

year

wind

free personal copy



ЕКСПЕДИЦІЯ

Туреччина, від якої захоплює подих

ПЕРШИЙ КЛАС

Один в каное: «Найцінніші тексти
й мелодії приходять ізвідки»

МАРШРУТ

Барселона. Маршрут гурмана

ФУД-СЕРВІС

Ковток прохолоди

ВІДЧУЙ КОНТРАСТ

3

Avalon Inc.

НЕРУХОМІСТЬ AVALON INC.:
ДОВЕРШЕНІСТЬ,
ЩО СТАЄ НОРМОЮ ВАШОГО ЖИТТЯ

- індивідуальний простір європейської якості та дизайну;
- широкий вибір житлових комплексів із сучасною інфраструктурою та сервісом;
- досконалі апартаменти для людей, стиль життя яких поєднує свободу та розкіш, незалежність та впевненість;
- вигідна стратегія інвестування залежно від етапу готовності проекту;
- комфортні умови для успішного втілення Ваших бізнес-ідей.

AVALON INC. REAL ESTATE:
PERFECTION
THAT BECOMES YOUR LIFESTYLE

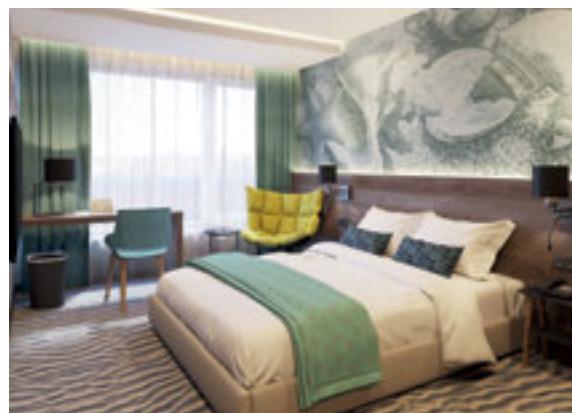
- Individual space of European quality and design;
- wide range of residential developments with modern infrastructure and services;
- perfect apartments for people, whose lifestyle combines the freedom and luxury, independence and confidence;
- profitable investment strategy depending on the stage of project completion;
- comfortable terms and conditions for the successful implementation of Your Business Ideas.

0 800 5000 55

avalon-inc.com.ua

5 anniversary PREMIER HOTELS AND RESORTS

національна готельна мережа



Гостинні та затишні
готелі від 3 до 5*

19 готелів

14 туристичних
напрямків

ВІД 790 ГРН
ЗА ВІКЕНД ДЛЯ ДВОХ ЗІ СНІДАНКОМ

ЛЬВІВ • ОДЕСА • ХАРКІВ • КИЇВ • ПОЧАЇВ • ПОЛТАВА • ДНІПРО • ХЕРСОН • СУМИ • МУКАЧЕВО

+38 044 359 08 08 www.phnr.com @PHNR.ua



Шановні пасажирі!

Літня пора покликана дарувати цілком нові емоції, надихати, дивувати. І провести її варто так, щоб зарядитися силами і враженнями до наступної відпустки. Це — саме той час, коли справді важливо прислухатися до себе і нагородити себе бажаною мандрівкою, перевершити найсміливіші плани або й взагалі — здійснити давню мрію!

У цьому номері ви знайдете корисні матеріали, які, сподіваємося, допоможуть вам спланувати бездоганний відпочинок: авторський гастромаршрут Барселеною, ідеї вікенду в Ларнаці, поради для тих, хто бажає спробувати яхтинг у Греції... Мрійте, плануйте і здійснюйте!

Тим паче, що цього літа ми розширили карту польотів, щоб і ваші можливості для подорожей не мали меж. Сонячні й комфортні Туреччина та Єгипет, романтична Греція, емоційна й вишукана Італія, така смачна та яскрава Іспанія, гостинні Хорватія і Чорногорія, позитивний Кіпр... Авіаквиток у цих напрямках — вже гарантія неповторного літнього відпочинку.

Втім, якщо ви бажаєте отримати від класичних «літніх» країн щось особливе, маємо для вас цілу низку нестандартних свіжих напрямків. Ламеція-Терме, Ізмір, Анкона, Патри — покажуть вам улюблені країни з цілком нового боку та відкриють нові можливості.

Та який би напрямок ви не обрали, не сумнівайтеся! Мандрівка завжди доречна — чи хочете ви провести час із друзями або наодинці, чи відсвяткувати важливу подію або позбутися сумного настрою, чи відключитися від метушні або, навпаки, — надихнутися на нові звершення.

З WINDROSE шлях до ідеального літа відкритий для вас, прямуйте ним із насолодою!

Щиро ваша, Ірина Чоботар,
головний бортпровідник-інструктор — начальник служби
бортпровідників авіакомпанії WINDROSE

Dear passengers!

Summertime is just meant for new emotions, surprises and inspiration, so make sure the energy and impressions you get now last you till your next vacation! This is the season when you should really listen to yourself and treat yourself to a trip you have been looking forward to, implement the craziest projects, or even make your long-cherished dream come true!

In this issue you will find useful information that, we hope, will help you plan your perfect holiday: a customized gastro-tour to Barcelona, ideas for a weekend in Larnaca, tips for those who want to try yachting in Greece... Dream, plan, act!

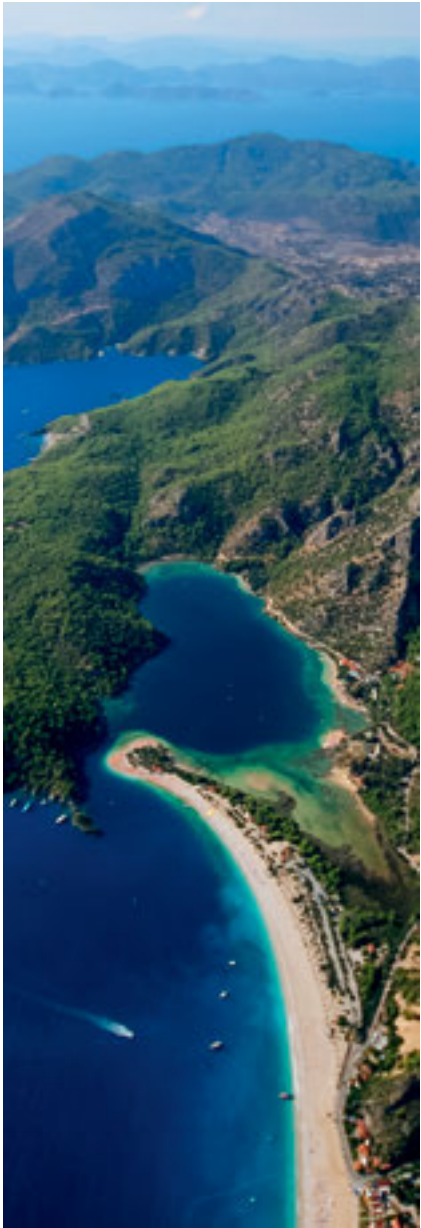
Especially given that this summer we have expanded our route network in order to make your traveling opportunities absolutely limitless. Sunny and comfortable Turkey and Egypt, expressive and sophisticated Italy, delicious and colorful Spain, hospitable Croatia and Montenegro, easy-going Cyprus... An air ticket to these destinations guarantees you an unforgettable vacation.

However, if you are waiting for something truly special from the classic «summer» places, we are offering you a broad range of fresh unconventional routes. Lamezia Terme, Izmir, Ancona, Patras will show you a whole new side of your favorite countries and will open new opportunities for you.

It doesn't even matter which destination you pick! A journey is always a good idea, whether you prefer to spend time with your friends or on your own, celebrate an occasion or beat the blues, stand back from the busy weekdays or be inspired by new challenges.

WINDROSE opens the way to your perfect summer — just follow it and have fun!

Sincerely yours, Iryna Chobotar,
Chief cabin crew instructor — Head of cabin crew department
of WINDROSE



12
Експедиція

TO DO LIST	8
План «Б»	
ЕКСПЕДИЦІЯ	12
Туреччина, від якої захоплює подих	
ТРЕВЕЛ ТРЕНД	20
Соло-туризм. Наодинці зі світом	



34
Фотопроект

ПАНЕЛЬ ПРИЛАДІВ	24
Подорож в майбутнє	
ПЕРШИЙ КЛАС	26
Один в каное: «Найцінніші тексти й мелодії приходять нізвідки»	
АКЦЕНТ	32
Бризки літа	
ФОТОПРОЕКТ	34
Інший вимір	
З різних точок зору	



56
Традиція

МАРШРУТ	48
Барселона. Маршрут гурмана	
ВІКЕНД	52
Вікенд у Ларнаці	
ФУД-СЕРВІС	54
Ковток прохолоди	
ТРАДИЦІЯ	56
Танок зі смертю	



НОВА КОЛЕКЦІЯ
GLORIA
BY ROMAN BAYAND



ZARINA
ЮВЕЛІРНИЙ ДІМ

WWW.ZARINA.UA

Зміст



66
Власний досвід

ІСТОРІЯ	62
Біографія монети	
ВЛАСНИЙ ДОСВІД	66
Артемій Сурін: «Ти ступаєш на борт яхти — і починається зовсім інша історія»	
ТЕКА	72
Найцікавіші новинки зі світу кіно і музики	
ЧИТАЛЬНИЙ ЗАЛ	74
Мік Вікінг. «Маленька книга люке»	
ДИТЯЧА СТОРІНКА	82
Цікаві ігри для кмітливих	
ЦІКАВІ ФАКТИ	84



88
Напрямки

ПРО КОМПАНІЮ	86
НАПРЯМКИ	88
КАРТА ПОЛЬОТІВ	92
ЧАРТЕРНІ РЕЙСИ	94
ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА БОРТУ	97
ПАРК ПОВІТРЯНИХ СУДЕН WINDROSE	98
SKY MENU	100
АКЦІЙНЕ МЕНЮ	106
ПОСЛУГИ	108
WINDROSE NEWS	110
НАШІ ПАРТНЕРИ	112



Видавець:
Видавничий дім Mainstream Media



Редколегія:
Наталія Кочанова
Ірина Обуховська

Дизайн та верстка:
Наталія Гогунська

Автори публікацій:
Ірина Обуховська

Літредактор:
Лариса Мірошниченко

Обкладинка:



Vivian Pantoja

Використано фотоматеріали:
Istock, Олер Беляков, прес-служба «Один в каное», прес-служба Артемія Суріна, B&H film distribution, видавництва «Клуб сімейного дозвілля».

Матеріали видання не можуть бути використані цілком або частково без попереднього письмового узгодження з видавцем.
Зміст і дизайн журналу Your Wind є інтелектуальною власністю видавця та авіакомпанії WINDROSE і охороняються Законом про авторське право. Видавець та авіакомпанія не завжди поділяють думку авторів публікацій. Відповідальність за зміст рекламних статей несе рекламодавець.

© — матеріали, позначені цим знаком, є рекламними. Ексклюзивні права на продаж рекламних площ належать ВД Mainstream Media advertising@mainstreammedia.com.ua
Тел: +3 044 279 1212, +38 044 240 8602



Anabel Arto



anabel-arto.com

Є ідеї для наступної подорожі! Що скажете?

План «Б»

Скасовуємо стандартні плани на відпустку! Пробувати нове, робити відкриття і дивуватись — таку програму ми підготували для вас на літо.



Придбати нові окуляри

Цей аксесуар — мастхев і у відпустці, і в літньому місті. Тільки забудьте про класичні стримані моделі, цього сезону в тренді ретро-стиль, яскраве скло та оправу.



Освоїти екшн-камеру

Складно знімати на смартфон, якщо ви шаленієте на пляжній вечірці, вчитеся кататися на серфі або займаєтеся дайвінгом? Допоможе компактна, зручна і стійка екшн-камера. Почніть зі старих бюджетних моделей Sony або GoPro.



Стати волонтером

Літо — час, коли стартують короткострокові волонтерські програми work camp. Ви можете спробувати себе в ролі археолога в Греції, океанолога на узбережжі Середземномор'я, організатора іспанського фестивалю, навіть винороба в Італії.

Відкрити для себе Спліт

Найчистіше море в Європі, ідеально збережена римська архітектура, помірні ціни і комфортний клімат роблять Спліт одним з найкращих напрямків на другу половину літа. Варто спробувати!



Фест-тур Іспанією

Літо-2018 в Іспанії — це нескінченні фестивалі, що спалахують яскравими барвами по всій країні. Кілька фестивалів фламенко, вікенд Beatles (30.06–1.07) та культурний фестиваль GREC (1.07) в Барселоні, біг із биками в Памплоні (06.07–14.07), музичний фестиваль у Мадриді (04.07), винна битва в Аро (29.06)... і це лише частина списку.



Відвідати концерт за кордоном

Годі чекати, коли ваш улюблений виконавець прилетить до вас! Нехай бажаний концерт стане приводом для літньої мандрівки. А якщо відпустка вже спланована, вивчіть розклад концертів на час вашого перебування за кордоном — ви точно знайдете щось цікаве.



Влаштувати стріт-арт-тур

Вишукувати цікаві графіті і мурали — оригінальний квест, що допоможе вам побачити будь-яке місто з нового боку, потрапити туди, куди б ніколи не привів вас туристичний путівник і, звісно, долучитися, до урбан-мистецтва.



Споглядати зірки в Каталонії

В іспанському містечку Альбанья, недалеко від Барселони, віднедавна відкрили заповідник... зірок. Так називають зони із низьким світловим забрудненням. Відсутність поряд людських осель, ліхтарів, автотрас робить нічне небо чітким і яскравим. Крім того, спеціально для туристів у парку «Темне небо» проводять астрономічні шоу.



Використати мандрівку як ліки

Часто ми подорожуємо, коли переживаємо щасливі події — відпустку, день народження, весілля. Утім, психологи стверджують — мандрівки більше потрібні нам у важкі часи. А відновлювати моральні сили ліпше біля великої води.

Дізнатися, що таке яхтинг

Годі вважати яхтинг чимось зі сфери розкішного життя або шалених авантур. Сьогодні подорожі під вітрилами стали набагато доступнішими, а розпочати можна навіть з однокденної пригоди. Тим паче, що кращі світові маршрути для яхтингу — на відстані одного перельоту: грецькі острови, Кіпр, узбережжя Туреччини, Чорногорії і Хорватії. Час здійснити мрію!





Ганна Бурлака — мандрівниця

АТМОСФЕРА

Більшість мандрівників зі мною погодяться, що в Барселону захоуєшся з перших хвилин. Варто лише закинути валізу чи наплічника в готельний номер, як ноги самі понесуть тебе в готичний квартал чи на вулицю Ла-Рамбла, щоб розпочати знайомство з містом.

ТРАНСПОРТ

Прямий переліт з Києва займе менше чотирьох годин. Дістатися центру після приземлення можна потягом. Вартість одноразової поїздки з аеропорту — 4,50 євро, а містом — 2,20 євро. Опimalно придбати проїзний T10 на 10 поїздок за 10,20 євро, бо це зекономить ваші гроші. Адже одна поїздка коштуватиме близько 1 євро. Проїзний діє на всі види транспорту — метро, автобуси та потяг з/до аеропорту.

ЩО ПОДИВИТИСЯ

У Барселоні жив і працював архітектор Антоніо Гауді. Перше, що захочеться зробити, — побачити його творіння!

Храм Святого Сімейства

Споруда дивує своєю незвичною формою, хоча процес будівництва триває вже понад 130 років. Храм майже

Темпераментна Барселона

Якби мене запитали, чи існує на світі місто, в якому є все, я із впевненістю назвала б одне. Море, наповнені веселим гомоном бульвари, зелені парки, незвичайна архітектура, тихі й магнетичні вулички старого міста, вино і нескінченна різноманітність закусок-тапас. Романтики, активні дослідники, гастрогурмани та шанувальники пляжного відпочинку, ласкаво прошу до Барселони!



повністю має нетрадиційний для церкви вигляд — замість куполів тут башти, що більше нагадують ковпаки чародіїв, а фасад схожий на сталакти в печері.

Парк Гуель

Ще одне місце, створене талановитим архітектором, — великий парк, який розкинувся на схилах у вигляді каскадних рівнів. Тут колони перетворюються на зелені дерева, лавки мають вигляд луски дракона, а з найвищої точки відкривається чудова панорама на всю Барселону.

Будинки Batllo i Mila

Прогуляйтеся проспектом Де Грасія. Тут ви знайдете два будинки, спроектовані Гауді. Batllo ще називають «будинком з кісточками» через оформлення його фасаду. Кажуть, що вигляд будівлі ґрунтується на легенді про святого Юра, який переміг

дракона. Дах створено таким чином, що здається, ніби спина дракона вигинається під списом Змієборця. Кам'яниця Mila нагадує хвилю — тут немає жодної прямої лінії, а елементи фасаду імітують рослинність чи птахів.

Середземне море

У пішій досяжності від центру Барселони ви знайдете багато пляжів. Тут можна не лише купатися і засмагати, а й грати в теніс чи волейбол, бігати, кататися на кайті або віндсерфінгу.

Кастель

Із червня по листопад у Барселоні проходить фестиваль Кастель. На сайті асоціації кастельєрів www.cccc.cat ви знайдете розклад, з якого дізнаєтеся, коли і де проходитиме Кастель. Не прогайте, адже з цією традицією можна познайомитися лише в Каталонії!

ЩО ВАРТО ЗНАТИ

Черги у храм Святого Сімейства та в обидва будинки Гауді нестерпно довгі. Раджу купувати квитки онлайн — це істотно зекономить час і гроші, адже в касах діють додаткові комісії. Для того, аби швидко оплатити квитки та бути на зв'язку, найпростіше скористатися роумінгом від Київстар. Це зручно і недорого: дзвінки — 2 грн за хвилину розмови, смс — 1 грн, інтернет — 0,35 грн за 1 Мб.

ЩО СКУШТУВАТИ

В Іспанії не так важливо, де ти їси, цікавий сам процес. Знову підіграємо іспанцям і зробимо, як вони: замовимо в одному закладі кілька різних закусок-тапас на пробу і бокал червоного або сангрії. Потім перейдемо в інший заклад.

Потрапивши раз у Барселону, хочеться повертатися сюди знову і знову. Місто водночас затишне й розкішне, зі старими традиціями й новаторськими підходами. Тут є і пагорби, і море, і головне — чудові люди, які цьому місту надають певного гарячого темпераменту і завжди залишають час на важливі речі — сім'ю, друзів та кохання. 🌸



Інтернет у роумінгу доступний кожному

від
0,35
грн/МБ

Просто ділитися найкращим

📍 kyivstar.ua | 477*106



Туреччина,

Від якої захоплює подих



Хочете побачити неперевершену Туреччину, з якою досі не були знайомі? Тоді варто дивитися на неї не з вікна готелю або затишної кав'ярні на морському узбережжі — обирайте інший ракурс.

Д Варто лише змінити кут огляду, і замість «країни в стилі all inclusive» перед вами постане край мрійників, шукачів пригод і сміливців, закоханих у життя.

З ПОВІТРЯ

Фото кольорових повітряних куль над Каппадокією — одна з картинок, які обов'язково запропонує вам Google на запит «travel inspiration». Складно повірити, що ці казкові світлини зроблено у реальному світі. Каппадокія, або «Країна фей» — серце Туреччини, віддалене від моря, приховане серед скель, овіяне вітрами і легендами, не схоже ні на що. Землю тут вкривають космічні ландшафти, під землею ховаються покинуті печерні міста, а в небі зависли десятки кольорових повітряних куль. Здійснити подорож на одній з них у Каппадокії можна чи не щодня, якщо дозволяє погода. Уявіть лише: десяток різнобарвних

куль відриваються від землі, прямують вгору у ранковому тумані, внизу — нечіткі контури скель, що нагадують поверхню місяця, попереду — обрій, де жевріють перші промені світанку. Аж раптом небо починає грати барвами і буквально за хвилину на тому краю світу сходить сонце, світло розливається долиною, а захоплення — вашим тілом.

До Каппадокії можна дістатися практично з будь-якого великого турецького міста: Аланії, Анталії, Бодрума, Стамбула на автобусі, авто або навіть внутрішнім рейсом.

Для тих, чия стихія — повітря, є ще один спосіб побачити Туреччину з висоти пташиного польоту. Парашлютинг — досить молодий, проте дуже популярний вид екстремального спорту, коли ти балансуєш у повітрі на куполі зі щільної тканини, ловлячи потоки висхідного повітря. Пара-



Така різна і яскрава, минулого року Туреччина посіла шосте місце у топі найпопулярніших напрямків серед мандрівників з усього світу.

план — простий і найдоступніший спосіб наблизитися до неба. А ще той, що дає змогу максимально злитися з природою, адже ви летітимете без жодних механізмів, буквально, як птах. Турецьке селище Олюденіз на узбережжі Фетхіє — Мекка для парашутистів усієї Європи, де новачки злітають у небо поряд із професіоналами. Унікальний ландшафт створив тут ідеальні умови для польотів: з гори Бабадаг ти зриваєшся просто у блакитну лагуну.

Сезон триває з квітня по вересень, вирушати найзручніше з Бодрума або Анталії.

З-ПІД ВОДИ

Дайвінг — популярний спосіб урізноманітнити свою морську відпустку, проте мало місць на планеті пропонують підводні пригоди, доступні в Туреччині. Йдеться про wreck diving («рек-дайвінг») — занурення до об'єктів, що опинилися на дні внаслідок катастрофи. Досвідчені авантюристи пірнають у води Середземного та Іонічного морів не заради риб та черепак, а щоб побачити затонулі кораблі, літаки і навіть цілі міста. Так, через геологічні зміни ландшафту

на морському дні опинилися понад 200 населених пунктів, що колись тулилися на турецьких берегах. Сьогодні на карту реків лише середземноморського узбережжя Туреччини, де прозора вода сприяє глибинним дослідженням, нанесено не менше 125-ти затонулих кораблів. Найцікавіші артефакти покояться на дні в акваторії Каш-Калкан-Кекова між Бодрумом та Анталією. Тут можна знайти підводні печери, сліди зниклих військових кораблів часів Першої світової, літаки збиті у Другу світову війну, купи боєприпасів і залишки стародавніх суден, що пішли на дно ще до нашої ери. Найстаріший з виявлених на морському дні корабель, що затонув аж у 14 ст. до нашої ери, доступний для перегляду в акваторії Каша. Ще давніший рек віком 4 тисячі років виявили у 2014 році біля Ізміра.

Дайвінг-тури у стилі самого Індіани Джонса можуть запропонувати чимало дайв-центрів у великих містах, проте розпочати пошуки радимо з Анталії. А щоб надихнутися на таку пригоду, можна відвідати музей підводної археології у Бодрумі.

