический.

Второе высшее получил заочно, параллельно работал — продавал нефтепродукты. Не пошёл по направлению экономика и машиностроение, а выбрал торговлю. Проработал пару лет, потом мы с братом организовали компанию по аренде спецтехники, которая по сей день нормально существует и развивается.

В 2013 году я встретил свою будущую супругу и влюбился. Когда Ульяна забеременела, мы решили, что у неё должны быть естественные роды, для чего выбрали остров Бали. Рожали нашего сыночка вместе в клинике естественного рождения «Буми Сехат». Все прошло отлично. Сейчас сыну уже пять лет.

Из увлечений на данный момент — это, естественно, сёрфинг. Мы же на Бали живем. И кроссфит — функциональные тренировки три-четыре раза в неделю, стараюсь сёрфить два-три раза в неделю.

### — Когда произошло твое первое знакомство с островом? Ты помнишь свое первое впечатление, каким оно было?

— Это был разрыв мозга. 2012 год. Мы приехали отмечать свадьбу друзей. Также здесь я отметил своё 25-летие. Это был фурор, господи. Бали остался в моем сердце навеки. И когда жена назвала Бали, пока мы выбирали место для родов, я сказал: «Поехали, тебе понравится!».

Впечатления были просто сумасшедшие. Это непередаваемо. Я не мог понять, как можно жить так, как живут здесь. Всегда улыбаются, всегда видят небо, звезды, солнце и океан...

### — Чем ты занимался до работы в Клубе Absolute, и как получилось, что ты пришел в компанию?

— На Бали первая работа была в компании Expedition Bali. Мы устраивали VIP-туры на вулкан Батур на старых джипах. Там я проработал гидом два года. Потом владелец компании уехал в Новую Зеландию.

По счастливому стечению обстоятельств, в Absolute требовался гид и PR-менеджер. Я узнал об этом через «знакомых знакомых», и друзья предложили меня на эту должность.

### — Что тебе нравится в твоей работе больше всего?

— Люди. Конечно же, люди. Я видел и знаю уже очень многих. Знают и меня. Вся Россия и страны СНГ. Разных должностей и с разными судьбами. Это очень интересные люди, с некоторыми мы общаемся постоянно. И когда я вижу, как люди восхищаются тем, что происходит здесь на острове — это потрясающие ощущения.



Я не мог понять, как можно жить так, как живут здесь. Всегда улыбаются, всегда видят небо, звезды, солнце и океан...

### — Какие люди тебя вдохновляют?

— Все. У каждого своя интересная история.

### — Твои любимые места на острове?

— Однозначно, вулкан Батур. Благодаря этому месту я остался на острове. Ещё есть любимые сёрф-споты, куда мне приходится ездить час-полтора. На востоке острова они самые красивые. Сёрфить с видом на вулкан Агунг — прекрасно. Ещё самый большой на острове водопад Секумпуль. Да все места на Бали любимые, там можно сидеть часами.

### — Где тебе удалось побывать за последний год и куда планируешь отправиться в ближайшее время?

— Был в Куала-Лумпур. А летом планирую поехать в Россию.

### — Бали часто связывают с мистикой, называют «островом богов и демонов». Случались ли с тобой мистические истории на Бали? Можешь рассказать хотя бы об одной из них?

— Они не мистические. Просто новые люди, новые знакомства, которые становятся судьбоносными.

Моя связь с островом очень интересна. Я вообще не планировал и не предполагал, что буду работать гидом. Но мне нужна была работа. И вот я познакомился с человеком, который предложил прокатиться посмотреть на вулкан и прямо там предложил мне работу. Т.е. «мистическим» образом пришли люди, которые мне помогли. ►





— Как тебе кажется, для чего люди едут на Бали?

— Наши «абсолютовские» туристы едут отдыхать, купаться в море, есть фрукты. Надеются увидеть много манго. Все время сравнивают с Таиландом. Ещё едут именно в путешествие — познакомиться с местной культурой.

— Чем лето на острове отличается от зимы?

— Европейское лето (наша зима) на Бали считается горячим сезоном. Чистая вода, комфортная температура, нет дождей. Хотя на Бали всегда хорошо, даже с дождями. На самом деле, зима и

**Когда я вижу, как люди восхищаются тем, что происходит здесь на острове — это потрясающие ощущения**



В свободное время — активный отдых!

лето здесь не сильно отличаются. Всегда можно найти хорошие места для купания, всегда есть сезонные фрукты, и вы в любое время найдёте свежие.

— В журнале мы много пишем о гастрономии — о тайской, китайской, итальянской, испанской кухне. Какое блюдо ты бы назвал «визитной карточкой» балийской кухни и как бы в целом охарактеризовал ее?

— Пожалуй, самое популярное блюдо, это «наси горенг» (nasi goreng): рис с курицей или рыбой. Его подают и в пятизвездочных отелях, и в любом уличном варунге по всей Индонезии. Это смесь риса с измельченной курицей, мясом или морепродуктами, куда добавляются перец чили, чеснок, лук-шалот, специи, зелень, яйцо, сладкий соевый соус и креветочная паста. Блюдо подается вместе с яйцом, которое укладывают поверх горки риса, сате — шпажками миниатюрного шашлыка — или сосисками, овощами.



Александр Савельев с сыном

— Бали — признанная Мекка йоги и серфинга, а чем еще можно заняться любителям активного отдыха?

— Дайвингом, парапланингом, трекингом, вело-трекингом, джип-трекингом; оправиться в тур на джипах или в мото-тур, заняться картингом, гоночно-спортивным джипингом, водными видами спорта (сплавами, водными лыжами, флайбордом).

— Куда можно уехать с Бали на один день?

— На остров Ява и увидеть там буддийский храм Боробудур, водопады и коал. Можно улететь на Флорес или на Ломбок и увидеть там розовый песок. Можно в Сингапур и Куала-Лумпур.

Еще рядом с Бали есть остров Нуса-Пенида, где можно поплавать с мантами, порыбачить, понырять, пофотографироваться в скалах.

— По твоему опыту, какое место на острове вызывает у туристов наибольший восторг?

— Вулкан, храмы — хотя здесь не восторг, а скорее, интерес. Ботанический сад, лес у подножья вулкана. Водные дворцы с огромными карпами.

— Многие представляют Бали райским местом, что может разочаровать взыскательного гостя?



**Бали — это классное место для принятия и понимания себя и своего направления. Океан, горы, рисовые поля... Это лучшее место для отдыха!**

— Нет тротуаров, но есть пробки.

— Что, помимо стандартного набора вещей, нужно взять с собой человеку, отправляющемуся на Бали?

— Деньги. Остальное все можно купить на острове. Можно приехать на Бали с одной карточкой, а улететь отсюда с чемоданом, набитым крутыми вещами.

— Сегодня, посредством журнала, у тебя есть возможность обратиться к большой аудитории наших Владельцев. Что бы ты хотел сказать тем, кто собирается отдохнуть на Бали?

— Не стесняйтесь путешествовать, спрашивать и интересоваться, куда ещё вас можно отвезти. Очень много интересных мест, только изъявите желание, и мы все для вас сделаем!

Делайте фотосессии, здесь потрясающие места для крутых кадров. Отдыхайте по полной, душой и телом, не стесняйтесь тратить деньги.

Бали — это классное место для принятия и понимания себя и своего направления. Океан, горы, рисовые поля... Это лучшее место для отдыха! //

Беседовала: Татьяна Касимова

## МОЗАИКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ

## ВЕНГРИЯ

*Текст: Ганна Ролинска*

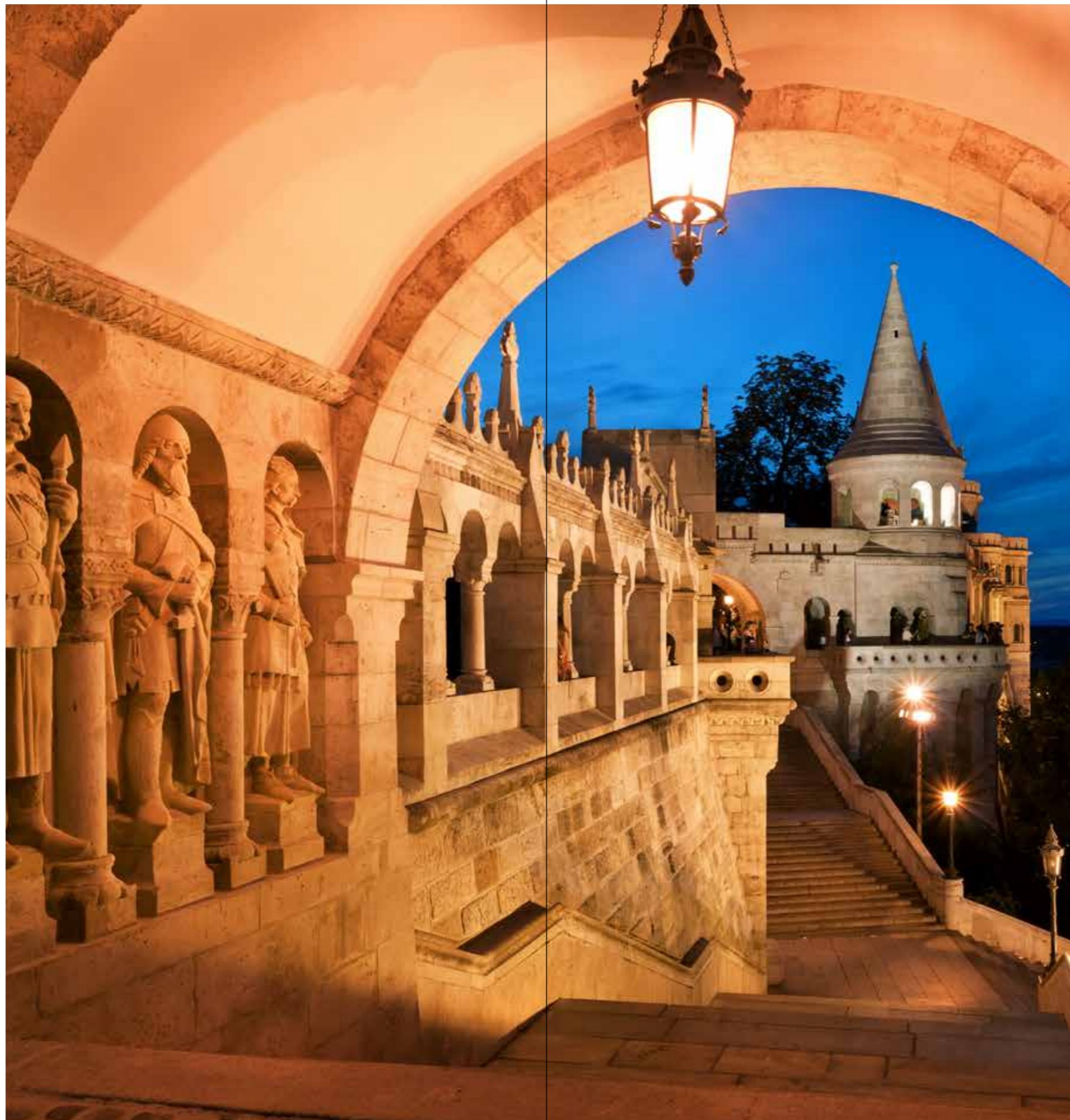
Венгрия — государство в Восточной Европе, величавая красота которой не уступает признанным туристическим направлениям. При этом, здесь нет толп туристов, а цены приятно удивят путешественников.