З ПІРСЬКИХ ВЕРШИН

Чи може з туристичної Анталії розпочинатись подорож, гідна пригодницького роману або принаймні сюжету на Discovery? Звісно, так. Саме з цього міста стартує один з найкращих піших маршрутів світу — «Лікійська стежка» — подорож, після якої ви можете сміливо називати себе мандрівником, а не туристом. Цей маршрут — понад 500 км — простягнувся через гористу місцевість уздовж Середземного моря. Шлях можна пройти повністю, витративши на це близько 20 днів, а можна скоротити, практично у будь-який день зійшовши з маршруту в «цивілізацію». Утім, який би відрізок шляху ви не обрали, на вас чекають блакитні озера та скелясті схили гір, незаймані ліси, наче змальовані з казок про ельфів, висотні перевали, де можна заночувати над хмарами, стародавні руїни, автентичні поселення, хижі пастухів та гранатові гаї, де стиглі червоні плоди падають до ніг просто з дерев. Містичний «бонус» для витривалих — гора Химера наприкінці маршруту, де через геологічні особливості території просто з-під землі виринають язика полум'я. «Лікійську





стежку» здолає навіть новачок, подорож цілком бюджетна, але враження, які можна отримати в ній, змушують людей з усього світу прямувати до Туреччини.

З БОКУ МОРЯ

Уявіть, що ви жодної хвилини не прив'язані до єдиної точки на мапі: прокидаєтесь і засинаєте у різних місцях, постійно рухаєтесь разом із вітром та водою, а краєвиди довкола змінюються, як у кіно. Туреччина з берега і з борту яхти — це дві різні країни. Яхтсмени навіть порівнюють її з Карибами: нереально блакитне море, білосніжні пляжі, недоступні з берега, самотні острови, які належать тільки вам. Щодня ви самі обираєте узбережжя — дике або людне, скелясте або вкрите піском, самі вирішуєте — відвідати нове місто чи втекти подаль у безмежне море, щохвилини перебуваєте всередині пригоди, про яку мріє кожен авантюрист. Подорож під вітрилами — це романтика,

відчуття свободи і того, що весь світ відкритий перед вами.

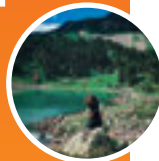
На щастя, яхтинг давно перестав бути перевагою багатіїв і з кожним роком стає дедалі доступнішим. Туреччина вирізняється одними з найлояльніших цін на таку пригоду, а ще зручними умовами для новачків — пристати до берега тут можна практично на будь-якому відрізку маршруту. До того ж турецькі марини отримали статус найкраще обладнаних у Середземномор'ї.

Найпопулярніші яхтенні курорти Туреччини: Мармаріс, Бодрум, Фетхіє та Кемер. Сезон яхтингу триває з травня по вересень, ідеальний час для подорожі — середина літа, коли вітри стійкі, а температура повітря комфортна.

Будьте обережні: яхтинг викликає нав'язливе бажання здійснити навколосвітню подорож. А ще, як і всі описані вище пригоди, — призводить до невиліковної залежності та ризику прожити життя на всі 100%. 🌊

Де ще шукати враження

📍 **Національний парк Качкар** — заповідна зона, де можна зайнятися хайкінгом, каякінгом, вирушити у велотур і навіть покататись на лижах.

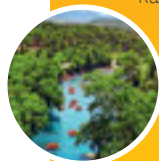


📍 **The Land of Legends Theme Park** — найбільший аквапарк Європи, що знаходиться у 27 км від Анталії.

📍 **У гірському районі Караденіз** можна побачити фіорди, не гірші за норвезькі, а ще чайні плантації і те, як місцеві гірські селища потопають у хмарах.



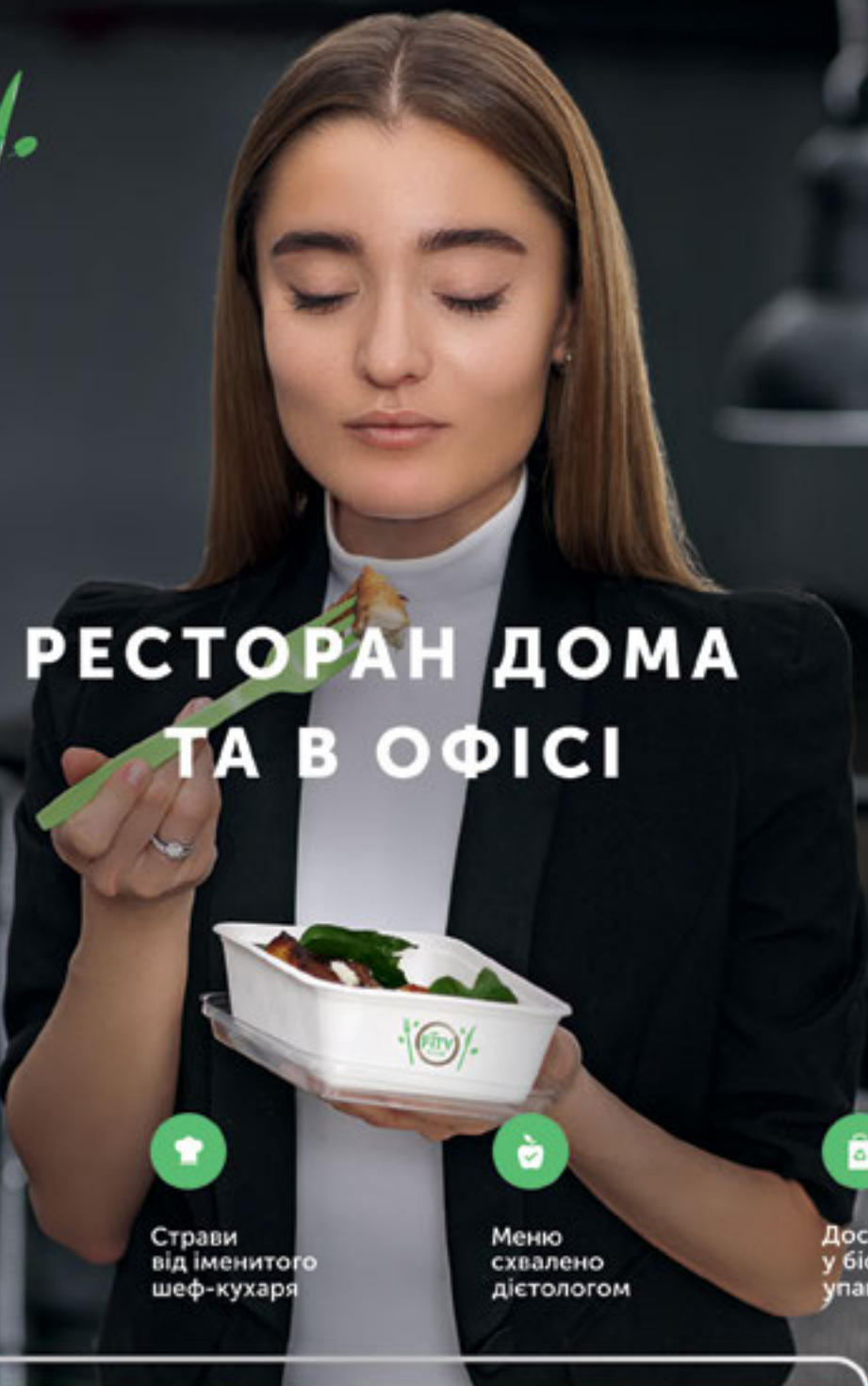
📍 **У «столиці» Каппадокії** — селищі Герме можна орендувати кімнату, витесану просто в скелі, і відчути, як жили перші мешканці цих місць.



📍 **Каньйон річки Кеprüлю** — ідеальне місце для рафтингу, де спокійна річкова прогулянка змінюється подоланням порогів і шалених течій.



РЕСТОРАН ДОМА ТА В ОФІСІ



Високоякісні продукти



Страви від іменитого шеф-кухаря



Меню схвалено дієтологом



Доставка у біорозкладній упаковці

Сфотографуй сторінку,
і отримуй низькокалорійний десерт



+38 096 500 0 088

www.fity.club

instagram.com/fity_club



Соло-туризм. Наодинці зі світом

Дедалі більше сучасних мандрівників подорожують на самоті, причому не вимушено, а вбачаючи в цьому найприйнятніший спосіб пізнання світу.

З

За даними Google Trends, увага до соло-мандрівок невинно зростає останні 10 років. Бажання людей пізнавати світ сам на сам вже почало провокувати серйозні зміни в туристичному бізнесі. Турфірми активно розробляють соло-тури, готелі розширюють вибір одномісних номерів, навіть круїзні лайнери чи не вперше почали пропонувати каюти для самотніх пасажирів. Шалену популярність мають блоги соло-туристів та інші тематичні сайти.

Учені з Квінслендського університету (Австралія) нещодавно довели, що самотні мандрівки допомагають повернути психологічну рівновагу та відчуття контролю над власним життям. Утім, першу соло-мандрівку

найчастіше здійснюють вимушено — через те, наприклад, що плани супутника змінилися. Однак якщо налаштуватися на правильний лад, можна насолодитись усіма плюсами самотнього туризму і надалі планувати соло-тури спеціально.

Перший «плюс» соло-мандрівок: ви справді вільні. Адже хіба не заради відчуття свободи ми так мріємо зірватися з насаджених місць? Ви не обмежені сторонніми бажаннями, фінансовими можливостями та вподобаннями. Тепер ви можете обирати житло, кафе, всі точки маршруту на свій розсуд, жити за власним графіком, не узгоджувати ні з ким раптові плани.

Наступний плюс: світ відкриває свої таємниці швидше самот-

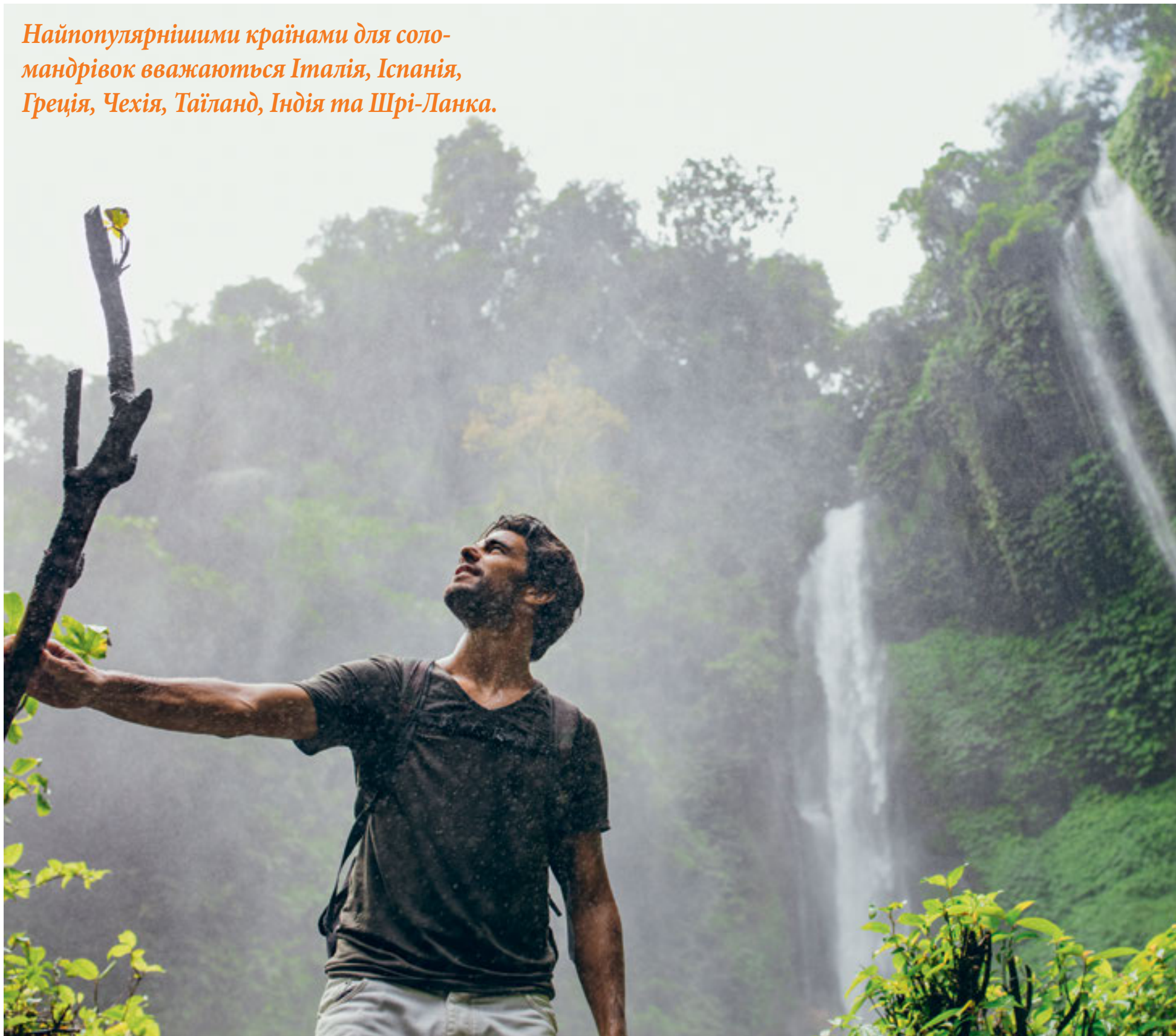
нім мандрівникам, аніж гамірним компаніям. Ви опиняєтеся наодинці з новою країною і можете познайомитись з нею ближче, без стороннього втручання. Самітнику легше влитись у місцеву культуру, потрапити у незвичні місця, завести нові знайомства та отримати абсолютно новий досвід, не викривлений чужими сподіваннями та враженнями. Водночас у самотній мандрівці легше пізнати самого себе, прислухатися до власних бажань і навести лад у думках.

Мандрівки соло — чудовий спосіб стати кращим. Вони навчають нас відповідальності, зібраності, комунікабельності, дають прокачати навички, які неодмінно знадобляться у повсякденному житті — скажімо, вимушено тренувати англійську. Вам доведеться самотужки шукати вихід з різних ситуацій, проте, зрештою, ви повернетеся значно впевненішими у власних силах.

До речі, за даними статистики, незважаючи на те, що соло-туризм — досить складна, а часом і небезпечна авантюра, наодинці частіше подорожують жінки, а також люди старші за 60 років. Серед жінок сплеск інтересу до соло-андрівок пов'язують із виходом у 2010 році на екрани фільму «Іж. Молися. Люби», де після довгого соло-тріпу головна героїня врешті знаходить своє кохання.

Хоч як би дивно це звучало, а соло-туризм і справді — найкращі ліки від самотності. За статистикою, у туристів-одинаків у кілька разів більше шансів завести нові знайомства. Не бійтеся знайомитись, спілкуватися, дізнаватися нове, будьте відкритими, і ви легко знайдете нових друзів, а можливо, й інших самотніх мандрівників, які із задоволенням складуть вам компанію на якомусь з етапів вашого соло-тріпу. 🌈

Найпопулярнішими країнами для соло-андрівок вважаються Італія, Іспанія, Греція, Чехія, Таїланд, Індія та Шрі-Ланка.



Поради новачку



- Вивчіть маршрут і підготуйтеся до мандрівки ретельніше, ніж зазвичай, майте запасний план.
- Думайте про власну безпеку, адже ви можете покладатися лише на самого себе, підтримуйте зв'язок з рідними.
- Контролюйте емоції. Іноді вам буде самотньо, проте нехай ці почуття спонукають вас до дій, а не демотивують.



- Не соромтеся знайомитись та просити про допомогу. Не будьте надто довірливими, проте пам'ятайте і про те, що більшість людей насправді доброзичливі.
- Не орендуєте житло на весь час вашої мандрівки. Це утримуватиме вас від раптової зміни напрямків і планів, а в цьому і є основний бонус соло-тріпів.
- Подумайте, чим зайнятися самотніми вечорами та в дорозі: чудовий час, щоб зробити те, що довго відкладали.



- Не варто нехтувати гаджетами та корисними додатками.
- Складіть список того, що ви прагнете отримати від цієї соло-андрівки, він позбавить вас почуття розгубленості.

ПОДОРОЖ В МАЙБУТНЄ

Далеко від дому та звичних умов ми часто стикаємося з неочікуваними складнощами. На щастя, у мандрівку можна взяти цілу компанію smart-помічників.



**Мультиадаптер
Skross**

Цей малюк врятує вас у 150-ти країнах світу від ситуацій, коли іноземна розетка і штекер вашого зарядного пристрою відмовляються співпрацювати. А таке зазвичай трапляється у найнедоречніші моменти, чи не так?



**Валіза-скутер
Modobag**

Ця валіза зовсім не шалений концепт, а реальна річ, яку можна вільно придбати вже сьогодні. Тепер ваш багаж сам носитиме, а точніше возитиме вас на електричному приводі. Заряджається валіза-скутер через USB-порт, розвиває швидкість до 12 км/год. 🚀



GPS-трекер



Цей крихітний гаджет, звісно, не поверне ваш загублений під час перельоту багаж або вкрадений гаманець, проте допоможе відстежити його пересування, синхронізувавшись із мобільним телефоном.



**Мікропраска
Steamfast**



Про цей винахід мріяло чимало мандрівників. Помічали, що навіть ідеально випрасуваний та охайно складений у валізу одяг не витримує довгих перельотів? А знайти праску на новому місці іноді буває складно. Тепер її можна взяти із собою, адже ця крихітка вдвічі менша за людську долоню.

Гаджети допомагають нам у побуті та бізнесі — чому б не скористатись ними у відпустці?



BEVERS MARMYR

МАРМУР • ТРАВЕРТИН • ГРАНІТ • ОНІКС

СПРАВЖНІ ЦІННОСТІ ЗАВЖДИ В ТРЕНДІ

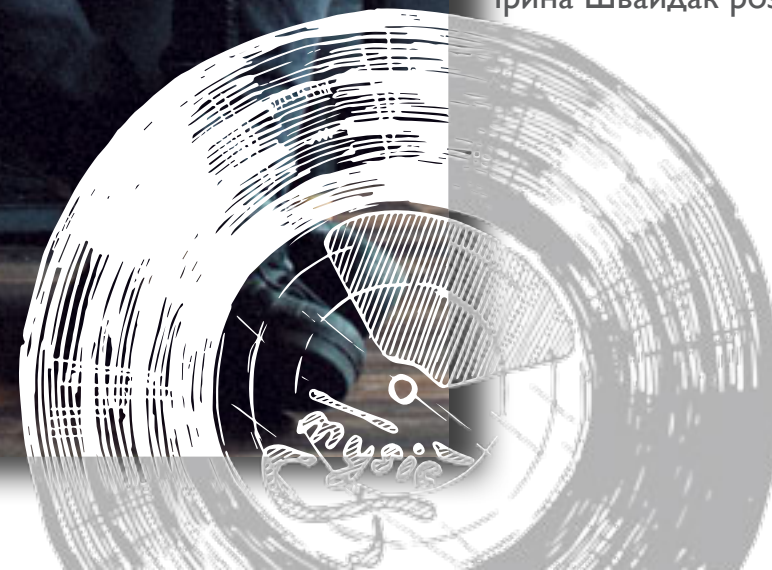
Київ, вул. Бориспільська, 12а
+38 044 290 34 89
www.beverismarmyr.com

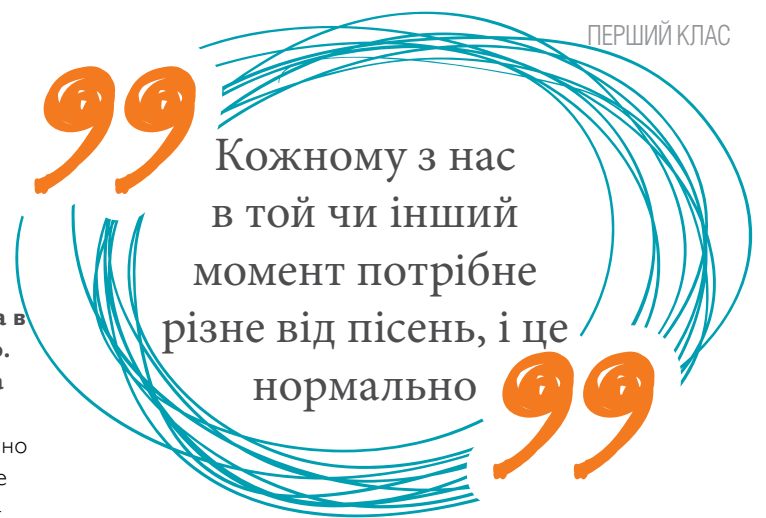


ОДИН В КАНОЕ

«Найцінніші тексти й мелодії приходять нізвідки»

Їхні тексти вражають глибиною, музика проникає в саму душу, а виступи зачаровують. Молоді, самобутні, сповнені натхнення учасники львівського колективу «Один в каное» творять нову українську музику, і вокалістка Ірина Швайдак розповіла, як саме.





Ваш новий альбом — очікувана прем'єра в українській музиці. Розкажіть про нього. Чи є тема, що об'єднає всі композиції на платівці?

Складно обрати одну тему, яка могла б вичерпно охарактеризувати всі пісні. Новий альбом — це роздуми про життя і смерть людини, яка відчуває своє дорослішання, відчуває час і те, що він робить з її тілом і духом. Це процес споглядання за чимось незворотним.

У вашого нового синглу «Ікони» досить незвичне електронне звучання, чи визначає воно звучання всього нового альбому?

Коли ми працювали над аранжуванням альбому, то відштовхувалися передусім від самої пісні: яка вона, якого саме музичного вираження потребує і яке звучання повніше розкриє ідею, закладену в момент творення. Пісня в момент написання і в момент виходу — це, найчастіше, дуже різні речі і не завжди однаково добрі. Інколи важливо донести твір у «чистому» вигляді, не дати аранжуванню та надміру інструментів змінити його до невпізнаваності. З огляду на це кожна з композицій має своє звучання: деякі містять електронні елементи, а деякі — майже повністю акустичні. Ми не намагалися відійти від попереднього звуку, ми прагнули, не змінюючи складу, дати пісням все, що можемо.

Коли ви пишете ваші пісні, що з'являється передусім — текст чи музика?

Здебільшого це одночасний процес. Проте бувають моменти, коли одне випереджає друге. У будь-якому разі це не так важливо. Важливо, якою пісня, зрештою, вийде.

Чимало митців говорять, що написання творів (музичних, художніх, літератур-

них) — це насамперед копітка праця, а вже потім натхнення. Ви з цим згодні?

Це схоже на нескінченну суперечку між прозаїками та поетами: для перших творити — це копітка праця, оскільки проза потребує посидючості і довготривалої концентрації уваги. Поезія в найкращих своїх проявах — це натхнення від початку й до кінця. Воно короткочасне і мінливе. Мені ближче друге: найцінніші тексти й мелодії приходять нізвідки, хоча чекати їх інколи доводиться дуже довго. Буває, що так званого натхнення не вистачає до кінця пісні, і ти залишаєшся сам на сам з недописаним текстом та емоцією, яка щойно була так близько, а зараз пішла геть. Завдання автора — використати момент від початку й до кінця, не розгубити настроя, не відвести погляду. Однак коли так стається, вмикаються інтелект і терпіння в пошуках потрібних слів, рим, фраз — і тут вже п'ятдесят на п'ятдесят.

Який період переживає сьогодні українська музика, на вашу думку?

Це новий виток після тривалого простою. Загалом наша культура розвивається не поступово, бо постійно зазнає то війн, то «чисток», то русифікації. І часто вона має вигляд кардіограми, де різкі стрибки з максимально високими точками — рідкість. На жаль, це вже стало поганою звичкою в нашій культурі, зокрема і в музиці. Я сподіваюся, що найближчими роками матимемо ще один високий і важливий стрибок, а як буде далі — залежить тільки від нас.

Із ким з українських музикантів ви із задоволенням заспівали б на одній сцені?

Якщо йдеться про дует чи щось подібне, то я доволі егоїстична у своїй творчості і не замислююсь про такі речі.



Нині ви повністю присвятили себе музиці чи кожен учасник гурту має основну професію?

Ми з гітаристом Устимом останніми роками переймаємося винятково музикою та організацією нашого гурту. Барабанщик Ігор, який з нами грає другий рік поспіль, є учасником ще одного колективу, а також працює.

Склад гурту кілька разів змінювався. Що, зрештою, вас трьох об'єднало?

Усі ми певною мірою різні, але нас із гітаристом, скажімо, об'єднує сама історія гурту. «Один в каное» ми починали разом, і навіть коли склад колективу змінювався, залишалися в ньому. Наше творче бачення завжди збігалось і досі збігається. З барабанщиком нас об'єднує розуміння, чого ми хочемо від його інструмента, бажання шукати потрібне звучання і вміння його знаходити. У творчому тандемі з нами не так легко працювати, оскільки за вісім років у нас вже встигли виробитися впевненість та чітке бачення і відчуття того, якою має бути музика «Один в каное». Ми завжди цінуємо музикантів і надаємо їм можливість проявити себе й запропонувати своє творче бачення пісні, але останнє слово залишаємо за собою. І тим, хто працює з нами, важливо розуміти це і приймати.

Коли ви зрозуміли, що захоплені чимось серйознішим, ніж просто хобі, що вас слухають і до вас прислухається чимало людей? Чи змінилося щось у вашій творчості після такого усвідомлення?

Коли прийшло це усвідомлення, я вперше замислилась і завагалась з приводу того, а чи сподобається нова пісня слухачам? То була погана думка, і коли я це усвідомила, то одразу відкинула. Такі думки провокують страх і невпевненість у тому, що ти робиш. З'являється ризик втратити свою творчу ідентичність у пристосуванні до смаків інших людей. Тому я відкинула такий спосіб мислення раз і (сподіваюся) назавжди, і не намагаюся повторити історію жодної пісні, яка встигла полюбитися

людям. Натомість прагну постійно розвиватися й ускладнюватися у творчості й мисленні, спонукаючи до цього і слухача.

Які почуття, на вашу думку, має пробуджувати в людині гарна пісня?

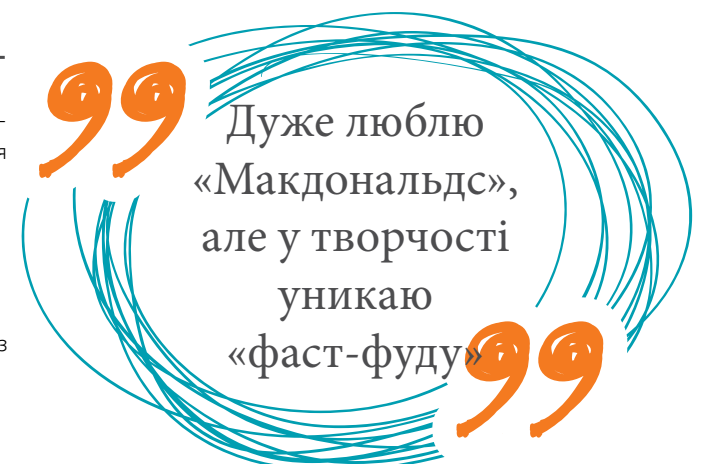
Пісні, музика — дуже різні: одні спонукають філософськи дивитися на речі, а інші не заохочують думати, працюють на базові емоції, і тобі просто хочеться танцювати, не замислюючись ні про що і не вслухаючись у текст. Кожному з нас в той чи інший момент потрібне різне від пісень, і це нормально.

Чи плануєте майбутнє гурту, чи просто робите те, що подобається тут і зараз?

Ми навчаємося планувати майбутнє, адже музика стала невід'ємною частиною нашого життя і з розряду хобі перейшла у професійну діяльність, яка займає весь час і всі думки. Та якщо тур, запис на студії чи зйомки відео можна спланувати, то стосовно написання нових пісень це ніколи не вдається. Це базовий процес, на якому будується все інше, проте він найхиткіший і найнепевніший. Я не можу сказати: «Все, йду на три місяці писати новий альбом». Мій творчий процес неконтрольований, і я не можу передбачити не те що альбом, а кожную нову пісню. Інколи на написання того ж нового альбому йде не один рік: я дуже люблю «Макдональдс», але у творчості уникаю «фаст-фуду».

Чи плануєте концерти на підтримку нового альбому за кордоном?

Так, у нас вже є певний досвід виступів за кордоном, де ми не раз виконували пісні з нашого першого альбому. А зараз є велике бажання приїхати ще раз і виконати нові пісні. 🌸



БРИЗКИ ЛІТА

Відпустка — саме час, щоб вигадувати нові мрії, планувати нові подорожі, смакувати нові відчуття. Чому б не розпочати з нового аромату, що налаштує ваше літо на потрібний лад?

Анна Носок, популярний beauty- та fashion-блогер

Я перебуваю у повній залежності від парфумерних новинок, особливо літніх. Адже саме цієї пори хочеться щодня бути різною: то романтичнішою з нотками ванілі, то рішучішою з ароматом, у серці якого мох і деревина. За допомогою парфуму можна не лише змінювати настрій, а й атмосферу, — ніби подорожуючи. Перенестися на лавандові поля Провансу, вдихати аромат пачулі на березі Індійського океану чи прохолоджуватися у фруктових садах Середземномор'я. Я давно визначилася з фаворитами-2018, без яких не уявляю свого літа.

@anna.nosok

La Vie est Belle LANCÔME

Східна квітова версія Lancôme La Vie est Belle L'Éclat наче створена для відпочинку. Коли ти ховаєшся від сонця під апельсиновими деревами, а потім настає вечір... тихий, романтичний, сповнений аромату ванілі та білих квітів.

Passiflora GUERLAIN

У всієї лінії Aqua Allegoria чудова концепція. Кожен аромат — це мандрівка, а Passiflora — поїздка в Перу. Уявіть, ви прокидаєтесь від співу екзотичних пташок і шуму хвиль, а на терасі вашого номера чекає корзина з ароматними фруктами.

Oat & Cornflower JO MALONE LONDON

Зіграє теплом вівсяної випічки та огортає ніжним ароматом волошок. А якщо ви чутливі до ароматів лісового горіха та ветивера, то цей аромат стане найвишуканішим у вашій колекції.

Fucking Fabulous TOM FORD

Назва інтригує. Насичений та яскравий унісекс-аромат від Tom Ford полонить з першої хвилини.

Уявіть поєднання шкіри, ірису, гірко-мигдалю, амбрі та світлої деревини. Уявили? А тепер уявіть, що все це звучить ще краще, ніж ви щойно уявили. Цей казковий аромат — мій фаворит серед фаворитів.

Kenzo World KENZO

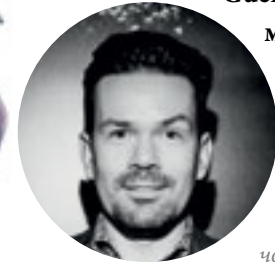
Другий фланкер легендарного аромату. Квітково-фруктова композиція, зворушлива та яскрава. Груша, бергамот, піон, троянда, сандал та ваніль — вибухове поєднання для енергійних, самодостатніх і тих, хто не переймається думкою суспільства.

Live Irresistible GIVENCHY

2018 рік подарував нам нове видання Live Irresistible Blossom Crush — найжиттєрадіснішого з усіх ароматів. Спонтанність, впевненість та свобода, утворені поєднанням троянди й піона, зачаровують.

ПОРАДИ ЕКСПЕРТА

Олексій Краєвський,
представник
парфумерного дому
Guerlain, тренінг-менеджер



- У будь-якому магазині є паперові або ткані блоттери. Найліпше нанести тричотири, максимум п'ять ароматів і з них вибрати один, який залишиться на шкірі. Решту ароматів бажано підписати (на блоттері) і в найближчому кафе за чашкою ароматної кави ще раз розглянути колекцію обраних парфумів. Цілком можливо, що ваша перша думка про аромати зміниться.
- Буває так, що аромат чудово звучить на одязі, але не на шкірі. Не варто від нього відмовлятися — акуратно зі зворотного боку нанесіть парфум просто на речі.
- Літні аромати — зазвичай вони сповнені звучання цитрусових нот — можуть бути не дуже стійкими. Це особливість композиції свіжих ароматів. Не варто засмучуватися. Придбайте флакон, який вміщується в сумочці, і час від часу оновлюйте аромат.
- Часто ми не відчуваємо на власному тілі улюбленого аромату. Проте будьте певні, оточення одразу його відчує. Просто запитайте в тих, кому довіряєте, чи відчутний аромат і як він звучить.
- І остання порада: ароматів, як і речей та музичних композицій в плей-листі, не може бути забагато. Літній настрій має безліч відтінків. Потрібно до кожного з них добирати своє ароматне звучання. 🌸

ІНШИЙ ВИМІР

Турецький фотограф і графічний дизайнер Айдин Бюйюкташ (Aydın Büyüktaş) створює фантастичні пейзажі з викривленою перспективою, покликані показати буденні місця з абсолютно нового ракурсу. А ще — передати погляди автора на влаштування всесвіту.



Ідея поєднати різні ракурси в одному кадрі й отримати картинку «плаского світу» з'явилася в Айдина під впливом книжки Мічіо Кайку «Гіперпростір» та фантастичного роману Едвіна Е. Ебботта «Флетландія, або Роман багатьох вимірів». Айдин з дитинства захоплювався науковою фантастикою, і сьогодні він полюбляє розмірковувати на теми простору й часу, паралельних світів та чорних дір. «Коли ще в 2003–2004 роках я стикнувся з візуальними ефектами та анімацією, то одразу ж подумав, що міг би зобразити сюрреалістичні місця, які бачив у своїх мріях!» — розповідає фотохудожник.

Айдин спробував за допомогою дрона фотографувати пейзажі рідного Стамбула, а потім поєднувати кілька фото у Photoshop. У результаті вийшла серія захопливих колажів у стилі фільму «Початок», яку автор назвав Flatland.

Незабаром з'явилося і продовження оригінального проекту — Flatland II, відзняте у США. Айдин готувався до фотомандрівки два місяці, вишукуючи потрібні локації на Google Maps. Місяць фотограф присвятив подорожі, під час якої подолав 16 000 км та відзняв 45 локацій. Ще два місяці пішло на обробку фото, результат якої у прямому сенсі перевертає уяву.

www.aydinbuyuktas.com

 @aydinbuyuktas

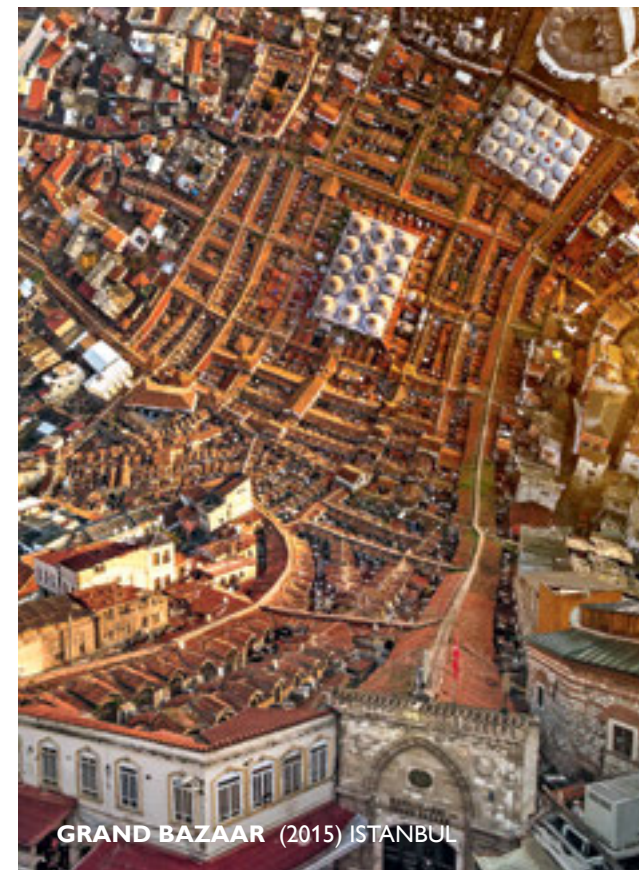
 @aydinbuyuktasphotography



NEW MOSQUE (2015) ISTANBUL



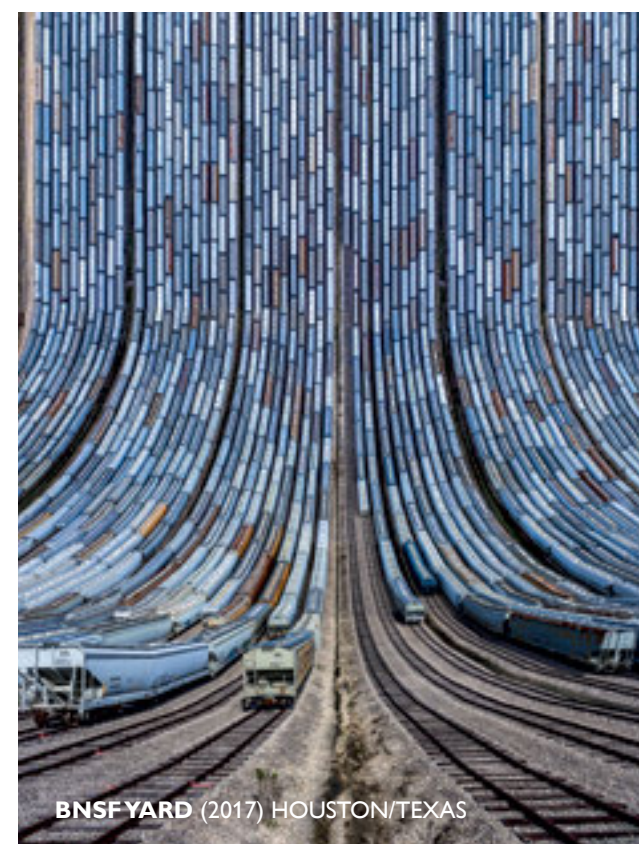
FARM AND INTERSTATE (2017) /HOUSTON TEXAS



GRAND BAZAAR (2015) ISTANBUL



JUNKYARD (2017) EL PASO/NEW MEXICO



BNSFYARD (2017) HOUSTON/TEXAS



BRIDGE (2017) AUSTIN/TEXAS

З РІЗНИХ ТОЧОК ЗОРУ

Дивлячись на цікаве тревел-фото, ми не маємо жодного уявлення про те, що відбувається за кадром. Мандрівники зі Словаччини Пітер Седlachик і Зузу Галова спробували розв'язати цю проблему.

Пара подорожує світом і фотографує одні й ті самі місця з протилежних боків. За останні п'ять років їхні подвійні світлина, доповнені влучними цитатами, склались у масштабний фотопроєкт Lens Between Us («Об'єктив між нами»), що допомагає принаймні вдвічі розширити уявлення про різні куточки планети.

lensbetweenus.tumblr.com

[@lensbetweenus](#)



АВСТРАЛІЯ, БОНДІ-БІЧ (2015)

«Кожен схід сонця несе мені більше сподівань, кожен захід дарує більше спокою»



ТАЙЛАНД, БАНГКОК (2015)

«Ми набуваємо форми наших думок, перетворюємося на те, про що думаємо. Коли розум чистий, радість слідує за вами, неначе тінь, яка завжди поруч»





СЛОВАЧЧИНА, ЧУЧМАНИ (2016)

«Креативність — це коли ти дозволяєш собі робити помилки. Мистецтво — це коли ти знаєш, які з них не варто виправляти»

ІНДОНЕЗІЯ, БАЛІ (2015)

«Завжди усміхайтесь, як мавпочка із новим бананом!»



La La Land

Активний житловий мікрорайон

Розстрочка до

3
років

13 700 грн/м²

ФУНДАМЕНТ

lalaland.kiev.ua

📍 Берковецька, 6

🚇 Академмістечко

(044) 33 99 883

*Додаток згідно тарифу Вашого оператора
Декларація про точність виконання будівельних робіт №103/08/01/15 від 09.06.17 року (перша черга, перший пусковий комплекс - житловий будинок М10, видана Департаментом з питань державного архітектурно-будівельного контролю міста Києва ВО КМР ЖМДА)
Будівельна реєстраційна картка: 2013013088, початок дії - 26 грудня 2017 року, термін дії - безстрокова, видана: КЗВ «ДА» «ІНТЕГРАЦІЯ» Державною архітектурно-будівельною інспекцією України



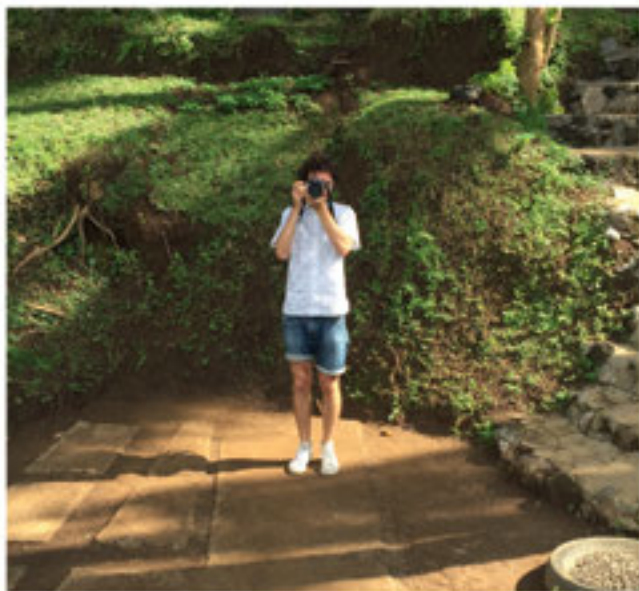
ФІНЛЯНДІЯ, ГЕЛЬСІНКІ, КАПЛИЦЯ ТИШІ КАМППІ (2015)

«Гонитва за вашою пристрастю запалить вогонь щасливої душі»



ІНДОНЕЗІЯ, БАЛІ (2017)

«Небо — не межа, межі є лише в голові»



Рак перемагаємо разом. У Києві відкрився «Онко Консалтинг Центр»

20 років — лише мить для історії! Проте ще 20 років тому з хворих на СНІД практично ніхто не виживав. Сьогодні в Європі, в США, в Ізраїлі пацієнти приймають ліки і живуть, як зазвичай. Якихось 100 років тому смертельним вироком був і діабет: люди гинули від хвороби, з якою справляються сучасні препарати. Так само і рак. Вилікувати або перевести хворобу в хронічну стадію — головні завдання сучасної онкології.



Володимир Яценко,
директор Онко Консалтинг Центру

Про це ми поговорили з Володимиром Яценком — директором «Онко Консалтинг Центру», який нещодавно відкрився в Києві.

Почувши діагноз «рак», люди губляться, не знають, до кого звернутися за допомогою, і це — серйозна проблема.

«Онко Консалтинг Центр» ми і відкрили для того, щоб вирішити ці проблеми. Немає жодної країни, що могла б забезпечити комплексний підхід до лікування абсолютно усіх видів раку. Лікарі відправляють

пацієнтів у різні місця, часто людина потрапляє не туди, куди потрібно, втрачає час. Тому ми створили центр, де пацієнт не тільки проходить діагностику і отримує план лікування, а й з нашою допомогою вибирає клініку, в якій зможе пройти комплекс необхідних лікувальних заходів за світовими стандартами.

Необхідність у такому центрі з'явилась уже досить давно.

Людям потрібна впевненість, що їх лікують правильно і в правильному місці.

Так. Сьогодні медицина розвивається дуже швидко, її випереджає лише військово-промислова галузь. Тож ми звернулися з пропозицією до директора Інституту раку, розуміючи, що з обладнанням вони не встигають за сьогоднішніми темпами. Виступили інвесторами. Як представники приватної медицини орендували приміщення і організували сучасний діагностичний центр, обладнавши його новітньою апаратурою.



Проводиться весь спектр радіологічних досліджень — МРТ, КТ, мамографія, УЗД — з використанням обладнання світового рівня.



План лікування для кожного пацієнта розробляє консилиум фахівців різного профілю відповідно до світових стандартів.

Які послуги ви надаєте?

Виконуємо всі дослідження, пов'язані з діагностикою, з відстеженням проміжних результатів лікування. Вирішуємо основні завдання, такі як візуалізація, верифікація, визначення стадії хвороби. Головне для нас — співпраця з пацієнтом. Для цього діє спеціальна служба — консердж-сервіс. Допомагаємо вибрати, в якій з клінік пройти лікування, при потребі організуємо консультацію відомих фахівців, в тому числі дистанційну, якщо пацієнт хоче почути думку закордонного лікаря.

Чи може до вас звернутися людина з іншого міста? Чи потрібне спеціальне направлення?

Будь-яка людина може до нас звернутися. Сьогодні пацієнт без прив'язки до місця проживання вибирає і лікарів, і медустанову, де зможе комфортно пройти обстеження або лікування. Спеціального направлення не потрібно. Якщо дослідження безпечне, наприклад УЗД, достатньо бажання пацієнта — проведемо обстеження та дамо висновок. Якщо людина приїжджає на консультацію, наші фахівці

розберуться і спільно приймуть рішення, яку діагностику пройти. Якщо ж пацієнт звертається до нас за рекомендацією свого лікаря, бажано мати направлення, щоб ми знали, у чому конкретне завдання. Адже ні лікар МРТ, ні лікар КТ діагнози не ставлять — діагноз ставить лікар-клініцист, який направляє пацієнта на дослідження. Але ми маємо досвід і розуміння всіх процесів і нерідко виступаємо як медичні адвокати.

Пацієнт може потребувати захисту?

Буває, що так. Не завжди документація, з якою до нас приїжджають, адекватна, а ми повинні в будь-якому разі бути на боці пацієнта. Тому залуцаємо експертів, щоб отримати точну картину і зробити необхідні призначення.