Не было счастья, да несчастье помогло — эта мысль приходит в голову, когда читаешь историю возникновения одного из самых загадочных европейских государств, Венгрии. Если бы не воинственные вражеские племена, постоянно сгонявшие угорцев с освоенной территории, то жить им и по сей день на суровом Урале, а не на залитой солнцем дунайской равнине. Говорят, что Моисей долго водил народ по пустыне, целых 40 лет. Но ему далеко до мажарских вождей, которые водили угорские племена по просторам Европы почти 18 веков, пока не дошли до берегов прекрасного голубого Дуная, назвав это знаменательное событие «Обретением Родины».

Этому моменту предшествовали многочисленные политические авантюры, в которых мажары с охотой принимали участие. По дороге к завоеванию Родины они то и дело вступали в союз с теми или иными правителями королевств и княжеств, помогая тем самым громить соседей-недрузгов. Потеряв в одной из таких стычек с печенегами не только часть воинов, но и всех женщин с детьми, угорские воеводы решили, что пора остепениться. Они ретировались из Причерноморья, перешли через Карпаты и осели неподалеку. Так, в конце IX века было основано Великое Княжество Венгерское. Обретя Родину, мажарские князья столкнулись с серьезной демографической проблемой, а их подданные-мужчины — с нехваткой женской ласки. На Восток возвращаться не хотелось, слишком уж памятными среди славян были «подвиги» угорцев на военной и дипломатической ниве. Мажарским воинам не оставалось ничего другого, как отправиться на поиски жён на Запад, тщательно прочесывая территории как соседних, так и более удаленных стран. Венгерские конники отметились в Италии, Баварии, Саксонии, Бургундии, Лотарингии, Провансе и в Испании. Отовсюду они везли богатую добычу и женщин, с которыми создавали семьи. Пожалуй, мало на земле наций, которые могут похвастаться такой смесью кровей и красотой ее носителей. Убедиться в этом можно, отправившись в Венгрию — родину зажигательного чардаша, вкуснейшего гуляша и бравых гусар.

Хотя предки современных венгров не дошли до шикарных пляжей Средиземного моря, с расположением Родины они все же не прогадали. Венгрия не может похвастаться райскими пляжами с белоснежным песком и пальмами, зато в ней хоть отбавляй живописных курортов с целебными минеральными источниками. Местные жители с гордостью утверждают, что стоит только в любом месте воткнуть в почву палку — из земли забьет источник с целительной водой.

Пожалуй, самым популярным у желающих поправить здоровье стал курортный городок Хевиз, расположенный на берегу одноименного термального озера — самого большого в мире. Представьте себе идиллическую картину водной глади, покрытой нежно-розовыми кувшинками. Вздыхающиеся ввысь ели и могучие дубы, словно заколдованные стражи, окружают озеро,



Южные ворота Рыбацкого бастиона в Будапеште

## В ВЕНГРИИ МОРЯ НЕТ, ЗАТО ЕСТЬ ВЕЛИЧАВЫЙ ДУНАЙ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЙ СТРАНУ С СЕВЕРА НА ЮГ, ТЕРМАЛЬНЫЙ ХЕВИЗ И ЖИВОПИСНЫЙ БАЛАТОН

храня его покой и уют. Белые домики и галереи с остроконечными крышами и башенками придают пейзажу особое очарование. Окунуться в лечебные воды Хевиза можно даже зимой, когда температура воздуха опускается на минусовую отметку и озеро начинает «курить». Дело в том, что вода в озере не опускается ниже +26°C в зимний период. А летом она и вовсе достигает температуры парного молока. Термальные воды Хевиза настолько насыщены полезными веществами, что просто творят чудеса и избавляют от многих недугов, поразивших опорно-двигательный аппарат, суставы, кровообращение, репродуктивные органы, нервную систему и обмен веществ. Особый целебный эффект достигается не только за счет воды, но и особого микроклимата, создаваемого лесами, окружающими волшебное озеро. Несмотря на значительное количество туристов, принимающих водные процедуры, воды озера остаются чистыми. Этому способствует естественный процесс очищения потоками вновь прибывающей воды и илом, содержащим подобие антибиотиков, которые уничтожают болезнетворные бактерии. Кстати, тот самый ил активно используется в грязелечении, а термальные воды применяются не только в многочисленных процедурах бальнеотерапии, но и предлагаются в качестве питьевой воды в бювете курорта. ▶



*Знаменитый Хевиз*

В 6 километрах от Балатона расположено уникальное термальное озеро Хевиз. Поверхность озера, площадью 47 500 кв. м., покрыта потрясающе красивыми алыми водяными лилиями, специально завезенными из Индии.



*Купальня Геллерт*



*Традиционный гуляш*

## ТРАДИЦИОННЫЕ ВЕНГЕРСКИЕ КУШАНЯ — ЭТО ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ ОДНОВРЕМЕННО. НАПРИМЕР, СУП-ГУЛЯШ

Ну а если вы являетесь счастливым обладателем отменного здоровья, и вам просто хочется расслабиться и отключиться от повседневной суеты — советуем посетить знаменитые венгерские купальни, разбросанные по всей стране от столичного Будапешта до самых маленьких городков. Наиболее популярные купальни: Геллерт, Мишкольц Тапольца, Сечени, Рудаш. Каждая из них славится не только своими лечебными водами, но и особой атмосферой и архитектурой. Кому-то придется по душе поплавать в бассейне внутри пещеры, создаваемой матушкой-природой на протяжении десятков, если не сотен тысяч лет. А кто-то захочет понежиться в изысканных купальнях, богато оформленных мозаикой и замысловатым декором в стиле модерн.

После расслабляющего, но вместе с тем активного времяпрепровождения в купальнях аппетит разыгрывается не на шутку. У путешественников, очутившихся в Венгрии, есть еще один повод порадоваться своей удаче, ведь они оказались в стране с одной из лучших кулинарных традиций!

«Изюминкой» венгерской национальной кухни по праву можно назвать пикантную паприку. Хотя венгры узнали об этой пряности всего четыре столетия назад, она буквально «красной нитью» вплесалась почти в каждый рецепт. Любителям легкой и вегетарианской еды придется в Венгрии трудно, ведь лейтмотивом венгерской кухни является наваристое мясо, обильно сдобренное тушеными овощами, приправами и всевозможными соусами. Возможно, кулинарные пристрастия бывших кочевников, в рацион которых входило в большинстве своем мясо, дают о себе знать и по сей день. Тем, кто ценит насыщенные пикантные блюда, надолго



*Токайские вина*

запомнятся наваристый гуляш, куриный паприкаш, салями, лечо, лангош и многие другие чудеса венгерской кухни. И не забудьте побаловать себя на десерт знаменитым токайским вином, славная история которого насчитывает не одно столетие. Конечно, все знают про винодельческие районы Франции, Испании и Италии. Но именно в Венгрии, на небольшом клочке земли растет виноград, из которого делают «короля вин и вино королей». Ценность напитка воспета в национальном гимне Венгрии, в котором благодарные мадьяры славят Господа за то, что тот «льет виноградный нектар в токайских гроздьях». Впрочем, уникальность токайского не столько в сорте винограда, сколько в условиях, в которых он произрастает и созревает. Только в районе Токай, на склонах Карпатских гор, виноградные гроздья превращаются в изюм непосредственно на лозе. Этому способствует особый микроклимат и специфическая серая плесень, покрывающая виноградную гроздь. Бутылочка «жидкого золота» из Токайя может стать великолепным памятным сувениром и долго напоминать о поездке в загадочную Венгрию. //

## ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ:



**КЛУБ-ОТЕЛЬ DOBOGÓMAJOR**  
Хевиз, Венгрия

Dobogómajor — клуб-отель, расположенный между Хевиз и городом Кэстхей, в пяти минутах от купален с термальными водами. Желющих отдохнуть и освежиться ждут просторные семейные апартаменты, множество услуг по релаксации, возможности активного отдыха (теннис, езда верхом, велосипед, скандинавская ходьба) и большой парк. При отеле есть ресторан с большой террасой, сэндж-баром и уютной барной стойкой, который подарит прекрасный вечер и гастрономическое удовольствие. Приятным продолжением вечера станет боулинг, дартс, караоке и специальный коктейль в пабе. Отдых в отеле Dobogómajor станет отправной точкой, откуда вы сможете открыть для себя западную часть озера Балатон, город Кэстхэй и окрестности Хевиз.