Адреса: вул. М. Ломоносова, 33/43, Київ.

Сайт: <http://occ.net.ua>

Телефон: 0 800 756 065

www.facebook.com/occ.net.ua



АВСТРАЛІЯ, МЕЛЬБУРН, ЦЕНТР ЯНА ПОТТЕРА
(2015)
«Ніколи не варто недооцінювати важливості веселощів»



АВСТРАЛІЯ, МЕЛЬБУРН (2015)
«Наш світ сповнений краси. От тільки не всі здатні її побачити. Знайдіть принаймні хвилинку, щоб пожити своїм життям і сприйняти його в усіх барвах!» 🌈



Ти хочеш посміхатись з будь-якого приводу,
адже твоя посмішка від Експір

ВІДПОЧИВАТИ, ЗАСМАГАТИ, НАСОЛОДЖУВАТИСЯ

ЛІТО — ЦЕ ПОРА ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СИЛ. АДЖЕ ПОПЕРЕДУ ВСІХ НАС ЧЕКАЄ БЕЗЛІЧ ХОЛОДНИХ ДНІВ. А НАЙЛІПШИМ ВІДПОЧИНКОМ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЇ ДИТИНИ СТАНЕ ВІДПОЧИНОК НА МОРІ. МАЛЮК МОЖЕ ГОДИНАМИ ПЛАВАТИ І ГРАТИСЯ НА ПЛЯЖІ, ВІДПОЧИВАТИ ІЗ РОЗСЛАБЛЕНИМИ І ВІЛЬНИМИ ВІД РОБОТИ І ПОВСЯКДЕННИХ ТУРБОТ БАТЬКАМИ. ДО ТОГО Ж МОРСЬКЕ ПОВІТРЯ, ТЕПЛИЙ КЛІМАТ І КУПАННЯ В МОРІ ДАДУТЬ ВАШІЙ ДИТИНІ НЕ ЛИШЕ БАГАТО НОВИХ ВРАЖЕНЬ, А Й КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.

Так, наприклад, морське повітря зміцнює дихальні шляхи й легені, морська сіль стимулює ріст дитини, а сонце є головним джерелом вітаміну D, необхідного для розвитку малюка.

Однак щоб відпочинок на морі минув без проблем, до нього слід заздалегідь підготуватися, тож головне завдання полягає в тому, щоб уникнути можливих «побічних ефектів» і зробити поїздку максимально комфортною для всієї родини.

ВИВЧАЄМО КАРТУ

Плануючи відпочинок з дитиною на морі за кордоном, важливо серйозно підійти до вибору країни, часу подорожі та вивчити характеристики курорту. Чим менша ваша дитина, тим менший у вас вибір. Причиною того є акліматизація, яка може викликати непередбачену реакцію дитячого організму, адже у малюка ще досить слабкий імунітет. Оберіть для першого разу країну, клімат якої не надто відрізняється від звичного, наприклад, Хорватію, Чорногорію чи Болгарію. Якщо ж ваш вибір припав на спекотні країни, такі як Єгипет, Туніс або, скажімо, Туреччину, бажано поїздки запланувати на початок або кінець туристичного сезону. Найкращий час для подорожей до цих країн — це оксамитовий сезон, який розпочинається в серпні і триває приблизно до кінця вересня — початку жовтня. Саме ці місяці стануть найліпшим часом для першого знайомства дитини з морем. Сонце вже не таке агресивне, а вода в морі ще тепла.

Перед поїздкою на море краще відвести дитину до педіатра. Він підкаже, як дитину підготувати до поїздки, які препарати обов'язково взяти з собою в подорож і які вітаміни краще пропити перед відправленням. Для цього ви можете завітати до мережі сімейних клінік «Амеда» — наші педіатри переконуються, що дитина здорова і що в неї немає протипоказань до відпочинку на морі, проконсультують з питань, які вас цікавлять, а також проведуть обстеження малюка й підкажуть, на що звернути увагу під час вибору місця відпочинку.

ТРУДНОЩІ ПЕРЕЛЬОТУ

Завдання батьків полягає в тому, щоб організувати свою дитину під час польоту, розважити її і не дати занадто стомитися польотом. Діти бувають різні — комусь допоможе тільки планшет, комусь їжа, іншому малювання чи нова іграшка. А краще мати всю «зброю» під рукою і застосовувати по черзі.

У перші дні звикання до нового клімату в дітей може підвищуватися температура, зникати апетит, з'являтися відчуття дискомфорту, стомлюваність і



млявість. У цьому разі ваше завдання — полегшити акліматизацію — подбайте про те, щоб дитина не перегрівалася, не була тривалий час на сонці. Якщо малюк відмовляється їсти, не годуйте його примусово — це може тільки погіршити самопочуття. Не купуйте солодощі і незнайому вам їжу, особливо ту, що продають на пляжі. Незвична їжа в умовах акліматизації може стати причиною серйозного кишкового розладу у малюка.

Коли ви вже вирішили, що можна розпочинати знайомство з великою водою, візьміть дитину на руки, міцно обійміть і зайдіть разом з нею у воду. Не заходьте занадто швидко й глибоко. Зупиніться там, де вода буде вам по груди. Пострибайте разом з дитиною на руках, спробуйте її розвеселити. Ще один спосіб заманити малюка у воду — пустити попереду нього іграшку — вона плистиме, а дитина разом з вами наздоганятиме її, тож адаптація мине без страху.

БЕЗПЕКА ПОНАД УСЕ

Дотримання гігієни — важлива вимога, адже на відпочинку дуже просто підхопити кишкову інфекцію. Батьки просто зобов'язані виробити деякі правила й дотримуватися їх разом із дитиною: мити руки перед їжею і після прогулянки, добре вимивати овочі та фрукти, вживати мінеральну або кип'ячену

воду, обробляти руки дитини дезінфікувальними серветками, не ковтати морську воду. Незважаючи на вік вашої дитини, ви маєте завжди стежити за нею під час перебування в морі. Небезпека прихована, зокрема, і в морських мешканцях. Медузи, наприклад, можуть боляче вжалити малюка. Якщо раптом він візьме медузу в руки, промийте їх якомога швидше прісною водою. Небезпеку являють собою і морські їжаки, які здатні вміло маскуватися під колір дна. У їхніх голках міститься отрута, що може стати причиною анафілактичного шоку.

І ОСТАННЄ. НЕ ОБМЕЖУЙТЕСЯ ЛИШЕ ПЛЯЖЕМ. ВИРУШАЙТЕ З ДИТИНОЮ НА ЕКСКУРСІЇ, В АКВАПАРКИ, ЗООПАРКИ АБО ДЕЛЬФІНАРІЇ, ЯКЩО ТАКІ Є ПОБЛИЗУ. ВІДПОЧИНОК МАЛЮКА МАЄ БУТИ РІЗНОМАНІТНИМ І НАПОВНЕНИМ НОВИМИ ВРАЖЕННЯМИ ТА ЕМОЦІЯМИ. У ТАКОМУ РАЗІ ВАШУ СІМЕЙНУ ПОЇЗДКУ ВІН ЗГАДУВАТИМЕ ЩЕ ДОВГО!



КОНСУЛЬТАЦІЯ ПЕДІАТРА

ВІД 380 грн

ПІКЛУЄМОСЯ, ЯК ПРО РІДНИХ!

+38 (044) 321-01-00

ameda.com.ua

Ліцензія №197872 видана Міністерством охорони здоров'я України (рішенням Ліцензійної комісії №22 від 30.05.2013)



МАРШРУТ

МАРШРУТ

awdieiev

Знімаючи популярне гастрономічне тревел-шоу, український режисер Дмитро Авдєєв облетів чи не півсвіту у пошуках смачних страв і цікавих закладів. І Барселона, на його думку, варта окремої уваги.

“

У якийсь момент мені почало здаватися, що Барселона перестала бути популярним у нас напрямком, адже багато хто вже там побував (та й не раз), побачив, що хотілося, і давно вивчає зовсім інші країни й міста. На щастя, все виявилось не так: Барселону дуже люблять і прагнуть туди повертатися. За все люблять: за море, архітектуру, шопінг, чудову погоду,

за можливість ганяти на скейті та роликах, за музичні фестивалі і, звісно ж, — за їжу.

У Барсі я побував тричі, і в мене з нею склалися незвичайні стосунки. Я закохався у старовинні будівлі, встиг попрацювати, відпочити, поплавати, відвідати музеї, напитися і навіть проїхатися нічним містом на лонгборді. А одного разу мене ще й пограбували — ну як же без цього в Барсі! Історій вистачає, але оскільки я встиг зняти тут дві серії

тревел-шоу про гастротуризм, вважаю своїм обов'язком поділитися з вами кльовими закладами, без яких Барселона — вже не Барселона. Ну що, поїхали!

Ви прилетіли. Заселилися. Відпочили. Подивилися місто. Склали свої перші враження, переспали з ними й прокинулися в місті, яке вам дуже сподобалося — в Барселоні. Передусім збирайтеся на сніданок до закладу, де готують найсмачніші у світі омлети. Цю тортілерію ви знайдете на *La Granada del Penedes*, 25. Вона називається **Flash Flash** і має дивовиж-

ну історію. Flash Flash з'явилася в Барселоні 44 роки тому, коли архітектор Альфонс Міла і фотограф Леопольдо Помісі — двоє нерозлучних друзів і відданих шанувальників їжі — вирішили відкрити заклад, де можна смачно поїсти в будь-який час дня, незважаючи на жодні сієсти. Іспанських омлетів у меню Flash Flash неймовірно багато: з овочами, рибою, морепродуктами, м'ясом та різними соусами. Тут тусувалися впливові люди, хіпстери 70-х, зірки й політики різних років. Проте це все дрібниці! Головне — які ж тут смачні Омлети (з великої літери)! Найсмачніші омлети на Землі! Замовляйте одразу кілька. Скуштуйте, випийте кави й ситі та задоволені вирушайте по хороші фотографії, які можна зробити на сусідніх вузьких вуличках.

Якщо вам пощастило з погодою і не хочеться сидіти в закладі, прямуйте на славетний бульвар *La Rambla*. По-перше, прогуляєтесь центром міста, по-друге, потрапите на найстаріший ринок **de la Boqueri**. Можливо, тут не зовсім низькі ціни, зате є все найнеобхідніше для каталонського сніданку: морепродукти, божественного смаку

Тапас як закуску до вина придумали іспанські військові.



хамон і сир, свіжі овочі та фрукти. Можна просто купити пакетик з хамоном і сухариками за п'ять євро, закусити міксом з фруктів, випити кави, пройтися, зробити кілька фото. Що може бути краще?

Ні! Це не всі варіанти провести ваш ранок — є ще! Можливо, в Барселоні ви вперше дуже захочете спробувати справжніх тапас, бажано не сплативши за це «туристичної ціни». Тоді повертайте за ріг просто з La Rambla у **Bar Cañete** на Carrer de la Unió, 17. І насолоджуйтеся. Місцевих тут більше, ніж туристів, а це — самі знаєте, про що свідчить. До речі, тапас, якщо ви не в курсі, вигадали військові. Іспанський полководець під час тривалого походу зауважив, що його солдати швидко п'яніють. Тоді він наказав у тавернах подавати закуски до вина, ними й стали тапас. Військові протверезіли, але ідея із закусками припала їм до душі. Вони привезли цю ідею додому і зробили тапас частиною національної кухні. І не забудьте запити страви кавою. Кава — це іспанське «шампанське», приємне ігристе вино, яке подається на сніданок майже в усіх готелях країни.

Ви вже ознайомилися з важливими архітектурними пам'ятками міста? Зібрали колекцію красивих фото? Час завантажувати все це в Інстаграм, а разом пообідати. Я порекомендую заклад, в якому можна насолодитися однією з найкращих трапез приморського міста — **La Paradeta** — моя величезна любов. Місце, де, якщо чесно, хочеться відкласти телефон і... їсти, їсти, їсти! Це — мережа закладів, таких у Барселоні аж цілих три. І всі вони — чудові. Вдалий варіант помилуватися Sagrada Família і там же поруч заскочити в **La Paradeta Sagrada Família** на Passatge de Simó, 18. І от ви всередині. Усе має вигляд портової їдальні в приморському селищі. Підходите



Не забудьте запити страви кавою. Кава — це іспанське «шампанське».



до прилавка, за яким на вас чекають кілька галасливих іспанських жінок, мовчки показують пальцем на те, що ви їстимете. Це можуть бути: восьминоги, креветки, краби, різні риби, омари, устриці, кальмари та інші морські гади. Оплачуєте замовлення, берете келих білого вина або кухоль пива і чекаєте хвилин 10, доки ваше неймовірно смачне замовлення приготують на грилі. І можете бути певні, навіть якщо ви не фанат морепродуктів, вам дуже смакуватиме! Поїли? Тоді до вечері вам обов'язково потрібно потрапити в **Museo Picasso** на Carrer Montcada, 15-23 або просто подихати свіжим морським повітрям на Барселонетті.

Увечері вирушайте до ресторану **Moments** у Mandarin Oriental за адресою Passeig de Gràcia, 38-40. Місцевий шеф-кухар творить дива. Ресторан не з дешевих, але тут варто спробувати принаймні оригінальний десерт. Знаменитий «Дракон Гауді» — символ парку «Гуель» — це справжнє божевілля!

Полюбляєте легкі вечери? Окей, вам в **El Nacional** на Paseo de Gracia, 24. Сир, хамон, тапас, вино... Просто вино! Прагнете різноманіття? Прямуйте у ресторан **Boca Grande** в Passatge de la Concepció, 12. Хочете поїсти там, де часто вечеряє Мессі і в асортименті є не лише морепродукти? Вам на Av. del Tibidabo, 31 в **Asador de Aranda**. Тільки майте на увазі, вечеря в цих закладах коштуватиме від 50 до 100 євро. Але вона того варта! Ледей не забув! Хочете спробувати стейк, прекрасніший за перше кохання? Повертайтеся в **El Nacional Barcelona** і зазирніть в **La Braseria**.

Як ви вже зрозуміли, я можу розповідати без кінця! Проте на цьому ми поки що зупинимося. Я обов'язково розповім про багато інших незвичайних і дуже смачних місць наступного разу. Приємних вам кулінарних пригод у Барселоні! І смачного! 🍴





Вікенд у Ларнаці

Талановита і яскрава Аліса Космос вперше потрапила на Кіпр три роки тому, напередодні власного дня народження, прагнучи «перезавантажити» мозок. Напряму було вибрано спонтанно, втім з того часу Аліса щороку проводить на сонячному острові не менше трьох місяців і допомогла нам скласти план на вікенд у столиці Кіпру — Ларнаці.



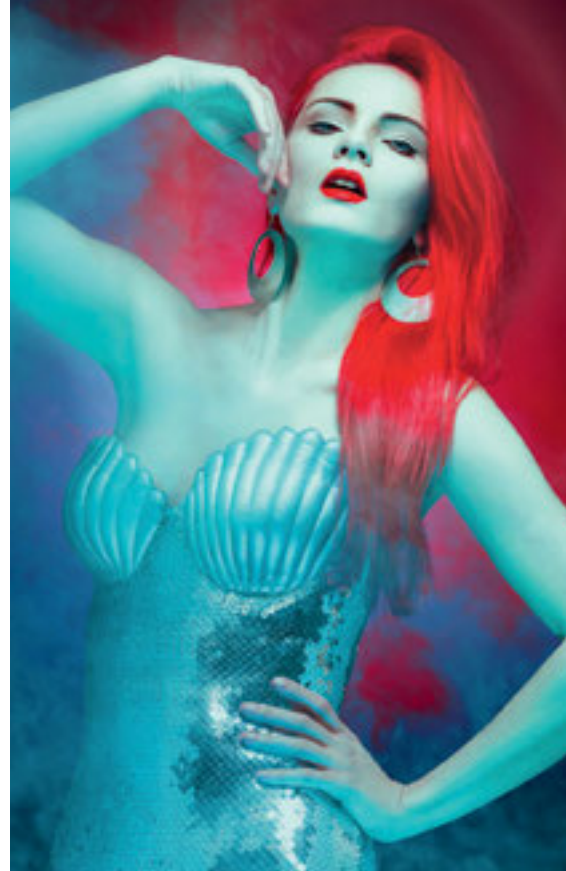
ЧОМУ ЛАРНАКА?

Якщо ви стомилися від великих міст і вам хочеться моря, сонця, квітів, тиші, прогулянок біля моря або солоного озера, біля якого живуть фламінго, то вам саме сюди. Ларнака — це місце, в якому я почуваюся спокійно й захищено. Невеличке містечко, де всі одне одного знають. Тут майже не буває злочинів, крадіжок. Ви можете забути ключі або телефон у кав'ярні, повернутися за кілька годин і знайти свої речі на тому самому місці або в адміністратора. Місцеве населення не замикає вікон у квартирах і машини. Люди довіряють одне одному, тут панує взаємоповага.

Коли вам здається, що в тридцять життя закінчилося, то на Кіпрі ви розумієте, що воно лише розпочинається, і ніколи не пізно бути щасливим.

СУВЕНІР

Можна привезти з Ларнаки майбутнього чоловіка — кіпріоти дуже красиві й гарячі. Проте я зазвичай привожу баночку перців чилі та оливков.



АЛІСА КОСМОС

Мрійник, художник, музикант, кліпмейкер, засновниця і фронтвумен гуртів Katon, Japanda, K.O.S.M.O.S.

Коли я хочу побути наодинці з морем, то йду в рибальський порт, сідаю на камінь і дивлюся на місяць, море, зорі, човники.

alisakosmos

УЛЮБЛЕНА СТРАВА

Моя гастрономічна пристрасть — це місцевий сир халумі, підсмажений на грилі. У Ларнаці його скрізь готують смачно — і в невеличких сімейних кафе, і в дорогих ресторанах.



СЕКРЕТНЕ МІСЦЕ

Місцеве населення надає перевагу відпочинку на Mackenzie Beach, про існування якого більшість туристів навіть не підозрюють, а тому вважають Ларнаку нудним містом для пенсіонерів. Але якщо ви таки потрапите на Маккензі, ваше враження про Ларнаку миттєво зміниться. Вдень тут можна засмагати, плавати, насолоджуватися музикою, їжею та напоями, ввечері, особливо на вихідних, починаються пляжні вечірки на будь-який смак.



ЗАКЛАД

Із популярних туристичних подobaється Kalamaki. Риба і морепродукти найбільше смакують в Osaen Basket. Якщо душа бажає веселі компанії і музики, я прямую в рок-бар Savino або бар Old Town.

ПОРАДА

У суботу зранку на парковці неподалік церкви святого Лазаря працює фермерський базар. Тут можна купити домашні фрукти, сир, мед, оливки та іншу смакоту за ціною меншою, ніж у супермаркеті. Також на Фініку-дес по вихідних і святах проходить базар сувенірів і творчості.

3 MUST DO



1 Прогулятися поверхню солоного озера босоніж. Це можливо лише влітку, коли поверхня знаменитого озера перетворюється на рожеву соляну скоринку. Звідти також відкривається неймовірний краєвид на гори з вітряками. Можна взяти велосипед напрокат і поїхати аж до вітряків.



2 Побачити, як літак заходить на посадку просто над пляжем. Mackenzie Beach — один із тих неймовірних пляжів, над якими літаки йдуть на посадку. Якщо дійти до самого кінця пляжу, вам здасться, що ви можете торкнутися літака рукою! Якщо зайти у воду, відчуття ще яскравіше — шасі проноситься просто над вашою головою.



3 Провести час, неквапливо смакуючи десерт і спостерігаючи за голубами, дітьми й туристами у кав'ярні біля церкви святого Лазаря.

КОВТОК ПРОХОЛОДИ

У мандрівці швидко перемогти спеку до снаги лише склянці прохолодного напою. На щастя, всі ідеальні рецепти давно вже вигадані там, де літо — спосіб життя.

САНГРІЯ

Батьківщиною сангрії вважають Іспанію, та розбавляти вино водою і соками полюбують скрізь, де є вино і спекотний клімат. Класичний рецепт сангрії — змішати червоне сухе вино з водою у пропорції 1:1, додати цитрусові, кілька ложок цукру, дати настоятися в холодильнику близько двох годин. Подавати з льодом. Проте ви можете використати для приготування сангрії біле сухе, рожеве або ігристе вино — цей напій не проти альтернативних варіантів.

Не варто: додавати у сангрію забагато вина або інший алкоголь. Цей напій має освіжати й бадьорити, а не п'янити.

Варто: експериментувати, додаючи у сангрію різні фрукти і ягоди — від дині до чорниці, замінити воду соком, содовою або лимонадом.



ФРАППЕ

Чашка кави — не найкраща ідея в літню спеку. Утім, є один вид цього напою, який і збадьорить, й освіжить. Фраппе, хоч як це дивно, вигадали не кавові фани — австрійці чи бельгійці, а греки. Причому цілком випадково. У 1957 році представник компанії Nestle Дімітріос Вакондіос був присутній на презентації нового напою для дітей, який треба було готувати за допомогою шейкера. У перерві Дімітріос захотів випити кави, проте не знайшов гарячої води. Тоді він просто збив каву, цукор і холодну воду в шейкері, який використовували для презентації.

Не варто: робити фраппе з кави «три в одному», там така кількість цукру, що замість освіжитися ви матимете шалену спрагу.

Варто: якщо бажаєте підсолодити фраппе, краще додати сироп — цукор погано розчиняється в холодному напої.



ДЖИН-ТОНІК

Освіжувальний ялівець в основі джину робить його дуже «літнім» міцним алкоголем, а власне простий «Джин-тонік» — класикою спекотної пори. Це вдале поєднання винайшли англійські солдати в Індії. Джин на ті часи був найдоступнішим алкоголем колонії, а тонік (тоді гіркий напій з хініном) військові вживали для профілактики малярії. Сьогодні установлений рецепт цього коктейлю такий: змішати в пропорції три до одного тонік і джин, додати трохи лаймового соку та лід.

Не варто: використовувати як тонік солодкі газовані напої на кшталт Sprite, купувати вже готовий «Джин-тонік» у банках.

Варто: спробувати замінити лайм огірком, він додасть іще більшої свіжості.



ЛАССІ

Досить нестандартний для нас і цілком звичний для індусів спосіб освіжитись у спекотний день — склянка питного йогурту. Проте лассі — класичний індійський напій — відрізняється від звичної нам кисломолочки тим, що зазвичай містить спеції, а ще його розводять водою з льодом. Звісно, є й адаптовані під європейців варіанти — лассі з фруктами, ягодами та цукром. Насправді такий напій чудово освіжає у спекотному й вологому кліматі, а ще може замінити їжу, коли спека псує апетит.

Не варто: брати такий напій на прогулянку — він швидко псується. Краще вживати щойно приготований лассі.

Варто: додати у лассі м'яту, використовувати кондитерські спеції на зразок кардамону й кориці, збити йогурт у блендері із попередньо замороженими шматочками фруктів.



КАРКАДЕ

Його часто називають «напоєм фараонів», а отже, батьківщина каркаде — Єгипет, де зазвичай рубіновим чаєм тамують спрагу. Приготувати каркаде досить просто — потрібно лише залити дві чайні ложки сушених квіток гібіскусу окропом, дати настоятися кілька хвилин й охолодити. За смаком у напій можна додати мед, імбир, лимон та улюблені прянощі. Каркаде має чимало лікувальних властивостей, проте головне для нашого рейтингу літніх напоїв те, що завдяки кисло-солодкому смаку він чудово тамує спрагу.

Не варто: зловживати напоєм, особливо людям зі зниженим тиском.

Варто: спробувати не заварити, а настояти каркаде, заливши пелюстки холодною водою і залишивши на дві-три години. Саме так роблять у Єгипті. 🌸



Танок зі смертю

Корида, мабуть, найсуперечливіший на сьогодні вид спорту, асоціюється у нас передусім з небезпекою для людей та жорстокістю до тварин. А от Королівська академія Іспанії визнала бої з биками (тавромахію) видом мистецтва. У чому ж полягає прекрасний бік кориди?

Впроваджену 2010-го заборону на проведення кориди в Каталонії скасували вже за шість років. І це не вперше: спроби заборонити іспанську кориду кілька століть поспіль зазнають фіаско. З коридом змагалися троє іспанських королів і навіть Папа Римський. Проте жодному з них так і не вдалося подолати традицію, що зародилася ще до того, як виникла сама Іспанія.

Свій початок корида бере зі стародавнього ритуального вбивства биків іберійськими жерцями. Пізніше бої з биками влаштовували як тренування для воїнів перед боєм. Поступово корида перетворилася на окремий вид лицарських турнірів і стала розвагою знаті. Однак в часи правління короля Філіпа V, який не дуже любляв кориду, шоу втратило популярність серед багатіїв. Прості люди не хотіли ризикувати конями, тож корида стала пішою і з того часу поступово набувала сучасних рис.

Биків для кориди з давніх-давен намагалися обирати саме чорних — тварина мала символізувати смерть, а перед лицем смерті, як вважають самі

іспанці, їхній народ розкриває свої найкращі риси. Отже, від тореро очікували дедалі більше чеснот. Підкреслена гідність і красива постать, вишуканий одяг і відточені рухи... Зрештою, настав момент, коли первісний поєдинок, де сліпа відвага протистояла тваринній люті, перетворився на ефектне театральне дійство, де не було місця аматорству. У новому форматі від людини вимагалися не лише банальна сміливість, а й артистизм, гідність, віртуозне володіння знаряддями та власним тілом. Справжній тореро має не просто приймати виклик власної смерті, а й робити це винятково красиво.

Саме такі тореро і стали героями нової кориди, перетворивши кривавий бій на вишуканий танець зі смертю, а тавромахію — на професію. Батьком сучасної кориди вважають тореадора Франциска Ромеро. У 1726 році він вперше використав у бою з биком мулету — червоний плащ, а також розділив кориду на три терції (дії).

Однак «золота ера» припала на перші десятиліття XX століття. Тоді з'явилася ціла плеяда славетних тореро,



У сучасному світі тореро — рідкісна професія, що зберегла шарм лицарства, ореол справжнього героїства і присмак крові.

які, змагаючись між собою у винахідливості, спритності й елегантності, остаточно утвердили кориду як вид творчості і винайшли цілу низку класичних на сьогодні прийомів та фігур. Звісно, кожна нова зірка арени, як і будь-який талановитий митець, демонструє власний стиль поєдинку. Існує навіть мода на певні «па» матадорів, втім, класика залишається непохитною — своя для кожної частини шоу.

У першій терції, «Терції пік», завдання тореро та його помічників — роздратувати бика. Робиться це за допомогою плащів — рожевих з одного боку і синіх або жовтих — з другого. Тут тореро має показати свій артистизм, гнучкість, грацію. Тореро проводить 600–700-кілограмового бика навколо себе, ніби танцюючи з ним, деякі тореро роблять і зовсім шалені па, падаючи на коліна, підстрибуючи і навіть перестрибуючи бика.

У другій терції, «Терції бандерилей», завдання матадора — довести бика до несамовитого гніву, втикаючи в його холку спеціальні металеві гачки з строкатими прикрасами — бандерильї. Тут танець стає небезпечнішим, проливається кров, і часто стається так, що це кров самого матадора. Суть прийомів полягає в тому, щоб спровокувати бика напасти і в останній момент граційно відскочити вбік, встромивши гачки у спину тварині.

Третя й остання терція — «Терція смерті». Тут тореро і бере червоний плащ та шаблю, щоб убити бика. Причому є лише кілька прийнятних для цього способів, реалізувати кожен з яких дозволено лише стоячи обличчям до тварини. Повага до суперника в кориді має велике значення, і якщо під час поєдинку буде помічено, що тореро не

проявив гідного ставлення до бика, то його кар'єра може завершитися.

Професійні тореро стверджують, що бути піднятим на роги не ганебно, ганебно змагатися без гідності, некрасиво. Проводячи видовищні бої, тореро стають справжніми національними героями. Сміливі, харизматичні, шляхетні і сильні — іспанські тореадори викликають захоплення у мільйонів і мільйони ж заробляють. Матадори мають свої фан-клуби, а прихильники їздять з ними від міста до міста, як за справжніми рок-зірками. У сучасному світі тореро — рідкісна професія, що зберегла шарм лицарства, ореол справжнього героїства і присмак крові.

Утім, прекрасний бік кориди жодним чином не приховує її кривавого та жорстокого боку. Лише один професійний матадор за свою кар'єру може вбити кілька тисяч биків. Смерть тварини на арені — закономірність, тоді як загибель матадора — швидше, жаклива випадковість. Деякі види кориди, наприклад, португальська, не передбачають вбивства бика, проте іспанські прихильники шоу впевнені, що корида без смерті перетворюється на цирк.

Через неподільність кориди прекрасної і кориди жакливої це шоу стрімко втрачає свої позиції у світі,

а «золоте покоління тореадорів», слід визнати, так і залишилося в минулому столітті. Шукаючи компромісу, влада країн, де все ще існує корида, змінює правила шоу, його тривалість та умови проведення. Швидше, кориді в її класичному вигляді не залишиться місця в сучасному світі, як не залишилось його лицарським турнірам чи то смертельним дуелям. І цілком можливо, що єдиний спосіб врятувати честь кориди і зберегти героїчний шарм матадорів — це відпустити криваву традицію в минуле і споглядати «танець зі смертю» на картинах або читати про нього в книжках, наприклад Ернеста Гемінгвея — невинного романтика і великого поціновувача кориди.

Костюм тореадора

Це окремий витвір мистецтва. Свого часу великий прихильник кориди Пабло Пікассо охоче створював ескізи такого вбрання. Зшитий із шовку (або синтетики), такий костюм щільно облягає тіло і не заважає тореро вільно рухатися, водночас він не залишає бику шансів зачепити тканину рогом. Костюми для славетних матадорів шиє і прикрашає ціла команда впродовж місяців. Не дивно, що вартість такого спецвбрання коливається від кількох сотень до кількох тисяч євро.

МОНТЕРА — капелюх тореро, що кріпиться до зачіски, як шиньйон. Не-величкі декоративні вигини на монтері імітують роги бика. Перед початком останньої терції кориди тореро кидає капелюха через плече. Якщо він падає дном догори — це поганий знак. Тож перш ніж вступити в бій, тореро перевертають монтеру.

КОРБАТІН — коротка краватка, чорна або кольору паска.

ЧАЛЕКО — жилет.

ФАХІН — пасок.

МАЧОС — застібки на штанах.

САПАТІЛЬЯС — капці без підборів, зазвичай прикрашені бантами.

КАМІСА — сорочка білого кольору з жабо.

ГОМБРЕРАС — наплічники, кріпляться окремо.

ЧАКЕТІЛЬЯ — коротка куртка, прикрашена вишивкою. Для зручності рухів її рукава не пришивають повністю.

ТАЛЕГІЛЬЯ — короткі штани на підтяжках.

МЕДІАС — шовкові панчохи, бувають лише рожевого кольору, надягаються зверху на звичайні бавовняні.

TORO!
TORO!

TORO!
TORO!

«Іспанія — єдина країна, де смерть — національне видовище»

Федеріко Гарсія Лорка

В Іспанії матадори такі ж популярні і заможні, як славетні футболісти. Наприклад, відомий тореро Ель Хулі за один вихід на арену отримує 270 000 євро, а річний дохід топових тореро становить мільйони євро.

120 років тому публіка помилювала бика на прізвисько Мурс'єлаго, який витримав майже 30 ударів шаблею і вижив. У 2001 році на його честь назвали модель Lamborghini, найпопулярнішу за всю історію бренда.

Іноді, коли бик проявив особливу сміливість у бою, публіка просить зберегти йому життя. Тоді вбивство бика лише імітують, а тварину відправляють на пенсію і розведення.

Корида допомогла зберегти цінний вид іспанських бойових биків, нащадків стародавніх турів. Ця порода — єдина, що відрізняється агресією до людини і може атакувати без приводу.

У Музеї кориди в Мадриді можна побачити не лише портрети та одяг славетних матадорів, а й опудала знаменитих биків. До речі, вхід у музей — вільний.

Насправді бика дратує не червоний колір, а різкі рухи і швидка зміна положення об'єктів.



Офіційно тореро починають тренуватися з 10 років, а виходити на арену дозволено лише повнолітнім. Однак правило іноді порушують. Мабуть, наймолодший тореро в історії — Хайро Мігель, який вступив у бій зі своїм першим биком у вісім років.

Щороку в Іспанії, Франції і Португалії відбувається близько шести тисяч корид. Крім того бої биків популярні у країнах Латинської Америки, у Вірменії і навіть в Китаї.

«Ніхто і ніколи не живе повним життям, окрім матадорів.»
Ернест Гемінгвей

TORO!
TORO!



БІОГРАФІЯ МОНЕТИ

Сіль, мушлі, кавові зерна, риба, хутро і навіть раби — людство довго намагалося підібрати універсальний товар для обміну, аж поки не з'явилися вони — гроші.

Неподалік від турецького Ізміра знаходимо руїни одного з перших мегаполісів стародавнього світу — міста Сарди. Колись воно було столицею величній держави — Лідії, яка зникла назавжди. Відомостей про лідійців залишилося небагато, їхня мова померла, а вчені й досі намагаються віднайти нащадків. Проте ця стародавня цивілізація залишила по собі те, що змінило світ назавжди, — монети.

Дорогоцінні метали завоювали звання одного з найліквідніших товарів ще задовго до появи таких знайомих нам грошей. Метал — довговічний, необ'ємний. При значній вазі його нескладно ділити, транспортувати, а цінність срібла й золота відносно стабільна. Прародичами монет на різних континентах були металеві прутики, кільця, декоративні наконечники стріл і навіть дзвіночки.

Проблем із дорогоцінними металами у Лідії не було. Крихітна річечка Пактол, що й нині тече уздовж стін міста Сарди, виявилася справжнім золотим родовищем. На думку Геродота, в ній скупався сам міфічний цар Мідас — той самий, що перетворював на золото все, до чого торкався. Правда це чи ні, та вплив Лідії зростав, торгівля із сусідніми державами розвивалася шаленими темпами, і пошуки найзручнішого способу обміну товарами, зрештою, дали свої плоди. У 687 році до нашої ери крихітні шматочки металу набули округлої форми, і монети стали виробляти не ремісники, а держава. Спершу це були схожі на боби вироби зі сплаву золота та срібла — електруму, на яких чеканили голову лева, бика або інші позначки. Це була примітивна проба — державна гарантія вмісту певної кількості дорогоцінних металів. Перші монети не мали номінальної вартості. Їх оцінювали, прив'язуючись до мір зерна або муки.

Ідею швидко підхопили торговельні партнери Лідії — греки. Вони й довели металеві гроші до знайомого нам вигляду. Монети стали круглими, на них почали зображувати людей, а за Олександра Македонського з'явилася технологія двобічної чеканки з використанням різних прес-форм

для аверсу й реверсу. Той самий Македонський став і першим правителем, чиє обличчя з'явилося на монеті. Спершу кожне грецьке місто чеканило унікальні монети із зображенням своїх богів-повелителів. Водночас почала зароджуватись і знайома нам банківська система.

У стародавній Греції з'явилися трапезити, які могли міняти одні монети на інші, перевіряти їх справжність, а також видавати позики під заставу майна. Першими ж банківськими установами стали храми. Тоді й виникло слово «монета», а потім похідне від нього — «money». Щоправда, сталося це вже в Римі, який перехопив естафету вдосконалення грошової системи у греків. Римські монети чеканили на території храму богині Юнони, яку ще називали «Монета» (порадниця). За часів римської імперії вперше було введено єдину для всієї держави грошову одиницю.

**Крихітні
зарубки на ребрі
монети вигадав Ісаак
Ньютон, щоб шахраї не
зрізали дорогоцінний метал
з країв виробу, непомітно
зменшуючи
його вагу.**

Звісно, одночасно із появою грошей з'явилися і їх підробки. Шахраї знижували цінність монет, зменшуючи частку дорогоцінного металу у виробі, його вагу, або просто вкриваючи монету з міді тонким шаром золота чи срібла. Щоб не стати жертвою фальшивомонетників, люди надрізали монети ножами, слухали звук, кидаючи їх на камінь, і пробували «на зуб» (м'якість золота й срібла одразу відчувалась).

У боротьбі із підробками система вироблення монет вдосконалювалася. Зображення ставали складнішими й змістовнішими. Гроші перетворилися на стародавній ЗМІ, адже несли на собі інформацію про те, які події відбувалися в державі за часів чеканки. Сьогодні саме ця функція поступово стає основною для монет. Лише декоративні монети, зазвичай відчеканені на честь важливих подій, відливають з дорогоцінних металів. На ринку їх активно витіснили паперові гроші, а тепер ще й пластикові картки. Монетам у їхньому первісному вигляді дісталася роль сувеніра. Утім, вони й досі залишаються символом достатку, влади й успіху — навіть віртуальний біткоїн зображує у вигляді золотої монетки.



НАЙОРИГІНАЛЬНІШІ МОНЕТИ СВІТУ

На індійських монетах старого зразка номіналом в одну і дві рупії зображено руки, що на пальцях показують відповідну суму. Більшість бідного населення Індії, яке послуговується цими монетами, не знає цифр.



Учені з Національного космічного центру та Університету Лестера створили монети, якими можна розраховуватися під час міжгалактичної торгівлі. «Квазі-універсальна міжгалактична деномінація» створена із надміцного пластика, який витримує екстремальні навантаження.



Це не прикраси і не іграшки, а монети, які час від часу чеканять у Сомалі, зазвичай номіналом не більше 1 долара. Втім, практично увесь тираж миттєво розкуповують нумізмати.



На острові Яп у Мікронезії офіційною валютою і досі вважають кам'яні монети, які мають діаметр до 3 м і вагу близько 4 т.



Премію за креативність вже давно варто вручити монетному двору Палау. На його рахунок монети зі святою водою, перлинами, морськими мушлями, кольоровою глазур'ю і навіть такі, що мають запах! 🌸



**Обери найзручніше місце
з новою послугою бронювання
Seat Reservation!**



Детальніше про послугу дізнайтеся
на сайті: www.windrose.aero

АРТЕМІЙ СУРІН:

«Ти ступаєш
на борт яхти —
і починається зовсім
інша історія»

Лише на момент нашого інтерв'ю він відвідав 111 країн світу, здійснив самотужки й організував із командою десятки подорожей у різних форматах. Утім, саме яхтинг залишається його особливою пристрастю.

Мандрівник, бізнесмен і засновник руху шукачів пригод One Life Артемій Сурін розповів, чому варто обов'язково спробувати яхтинг і зробити це саме в Греції.





Ви і ваша команда організовуєте не лише яхтенні мандрівки, проте саме яхтинг став візитною карткою One Life. Чому?

Так, з яхтингу ми починали і любимо його понад усе. Ми організовуємо приблизно п'ять таких подорожей на рік, з нами ходили під вітрилами понад 5000 осіб, нещодавно ми провели ювілейний 30-й Yacht Week. А почалося все лише шість років тому, коли побутував стійкий стереотип, що яхтинг — це дорого, незрозуміло, недоступно. На щастя, нині ми вдало його руйнуємо, будуючи при цьому дуже класний формат мандрівок, що вже став брендом. Багато хто копіює цей формат або сам організовує для себе, але ми не проти. Це наша місія — відкривати яхтинг для людей.

Чим яхтинг так приваблює?

По-перше, він дає шалене відчуття свободи. Тієї, яку ми не можемо відчутти у бетонних джунглях, скуті обов'язками, роботою, цілями, навіть повсякденним одягом. А тут ступаєш на борт яхти — і починається зовсім інша історія. Замість бетону — синє безмежне море, твій будинок — білосніжна яхта, якщо пощастить, то над тобою ще й надимається червоне вітрило One Life. По-друге, цей формат дуже зручний. Ти постійно рухаєшся, бачиш значно більше, ніж побачив би із суходолу,



і взагалі споглядаєш те, що недоступне для ока на березі, але при цьому ніяких check-in\check-out, твій готель рухається із тобою. У яхтингу мандрівник отримує набагато більше вражень при менших зусиллях. По-третє — це все ж таки до біса красиво! Цей яхтенний стиль! Для багатьох поколінь яхтинг був нездійсненною мрією, а зараз не треба бути мільйонером, щоб приміряти цей стиль на себе, відчутти його, стати його частинкою. Красивий одяг, красиві люди, чарівні краєвиди, смачна їжа, відчуття легкості — те, що називають dolce vita.

Кажуть, з палуби яхти світ має інакший вигляд?

Звісно, лише уявіть — ви постійно їдете містом на машині і тут вирішили прогулятися пішки. Зовсім інше сприйняття. Так само і з подорожами — вас

ПАНТЕСТИН-ДАРНИЦЯ®



Від опіків та подряпин

ПОСИЛЮЄ регенерацію шкіри
СПРИЯЄ загоєнню ран
МАЄ антимікробну дію



*За результатами конкурсу споживчих вподобань «Вибір року» в Україні 2016, 2017 www.choice-of-the-year.com.ua
Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/1602/01/01 від 01.08.2014 р. Відпускається без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією на лікарський засіб. Зберігати у недоступному для дітей місці. Ліцензія на виробництво лікарських засобів Серія №9598086. ПРАТ «Фармацевтична фірма «Дарниця». Україна, 02093, м. Київ, вул. Бориспільська, 13

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

привозять кудись на машині чи автобусі асфальтовою дорогою. Зовсім інша річ на яхті — навколо синє-синє море, ти бачиш незаймані куточки природи, затишні бухти, самотні острови... це все проникає в тебе, твоя картина світу стає ширшою, морська мандрівка дарує новий ракурс сприйняття світу.

Яка країна, на вашу думку, найкраща для яхтингу?

Ми були в Італії, Франції, Іспанії, Хорватії, на Карибах, Кубі, Мальдівах, були також в Індійському океані... І можу впевнено сказати, що для мене найкраща країна — Греція. Там зійшлися кілька чинників. Перший — дуже зручні і комфортні маршрути. Грецькі острови розташовані близько один від одного, при цьому вони самобутні, цікаві, до них легко дістатися морем. Перехід морем може зайняти всього лише 2–3 години, а далі можна пришвартуватися, прогулятися, покататися, скажімо, на квадроциклах, влаштувати вечірку, просто смачно поїсти в кафе. Другий чинник — острівні греки безмежно душевні й відкриті люди! Третій — у Греції недорого. Греція реально дешевша за Францію, Іспанію, Італію, навіть Хорватію. І нарешті — грецька їжа! Це щось неймовірне: справжній грецький салат, мусака, грецькі корисні закуски, свіжі морепродукти і, звісно, домашні вина, які зовсім не поступаються елітним маркам. І ще важливий момент, особливо для нас як для організаторів: з греками можна домовитися про будь-що: хоч фешн-по-

каз просто на набережній, хоч концерт у центрі міста — легко.

Виходить, Греція ідеальна і для масштабних флотилій, і для простого мандрівника?

Звичайно. Тут поєдналось усе: краса природи, привітність місцевих, стародавня історія та культура, дуже смачна їжа, чудові можливості для побудови маршруту між островами, різноплановість цих островів. Десь ти можеш знайти унікальну архітектуру, десь незайману природу, національний парк, десь неймовірної краси пляжі, а десь цікаві заклади... Це робить Грецію дуже привабливою з погляду саме яхтингу, і мені дуже хотілося б, щоб наші люди розкривали цю країну саме під вітрилами. Якщо хочеш не просто спробувати справжню Грецію, а й розсмакувати її, яхтинг — те, що треба.

Порадьте улюблені грецькі острови.

Мені до душі острів Міконос, незважаючи на те, що він дуже популярний. Утім, там є певний дух, атмосфера, яка мені особисто підходить. Якщо хочеш зрозуміти, що таке справжня острівна Греція, то варто вирушати на острів Сіфнос. Бо там — якщо ресторан, то домашній, якщо люди, то гостинні, якщо пляж, то на ньому буде лише двоє — ви і ваша кохана людина. Ще є острів Гідра — унікальне місце, де немає механізованого транспорту. Лише віслочки з тачками. Дуже атмосферний.

Yacht Week триває тиждень — це оптимальний час для яхтеної пригоди?

Так, це саме така кількість днів, коли люди їдуть зі сльозами на очах. Вони не хочуть, щоб ця пригода скінчилася. Проте вечірка має закінчуватися на піку, і ми не хочемо цього змінювати.

Давайте підсумуємо: яхтинг — це...

Це — свобода, це — краса, це — насиченість, адже ти дуже багато бачиш, це — величезний фан та емоції, що просто пульсують. А ще він зближує людей. У наших яхтених мандрівках завжди зароджуються дружні, а часом і романтичні стосунки. Бо ж на яхті романтика просто зашкалює! Неможливо не закохатися — або в когось, або в яхтинг як такий. 🌈

Дайвінг — це легко!