**PREMIUM APARTMENT HOUSE**  
Будапешт, Венгрия

Комплекс апартаментов Premium Apartment House находится в 10 минутах езды на автобусе от центра Будапешта и Западного железнодорожного вокзала. Всего в 25 минутах езды от комплекса находится здание парламента Венгрии, Цепной мост и Будапештская крепость. Элегантные апартаменты располагают всем необходимым для комфортабельного отдыха, включая «американскую» кухню. При комплексе находится ресторан, где можно заказать завтрак в формате «шведского стола» или ужин по меню. В кафе Premium подают кофе, капучино, прохладительные напитки, пирожные и штрудели.

КУРОРТЫ  
ДОСТУПНЫ  
ВЛАДЕЛЬЦАМ  
ABSOLUTE  
ПО ВНЕШНЕМУ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

КАКОЙ РУССКИЙ АВТОЛЮБИТЕЛЬ НЕ МЕЧТАЕТ С ВЕТЕРКОМ ПРОКАТИТЬСЯ ПО ШИКАРНЫМ ДОРОГАМ ЕВРОПЫ? РИСУЯ В ВООБРАЖЕНИИ ПОДОБНЫЙ ВОЯЖ, ОН ПРЕДСТАВЛЯЕТ РОСКОШНЫЕ АВТОБАНЫ ГЕРМАНИИ, ЛАВАНДОВЫЕ ПОЛЯ ФРАНЦИИ, УЮТНЫЕ ПРИДОРОЖНЫЕ КАФЕ ИТАЛИИ И ПРОЧУЮ РОМАНТИЧЕСКО-ТУРИСТИЧЕСКУЮ ИДИЛЛИЮ.

# Автолюбитель, стой, автолюбитель!

Текст: Алена Раковская

Но не все так безоблачно. Тот, кто собирается в путешествие «своим ходом», должен знать о некоторых обстоятельствах, которые потребуют предварительной подготовки, крепких нервов и недюжих водительских навыков.

Отправляясь на машине в Европу или собираясь взять машину напрокат, не забудьте озаботиться получением международных прав. При их отсутствии могут возникнуть неприятности в виде отказа в выдаче заветного транспортного средства или штрафа от неподкупного полицейского. Если вы едете на своем авто, убедитесь, что он пригоден к путешествию по странам, которые вам предстоит пересечь, так как у каждого государства существуют свои требования к техническому состоянию автомобиля. К примеру, банальная тонировка может стать непреодолимым препятствием для пересечения границы.

К поиску машины напрокат нужно подготовиться заранее. По приезду можно столкнуться с ситуацией, когда подходящих вариантов в наличии нет. Предварительное бронирование уберет от этой проблемы, но может стоить дороже и потребует предоплаты. Учтите, что во многих агентствах по прокату автомобилей вам будут готовы подтвердить только класс машины, а не её марку или цвет. Прокат машины — дорогое удовольствие. К стоимости аренды добавится стоимость топлива и страховки, на которой лучше не экономить.

Итак, ключи от машины у вас в руках, и вы готовы отправиться в путь. Разумеется, вы заранее изучили маршрут, скачали карты или взяли GPS-навигатор. Однако, навигатор — не панацея, он может дать сбой и «не видеть» на дороге ремонт, зоны с ограничениями движения, новые развязки и тому подобное. Будьте осторожны с населёнными пунктами, название которых звучит одинаково. Такие существуют, например, в Италии.



В Европе нет единых тарифов оплаты дорог. Каждая страна устанавливает размер платы за платные участки дороги самостоятельно. Самые дорогие дороги в странах Западной Европы, а самые дешевые — в Восточной Европе и на Балканах.



Для многих водителей спуск по крутому серпантину превращается в настоящее испытание, ведь помимо крутых и частых поворотов, горные дороги таят в себе еще одну опасность — низкую обзорность.

Ориентироваться в чужой стране непросто даже с электронным помощником: указатели на иностранном языке, запутанные клубки развязок и съездов с шоссе. Проскочить нужный поворот легко, а чтобы вернуться к правильному маршруту придется проехать лишние десятки километров.

Дороги — это особая тема. В Европе развита сеть платных дорог с тремя — четырьмя полосами и разрешенной скоростью до 120 — 130 км/ч. Ехать по ним — одно удовольствие, правда, не из дешевых. Параллельно каждой скоростной трассе проходит обычное шоссе, с ограничениями по обгону и скорости, а также с высокой вероятностью пробок. Зачастую, выбрав маршрут по бесплатным дорогам, вам придется преодолеть большее расстояние, пересечь города и деревни или петлять по горному серпантину.

В старых городах и мелких деревушках южных

стран встречаются настолько узкие улицы, что по ним невозможно проехать на широкой машине, что нужно учесть при подготовке маршрута и выборе автомобиля. Так что выбор такой: или быстро, но за деньги, или бесплатно, но с потерей времени. Предупреждение: если вы повернули к платной трассе, развернуться перед ней и поехать в обратную сторону не получится!

Приехав в пункт назначения, вы неизбежно столкнетесь с необходимостью припарковать автомобиль. Настоящая головная боль европейских городов! Особенно, если это нужно сделать в историческом центре или недалеко от пляжа. Припарковаться бесплатно у вас вряд ли получится, а уличная парковка обойдется в несколько евро / час. И даже для этого вам придется поколесить по улицам в поисках свободного места. Есть нюанс: в некоторых местах даже за деньги нельзя стоять более двух часов. ▶

## ВИДЫ ПАРКОВОК В ЕВРОПЕ

- 1** **БЕСПЛАТНЫЕ**  
Могут предоставляться постояльцам отелей, в городе обычно расположены в отдаленных районах.
- 2** **БЕСПЛАТНЫЕ, ОГРАНИЧЕННЫЕ ПО ВРЕМЕНИ**  
Бесплатно можно запарковать авто в часы, указанные рядом со знаком парковки.
- 3** **ПЛАТНЫЕ ПАРКОВКИ В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ**  
Обычно это рабочие дни с 9:00 по 18:00. В другое время эта же парковка будет бесплатной.
- 4** **ПАРКОВКИ P+R**  
Идея парковки заключается в том, чтобы оставить машину на стоянке, удаленной от центра, и пересечь на общественный транспорт. Бывают платные и бесплатные.
- 5** **ПЛАТНЫЕ КРЫТЫЕ ПАРКОВКИ**  
Обычно подземные в несколько этажей. Для оплаты нужно воспользоваться автоматом.



Довольно часто расстояние между припаркованными авто исчисляется буквально в миллиметрах, поэтому европейцы давно не обращают внимания на царапины и вмятины на бамперах после неудачных попыток парковки. Но при возврате арендованного авто отвечать за них придется вам. Подземные платные парковки тоже часто грешат экономией пространства. Водителям-новичкам и владельцам широких автомобилей будет стоить немалых усилий вписаться между бетонными колоннами и припаркованным автомобилем. Не удивляйтесь, если единственным возможным выходом из машины будет дверь багажника.

Очень часто парковка бывает запрещена в центре города либо стоит неоправданно дорого, что вынуждает парковаться ближе к окраине. В итоге, получается тройной расход и потеря времени. В некоторые исторические центры на машине могут не пустить. Если вы проскочили в запретную зону и радуетесь отсутствию патруля, ждите штраф, ведь на въезде в такие места всегда стоят камеры, снимающие машины нарушителей.

Планируете посетить уютный итальянский городок Портофино? Готовьтесь к тому, что вам придется оставить авто за городом и продолжать свой путь на общественном транспорте. В «высокий сезон» въезд туда разрешен только местным жителям, имеющим собственную парковку.

Решение не платить за парковку или оставить машину в запрещенном месте, может обернуться немалым штрафом и трудоёмкими хлопотами по вызволению авто со штрафной стоянки.

Штрафная квитанция способна омрачить любой отпуск. И риск ее получить грозит не только за неправильную парковку. Правила дорожного движения в большинстве европейских государств совпадают с российскими, но следят за их соблюдением весьма строго.

Не стоит заблуждаться насчет отсутствия полицейских на трассах — все нарушения будут зафиксированы многочисленными камерами. Есть и местные правила, непривычные для российских

водителей. Так, в Испании, водитель, который носит очки, должен везти с собой запасную пару. В Италии можно получить штраф от 500 евро за курение в машине, если в ней находятся дети. А в некоторых европейских странах действует запрет на использование видео-регистраторов. Немалую сумму вам придется заплатить за вождение в ненадлежащей обуви или за отсутствие светоотражающего жилета в салоне.

Размер штрафов сильно отличается от российских. Например, непристёгнутый ремень безопасности будет стоить до 300 евро, а если вы не пристегнули ребенка в детском кресле, то он может возрасти до 5000 евро. Вас посетила мысль ускользнуть от уплаты штрафа? — Прокатное агентство пришлет вам извещение на родину. К самому штрафу добавится административный сбор агентства за то, что они передали ваши данные полиции. А если вы проигнорируете «письмо счастья», вас внесут в «чёрный список» и больше в Шенген не пустят. Никогда.

Есть еще один момент, который следует учесть при вождении автомобиля за границей — местный стиль вождения. В северных странах Европы водители аккуратны и педантичны, проявляют больше уважения к правилам дорожного движения и к другим участникам движения. В южных странах, например, в Италии, Испании, Португалии водят стремительно и агрессивно. Водители резко тормозят, обгоняют, подрезают и... совершенно не выносят медлительных «коллег»! Если вы плететесь со скоростью 80 километров в час по автострате, не удивляйтесь, если следующий за вами водитель станет нетерпеливо мигать фарами, требуя добавить газу или уступить дорогу. Для езды по южным странам иностранцам не помешает самоуверенности и доли нахальства.

Готовы ли вы к преодолению трудностей в обмен на свободу передвижения или предпочитаете, приехав в отель, открыть бутылочку местного пива и доверить свой отдых профессионалам? — Выбор за вами. Главное, чтобы поездка принесла вам только положительные эмоции! //

Запрет на вождение, тюрьма или огромный штраф: в наказаниях за нарушение ПДД европейские страны знают толк. Суммы штрафов за вождение в состоянии алкогольного опьянения или использование телефона за рулем в разных странах ЕС отличаются. Общей чертой является то, что подобное нарушение становится болезненным для водителя.