Чи знали ви, що навчитися дайвінгу можна в будь-яку пору року, а не лише влітку, десь на курорті, як багато хто думає? У дайвінг-клубі I'DC Club ми проводимо курси дайвінгу вже понад 20 років, як

для початківців, так і для досвідчених дайверів. Наш дайвінг-клуб — єдиний в Україні, який готує не лише дайверів-любителів, а й інструкторів з дайвінгу. Всі інструктори клубу сертифіковані за європейськими

стандартами. Підхід до студентів — найм'якший, фокус навчання спрямований на максимальне розслаблення під водою для отримання задоволення від дайвінгу. Особливу увагу під час курсу ми приділяємо техніці дихання під водою, правильній підготовці спорядження до і після занурень, техніці безпеки й партнерства дайверів як під водою, так і на поверхні. Нам важливо, щоб ви, отримавши сертифікат дайвера по закінченні курсу, виконували занурення безпечно і комфортно. Ми проводимо заняття у групах до трьох осіб, а також індивідуальні, за бажання студентів. Наш клуб подорожує по всьому світу. Тож якщо ви забажаєте де-небудь поплавати з аквалангом — просто обирайте

вподобаний напрямок на сайті www.divecentre.com.ua. Турбуватися не варто, ми все продумуємо до дрібниць. Приєднуйтеся до нас! Ви побачите Море, його мешканців на відстані витягнутої руки, привезете з подорожей фото неймовірних риб і затонулих кораблів різних епох.

До речі, у нас діють сімейні знижки!



I'DC Club навчання дайвінгу
+38(050)508-21-25
+38(093)995-60-21
 м. Київ,
 пр-кт Повітрофлотський, 10
www.divecentre.com.ua
 @IDC.club.Dive.Centre



®

«Добробут» — цілодобова допомога

Головний лікар медичного центру «Добробут — невідкладна допомога» Євген Колосов розповів про екстрену медичну допомогу високого рівня, що відтепер доступна в Україні.



Невідкладна допомога медичної мережі «Добробут» — це команда професіоналів з багаторічним досвідом роботи, а ще — сучасні реанімобілі з високотехнологічним обладнанням. Такі реанімобілі дають можливість здійснювати міжнародний медичний супровід пацієнтів по території Європи та Азії, а також виїзд до трапа літака! У команді професіоналів, які супроводжують пацієнтів, — дорослі й дитячі анестезіологи, кардіологи, лікарі невідкладних станів, які в процесі транспортування можуть проводити необхідні лікувальні та реанімаційні

заходи. Наші реанімобілі Mercedes обладнані новітньою апаратурою та пристроями, якими користуються кращі екстрені медичні служби світу, а персонал регулярно проходить тренінги, вдосконалюючи свої професійні навички. Наші досвідчені диспетчери розрахують маршрут та час на дорогу, оголосять вартість послуг і в будь-якій зручній формі цілодобово нададуть всю необхідну інформацію щодо транспортування хворих до клінік Європи. Усі ці переваги дають змогу пацієнтам та їхнім супроводжувачам почуватися спокійно й захищено в руках справжніх професіоналів

невідкладної допомоги медичної мережі «Добробут». **ЦІЛОДОВОБИЙ** виклик бригади та консультація диспетчера за номером телефону: 5288*.

*Дзвінок безкоштовний для абонентів усіх мобільних операторів України.





07.06
СВІТ ЮРСЬКОГО ПЕРІОДУ 2
Жанр: пригоди, фантастика
Режисер: Хуан Антоніо Байона
Після страшної катастрофи, що сталася в оновленому парку розваг «Світ Юрського періоду», люди залишили острів Нублар, а динозаври стали його повноправними власниками. Утім, раптове виверження вулкана загрожує життю доісторичних тварин. Герої першої частини — менеджер парку Клер та дресирувальник рапторів Оуен організовують місію з порятунку динозаврів. Однак невдовзі вони виявляють, що стали жертвами підступної змови, покликаної перетворити динозаврів на смертельну зброю.



14.06
СУПЕРСІМЕЙКА 2
Жанр: комедія, фантастика
Режисер: Бред Берд

Мама славетної родини супергероїв Паррів отримує нову престижну роботу. Тепер голові сімейства Бобу доведеться самому доглядати вдома трьох дітей. На додаток до постійних сімейних конфліктів у найменшого сина Паррів неочікувано виявляються суперздібності, що не піддаються контролю. Утім, родинні непорозуміння відходять на другий план з появою на обрії нового суперпоганця.



05.07
ЛЮДИНА-МУРАХА ТА ОСА
Жанр: бойовик, фантастика
Режисер: Пейтон Рід

Прем'єра, на яку з цікавістю очікували фанати кіновсесвіту Марвел і просто шанувальники фільмів з яскравими спецефектами. Скотт Ленг — дбайливий батько й водночас новоявлений супергерой, людина-мураха, що вміє миттєво змінювати розміри свого тіла, а також предметів. На нього покладено відповідальну місію, надто складну, аби впоратися самотужки. Напарницею Мурахи стає чарівна Хоуп ван Дайн, яка вдягає костюм Оси.



28.07
МІСІЯ НЕМОЖЛИВА: Фоллаут
Жанр: бойовик, пригоди
Режисер: Крістофер МакКуоррі

Ця легендарна франшиза не потребує зайвих презентацій. Каскадерські трюки, видовищні сцени, купа стрілянини, бійок і неймовірних шпигунських пристроїв — тут є все, за що ми так любимо фільми серії «Місія неможлива». От тільки цього разу завдання у героїв максимально складне — під загрозою цілий світ! А отже, негідники — ще підступніші, Том Круз — іще мужніший, його команда — ще відважніша, а місія — ще неможливіша.

Використано фотографії з сайту www.bifilms.com.ua



FALL OUT BOY
Mania

Коли гурт спершу презентував кілька синглів з цього альбому, стало зрозуміло, що варто чекати на щось нестандартне. До того ж самі музиканти заявляли, що Mania стане тотальним перезавантаженням музичної історії Fall Out Boy. Хлопці не підвели: нова платівка демонструє свіже, цілісне й водночас різноманітне звучання, деє електронне, деє важке, деє у стилі класичного рок-н-ролу, а подекуди навіть попсове. Чудовий позитивний та енергійний альбом, який бадьорить і надихає на активні дії.

«FRANZ FERDINAND»
Always Ascending



Новий альбом легендарного шотландського інді-гурту продемонстрував настільки неочікуване звучання, що дістав купу негативних відгуків. У рецензіях наперебій писали, що Franz Ferdinand вже зжив себе, став нудним і втратив свою енергійність. Водночас платівка вийшла хоч і нестандартною, проте досить легкою для сприйняття, іронічною і безтурботною. Тепер у звучанні гурту стало менше гітар і більше синтезатора, а прагнення до новизни й нестандартності поступилося місцем урівноваженим ретромотивам.

НЕЖИТЬ — СПОНСОР ЗІПСОВАНОЇ ВІДПУСТКИ



Синупрет® екстракт.
Р.П. № UA/15267/01/01 від 15.08.16
Реклама лікарського засобу. Виробник Біонорика СЕ (Німеччина).
* 0720 мг комбінації рослинних компонентів в Синупрет® екстракт (Відповідає 160 мг сухого екстракту) в порівнянні з 156 мг комбінації рослинних компонентів в Синупрет® форте

ПЕРЕД ЗАСТОСУВАННЯМ НЕОБХІДНО ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З ЛІКАРЕМ ТА ОЗНАЙОМИТИСЯ З ІНСТРУКЦІЄЮ ДО ЗАСТОСУВАННЯ

Спека... Кубики льоду у келиху, смачне прохолодне морозиво, освіжаючі напої з морозилки, купання в холодній воді, вітерець з кондиціонеру — в літні місяці ми стикаємося з різноманітними факторами ризику. В результаті носоглотка переохолоджується, хвороботворні мікроорганізми активізуються і починається застуда з нежитем. Якщо вчасно не почати лікування, відпустка чи інші важливі плани можуть бути зіпсовані. Лікування нежитю спрямоване на те, щоб зняти запалення, набряк і полегшити відходження слизу. Із цим завданням добре впорається «Синупрет® екстракт» — німецький препарат на рослинній основі для дорослих та дітей від 12 років. Він лікує безпечно та комплексно: відновлює природне дихання, зменшуючи набряк та запалення, розріджує слиз і допомагає звільнитись від нього, бореться з вірусами та бактеріями. «Синупрет® екстракт» — потужно діє проти нежитю та синуситу!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

МІК ВІКІНГ

МАЛЕНЬКА КНИГА ЛЮКЕ

СЕКРЕТИ НАЙЩАСЛИВІШИХ ЛЮДЕЙ СВІТУ



Мік Вікінг, директор Інституту дослідження щастя у Копенгагені і автор бестселера «Маленька книга хюге», має для нас нове цікаве слово. «Люке» — означає щастя у глобальному розумінні. Тож у новій книжці автор намагається розібратись, як шукають і знаходять щастя в усьому світі, яким воно буває і де ховаються ключі до щасливого життя. Поради щасливих людей, аналіз щастя, спроби зрозуміти найрізноманітніші його прояви... «Маленька книга люке» — збірник рецептів щастя, де ви обов'язково знайдете щось на свій смак.

Наука про щастя має багато підводних каменів і перепон. Але найкращим способом не отримати знань у цій сфері, це відкинутися на спинку і сказати, що отримати їх неможливо. Я ще й досі не чув досить переконливого аргументу, чому щастя — це єдина річ у світі, яку ми не можемо вивчити науковими методами. І так, набагато легше сісти в крісло, схрестити руки й оголосити, що це неможливо. Однак такі люди ніколи не відкривають нових континентів і не ступають на поверхню Місяця. Що примушує мене пишатися тим, що я належу до людської раси, що незважаючи на всі помилки і провали, ми не втрачаємо нашої цікавості й уяви. Ми єдиний вид, який дивиться на червону безплідну планету десь далеко в космосі і думає: «Як же нам туди дістатися?». То чому б нам не спробувати

розсунути межі якості нашого життя? Я бачу великі можливості вдосконалити щастя завдяки невеличким поправкам у нашій поведінці. Великі речі часто починаються з малих кроків.

РИТУАЛИ ЇЖІ І ВОГНЮ

Неподалік від будинку, де я проводив літні канікули в дитинстві, було велике поле, вкрите такою високою травою, що ми з братом могли робити в гушавині тунелі і схованки, де гралися цілими днями. Потім у червні траву скошували, і той запах свіжої стерні й трави завжди мене переноситиме у дні дитинства.

Траву збирали у снопи, і вона поволі ставала жовтою під літнім сонцем. Тоді я був упевнений, що насправді то були величезні кубики лего, забуті йотунами — надприродними велетнями зі скандинав-

ської міфології. Проте це не зупиняло ні мене, ні інших хлопаків з нашої вулиці, і ми будували лабіринти й хатки з тієї соломи і снопів, аж поки поле не прибирали перед традиційним запалюванням вогнища на літнє сонцестояння. Можливо, ця традиція і належить до язичницьких обрядів, але на нашій землі вона й досі залишається найулюбленішою. Північне сонце сідає і віддає місце ночі без темряви. У цей час по всій країні запалюють вогнища, щоб відсвяткувати середину літа. Пам'ятайте, данці — прямі нащадки вікінгів, а отже, ми страшенно любимо дивитися на все, що горить: свічки, вогнища. Це так гарно.

Я не впевнений, що знав, що таке щастя, тоді, коли стояв босоніж на траві, тримав у руках шмат свіжоспеченого хліба, моє обличчя зігрівав жар вогню, а руки моїх батьків лежали в мене на плечах.

Я бачу великі можливості вдосконалити щастя завдяки невеличким поправкам у нашій поведінці

Однак я впевнений, що відчував: пізніше присвячу цьому свою кар'єру, аби зрозуміти це. Коли я був малим, у мене бракувало слів, щоб описати свої почуття. Проте я певен, що в мене було відчуття спільності, відчуття приналежності, відчуття дому. Так само, як і відчуття щастя. Це було моє плем'я.

Здатність вогню та їжі об'єднувати людей є майже універсальною для всіх культур і не має географічних кордонів. Іноді, щоб створити відчуття спільності за обіднім столом, нам потрібно не більше, ніж просто запалити свічку.

«Ледь не забув сказати тобі, — промовив Джаник. Він канадєць, який щойно взяв у мене інтерв'ю в Інституті дослідження щастя в Копенгагені. — Після того, як я прочитав про хюге, то пішов у магазин і купив два підсвічника. За обідом ми почали запалювати свічки».

У Джаника і його дружини троє дітей: старшим близнюкам по вісімнадцять, молодшому синові — п'ятнадцять. «Спершу, коли я почав запалювати свічки, сини дуже дивувалися. Казали: «Це що таке? У нас що, романтична вечеря? Чи ви з мамою хочете повечеряти самі?». Знадобився певний час, щоб звикнути, а потім вони й самі

почали запалювати свічки, коли обідали чи вечеряли. Та найголовніше — тепер наші вечери тривають хвилин на двадцять довше, тому що... як би це описати... свічки налаштовують синів розповідати нам свої історії. Вони більше не ковтають їжу похапцем, а потягують вино і розповідають нам, як пройшов їхній день».

Обід і вечеря перестали бути лише часом споживання їжі. Це стало часом співпричетності. Наші мови нагадують, що спільне споживання їжі живить дещо більше, ніж просто наше фізичне тіло. Це живить нашу дружбу, посилює наші зв'язки, відчуття спільності — і ці чинники є життєво важливими для нашого щастя.

ЖИТТЄВИЙ ПРИКЛАД

Шані

Шані виросла в Гібсоні, маленькому містечку в Канаді, де вона продавала

малину перед своїм будинком, щоб заробити свої кишенькові гроші. Сусіди добре знали її і завжди віталися, коли вона йшла до школи.

Це було місце, де ніхто не замикав дверей на ключ, але коли дівчинці було чотирнадцять, її родина переїхала до Австралії. Дівчина стала вчителькою. Вона постійно переїжджала з країни в країну, з міста в місто, намагаючись віднайти такий самий зв'язок з людьми, який вона пам'ятала з Гібсона.

Пізніше робота адміністратором у неблагополучних школах з важкими дітьми далася взнаки, і Шані захворіла. Вона відчувала емоційне вигорання і впала в депресію. Тоді як жінка була виснажена емоційно, її партнер, Тім, захворів фізично. Він працював каменярем і скульптором, що негативно вплинуло на стан його суглобів — плечей, колін, зап'ясть.

Вони жили на Гальберт-стрит, у тихому глухому провулку з тридцятьма двома будинками. Гальберт-стрит — вулиця у Фремонтлі, передмісті Перта в Західній

Один десятилітка сказав: «А мені б хотілося рампу для скейтборду.» І Шані подумала: «Отакої, от цього, мабуть, точно ніколи не станеться».

Але насправді, перше, що з'явилося, це й була рампа для скейтборду. А все завдяки одному із сусідів, який мав матеріали і навички зробити її. Поява рампи змінила вулицю: вона перетворилася з місця, де їздять машини, на місце для гри.

Водночас на вулиці часто відбувалися крадіжки, що особливо тривожило одну із мешканок — Анну, якій було вісімдесят чотири роки і яка жила сама в кінці вулиці. «Отже, ми розробили так званий реєстр навичок вулиці Гальберт-стрит. Спочатку це був просто довідник контактів, але все пішло набагато далі: туди почали вноситися дані про те, хто чим міг поділитися і хто чого потребував», — розповідає Шані.

У реєстр заносили адреси, імена, електронні адреси, телефонні номери мешканців і, що найважливіше, вміння та ресурси, які мали люди, а також вміння та ресурси, які людям були потрібні. Один із мешканців, наприклад, попросив людей, щоб йому допомогли їсти морву, оскільки під час сезону збирання він сам не міг з'їсти таку

кількість. Також виявилось, що нікому не доведеться купувати ручну тачку, оскільки її можна позичити у Брайана з 33-го. А невеличкий візок на коліщатах можна попросити у Філіпа з 29-го. І звичайно Обі з 23-го може наглянути за вашим котом.

Реєстр виявив, що три жіночки хотіли навчатися співати, а на вулиці жила колишня дирижерка хору. Так з'явився Хор вулиці Гальберт. Клапти землі довкола вулиці були засаджені овочами — тож з'явилося Підпільне товариство городників Гальберт-стрит. Невдовзі люди перестали дивуватися, коли знаходили на сходах своїх домівок пакунок з картоплею чи морквою. «Як ви отримали дозвіл?» — запитували люди у Шані. «Дозвіл? А хіба потрібен був дозвіл?» — відповідала вона, і скоро був започаткований Кіноперегляд на Гальберт-стрит — раз на

місяць мешканці вулиці збиралися і разом переглядали фільм. Люди виносили крісла й готували в складчину вечерю на всіх.

Запаси вуличної громади зростали і незабаром їх поповнили вантажний велосипед з кузовом, точка обміну книжками (принеси одну — візьми одну), піч на колесах для піци (вона належала всім і водночас нікому), завдяки якій мешканці організували щотижневі вечори піци. І кози. Так, кози. Господарі двох будинків вирішили прибрати паркани між своїми господарями й облаштувати просторий загін для кіз.

Спільні печі для піци і міжбудинкові заони для тварин — це досить серйозна ознака сили громади. Та найліпшим проявом об'єднання людей була їхня реакція на крадіжку грошей, комп'ютера і резервних накопичувачів з дому Шані й Тіма. Сусіди приходили до них і приносили харчі та гроші (один написав у записці: «Ось 500 баксів. Я віддаю їх вам, тому що можу. Не повертайте, будь ласка»). Інший сусід відкрив новий акаунт у Dropbox (Дропбокс), щоб допомогти відновити файли та фото, які втратили Шані з Тімом. Син інших сусідів приніс листівку з написом «Життєві розчарування переносити набагато важче, коли ти не знаєш жодної лайки». Він віддав її Шані разом зі шматком свого вперше самотійно спеченого хліба, а також усю свою колекцію мушель.

«Що ви порадили б людям, які хочуть зробити те, що зробили ви?» — запитав я у Шані. «Не робити нічого з того, що робили ми», — розсміялася вона. — «Зрозумійте, що важливо саме для вас і що працюватиме саме для вас. Навколо чого ви хочете об'єднати людей. Дізнайтеся, що цікавить людей, що їх об'єднує — і будуйте на цьому. Один з моїх друзів об'єднав громаду на своїй вулиці навколо помідорів. І тепер там п'ятнадцять родин збираються щороку, аби разом консервувати помідори.»

Як сказав Антуан де Сент-Екзюпері, в «Маленькому принці»: «Якщо ти хочеш побудувати корабель, не треба скликати людей, планувати, ділити роботу, діставати інструменти. Треба заразити людей прагненням до нескінченного моря. Тоді вони самі побудують корабель...»



ЩАСЛИВА ПОРАДА:

Критична аналогова маса

Заохочуйте своїх друзів і рідних організовувати «безгаджетові» або офлайн дні впродовж тижня. Уникайте потягу залізіти в телефон, перевірити пошту, соцмережі, месенджери. Проведіть цифровий детокс.

Крім розпалювання багаття на день літнього сонцестояння, поле, яке прилягало до нашого літнього будиночка, часто використовувалося для ігор. Коли я був дитиною, ми легко набирали десь двадцять п'ять дітлахів, щоб пограти в раундбол (гра подібна до бейсболу, але простіша).

Звісно, це було ще в доайпадову добу. Минулого року британська добродійна організація «Action for Children» («Дії заради дітей») провела опитування, яке показало, що батькам стало набагато важче переконати дитину вимкнути комп'ютер, телефон чи інший гаджет, ніж примусити виконати домашнє завдання. Один з чотирьох батьків скаржився, що

він/вона не може контролювати час, який дитина проводить за комп'ютерною грою або в планшеті. І лише 10% батьків мусять постійно битися за виконання дітьми домашніх завдань. Серед багатьох причин цієї ситуації можна назвати те, що діти не хочуть залишитися поза межами своєї цифрової спільноти. Одна данська закрита школа для створення спільноти збирається запровадити те, що діти вважають надзвичайними заходами. Співробітники конфіскуватимуть усі смартфони та інші гаджети. Доступ до «Фейсбук», «Інстаграм» та «Снепчат» надаватиметься лише протягом однієї години на день, оскільки учні зможуть користуватися своїми пристроями впродовж цієї години. Після першого семестру система була поставлена на студентське голосування — чи варто продовжувати роботу за цією системою, чи отримати назад наші телефони та гаджети і вільно користуватися ними тоді і стільки, коли і скільки ми захочемо? Вісімдесят відсотків учнів про-

голосували за перший варіант. Очевидно, що такі заходи працюють лише за згоди достатньої кількості людей.

Якщо у вас немає єдиного телефону, а решта учнів чатяться зі своїми друзями, це сумний досвід. Отже, необхідно набрати критичну масу в середині вашого соціального кола. Ви можете переконати частину родин вашої вулиці зробити вечір четверга — провести вечір без цифрових приладів і відправити дітей гратися разом. Або просто зробити вечір четверга домашнім, сімейним вечором всередині власної родини. Іншим варіантом може стати вечерея без телефону — відмовитися від життя онлайн протягом двох годин. Або встановити кошик для телефонів поряд з вішаками для одягу та заохотити друзів складати туди свої пристрої під час візиту до вас.

ГРОШІ

Якось, коли мені було десь років одинадцять, у газеті Бьорсен (Børsen) — данському аналогу Файненшл таймс (Financial Times) — я прочитав заголовок «Впродовж року вартість долара сягне восьми крон». Тоді вартість крони становила сім крон за долар, і я зробив те, що зробила б кожна нормальна дитина, — пішов у банк і перевів усі мої збереження в долари.

«Ти поїдеш на канікули до Штатів?» — запитала мене дама в банку, поки рахувала гроші. «Ні, — відповів я. — Ви хіба не читали Бьорсен?»

Це був не поодинокий випадок. Свої перші облігації та акції я купив, коли мені було десять. У мене в кімнаті на той час висів плакат із зображенням купи грошей і написом «Мій перший мільйон». У школі наш клас мав грати у фінансово-біржову гру проти паралельного класу, де потрібно було купувати і продавати акції. Та оскільки ціни, за якими ми могли торгуватися, були цінами, виставленими в сьогоднішніх газетах, а отже, — вчорашніми цінами, мені доводилося щодня телефонувати в банк, щоб почути, на які акції росте ціна, щоб мій клас міг купити саме їх. Дорослі називають це «торгівлею цінними паперами на основі конфіденційної інформації». А ми називали це удачею. Одне слово, в одинадцять років я був за одні червоні підтяжки до Гордона Геко.



Розповідаю вам усе це для того, щоб читаючи те, що написано нижче, ви не уявляли мене як дитину-гіпі, яка тільки те й робить, що цілими днями нюхає квіти. Це не мій випадок. І ще. Бьорсен помилялася. Долар упав до шести крон. Я й досі не пробачив їм цього.

ВІД ЧЕКАННЯ СЕРЦЕ НІЖНІШАЄ

Одного ранку Вінні Пух і Паць говорили про те, що вони люблять найбільше за все на світі. І хоча Вінні страшенно любив мед, завжди перед тим, як його їсти, наставляв момент набагато приємніший, ніж саме поїдання меду. Проте він не знав, як цей момент називається. А.-А. Мілн, який написав усі ці історії про Вінні Пуха, не просто був автором, він був дослідником щастя. Очікування може стати джерелом щастя. Уявіть, що вас може поцілувати будь-хто за вашим бажанням. Будь-яка зірка чи знаменитість. Хто б це був? Джордж Клуні? Анджеліна Джоли? Я вибрав би Рейчел Вайс (так, я знаю, що вона одружена з Джеймсом Бондом — не треба посипати мені рани сіллю). У вас є хтось на прикметі? Якщо так, то подумайте ось про що: коли б ви воліли,

щоб ця людина вас поцілувала? Зараз? За три години? За добу? За три дні? За рік? За десять років?