**ТАМ, ГДЕ КРАСОТА, УЮТ И ИЗЫСКАННЫЙ СЕРВИС СОЕДИНЯЮТСЯ ВОЕДИНО, НАЧИНАЮТ СБЫВАТЬСЯ ВАШИ МЕЧТЫ! ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВЫЙ ОТЕЛЬ НА ОСТРОВЕ ТЕНЕРИФЕ, СОЗДАННЫЙ НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ РОСКОШИ, РАЗРАБОТАННОЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС!**

**Солнце нежно золотит вашу кожу, лёгкий ветерок ласкает ваше лицо, вы любуетесь невероятно красивым панорамным видом райского острова и наслаждаетесь роскошью первоклассного сервиса — всё это нескончаемый список причин забронировать отдых в новом пятизвёздочном люксовом отеле GF VICTORIA GL, который вы никогда не захотите покидать.\***

\*Бронирование возможно только по аренде.

# Теруньян

## Деревня мертвых

Текст: Ганна Ролинска

В ОДНОМ ИЗ ЗАПОВЕДНЫХ УГОЛКОВ БАЛИ ПРИТАИЛОСЬ ОКУТАННОЕ ТУМАННОМ ОЗЕРО БАТУР. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ, ЕГО ГЛАДЬ РАЗРЕЗАЮТ ОСТРОНОСЫЕ ЛОДКИ, ВЕЗУЩИЕ МРАЧНЫЙ ГРУЗ. ТАК, ПО ВОДАМ ГЛУБОКОГО ОЗЕРА В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ ОТПРАВЛЯЮТСЯ ЖИТЕЛИ ДЕРЕВНИ ТЕРУНЬЯН, НА МЕСТО СВОЕГО НЕОБЫЧНОГО ПОГРЕБЕНИЯ.

Самобытность местного кладбища, вход на которое украшает табличка «Добро пожаловать» и настоящий человеческий череп, привлекает немногочисленных путешественников, ищущих острых ощущений.

Говорят, если хотите познакомиться с коренными жителями Бали, а не пришельцами с других островов, нужно отправиться в одну из деревень народа бали-ага. Его обычаи и жизненный уклад не подверглись влиянию индуизма, привнесенного переселенцами с соседнего острова Ява. У голландских колонизаторов тоже не дошли руки до окультуривания диких и осторожничающих жителей отдаленных уголков Бали. Одна из таких самобытных деревень народа бали-ага — Теруньян, раскинувшаяся на берегах озера Батур и насчитывающая тысячелетнюю историю.

Название этого поселения происходит от двух слов: «тару» (дерево) и «меньян» (хороший запах). Говорят, поселение возникло вокруг источающего чарующее благоухание тысячелетнего дерева — баньян. Его раскидистая крона настолько массивна, что ее хватило бы на несколько деревьев. Воздушные корни ароматного дерева, свисающие с его могучих ветвей, вросли в землю, создав иллюзию колоннады древнего храма. У подножия старинного дерева расположилась мрачная и, в то же время, умиротворяющая «Деревня мертвых».



Деревня Бали Ага, Пэнглипуран, Бали

Предки народа бали-ага с незапамятных времен слыли анимистами, то есть, верили в то, что абсолютно всё в окружающем мире имеет душу или является вместилищем духов. Эти невидимые, но вездесущие сожители строго регулируют жизнь балийцев от рождения и до самой смерти. Чтобы не гневить духа близлежащего вулкана, народу бали-ага не разрешается зажигать огонь для кремации своих покойников, как это делают по всему острову. Вместо этого они укладывают ушедших в мир иной близких в бамбуковые шалаши под ароматным деревом. Этой чести удостоиваются вступившие в брак и умершие естественной смертью, тем самым, завершив свой жизненный цикл, жители деревни Теруньян. Те же, кто не успел вкусить все прелести брака или умер от болезни и увечий хоронятся без изысков в обычных могилах.

По легенде, один из балийских королей уловил чудесный запах, которым веяло с Востока. Видимо, у короля не было недостатка в наследниках, поскольку он решил отправить четырех своих детей на поиски источника аромата, дабы удовлетворить свое любопытство. По дороге трое из молодых людей решили прекратить поиски. Первой сдалась принцесса. Как истинная леди благородных кровей она заявила, что просто устала и не может продолжать путь. ►



Баньян, он же — фикус бенгальский, дерево с самой большой в мире площадью кроны



У второго принца разыгрались эстетические чувства — он не смог оторваться от пения птиц и предпочел чудесные звуки необычному аромату. Третий принц встретил свою вторую половинку. Все трое основали поселения на месте, где прервался их путь. Так или иначе, до чудо-дерева дошел только один принц. На месте, где раскинулось ароматное дерево, его ждал приятный бонус — красивая юная девушка из местной деревни, чье имя звучало как Тару Меньян, то есть «ароматное дерево». Она-то и стала избранницей королевского сына, к неизбежной радости местных жителей. Дабы отвести других любопытствующих от благоухающего дерева, принц не придумал ничего лучшего, как оставлять под ним умерших жителей деревни.

Другая легенда гласит о том, что король с острова Ява почувствовал благоухание, долетавшее с соседнего острова Бали. Он проявил больше отеческих чувств, чем его «коллега» и отправил в опасное путешествие не своих детей, а слугу. Когда тот добрался до дерева, невообразимый по сладости аромат сильно его впечатлил. Слуга не только решил не возвращаться к своему правителю, но и скрыть ото всех чудесное дерево. Ну а как еще можно замаскировать приятный запах? — нужно перебить его чем-то отталкивающим. Так слуга раздобыл где-то мертвое тело и положил его под дерево.

Какая из легенд близка к правде — сказать трудно, но многолетняя традиция оставлять покойников под деревом блюдетя до наших дней.

В обряде захоронения участвуют только мужчины. Если женщина вступит на землю под священным

деревом во время погребальной церемонии, это может вызвать множество катаклизмов: наводнение, землетрясение, извержение вулкана, бесконтрольный наплыв туристов...

Умершего обмывают дождевой водой, заворачивают в ткань и собирают для его дальнейшего комфортного существования привычные предметы быта. Далее его кладут на землю, накрывая сверху подобием шалаша из бамбуковых веток, защищая тем самым от беспардонного вмешательства обезьян, птиц и других «расхитителей гробниц». Всего в «Деревне мертвых» одиннадцать шалашей. Вокруг них разгораются нешуточные страсти. Если на момент смерти одного из жителей деревни не найдется шалаша с превратившимися в скелет останками, ему придется ждать своей очереди на захоронение. Ну а если повезло, и в одном из шалашей остались только кости — их извлекут. Часть из них сложат рядом с шалашом, а череп и несколько крупных костей водрузят на каменные ступени кладбищенского алтаря. Многие черепки стали настоящим антиквариатом, ведь они насчитывают не одну сотню лет. Покрытые зеленым мхом они выглядят не столько устрашающе, сколько спокойно и миролюбиво.

Хотя кладбище представляет собой весьма специфическое зрелище, ведь шалаша открыты и каждый может взглянуть на покойника, находящегося в той или иной стадии разложения, трупного запаха на самом деле практически не чувствуется. Изредка его можно уловить, но местные жители говорят, что он исходит от тела грешника.

Если вид «Деревни мертвых» произвел на вас сильное впечатление и вам нужно сменить обстановку, отправьтесь на горячие источники озера Батур. Наслаждение от заворачивающего вида вулкана, возвышающегося над водной гладью озера, прогонит мрачные мысли о бренности и вернет в доброе и умиротворенное расположение духа. //



В деревне Труньян



# Закон кармы

Текст: Лилия Чёрная

КОГДА НАШЕ ТЕЛО УМИРАЕТ, ДУША ОСТАЕТСЯ ВЕЧНОЙ И ПРОДОЛЖАЕТ СВОЙ ПУТЬ В ДРУГИХ ЖИЗНЯХ, ПЕРЕВОПЛОЩАЯСЬ В ДРУГИЕ ТЕЛА (РЕИНКАРНАЦИЯ). ДУША СОЗДАЕТ РЯД ДЕЙСТВИЙ И РЕАКЦИЙ (КАРМА) НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ, ФОРМИРУЯ ЦИКЛ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ. СУММА ВСЕХ НАШИХ ДЕЙСТВИЙ И РЕАКЦИЙ В ЭТОЙ И ПРЕДЫДУЩИХ ЖИЗНЯХ ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШЕ БУДУЩЕЕ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧЕЛОВЕК РОЖДАЕТСЯ В МИРЕ, КОТОРЫЙ ОН СОЗДАЛ САМ.



Каждый раз, когда мы выполняем какое-либо действие, мы создаем энергию, которая может быть положительной или отрицательной, в зависимости от того, какое действие мы выполнили, и которое в конечном итоге вернется к нам.

Один из основных законов Вселенной в индуистской и буддийской религиях — Закон кармы, или, как его называют в научном мире, закон причинно-следственной связи. Коротко его можно сформулировать так: каждое действие имеет противодействие.

Слово «карма» часто упоминается или слышится нами в повседневной жизни. Фразы, которые мы используем, когда с нами или с нашими близкими происходит что-то не так: «какая у меня плохая карма», «это тебе аукнется» или «не порть себе карму»... В общем, мы говорим о карме, когда с нами происходит что-то негативное, понимая это как, своего рода, наказание за то, что мы совершили в прошлом. Слово «карма» происходит из санскрита и понимается как невидимая и трансцендентная сила, которая соответствует каждому из действий, совершаемых человеком. Если вы делаете что-то хорошее, это должно иметь хорошие последствия для вас и точно так же, если действие, которое вы выполняете, является плохим или может причинить кому-то вред, вернется к вам злом и негативом...

Понятие кармы и реинкарнации неразделимы. Реинкарнация — это концепция перевоплощения, согласно которой душа проживает множество жизней, переходя из одного тела человека, животного или растения в другое, восходя к более высоким формам существования.