Якщо ви схожі на респондентів у дослідженні Джорджа Лоуенштейна, професора з економіки та психології Університету Карнегі-Меллона і директора Центру досліджень поведінкових рішень, то вашою відповіддю була б — за три дні відтепер. Так, дехто справді досліджував це питання.

Дослідження «Прогнозування та оцінка затриманого споживання» було опубліковано в 1987 році — році випуску «Брудних танців», тому тепер ми знаємо, кого всі респонденти в оригінальному дослідженні хотіли поцілувати. Дослідження також показало, що респонденти готові заплатити більше за досвід, який вони дістануть за три дні, ніж за такий самий досвід, якби він стався негайно.

Щороку ми з друзями обов'язково виїжджаємо в Альпи покататися на лижах. Це не лише досвід і відпочинок, це також моя інвестиція в інших і те, чого я з нетерпінням чекаю цілих півроку. Уявляю, як ми з друзями спускаємося схилом гори (я, як завжди, мугикаю собі під носа тему

з кіно про Джеймса Бонда) або відпочиваємо на своєму балкончику, небо того блакитного кольору, який виходить лише у поєднанні з білим, навколо вкриті снігом вершини. Я навіть починаю відчувати тепло чашки з кавою і промені сонця на своєму обличчі.

Річ у тім, що в певних обставинах очікування може стати джерелом великої радості. Однак ми також маємо знати, що сподівання й амбіції можуть стати і джерелом страждань.

КУПУЙТЕ СПОГАДИ, А НЕ РЕЧІ

«Тепер ти заслужив своє ім'я. Тепер ти справжній вікінг». Це слова Юссі, мого видавця з Фінляндії. Був початок січня, і я якраз вилазив із крижаних вод Гельсінкі. Тоді я вперше спробував зимове купання. Уранці того дня я запитував у гугла: «Чи можна померти під час купання в крижаній воді». Адже так багато за те, щоб бути справжнім вікінгом.

Перед тим, як стрибнути в темні крижані води, ми годину парилися в чудовій громадській сауні на березі Гельсінської затоки. Щойно ми з Юссі зустрілися в аеропорту, одразу ж стали говорити лише про унікальну культуру саун у Фінляндії.

«Фінські сауни ліпші за шведські». «Чим вони ліпші?» — запитав я, не розуміючи, за яким критерієм оцінювати якість сауни.

«У нас тепліше». «Тепліше» — занадто м'яке слово. З кожним новим вдихом у сауні мені здавалося, що я вдихаю пари перцю чилі. Я зрозумів, що пітніти здатен навіть мій рот. Слід визнати, що такої суперсили немає у жодного супергероя, але на той час мені це знадобилося.

Кожні двадцять хвилин один із фінів, які впорядковували сауну, заходив до нас, щось запитував, і всі фінські відвідувачі, і чоловіки, і жінки, хором відповідали «kyllä», що фінською означає «так». Будь-хто не фін дуже відрізняється від фінів. Не тим, що він не відповідає «kyllä», а поглядом, повним паніки від думки: «О,

боги, невже він щойно запитав, чи ми хочемо, щоб вони додали жару?» Той погляд стежив за доглядачем сауни, який поливав гаряче каміння водою, наповнюючи кімнату і наші легені клубами розпеченої пари.

Проте перебуваючи в темній кімнаті з екстремально високою температурою, ви змушені сконцентруватися на своєму диханні, і це був чудовий і медитативний досвід. Однією з перших справ, яку я зробив, коли повернувся в Копенгаген, — було розшукування сауни. Крім того, в той день у Гельсінкі нестерпна спека перетворила мій страх перед крижаною водою, куди я мав згодом пірнути, на відчуття приємного очікування. Було справді холодно, та це виявився не той досвід смерті, який я собі науявляв. Я відчував себе живим, відчував своє тепле тіло, і незважаючи на те, що темної січної гельсінської ночі стояв серед льоду напівголий після купання, я відчував чисту радість. Усе це зайняло лише кілька годин,

Замість того, щоб обирати одне з двох, приміром, спілкування чи фізичні справи, ви можете їх комбінувати.

але пам'ять про події залишиться зі мною на все життя.

П'ЯТЬ СПОСОБІВ ЗВІЛЬНИТИ БІЛЬШЕ ЧАСУ

1. Готуйте із запасом

Готуйте більше їжі на вихідних, ніж ви з'їдаєте за один раз. Заморозуйте те, що залишилося, або заморозуйте напівфабрикати, щоб швидко приготувати вечерю в будні дні.

2. Використовуйте залишки часу

Використовуйте той час, який щодня витрачаєте на очікування — дві хвилини тут, п'ять хвилин там. Налаштуйтеся на те, щоб використовувати ці часові залишки. Вирішіть заздалегідь, що ви зможете зробити впродовж цього часу. Я, наприклад, постійно зазірав у «Duolingo», щоб вдосконалити іспанську. І оскільки ви, напевне, вже почали виношувати ідею переїзду до Італії, то чому б не почати

вивчати по кілька італійських слів у день? Va bene? (Гаразд? — *ital.*)

3. Два в одному

Замість того, щоб обирати одне з двох, приміром, спілкування чи фізичні справи, ви можете їх комбінувати. Почніть бігати разом з вашим товаришем, грати у фрісбі, кататися разом на велосипедах у лісі.

4. Прив'яжіть себе до щогли

В «Одісеї» головний герой попросив прив'язати себе до щогли, щоб не піддатися поклику сирен. У наші дні нам потрібно знайти щось таке, що допоможе уникати крадіїв часу, таких як «Фейсбук». Багато людей прагнуть скоротати час, блукаючи просторами Інтернету і постійно зазираючи в соцмережі. Є така програма, як «Freedom», що допоможе вам у цьому, запобігаючи використанню Інтернету впродовж, скажімо, восьми годин.

5. Застосовуйте закон Паркінсона

Людина ефективніша тоді, коли в неї менше часу. Якщо батьки вашої половинки дзвонять і кажуть вам, що зайдуть у гості за п'ятнадцять хвилин, то ви, безперечно, дуже швидко приберете свій дім. І до

того ж суперефективно. Сиріл Норткот Паркінсон, британський історик і автор закону, казав: «Обсяг роботи розтягується настільки, щоб повністю заповнити час, виділений на її виконання». Якщо подивитися на це під іншим кутом, то нам необхідно чітко планувати, коли ми почнемо роботу, і не менш чітко — коли ми її закінчимо.

ЖИТТЄВИЙ ПРИКЛАД

Мішель

У 2015 році Мішель МакГаф виявила, що зациклилася на споживацтві — вона заробляла гроші, щоб купувати речі, яких вона насправді не потребувала. Мішель відчула, що її засмоктала реклама, яка обіцяла, що вона знайде свій шлях до щастя.

Отже, жінка вирішила поставити собі завдання не купувати будь-що, чого вона зовсім не потребує, протя-

гом 365 днів. Мішель залишила тільки витрати на сплату іпотеки і рахунки за комунальні послуги, телефон та Інтернет (оскільки вона працювала журналістом), а також на основні продукти харчування (30 фунтів на тиждень).

«Це було нелегко, — розповідала вона мені, — особливо розпочинати виконання завдання в середині темного холодного листопада». Цієї пори року її життя зазвичай оберталося навколо пабів і ресторанів, куди тепер вона ходити не могла. «Я намагалася робити те, що робила завжди, але тепер у мене не було на це грошей, тож це не спрацювало, і я почувалася дещо нещасною».

З весною прийшли великі зміни. З'явилася можливість ходити на прогулянки і їздити велосипедом, іноді навіть плавати в озері, легше досліджувати місто і шукати безоплатні виставки і музеї. Вона використовувала такі сайти, як Eventbrite, щоб знайти безоплатні фільми, дегустації вин і театральні постановки.

«Я відвідала більше мистецьких виставок, ніж за все попереднє життя. Моїм улюбленим днем став Перший четвер, коли 150 різних галерей східного Лондона відкриваються доволі пізно.» Цей челендж примусив Мішель стати більш цікавою та активною. «Мені довелося знаходити інші способи бути щасливою, і все закінчилося тим, що я погоджувалася на речі, на які ще не так давно не погодилася б ні за що. Я свідомо максимально обмежила себе і згодом зрозуміла, що мені не потрібні речі, щоб бути щасливою». Вона навіть вирушила в безкоштовну відпустку, поїхавши на велосипеді вздовж узбережжя Британії і ночуючи на пляжах в наметі. «Це те, чого я ніколи раніше не робила, і мабуть, ніколи не зробила б, як би не цей виклик. А тепер я не дочекаюся наступного року, щоб знову поїхати в таку відпустку».

ЖИТТЄВИЙ ПРИКЛАД

Луїза і Том

«Однією з переваг життя автора є те, що можна зробити світ своїм домом. Коли я покинула свою комфортну університетську кар'єру і почала нове життя в іншій країні, то дуже ризикувала». «Найкращі рішення ми приймаємо тоді, коли слухаємо внутрішній голос, який каже «А чом би й ні?» Він говорить «Гайда!» Від того, що хотілося і не було зроблено, виникає дуже багато розчарувань.» Це написала Френсіс Меєс, автор книжки «Під сонцем Тоскани», у «Гардіан» 2016 року. Вона перетворила свою особисту історію на книгу, яка стала бестселером, потім

що ставлення до виховання дітей у цій країні також дуже відрізняється. Сторонні люди лоскотали ніжки дитинки і казали батькам, що о 8-й вечора ще зарано вкладати дитину спати. Але саме через доньку вони й почали шукати роботу за кордоном.

«Ми виїхали зі США до Італії переважно через шалену вартість догляду за дитиною вдома. Тут ми можемо отримати те саме за значно меншу ціну — ну і ми тепер в Італії...» Звичайно, далеко не все відбувається, як у голівудському кіно. «Ми дуже сумуємо за родиною і друзями, які залишилися вдома. Але ми щасливі, що переїхали. Тут у нас набагато більше часу, щоб бути родиною.»

ЖИТТЄВИЙ ПРИКЛАД

Софі

«Зараз, коли я озираюся назад, то розумію, що в мене могла б бути депресія чи щось таке». Внаслідок фінансової кризи

Софі була звільнена. «Я звикла працювати на повній швидкості. Я любила свою роботу, але в мене є також купа ідей про те, що б я робила, якби мала багато вільного часу. Іронія полягала в тому, що коли я втратила роботу, то, здавалося, не вилазила з ліжка».

Наступні кілька місяців вона відчувала, що втратила себе ту, ким вона була всі попередні роки. «Моя робота була моєю особистістю — і тепер вона зникла. Моїм соціальним колом були мої колеги. Зникли вони чи ні — але їхня відсутність була чимось безглуздим. Я звикла говорити про роботу, але тепер я не була частиною цих розмов».

Вона почала самоізолюватися. Більше всього вона ненавиділа ходити на вечірки: всі говорили про роботу, про те, які вони зайняті. «Або ви з кимось теревените, а потім співрозмовник ставить оте страшне запитання: «То чим ти зараз займаєшся?». У мене розвинулося інтуїтивне відчуття, коли наставав час для такого запитання, і я швидко вибачалася



і йшла.» «Це стало втомлювати». Потім настав період, який вона назвала «у сумнівах та у вигнанні».

«Моя самооцінка розсипалася. Бути звільненою — це одне. Але після потоку відмов на співбесідах я стала запитувати себе, чи справді я чогось варта, і почала сумніватися у своїх здібностях. Я почала думати, що всі ці роки просто прикидалася, а тепер вони розкусили мій блеф — і я залишуся у вигнанні назавжди.»

Кілька місяців по тому у Софі все ще не було роботи. Потім якось у неділю подзвонила її сестра. «Моя сестра волонтерить і готує тісто для хлібо-булочних виробів і тістечок для продажу. Але того дня їй потрібно було відвезти сина до травмпункту.» Сестра попросила Софі, яка жила поблизу, забрати тісто й піти замість неї на розпродаж.

«Вона часто кликала мене приєднатися до розпродажів, але я завжди відмовлялася. Того дня я знову відчула себе собою — вперше за довгий час. Мені було весело. Я відчувала себе потрібною. Раніше я працювала в івент-бізнесі, тож почувалася як риба у воді.» «Я пам'ятала,

ким я є, і нічого не вдавала і не прикидалася. Я зробила їм там увесь розпродаж». Вона сміялася. Софі приєдналася до волонтерської роботи сестри. «Це був мій шлях до повернення. Це була добровільна робота, а отже, не було жодних вимог. Я могла робити все у своєму темпі.»

Сьогодні Софі повернулася до роботи в івент-бізнесі — хтось відвідував солодкий розпродаж і помітив її організаторські здібності. Але вона продовжує волонтерити. «Тепер моя особистість так легко не похитнеться. Я частіше бачуся із сестрою. І в мене є тістечка.»

БУДЬ МОЇМИ ОЧИМА

Метою цієї книжки є не принизити важливість тих проблем, з якими ми стикаємося. Я, на жаль, на своєму досвіді знаю, наскільки важко багатьом людям доводиться в цьому житті, наскільки складними бувають часи і наскільки великі ставки для більшої частини людства. Але це не ті часи, коли ми можемо дозволити, щоб нас охопили страх, недовіра та цинізм. Це ніколи не приведе нас до щасливого місця.

Вперед нас може повести лише дух довіри і співпраці, усвідомлення того, що ми стоїмо пліч-о-пліч. Нас до нас може привести лише звільнення від страху і доброзичливості до незнайомих людей. Ми будемо йти вперед, якщо зможемо переробити наші міста, щоб забезпечити здоров'я та щастя, а також знищити цінову етикетку на якість життя.

Прийшов час шукати добро у світі — і для цього мені потрібна ваша допомога. Мета, з якою я писав цю книжку, полягала в тому, щоб взяти вас на пошуки скарбу, і я сподіваюся, ви погодитесь, що нам вдалося відкрити кілька скриньок із золотом щастя. Але я також сподіваюся, що ви погодитесь, що їх можна знайти значно більше.

Для цього мені потрібні ваші очі, щоб продовжувати наші пошуки щастя. Щоб показати, скільки доброго існує в цьому світі, винести його на світло і разом допомогти розповсюдити його серед людей.

Давайте сприймати позитивно фразу: «Якщо ви побачите щось, скажіть про це». Якщо ви бачите щось, що збільшує щастя — ваше, вашої громади чи світу загалом, поговорімо про це, напишіть про це, зніміть його, сфотографуйте — і передайте далі.

В Інституті дослідження щастя ми відстежуємо хештег # Look4Lykke в соціальних мережах. Розкажіть нам, що працює у вас для поліпшення якості життя. Яким чином люди та суспільство прокладають шлях до щастя? Розкажіть про мікробібліотеки, громадські сади чи якісь інші речі, про які ми навіть гадки не маємо. Ми дослухаємося до людей та ідей, які позитивно впливають на вас і на наш світ.

Найголовніше — дізнайтеся, як ви можете позитивно впливати на ваше оточення. У нашому світі нам дуже потрібно більше активних мрійників. Нам потрібно більше творців доброти, героїв щастя та чемпіонів змін.

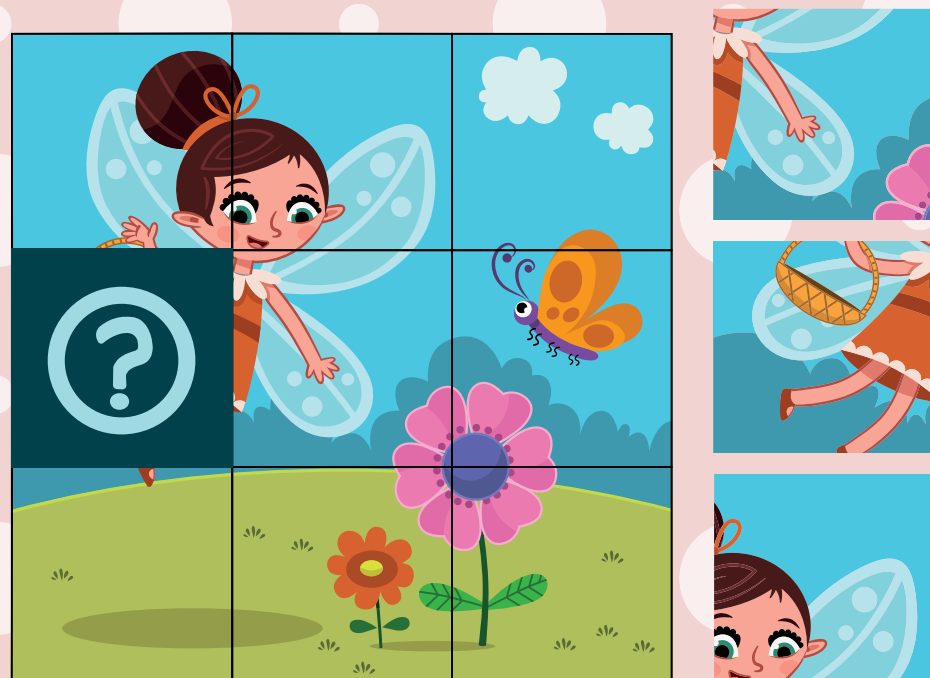
Це саме той погляд на життя, якого потребує кожен, і кожен може зробити свій внесок в це життя. Дивлячись на сьогоднішній світ, багато хто може вважати цю ідею фальшивою чи утопічною, але надія людства ніколи не була фальшивою.

І пам'ятайте: немає сенсу бути песимістом — це лайно все одно ніколи не працювало. 🌸

ДОПОМОЖИ ДІВЧИНЦІ ПОВЕРНУТИСЬ НА ПІДВОДНИЙ ЧОВЕН



ЗНАЙДИ ДЕТАЛЬ, ЯКА ДОПОВНИТЬ КАРТИНКУ



ЗНАЙДИ 7 ВІДМІННОСТЕЙ



ЗНАЙДИ ТІНЬ КОЖНОГО З ПІРАТІВ



1

ПІЛОТОМ ЛІТАКА ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ МОЖЕ БУТИ ЛИШЕ ЧОЛОВІК?

Звісно, ні. Головне для пілота, окрім професійних рис, мати добре здоров'я, бути стійким психологічно і вміти швидко приймати важливі рішення.

2

ЧОМУ ПАСАЖИРИ ЗАВЖДИ СІДАЮТЬ У ЛІТАК ЗЛІВА?

По-перше, командувач повітряного судна сидить у кабіні зліва, по-друге в сучасних лайнерах багажні люки розташовані з правого боку, тому людей з міркувань безпеки заводять зліва. Є також теорія, що це пов'язано з історією судноплавства. У середні віки рульове весло кріпили на кормі праворуч і швартувалися лише лівим боком.

ЯКИЙ АЕРОПОРТ НАЙСТАРІШИЙ У СВІТІ?

Найстарішим аеропортом світу є берлінський «Темпельгоф», побудований 1923 року. Вважається, що саме його зовнішній вигляд слугував прообразом для більшості сучасних аеропортів. У 2008 році аеропорт спробували закрити

3

як економічно невідповідний, проте жителі Берліна заперечували, адже «Темпельгоф» — це культурно-історична пам'ятка міста.

4

ЩО СТАНЕТЬСЯ, ЯКЩО ВІДЧИНИТИ АВАРІЙНІ ДВЕРІ ПІД ЧАС ПОЛЬОТУ?

Насправді це практично неможливо. Спеціальна конструкція дверей, складний механізм і різниця в тиску не дадуть можливості цього зробити.

5

ЧОМУ ЛІТАКИ ЗАЛИШАЮТЬ БІЛІ СМУГИ В НЕБІ?

Білі лінії від літака в небі — сліди конденсації. Двигун літака випускає пару, що утворюється у процесі згоряння. Коли ця пара виходить із вихлопних труб і стикається з холодним повітрям у верхніх шарах атмосфери, залишаються сліди. Те ж саме відбувається в холодні дні на землі, коли ми можемо побачити своє дихання.



6

ЧОМУ В ЛІТАКУ ЗАВЖДИ ПРОПОНУЮТЬ ТОМАТНИЙ СІК?

Тому що на висоті він смакує найліпше порівняно з більшістю напоїв. За умов зниженого тиску, постійного шуму двигунів і сухого повітря наше відчуття смаку спотворюється, сприйняття солоного та солодкого знижується в середньому на 30%. А томатний сік має специфічний смак, який не псується на висоті. Крім того, він допомагає підтримувати водно-сольовий баланс під час перельоту і містить багато корисного антиоксиданту лікопін.

7

ХТО ВИГАДАВ DUTY FREE?

Підприємець Брендан О'Реган у 1947 році відкрив перший магазин безмитної торгівлі в нейтральній зоні аеропорту «Шаннон» в Ірландії. У цьому аеропорту дозправляли літаки, які летіли через Атлантику, і пасажирам доводилося коротати кілька годин в очікуванні. Позаяк нейтральна зона не належала до території Ірландії, товари в магазині О'Регана не обкладалися місцевими податками і коштували дешевше.

ВПЕРШЕ В УКРАЇНІ НЕОЧІКУВАНИЙ ФОРМАТ

ОБ'ЄКТ

СОБЫТИЕ • ПРЕДМЕТ • ИНТЕРЬЕР

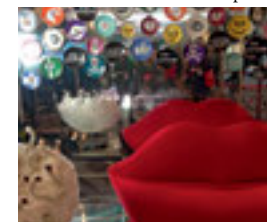
№2 (36) / март – апрель 2018



стр. 2



стр. 34



стр. 40



стр. 20



стр. 46



ОБ'ЄКТ

СОБЫТИЕ • ПРЕДМЕТ • ИНТЕРЬЕР

БАЖАННЯ
ПОВАГИ
ПІЗНАННЯ
ЗАХОПЛЕННЯ



Авіаційна компанія WINDROSE* («Роза Вітрів») була заснована 28 жовтня 2003 року. Сьогодні вона здійснює міжнародні туристичні перевезення практично з усіх регіонів України.