«Взгляните на свое состояние сегодня, и вы узнаете, что вы делали в прошлой жизни. Взгляните на свои дела сегодня, и вы будете знать ваше состояние в последующей жизни», — так говорил Будда.

На то, кем душа родится в очередном воплощении, влияет Закон кармы — закон причинно-следственной связи. Он гласит, что положительные поступки и мысли влекут за собой благоприятные последствия, а отрицательные действия — плохие последствия. На более глобальном уровне этот закон можно понимать так: за благие дела душа

воплотится в высших мирах, существо станет человеком, за плохие — в низших, а значит, оно попадет в обитель животных или растений. В низших мирах душа будет страдать, отработывая карму, чтобы потом переродиться на высшей ступени. Закон кармы неумолим: все содеянное в этой жизни отразится на следующей реинкарнации.

В применении к человеческой жизни это выглядит как ответственность человека за свои поступки. Но ответственность не в нашем понимании, а ответственность кармическая: если в той жизни ты вел себя плохо, то в следующей получишь то, что заслужил.

Все перерождения неслучайны, они помогают человеку осознать свои грехи и очиститься. Важно понять, что для буддистов и индуистов карма не плоха и не хороша: карма есть карма. Хорошая карма — это тот же неизбежный закон, и его надо преодолеть. Буддизм рассматривает новое рождение через призму основной триады: мысль — личность — деяние. Именно совокупность этих элементов и порождает плохую или хорошую карму.

Даже самая плохая карма оставляет нам шанс улучшить положение, но все зависит от самого человека. Можно сказать, что теория реинкарнации в буддизме — это, прежде всего, этическая теория. Ведь именно мораль и нравственность определяют следующее воплощение. В «Маджхимма никае сутре» Будда объяснял, что реинкарнация — хороший способ для человека стать нравственнее и чище: ведь если ты веришь в то, что родишься вновь, то вряд ли будешь «снижать свой жизненный уровень». Ведя достойную и добрую жизнь, человек показывает на своем примере, что быть нравственным выгодно, потому что это положительным образом отражается на его следующем воплощении, которое, возможно, приведет его к просветлению.

## СОГЛАСНО БУДДИЗМУ ВСЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ, И ЭТО СВЯЗАНО С ЗАКОНАМИ КАРМЫ... ДАВАЙТЕ УЗНАЕМ, КАКОВЫ ОНИ?

### 1. ЗАКОН ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ

Слово «карма» означает действие, которое вызывает реакцию, то есть любое действие будет иметь последствия, точно так же, как закон причины и следствия. Эта сила порождает цепочку последствий, и представляет собой, по сути, закон причины и следствия.

Как только человек начинает задавать себе вопросы: «кто я, почему я родился в этой семье?», «в чем смысл моей жизни?», «за что мне эти страдания?», он анализирует свою жизнь и пытается найти ответы на самые важные вопросы своего существования.

В Законе кармы нет для нас ничего нового. Каждому приходилось слышать выражение: «Что посеешь, то и пожнешь». Вполне очевидно, что если мы хотим, чтобы наша жизнь была счастливой, мы должны научиться сеять семена добра и счастья.

Дипак Чопра в своей книге «Семь духовных законов успеха» говорит о законе причинно-следственных связей следующее: «Его называют Законом Космической справедливости, законом Ответственности, Воздаяния и Возмездия. Карма — это то, что в простом понимании значит судьба или рок. Но в понятии рок или судьба скрыто нечто слепое, фатальное, случайное, не имеющее причины, тогда как в понятии закона содержится мудрость системы, которую можно изучить и применять в жизни каждого дня. Слово «карма» у древних мудрецов Востока означает действие, и это говорит о том, что о Законе Кармы знали люди с незапамятных времен».

Слово «карма» своим звучанием напоминает слово «кара» — наказание, и, в действительности, за негативным действием последует наказание, за позитивным — благодать. Законы Кармы гласят: «нет явления без причины, и какова причина, таково и следствие».

### 2. ЗАКОН ВЫБОРА

Карма предполагает действие сознательного выбора. На самом деле, мы с вами делаем выбор постоянно. В любой миг своего существования мы находимся в поле всех возможностей, где для нас открыт доступ к бесконечности выборов. Полу-

чается, что у людей есть свобода выбора между добром и злом, но они должны понимать вытекающие из их поступков последствия. Как понять, что вы действуете правильно?

Все очень просто, делая выбор, задайте себе два вопроса. Прежде всего: «каковы будут последствия того выбора, который я собираюсь сделать?» и «принесет ли тот выбор, который я сейчас сделаю, счастье мне и тем, кто рядом со мной?» Если ответом будет «да», значит следуйте своему выбору. Если ответом будет «нет», если ваш выбор причинит боль вам или тем, кто рядом с вами, вы не должны принимать этот выбор.

Вы можете использовать Закон кармы для создания богатства и всех прочих благ всегда, когда захотите. Но сначала вы должны полностью осознать, что ваше будущее определяется тем выбором, который вы делаете в каждый миг своей жизни. Если вы делаете это постоянно, значит, вы полностью используете Закон кармы. Чем чаще вы будете поднимать свой выбор на уровень полного осознания, тем чаще вы будете спонтанно делать правильный выбор — как для себя, так и для окружающих.

### 3. ЗАКОН СМИРЕНИЯ

Будьте смиренными, не верьте, что вы выше всех остальных, потому что НЕТ, вы — не выше. Примите то, что вы находитесь на том же уровне, что и остальные, и что в действительности мы все одинаковы. Если вы отказываетесь принимать что-то, что всегда будет присутствовать в вашей жизни, то оно никогда не исчезнет. Принятие ситуации — один из наиболее популярных законов, который поможет вам двигаться дальше. Суть его состоит в том, что, только приняв ситуацию, человек сможет её изменить. В целом здесь говорится даже больше, чем о самом принятии: скорее, речь идет об осознании. Как скоро вы осознаете ситуацию или состояние, в котором вы находитесь, тем скорее вы сможете на это повлиять. ►

ТОЛЬКО ПРИНЯВ СИТУАЦИЮ, ЧЕЛОВЕК СМОЖЕТ ЕЁ ИЗМЕНИТЬ





## «ЖИЗНЬ ДАСТ ВАМ ВСЕ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВАШЕГО СОЗНАНИЯ. КАК ВЫ УЗНАЕТЕ, КАКОЙ ОПЫТ ВАМ НУЖЕН? ПРОСТО: ЭТО ОПЫТ, КОТОРЫЙ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СЕЙЧАС»

### 3. ЗАКОН ТВОРЕНИЯ

Жизнь возникла давно, но она требует от нас участия. Мы — её часть. Отсюда можно сделать вывод, что накапливаемая карма членов общества также влияет и на развитие всего общества, так как законы кармы универсальны и применимы не только к людям, но и к целым странам и событиям во Вселенной. Закон кармы не ограничивается индивидуальной кармой человека, о которой речь шла выше. Есть также карма семейная и родовая, карма организации, города, страны и всего человечества. И все эти кармы между собой переплетены. У нас есть возможность создавать то, что мы хотим, и это является частью нашей среды. Важно, что вы участвуете в жизни, что вы создаете новые вещи для себя и для остальных, что вы созидаете, а не разрушаете созданное другими.

### 4. ЗАКОН ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Если с вами происходит что-то плохое, это значит, что с вами что-то не так. Предположим, что вы несете за это ответственность, тогда попытайтесь это изменить. Мы то, что мы отражаем. То, что происходит с человеком в его жизни, зависит от его поступков в прошлом и в его настоящей жизни сейчас.

### 5. ЗАКОН СВЯЗИ

Все связано во Вселенной, даже самое незначительное, поэтому все то действие, которое вы совершаете, каким бы маленьким оно ни было, приведет к следующему шагу, то есть иногда, даже

если это не ваше намерение. Ваше действие будет иметь последствия... все связано! Всё, что бы мы ни делали в настоящем или прошлом, оказывает влияние на окружающее и будущее. Здесь будет уместным вспомнить «эффект бабочки»: любое, казалось бы, несущественное, действие или мысль оказывает влияние на нас и на других.

### 6. ЗАКОН «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Перестаньте жить прошлым, главное, что происходит сейчас в вашей жизни. Наслаждайтесь настоящим и всем новым, что с вами происходит. Концентрируйтесь на настоящем моменте, потому что, находясь в настоящем, но думая о прошлом или будущем, мы пропускаем настоящий момент, лишая его первозданности. Он пролетает перед нами, но мы его не замечаем.

Экхарт Толле в своей книге «Сила момента сейчас» призывает нас понять истину, которая иногда ускользает от нас: мы живем точно так, как мы должны жить. И это проявляется в повседневной жизни. Фраза гласит: «Жизнь даст вам все, что наиболее полезно для развития вашего сознания. Как вы узнаете, какой опыт вам нужен? Просто: это опыт, который вы испытываете сейчас».

### 7. ЗАКОН ТЕРПЕНИЯ И ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ

Для достижения цели необходимо приложить первоначальные усилия. Только после этого вы получите хорошую награду за время, желание и вложенную работу, но для этого вам нужно набраться терпения. Для того чтобы получить желаемое, нужно прилагать усердие, и тогда желаемая награда станет доступной. Но самая большая награда — это та радость, которую человек получает от выполнения правильных действий.

### ВОСТОЧНЫЕ КУЛЬТУРЫ ВСЕГДА ПРЕПОДАЮТ НАМ ОТЛИЧНЫЕ УРОКИ. ЗАКОН КАРМЫ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИСКЛЮЧЕНИЕМ.



## КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ КАРМУ?

ЕСТЕСТВЕННО, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК СТРЕМИТСЯ ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ, ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАДАНИЙ И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ. ЧТОБЫ ЭТОГО ДОСТИЧЬ, НЕОБХОДИМО РАБОТАТЬ НАД СВОЕЙ КАРМОЙ. К СОЖАЛЕНИЮ, МЫ НЕ МОЖЕМ ОТМЕНИТЬ ПРОШЛОЕ — ЗА ВСЕ НАШИ ДЕЙСТВИЯ В ПРОШЛОМ НАМ ПРИДЕТСЯ ОТВЕТИТЬ. НО МЫ МОЖЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТПУЩЕННОЕ НАМ ЗЕМНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ И ПРАВИЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ, СЛОВАМИ И МЫСЛЯМИ НАРАБАТЫВАТЬ ХОРОШУЮ КАРМУ, ТЕМ САМЫМ УЛУЧШАЯ СВОЮ СУДЬБУ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ НА ПРАКТИКЕ?

### ПРИНЯТЬ СЕБЯ И СВОЮ СУДЬБУ

Проблема большинства людей — непринятие своей судьбы, непринятие того, что есть. Нам не нравится, что одни люди рождаются с золотой ложкой во рту, а другие влачат нищенское существование. Нам хотелось бы оказаться в другом месте, перенестись в другое время, быть с другими людьми, выглядеть по-другому, быть кем-то другим. Мы не готовы принять то, что есть прямо сейчас. Но мы не просто так оказались именно там, где мы находимся. Это наша карма — быть именно тут, так как судьба человека — это исключительно его ответственность. Каждый человек своими действиями создает свою судьбу, винить некого. Поэтому лучшее, что мы можем сделать, это полностью принять свою карму, свою судьбу, прожить свою истинную жизнь, идти своим путем. Ваша карма — это ваш уникальный путь духовного развития.

### СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ

Не только поступки человека попадают под закон кармы, согласно учению буддизма большое значение имеют мысли, намерения. Многие мистики считают, что мысль материальна, поэтому представьте себе, какую карму генерирует человек, постоянно сосредоточенный на негативе. Необходимо сохранять чистоту мысли, слов и действий. Иначе говоря, к активации закона кармы приводят предательство, сквернословие, зависть, обман и другие действия, которыми не стоит злоупотреблять.

Не давайте никаких обещаний, если вы на 100% не уверены в том, что сможете их выполнить. Этому не терпит закон кармы, да и безответственные люди не пользуются уважением. Любую отрицательную эмоциональную реакцию или мысль следует как можно скорее переключить на что-нибудь более позитивное. Не нужно акцентировать внимание на своих проблемах или их станет ещё больше. Обдумали ситуацию, сделали всё возможное и забыли об этом.

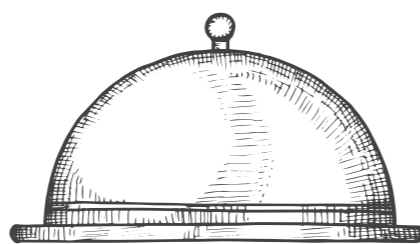
### БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ

Здесь речь идёт не о благодарности кому-то конкретному и даже не о благодарности божеству, а в целом — миру. Ничего не изменится в вашей жизни, пока вы не пересмотрите отношение к этому миру, пока не научитесь быть благодарным за то небольшое, что, по вашему мнению, вы получили от жизни. Сделайте шаг навстречу миру и людям, и тогда они сделают шаги по направлению к вам. Будьте благодарны за каждый прожитый день и за каждый урок, который вам преподносит судьба. То, что вы выучили, вы должны будете однажды применить. Это и будет вашей благодарностью по отношению к Вселенной.

### ДЕЙСТВОВАТЬ С ЛЮБОВЬЮ

Мы рождаемся вновь и вновь, чтобы учиться любви. У каждого из нас своя судьба, свой путь и свои уроки, которые необходимо пройти в этом воплощении. Мы все находимся на разных этапах развития, но при этом мы все идем в одном направлении — по пути духовной эволюции и пробуждения. Оставаясь позитивным, уважая себя и других, ответственно относясь к своим поступкам, мы сможем жить в любви и гармонии. Не забывая о том, что мы люди, которые могут совершать ошибки, важно вовремя их исправлять. Также необходимо быть сострадательными, уметь прощать, стремясь к мудрости и тогда, возможно, мы сможем изменить не только свою карму, но и карму всего человечества.





**НА СТОЛЕ ДЫМИТСЯ ЩЕДРО ПОСЫПАННАЯ ТЁРТОЙ МОЦАРЕЛЛОЙ И СДОБРЕННАЯ СОЧНЫМИ ЛЕТНИМИ ПОМИДОРАМИ ПИЦЦА. СЛЕГКА ПОДГОРЕВШАЯ КОРОЧКА С ХРУСТОМ ЛОМАЕТСЯ ОТ ПРИКОСНОВЕНИЯ НОЖА. ЖАДНО ОТКУСИВ ПЕРВЫЙ КУСОК, ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ВПЕРЕДИ ЖДЕТ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ НАСЛАЖДЕНИЯ...**

Подобную картину можно наблюдать в любом уголке мира — от Америки до стран Юго-Восточной Азии. Родившаяся в Неаполе, пицца покорила всех и стала самым популярным блюдом в мире. Впрочем, не она одна... Есть еще испанская паэльля, тайский том ям, французский луковый суп, мексиканский буррито, китайские пельмени или турецкая шаурма.

Если заглянуть в глубину веков, то мы с удивлением обнаружим, что культ еды уже давненько «преследует» людей. В давние времена добыча хлеба насущного была настолько сложной и опасной, что сам факт трапезы становился знаменательным событием и превращался в настоящий пир живота и духа. И вот, только-только еда утратила свое сакральное значение, стала чем-то обыденным, как мир потрясли географические открытия.

## Страны с выдающейся кухней

Текст: Ганна Ролинска

В Европу из Америки и Азии рекой потекли экзотические новинки: картофель, помидоры, кукуруза, тыква, кабачки, подсолнечник, индейка, какао, ваниль, шпинат, рис и многие другие, ставшие уже традиционными и незаменимыми для нас продуктами. В свою очередь, в Новый Свет и Азию стали проникать типичные для европейцев, но диковинные для местных жителей продукты. Новые ингредиенты совершили революцию в мировой кулинарии, обогатив и разнообразив рецепты национальных кухонь, превратив их блюда в шедевры кулинарного искусства. Но лишь несколько национальных гастрономических традиций оказались наиболее успешными и гармонично вписавшимися во вкусовые пристрастия представителей других стран.

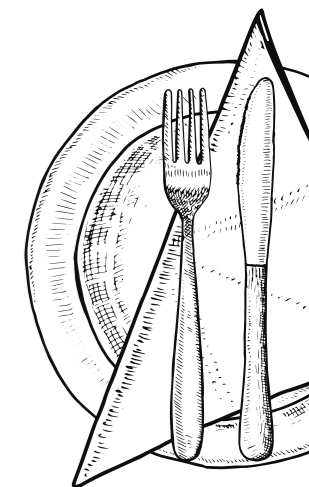
В большинстве рейтингов популярности лидирует Средиземноморская кухня, представленная, в первую очередь, Испанией и Италией. Она признана не только одной из вкуснейших, но и самой здоровой. Секрет ее очень прост. Основой большинства блюд служат супер-полезные оливковое масло, рыба, морепродукты и овощи.

Вы спросите: а как же итальянская паста и пицца? Что в них полезного? На проверку оказывается, что в них нет ничего вредного, ведь итальянцы приспособились готовить тесто из низкокалорийной и насыщенной микроэлементами пшеницы твердых сортов. Десятки вариантов макаронных изделий — спагетти, пене, фарфалле, лазанья, равиоли, ньокки, каннелони, тортеллини и многие другие — стали визитной карточкой итальянской кулинарии. Скорость приготовления и разнообразие легко воспроизводимых соусов делает итальянскую пасту такой популярной, как среди опытных шеф-поваров, так и начинающих домохозяек по всему миру. Но не думайте, что итальянская кухня ограничивается только пастой и пиццей. Обладательница титула одной из самых древних кулинарных традиций в Европе впитала в себя гастрономические изыски многих народов, покоренных римскими полководцами и вошедших в состав огромной Римской Империи. Не откажите себе в удовольствии отведать изыски аристократической кухни Эмилии-Романьи, где находится курортный городок Римини. Здесь вы можете отведать жареного угря и королевскую уху, знаменитый соус болоньезе и блюда из пармской ветчины.

Не отстает от своей соседки и другая средиземноморская страна, поставя на гастрономический рынок вкуснейшие блюда национальной кухни. Более насыщенная кулинария Испаниинискала популярность за счет своей простоты и сытности. Благодаря обширным территориям, включающим в себя как морское побережье, так и горные и лесные массивы, Испания может похвастаться завидным разнообразием ингредиентов, используемых в приготовлении национальных блюд. Особо ярко это проявляется в приготовлении самого знаменитого из испанских и самого испанского из знаменитых блюд — паэльли. Мало того, что каждая хозяйка готовит этот «испанский плов» по-своему, так еще в зависимости от региона в блюдо добав-

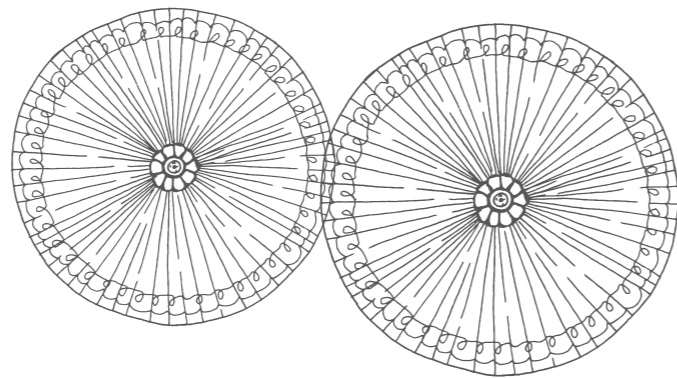


ляются присущие только этому региону специфические ингредиенты. Более или менее официально существует несколько десятков рецептов паэльли, причем только два из многочисленных её ингредиентов повторяются в каждом из них — рис и шафран. Остальные добавки — плод полёта фантазии кулинаров из 17 регионов Испании. Но не паэльей единой сыта Испания! Если вам доведется побывать в Каталонии, у вас будет шанс отведать самую изысканную испанскую кухню. Благодаря близости с Францией, подаваемые в Барселоне и других уголках Каталонии блюда, обладают испанской сытностью и французской легкостью одновременно. Каталонцы научились искусно смешивать дары моря с дичью, пойманной в лесах Пиренейских гор. Классический пример — кролик с улитками в томатном пряном соусе. ►





Не менее вкусной, популярной и полезной признана тайская кухня. Те же морепродукты, курица, овощи и рис делают ее почти диетической. Отличительной особенностью тайской кулинарии знатоки признают удивительное умение смешивать совершенно противоположные вкусовые нотки: соленое со сладким, острое с кислым. В своем лучшем виде эта особенность проявляется в приготовлении знаменитого супа Том Ям. Сваренный из большого количества морепродуктов, приправленный традиционными для тайской кулинарии лимонной травой, колганом, чили и листьями лайма, суп обладает необычным вкусом, не оставляющим никого равнодушным. В тайской кухне царствует рис — это основной ингредиент, к которому подаются «добавки» из курицы, рыбы, морепродуктов и овощей, мяса. Количество ингредиентов, используемых в приготовлении того или иного блюда, впечатляет не меньше, чем необычный вкус тайских блюд. Даже не пробуйте приготовить в домашних условиях жареный рис или Пад Тай — наслаждайтесь ароматной и неизменно вкусной тайской кухней на её родине. К тому же, на курортах Абсолют на в Таиланде можно научиться готовить тайские блюда, посетив кулинарные уроки под руководством нашего шеф-повара. Заодно, научитесь специфическому способу приема пищи по-тайски. Путешественники, которые побывали в Таиланде, обратили внимание, что к блюдам подается лишь ложка и вилка, как будто тайские официанты постоянно забывают дополнить сервировку столовым ножом.



## ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ — СПОСОБНОСТЬ ГОТОВИТЬ ОДИН И ТОТ ЖЕ ПРОДУКТ ТЫСЯЧАМИ РАЗНЫХ СПОСОБОВ!



При более близком рассмотрении оказывается, что, в общем-то, резать в тайских блюдах нечего, ведь все готовится уже мелко нарезанным. По тайскому этикету, вилкой нужно помочь наложить еду в ложку и есть уже с ложки. Кстати, довольно удобно и эстетично, ведь риск того, что рассыпчатый рис упадет с вилки в самый неподходящий момент, исключается.

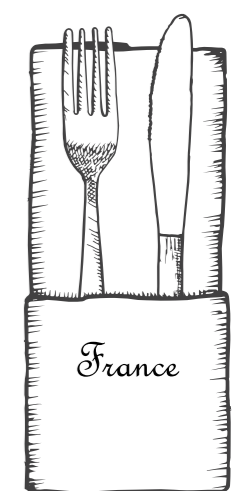
Ну и конечно, нельзя не упомянуть общепризнанную королеву кулинарии — французскую кухню. Дело не в том, что блюда действительно вкусны и разнообразны. Но тот трепетный подход, с которым французы хранят гастрономические традиции, «колдуют» на кухне и, даже, отзываются о процессе приготовления и приема пищи, делает ее чем-то особенным. Во Франции кулинария возведена в ранг искусства, ей посвящены целые трактаты. Особенно ценится первая французская кулинарная книга, написанная Ла Варенном в 1651 году.

Французы любят не просто вкусно поесть, но и устроить из этого маленькое изысканное шоу. Начало этому положили требовательные и охочие до развлечений французские монархи. Они довольно быстро привыкали к подаваемым классическим блюдам, поэтому придворным поварам нужно было каждый раз придумывать что-то новенькое. Так возникла, пожалуй, основная отличительная черта французской кухни — способность кулинаров готовить один и тот же продукт тысячами способов. По большому счету, у нас существует два способа приготовления того или иного продукта: жарка и варение. Французы к этим двум



добавят еще множество приёмов, ведь они могут замариновать, карамелизировать, превратить в паштет, мусс, соус, высушить на солнце, потушить, обжарить во фритюре, запечь и так далее. Причем блюдо будет сопровождаться одним из тысячи соусов, которые французы научились так мастерски готовить. Мода на разнообразные замысловатые блюда распространилась и на другие королевские дворы. Иметь у себя повара-француза считалось чем-то не просто желательным, но почти что обязательным! Так Франция стала не только мировым центром стиля и моды, но и мировой кулинарной «столицей». Кстати, во французском гастрономическом лексиконе существует понятие haute cuisine, что означает «высокая кухня». Есть в ней и свои мэтры: Ален Дюкасс, придворный повар князя Монако и Поль Бокюз, бессменный руководитель Института кулинарии, Европейской ассоциации кулинарии и Общества высокой французской кулинарии. Даже если вам не доведется отведать блюдо, приготовленное этими мастерами, не отчаивайтесь, ведь в любом небольшом ресторанчике Прованса или Нормандии, о Корсики или столичного Парижа, вам подадут маленький шедевр знаменитой французской кухни, будь то петух в вине, луковый суп, киш или рататуй. //

Французская кухня условно делится на народную и изысканную аристократическую. К народной относятся блюда, которые на протяжении веков готовили жители различных областей страны. Аристократическая же сформировалась при дворе Бурбонов.





ПРИ МЫСЛИ О ПЛЯЖЕ НАШЕ ВООБРАЖЕНИЕ УСЛУЖЛИВО ПОДСТАВЛЯЕТ ШАБЛОННУЮ КАРТИНКУ РАЙСКОГО УГОЛКА: ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ, МЯГКИЙ ПЕСОК, ЛАЗУРНОЕ МОРЕ, ЛЕЖАК, УДОБНО УСТРОЕННЫЙ ПОД ПАЛЬМАМИ, ТРОПИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ, НЕБРЕЖНО БРОШЕННАЯ ШЛЯПА...

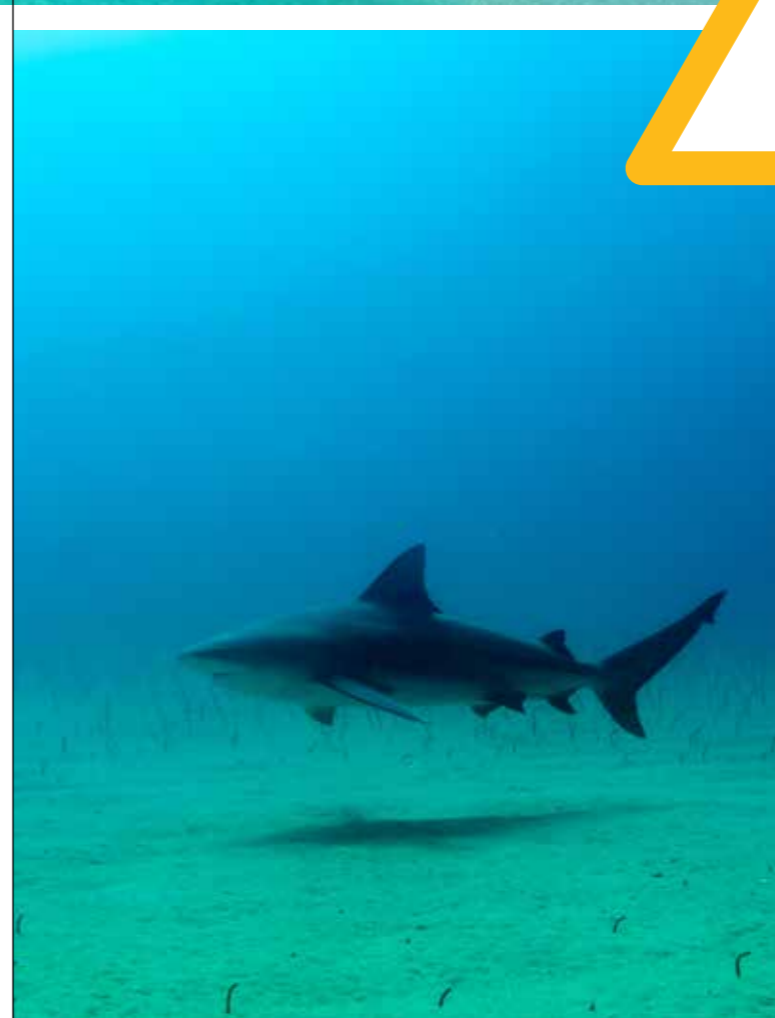
*Текст: Алена Раковская*

## Самые опасные пляжи мира

**ОДНАКО НЕ ВСЕ ПЛЯЖИ ОДИНАКОВО БЕЗОБИДНЫ. КРОВОЖАДНЫЕ АКУЛЫ, ПОДПЛЫВАЮЩИЕ ПРЯМО К БЕРЕГУ, ЯДОВИТЫЕ МЕДУЗЫ И ДРУГИЕ ЖУТКИЕ ОБИТАТЕЛИ МОРЯ — ЭТО ЛИШЬ ЧАСТЬ ОПАСНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОДЖИДАЮТ БЕСПЕЧНЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ В НЕКОТОРЫХ ТОЧКАХ ПЛАНЕТЫ. ПРЕДСТАВЛЯЕМ СПИСОК САМЫХ ОПАСНЫХ ПЛЯЖЕЙ МИРА, КУДА ОТПРАВЛЯЮТСЯ ЛЮБИТЕЛИ АДРЕНАЛИНОВОГО КОКТЕЙЛЯ.**

### ПЛЯЖИ КВИНСЛЕНДА И ОСТРОВОВ ТИВИ, АВСТРАЛИЯ

Самая распространенная опасность, которая может поджидать купальщиков — это акулы. Не все из них опасны для человека, но в последнее время участились случаи нападения акул в прибрежных зонах на мелководье. Ученые связывают это с изменением экологической обстановки в океане и выловом рыбы. Самыми опасными в этом отношении являются австралийские пляжи. Акулами здесь никого не удивишь. Но это не единственная опасность. У северо-восточного берега штата Квинсленд и у островов Тиви можно стать жертвой ядовитых кубомедуз, ожог которых часто приводит к смерти. Маленькие убийцы практически незаметны в воде, что только усиливает опасность. ►



*Пляжи Австралии*



Пляж Кейбл, Австралия

### ПЛЯЖ КЕЙБЛ, АВСТРАЛИЯ

Другой австралийский пляж — Кейбл — мог бы стать идеальным местом отдыха для любителей водных развлечений и девственных пейзажей: 22 км белоснежных дюн, великолепные закаты. Но привлекает он не только романтические пары. Его пустынные участки стали излюбленным местом обитания крокодилов, что делает прогулки по пляжу без сопровождения гида весьма опасными. Туристам рекомендуют не покидать наиболее оживленные участки. Периодически пляж полностью закрывают для посещения.

### ПЛЯЖ ФИШ ХУК, ЮЖНАЯ АФРИКА

Южноафриканские пляжи округа Кейптауна не раз признавались самыми опасными в мире. За пальму первенства борются пляжи Фиш Хук и Гансбай. Здесь обитает одна из самых крупных популяций белых акул, которых можно встретить даже на небольшой глубине, у самого побережья. Для защиты купальщиков устанавливают специальные сети, но и они не могут гарантировать безопасность. По количеству нападений со смертельным исходом, этот участок побережья является лидером не только в масштабах страны, но и в масштабах планеты. Любители острых ощущений приезжают сюда, чтобы погрузиться в металлической клетке и увидеть грозных хищников во всей красе, но купание без защиты может закончиться весьма печально.

### ПЛЯЖИ САН-ПАУЛУ, БРАЗИЛИЯ

В сравнении с белыми акулами, небольшие, ничем не примечательные пирании кажутся безобидными. Но эти хищные рыбки доставляют немало неприятностей купальщикам на пляжах Сан-Паулу в Бразилии. К счастью, до сих пор не

было зарегистрировано случаев нападения со смертельным исходом, но укусы этих рыб нередко могут привести к ампутации конечностей. Не стоит игнорировать запрещающие знаки, установленные на берегу, даже если пляж кажется вполне безопасным.

### ПЛЯЖ ЗИПОЛИТЕ, МЕКСИКА

Мексиканский пляж Зиполите на первый взгляд весьма привлекателен. Это райское место облюбовали нудисты, хиппи и любители недорогого раскрепощенного отдыха. Если не заходить в воду, то пляж безопасен и приятен для прогулок. Но рискнувшие поплавать подвергают свою жизнь смертельной опасности! Сильное подводное течение погубило здесь так много людей, что в 1990-х годах была создана специальная группа спасателей. Ежегодно они спасают более 100 человеческих жизней.



В водах Сан-Паулу, Бразилия



Пляж Копакабана, Бразилия

### ГАВАЙИ, США

Гавайи, благодаря своему географическому расположению и прекрасным пляжам, стали популярным курортом с мировым именем. Но сразу несколько гавайских пляжей попали в мировой «чёрный список», как самые опасные. Так пляжи Оаху пользуются невероятной популярностью у поклонников пляжного отдыха и сёрферов. Но справиться с непредсказуемыми подводными течениями и могучими волнами удастся не всем. Осложняют ситуацию мелководные рифы, падение на которые смертельно опасно. Одним из самых опасных на архипелаге считается пляж Ханакапай. Жертвами течений на этом пляже стали десятки человек. А нежась на чёрном песке еще одного гавайского пляжа Килауэа, не стоит забывать, что находится он рядом с действующим вулканом, который извергается уже более 30 лет.

### ПЛЯЖ КОПАКАБАНА, БРАЗИЛИЯ

Забудем про дикие пляжи и сопровождающие их опасности и переместимся в Рио-де-Жанейро. Легендарный городской пляж Копакабана с красивой набережной и уютными ресторанчиками тоже входит в число самых опасных для посещения. И дело здесь не в акулах или диких животных. Опасаться здесь следует человека. Жертвами грабителей, мошенников, карманных воришек каждый день становятся десятки людей. Если вы не желаете остаться без личных вещей, одежды или полотенца, лучше ни на минуту не оставлять их без присмотра. Власти Бразилии давно считают это побережье своей самой проблемной зоной.

### ПЛЯЖ ШОУПАТИ, ИНДИЯ

Еще один пляж, где вам вряд ли захочется искупаться, находится в Индии, в Мумбаи. Городской пляж Шоупати давно стал площадкой для многочисленных праздников, фестивалей и вечеринок. В

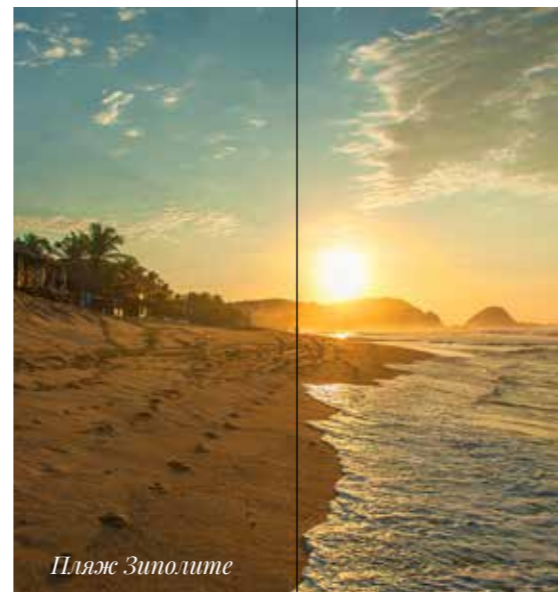
конце августа на побережье проводится знаменитый фестиваль Ganesh Chaturthi, привлекающий большое количество туристов. Обратной стороной всех этих мероприятий становятся горы мусора, которые остаются на пляже. Регулярные уборки помогают ненадолго. За последние годы это побережье стало практически непригодно для обычного пляжного отдыха из-за мусора.

### ПЛЯЖ ЧХИНЬСЕЙ, КИТАЙ

Говоря о пляжах, пострадавших от деятельности человека, можно вспомнить и пляж Чхиньсей, расположенный в Гонконге. По уровню загрязнения он считается одним из самых опасных на планете. Пляж пострадал от активного строительства, которое велось на побережье. Строительные отходы сбрасывались непосредственно в море, и со временем берег превратился в одну сплошную свалку. Несколько лет назад начали предприниматься меры по очистке побережья и воды, но до сих пор уровень загрязнения остается высоким. Большинство туристов предпочитают прогуляться по набережной и посетить ресторанчики на берегу, но не заходить в его сомнительные воды.

### АТОЛЛ БИКИНИ, МАРШАЛЛОВЫ ОСТРОВА

Уже само название навеивает мысль о девушках в купальниках под тропическим солнцем. Но лазурные воды атолла таят в себе невидимую угрозу. Невероятной красоты атолл превратился в ядерный полигон, на территории которого производили одни из самых опасных испытаний в истории человечества. После Второй мировой войны в течение 12 лет райские острова стали площадкой для испытаний атомных и водородных бомб. Испытания нанесли непоправимый ущерб подводному миру островов, а уровень радиации превышает допустимую норму и по сей день. //



Пляж Зиполите



Атолл Бикини

ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ!

ДВЕ НЕДЕЛИ ОТДЫХА  
В ФИНЛЯНДИИ  
ЗА ОДНУ НЕДЕЛЮ  
ВАШЕГО ВЛАДЕНИЯ  
ПО ВНЕШНЕМУ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

# ФИНЛЯНДИЯ

Рыбалка | Активный отдых | Комфорт



СПОКОЙСТВИЕ, КОМФОРТ,  
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ —  
СЛАГАЕМЫЕ ИДЕАЛЬНОГО  
СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА НА БАЛИ!

DENBUKIT RESIDENCE AND SUITES — КУРОРТ С УДИВИТЕЛЬНО ПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРОЙ, ГДЕ МОЖНО РАССЛАБИТЬСЯ И ОТДОХНУТЬ ОТ СУЕТЫ И СПЕШКИ. СОВРЕМЕННАЯ АРХИТЕКТУРА ДВУХЭТАЖНЫХ ЗДАНИЙ, ЭЛЕГАНТНЫЕ АПАРТАМЕНТЫ В МИНИМАЛИСТСКОМ СТИЛЕ, НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ В ОТДЕЛКЕ ДЕЛАЮТ ЕГО ИДЕАЛЬНЫМ ПРИСТАНИЩЕМ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ...



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
[WWW.CLUBABSOLUTE.COM/RU/RECOMMEND-RESORTS](http://WWW.CLUBABSOLUTE.COM/RU/RECOMMEND-RESORTS)

# СТАНЬТЕ ЗВЕЗДОЙ НА КАНАЛЕ ABSOLUTE В YOUTUBE!



Вам понравился отдых на курортах Клуба Absolute, вы полны впечатлений и хотите рассказать о них всему миру? Тогда сделайте это! Тысячи семей ежегодно отдыхают с Absolute в разных странах, но только самые решительные рассказывают об этом в формате видео. Готовы присоединиться к их числу и стать звездой Absolute на нашем канале YouTube? Самые трогательные, добрые и забавные видео будут поощряться специальными призами! Уточните информацию о проекте у своего представителя во время отдыха на курортах Absolute!

[www.youtube.com/absoluteworldru](http://www.youtube.com/absoluteworldru)

## Мы в социальных сетях:



AbsoluteWorld



Absolute-world



Absolute.Ru



Absolute World Group



AbsoluteWorldRu



AbsoluteWorldRu



# Holiday

& Travel Service



## Всё, что нужно для отличного отдыха!



Индивидуальный  
подход



Разумные цены  
на все виды услуг



Визовое  
сопровождение  
и консультации



Полный пакет  
транспортных  
услуг



Специальные  
предложения  
на турпакеты

ООО «ХОЛИДЕЙ ЭНД ТРЕВЕЛ СЕРВИС»  
Москва, ул. Садовая Кудринская, 11, офис 600,  
телефон: +7 495 215 25 69, [info@hts-info.com](mailto:info@hts-info.com)  
[www.hts-info.com](http://www.hts-info.com)