- WINDROSE — молода авіакомпанія, що динамічно розвивається і завжди займає провідні позиції у секторі чартерних авіаперевезень.
- WINDROSE виконує польоти з базуванням повітряних суден у різних аеропортах України, пропонуючи пасажирам зручний розклад.
- WINDROSE робить акцент на високому стандарті якості бортового харчування на чартерних рейсах. Ми розробили різноманітні види меню, у тому числі дитяче.
- WINDROSE експлуатує літаки нового покоління: Airbus-321, Airbus-320, Embraer ERJ-145 EU/EP/LR і обслуговує пасажирів чартерних рейсів на найвищому рівні.
- WINDROSE дбає про привабливий зовнішній вигляд літаків.
- WINDROSE ставить зручність і комфорт пасажирів вище за комерційну вигоду. Обслуговування, яке постійно вдосконалюється, стало візитною карткою компанії.
- WINDROSE першою розробила корпоративну уніформу для льотного складу і наземного персоналу разом із провідним українським дизайнером Андре Таном. Зараз Ви маєте нагоду бачити її на співробітниках нашої компанії.
- WINDROSE надає пасажирам можливість бронювання квитків безпосередньо через веб-сайт авіакомпанії.

У нас працюють висококваліфіковані пілоти з великим досвідом роботи — понад 10 тисяч годин нальоту. Пілоти авіакомпанії кожні півроку проходять підготовку на тренажерах Finnair Flight Academy (Гельсінкі, Фінляндія), Swiss Aviation Training (Цюрих, Швейцарія), Sofia Flight Training Centre (Софія, Болгарія), а також щорічні обов'язкові курси підвищення кваліфікації в провідних авіацентрах України. Наші бортпровідники навчаються в «Міжнародному авіаційному центрі підготовки», а також в Lufthansa Flight Training і Swiss aviation training.

Головна мета WINDROSE — забезпечення комфорту і безпеки пасажирів. Легкі та ергономічні інноваційні екокрісла з красномовною назвою Dragonfly, що розташовані в салонах наших літаків, розроблено на заводі Zodiac Aerospace France. Наші літаки регулярно проходять технічне обслуговування на

базі Lufthansa Technik (Софія, Болгарія та Мальта), Magnetic MRO (Таллінн, Естонія), SR Technics (Цюрих, Швейцарія); Revima (Руан, Франція), Dublin Aerospace (Дублін, Ірландія).

Бортве меню авіакомпанії — вкрай важлива складова нашого сервісу, тому ми приділяємо особливу увагу якості й асортименту бортового харчування, із залученням кращих професіоналів — австрійської кейтерингової компанії DO&CO, що гарантує якісний, різноманітний і свіжий раціон.

WINDROSE запрошує відкрити нові місця! Скористайтеся нашими новими рейсами та відвідайте чарівну Софію, розкішний Бухарест і цікавий Дніпро!

Ми завжди пам'ятаємо, що відповідальні за Ваше життя в небі, уважно дослухаємося до будь-яких зауважень, намагаємося уникнути найменших розбіжностей, щоденно самовдосконалюємося, щоб наблизитися до ідеалу.

ТОВ «Авіаційна компанія «Роза Вітрів»

Центральний офіс:
Україна, 04071, м. Київ,
вул. Щекавицька 30/39, оф. 12-13

E-mail: press@windrose.kiev.ua
Контактний центр: +38 (044) 498-77-77
www.windrose.aero

Кримов Сергій

Авіаєриси на замовлення (корпоративні, бізнес-рейси, будь-які перевезення за Вашим бажанням)
+38 (044) 499-97-77; +38 (050) 462-52-83

commerce@windrose.kiev.ua, krymov@windrose.kiev.ua

Толстикіна Ольга

Комерційний директор
+38 (044) 499-97-77
commerce@windrose.kiev.ua, olga.tolstikhina@windrose.kiev.ua

Кочанова Наталія

Начальник відділу маркетингу та реклами
+38 (044) 454-16-24
kochanova@windrose.kiev.ua

SITA: IEVVRXH
AFTN: UKKKRWXX
ЄДРПО: 32657656

* надані — Авіакомпанія, Компанія



WINDROSE Airlines was established on October 28, 2003. Today it operates international tourist flights from almost all Ukrainian regions.

- WINDROSE Airlines is a young airline that is dynamically growing and taking the leading position in the sector of charter air transportation.
- WINDROSE Airlines operates flights with the aircraft based in different Ukrainian airports to offer convenient flight schedules to its passengers.
- WINDROSE Airlines focuses on high-quality in-flight catering on charter flights. We offer you various types of menus including kids meals.
- WINDROSE Airlines operates the new generation aircraft: Airbus-321, Airbus-320, Embraer ERJ-145 EU/EP/LR and offers high-level service to its charter flight passengers.
- WINDROSE Airlines cares of the attractive appearance of its aircraft.
- WINDROSE Airlines puts the comfort of its passengers above the commercial profit. Its corporate pride is the high-end service level that is constantly improving.
- WINDROSE Airlines was the first to dress its flight crews and ground personnel in corporate uniform designed by Andre Tan, Ukraine's leading fashion designer. Now you can see it on our flight crew.
- WINDROSE gives passengers the chance to book tickets directly through the Airline website.

We employ highly-qualified pilots whose flight experience is over 10,000 flying hours. The pilots of the air company undergo professional flight simulator training at the following institutions: Finnair Flight Academy (Helsinki, Finland), Swiss Aviation Training (Zurich, Switzerland), Sofia Flight Training Centre (Sofia, Bulgaria); they also pass mandatory annual recurrent training at the leading aviation centres of Ukraine. Our flight attendants are trained at «International Aviation Training Centre» as well as at «Lufthansa Flight Training» and at «Swiss aviation training».

The main purpose of WINDROSE is to ensure comfort and safety of passengers. Lightweight and ergonomic innovative ecological seats eloquently called «Dragonfly» in the cabins of our aircrafts are developed by Zodiac Aerospace, France. Our aircraft routinely undergo maintenance at the following bases «Lufthansa Technik» (Sofia, Bulgaria and Malta), «Magnetic MRO» (Tallinn, Estonia), «SR Technics» (Zurich, Switzerland); «Revima» (Rouen, France), «Dublin Aerospace» (Dublin, Ireland).

The in-flight menu of the air company is the very important constituent of our service, therefore we pay special attention to quality and product range of in-flight catering, involving the best professionals: the Austrian catering company «DO&CO» that guarantees high-quality, diversified and fresh diet.

WINDROSE Airlines invites you to discover new cities! Take opportunity of our new flights and visit the charming Sophia, the magnificent Bucharest and the wonderful Dnipro! We always remember that we are responsible for your life in the sky, carefully heed any comments, try to avoid smallest disputes, improve ourselves daily in order to approach the ideal.

ВІДПУСТКА ПОЧИНАЄТЬСЯ В ЛІТАКУ WINDROSE!

Літня відпустка — заряд енергії, тепла й гарного настрою принаймні на півроку вперед. Отож тут головне не помилитися з вибором. Сонце, море, яскравий колорит, смачна їжа, новизна маршрутів — ми зібрали разом усі інгредієнти ідеального літнього відпочинку й готові пригостити вас новими напрямками просто зараз!

ГАСТРОТУР КАЛАБРІЄЮ



Аеропорт у місті Ламеція-Терме — початок подорожі італійським регіоном Калабрія. А Калабрія влітку — це тепле море, неймовірна природа й дуже смачна їжа. Наприкінці травня тут проходить Фестиваль полуниці, на початку липня — Фестиваль меч-риби, а в серпні — Фестиваль тріски. А втім, не переймайтеся конкретними датами: подорож Калабрією — це безперервне гастрономічне свято, приправлене чарівними пейзажами.

Вильоти: починаючи з 1 червня 2018 року, щоп'ятниці.

Аеропорт вильоту: Київ (Бориспіль).

Час перельоту: 3 год.

Літак: Аеробус А321.

Детальніше на сайті www.windrose.aero

ШОПІНГ В ІЗМІРІ

Це третє за розміром турецьке місто із захопливою історією й розвинутою інфраструктурою — справжній рай для шопоголіка. Безліч сучасних торгових центрів, колоритні базари й навіть цілий торговельний район! Крім того, 7 вересня тут стартує найстаріша та найграндіозніша в усій Туреччині виставка-ярмарок Izmir International Fair.

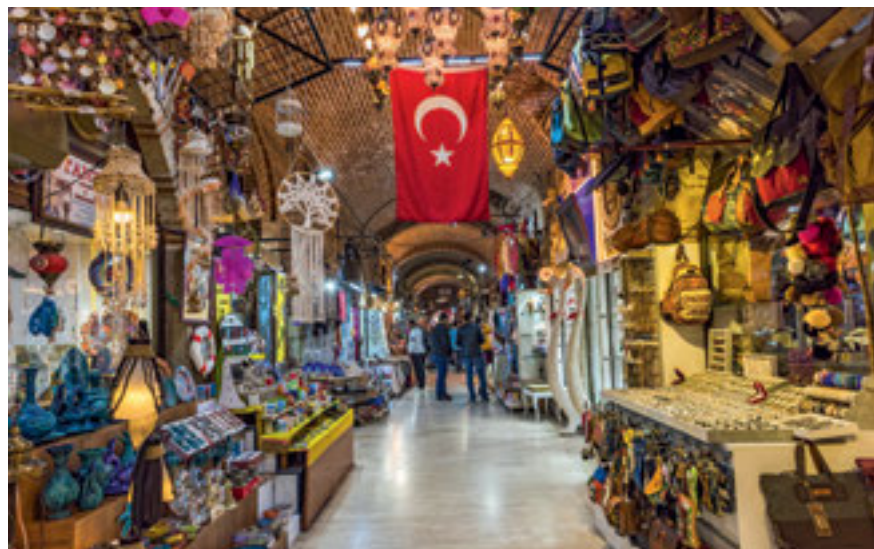
Вильоти: починаючи з 1 червня 2018 року, щовівторка та щочетверга.

Аеропорт вильоту: Київ (Бориспіль).

Час перельоту: 2 год. 25 хв.

Літак: Аеробус А321.

Детальніше на сайті windrose.aero



ЕКОТУРИЗМ В АНКОНІ

Жити в затишному фермерському будинку з невеличким винним погрібком, смакувати екологічно чисті овочі з грядки та насолоджуватися свіжими фруктами, бачити життя звичайних італійців ізсередини, гуляти поміж виноградників та кататися верхи зеленими схилами, дивитися, як сонце сідає в море. Усе це — не класична мрія про ідеальне майбутнє, а відпочинок, який можна організувати просто зараз, придбавши квиток до Анкони.

Вильоти: починаючи з 9 червня 2018 року, щосуботи.

Аеропорт вильоту: Київ (Бориспіль).

Час перельоту: 2 год. 55 хв.

Літак: Аеробус А321.

Детальніше на сайті windrose.aero

НОВІ ВІДКРИТТЯ В ПАТРАХ

Ви коли-небудь бачили найдовший і, напевне, найкрасивіший вантовий міст у світі? А вечеряли на верхівці маяка? Чи, може, збирали апельсини з дерев прямо в центрі великого міста? Якщо ні, то все це можна зробити в Патрах — одному з найбільших портів Середземномор'я, де старовинні грецькі пам'ятки і яскрава сучасність стали одним цілим. Радимо купувати квитки на перший тиждень липня, коли в Патрах проходить яскравий Фестиваль квітів.

Вильоти: починаючи з 1 червня 2018 року, щосуботи.

Аеропорт вильоту: Київ (Бориспіль).

Час перельоту: 2 год. 50 хв.

Літак: Аеробус А321.

Детальніше на сайті www.windrose.aero



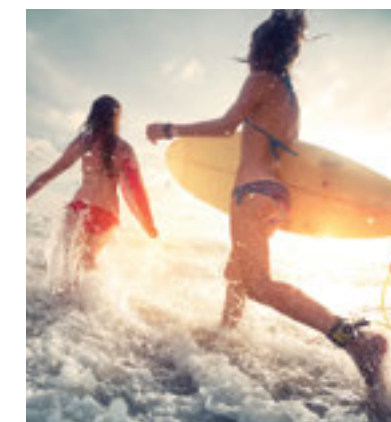
СПОРЯДЖЕННЯ — ЗА ПІВЦІНИ!

Скористайтесь **знижкою 50 %** на оплату спортивного спорядження!

Знижка доступна в разі перевезення комплекту спортивного спорядження (масою до 32 кг і довжиною до 300 см) або велосипеда не менш ніж за 24 години до вильоту рейсу, якщо ви скористаєтеся онлайн-підтримкою в чаті на сайті авіакомпанії windrose.aero. Детальнішу інформацію щодо знижки на оплату спорядження можна отримати, зателефонувавши на номер

Контактного центру:

+38 (044) 498 77 77



ОПЛАТА БАГАЖУ ПОНАД НОРМУ — ОНЛАЙН!

Віднині ви можете скористатися спеціальним тарифом, за умови зазвичасного (не менше ніж за 12 годин до вильоту рейсу) бронювання квитка й оплати понаднормового багажу, завдяки онлайн-підтримці в чаті на сайті авіакомпанії windrose.aero. Тарифи за наднормову масу багажу складатимуть:

- якщо маса перевищена на 10 кг — 20 у. о.
- якщо маса перевищена на 11–15 кг — 30 у. о.
- якщо маса перевищена на 16–23 кг — 40 у. о.

Детальнішу інформацію можна отримати, зателефонувавши на номер

Контактного центру:

+38 (044) 498 77 77

YOUR VACATION STARTS ON BOARD A WINDROSE PLANE!

Summer holiday is a boost of energy, warmth and good mood for at least half a year ahead. So it's very important to make the right choice here. The sun, the sea, exotic flavors, delicious food, new destinations — we mixed all the ingredients of a perfect summer vacation, and are ready to treat you to our new routes right now!



CALABRIA CULINARY TOUR

Lamezia Terme Airport is the starting point for your travel around the Italian region of Calabria, the land of the tender sea, breathtaking nature and unbelievably delicious food. At the end of May they hold the Strawberry Festival here, in early July — the Swordfish Festival, and in August — the Salted Cod Festival. Don't try to stick to any specific dates though: a trip to Calabria is an endless gastronomic holiday, spiced up by beautiful landscapes and warm sea.

Departures: starting from June 1, 2018, every Friday.

Airport of departure: Kyiv (Boryspil).

Flight duration: 3 h.

Aircraft: Airbus A321.

For more details, please visit www.windrose.aero

SHOPPING IN IZMIR

Izmir, Turkey's third biggest city with a fascinating history and well-developed infrastructure, is a paradise for shopoholics. Numerous modern malls, colorful bazaars, and even an entire shopping district are waiting for you here! Besides, on September 7, Turkey's oldest and largest trade-show — Izmir International Fair — will be opened here.

Departures: starting from June 1, 2018, every Tuesday and Friday.

Airport of departure: Kyiv (Boryspil).

Flight duration: 2 h 25 min.

Aircraft: Airbus A321.

For more details, please visit www.windrose.aero



NEW DISCOVERIES IN PATRAS

Have you ever seen the longest, and probably, the most beautiful cable bridge in the world? Or had dinner at the very top of a lighthouse? Or maybe you have picked oranges from the trees right in the center of a big city? If not, you can do it all in Patras — one of the biggest Mediterranean ports, where ancient Greek monuments and colorful present have merged into a single whole. A good time to travel to Patras is the first week of July, when the beautiful Flower Festival is held there.

Departures: starting from June 1, 2018 every Saturday.

Airport of departure: Kyiv (Boryspil).

Flight duration: 2 h 50 min.

Aircraft: Airbus A321.

For more details, please visit www.windrose.aero



EQUIPMENT — HALF FREE!

Use **50% discount** to pay for your sports equipment!

The discount is available in case of transporting sports equipment kit (32 kg in weight and 300 cm in length) or a bicycle not later than 24 hours prior to the departure, if you have used online support in the chat on the airline's site windrose.aero.

More detailed information as to the discount on equipment payment can be received in the Contact Center by calling: +38 (044) 498 77 77



ECOTOURISM IN ANCONA

To live in a cozy farmhouse with a little wine cellar, eat from-field-to-plate eco-vegetables and fruits just picked from the garden trees, see the life of common Italians from within, walk along vineyards and ride horses down green hills, watch the sun going down in the sea... All this is not a classical dream about the perfect future, it's a holiday you can arrange right now, simply by buying a ticket to Ancona.

Departures: starting from June 9, 2018, every Saturday.

Airport of departure: Kyiv (Boryspil).

Flight duration: 2 h 55 min.

Aircraft: Airbus A321.

For more details, please visit www.windrose.aero



ONLINE PAYING FOR EXCESS BAGGAGE!

Now, with advance ticket booking (not later than 12 hours prior to the departure) and paying for excess baggage, you can use a special tariff, which is given through the online support in the chat on the airline's site windrose.aero.

In this case, tariffs for excess baggage will amount to:

- 10 kg of maximum weight exceeding — 20 CU
- 11 to 15 kg of weight exceeding — 30 CU
- 16 to 23 kg of weight exceeding — 40 CU

More detailed information can be received in the Contact Center by calling: +38 (044) 498 77 77

Чартерні рейси

Провідним напрямом діяльності нашої авіакомпанії є організація та виконання чартерних, корпоративних, туристичних і VIP-рейсів з використанням власного парку повітряних суден, а також брокерські послуги з оренди та використання повітряних суден інших авіакомпаній.

Багаторічний досвід роботи наших фахівців в організації авіаційних перевезень дозволяє нам гарантувати якісне виконання замовлень клієнтів.

На рахунок нашої компанії — організація багатьох чартерних авіарейсів у різні точки земної кулі на різних типах літаків. Серед наших клієнтів — відомі спортивні та театральні колективи, екіпажі морських суден, рятувальні та медичні команди, бізнесмени і туристичні групи з різних країн світу.

Контакти:
тел.: +38 (044) 499-97-77
факс: +38 (044) 492-97-89
e-mail: charter@windrose.aero



Charter flights

The main line of our airline activity is organization and operation of charter, corporate, tourist and VIP flights using our own aircraft fleet, as well as providing brokerage services on leasing and usage of other airlines' aircraft.

Our specialists' long-term work experience in air transportation allows us to guarantee quality in completion of our clients' requests.

Our company's history includes operation of multiple charter flights to various destinations around the world with various types there of aircrafts.

Among our clients there are famous sportsmen and troupes, rescue and medical teams, businessmen and tourist groups from different countries of the world.

Contact details:
tel.: +38 (044) 499-97-77
fax: +38 (044) 492-97-89
e-mail: charter@windrose.aero

Регулярні рейси

Київ — Дніпро	щодня 0:40	Kyiv — Dnipro	non-stop daily 0:40
Київ — Софія (Болгарія)	щодня 1:40	Kyiv — Sofia (Bulgaria)	non-stop daily 1:40
Київ — Бухарест (Румунія)	пн, ср, пт, нд 1:20	Kyiv — Bucharest (Romania)	Mon, Weds, Fri, Sun 1:20
Київ — Пула (Хорватія)	вт, сб 2:30	Kyiv — Pula (Croatia)	Tue, Sat 2:30
Київ — Барселона (Іспанія)	пн, ср, сб 3:50	Kyiv — Barcelona (Spain)	Mon, Wed, Sat 3:50
Київ — Іракліон (Греція)	вт, чт, пт, сб, нд 2:50	Kyiv — Heraklion (Greece)	Tue, Fri, Fri, Sat, Sun 2:50
Київ — Ларнака (Кіпр)	чт, сб 3:00	Kyiv — Larnaca (Cyprus)	Wed, Sat 3:00
Київ — Спліт (Хорватія)	чт, нд 2:30	Kyiv — Split (Croatia)	Thu, Sun 2:30
Київ — Родос (Греція)	пт 2:45	Kyiv — Rodos (Greece)	Fri 2:45
Київ — Анкона (Італія)	сб 2:55	Kyiv — Ancona (Italy)	Sat 2:55
Київ — Ламеція-Терме (Італія)	пт 3:00	Kyiv — Lamezia-Terme (Italy)	Fri 3:00
Київ — Араксос (Греція)	сб 2:50	Kyiv — Araxos (Greece)	Sat 2:50
Дніпро — Бургас (Болгарія)	вт, сб 2:00	Dnipro — Burgas (Bulgaria)	Tue, Sat 2:00

Чартери на регулярній основі		Regular charter flights	
Київ — Бодрум (Туреччина)	вт, пт, нд 2:40	Kiev — Bodrum (Turkey)	Tue, Fri, Sun 2:40
Київ — Даламан (Туреччина)	пн, ср, чт, пт, сб, нд 2:40	Kyiv — Dalaman (Turkey)	Mon, Wed, Thu, Fri, Sat, Sun 2:40
Київ — Хургада (Єгипет)	пн, ср, пт, сб 4:00	Kiev — Hurghada (Egypt)	Mon, Wed, Fri, Sat 4:00
Київ — Тиват (Чорногорія)	ср, сб 2:25	Kyiv — Tivat (Montenegro)	Wed, Sat 2:25
Київ — Шарм-еш-Шейх (Єгипет)	вт, чт, пт, сб, нд 4:05	Kyiv — Sharm el Sheikh (Egypt)	Sat, Thu, Fri, Sat, Sun 4:05
Київ — Ізмір (Туреччина)	вт, пт 2:25	Kyiv — Izmir (Turkey)	Thu, Fri 2:25
Львів — Анталія (Туреччина)	пн, вт, ср, чт, нд 2:35	Lviv — Antalya (Turkey)	Mon, Wed, Wed, Thu, Sun 2:35
Львів — Даламан (Туреччина)	пн, сб 2:40	Lviv — Dalaman (Turkey)	Mon, Sat 2:40
Львів — Хургада (Єгипет)	пн 3:55	Lviv — Hurghada (Egypt)	Mon 3:55
Одеса — Анталія (Туреччина)	пн, ср, сб 2:05	Odessa — Antalya (Turkey)	Mon, Wed, Sat 2:05
Дніпро — Анталія (Туреччина)	пн, вт, ср, пт, нд 2:40	Dnipro — Antalya (Turkey)	Mon, Wed, Wed, Fri, Sun 2:40
Дніпро — Шарм-еш-Шейх (Єгипет)	чт 4:05	Dnipro — Sharm el Sheikh (Egypt)	Thu 4:05
Дніпро — Іракліон (Греція)	нд 2:45	Dnipro — Iraklion (Greece)	Sun 2:45
Дніпро — Тиват (Чорногорія)	сб 2:40	Dnipro — Tivat (Montenegro)	Sat 2:40
Харків — Анталія (Туреччина)	вт, ср, чт, нд 2:50	Kharkiv — Antalya (Turkey)	Wed, Wed, Thu, Sun 2:50
Вінниця — Анталія (Туреччина)	ср 2:40	Vinnitsa — Antalya (Turkey)	Wed 2:40
Запоріжжя — Анталія (Туреччина)	чт, нд 2:35	Zaporizhia — Antalya (Turkey)	Thu, Sun 2:35
Київ — Тель-Авів (Ізраїль)	3:15	Kyiv — Tel Aviv (Israel)	3:15

WINDROSE

Правила поведінки на борту

Rules on board

Як для екіпажу, так і для пасажирів даного авіалайнера існують певні правила поведінки на борту. Переконливо просимо вас дотримуватися їх протягом усього польоту.

1 Поведінка Пасажира на борту повітряного судна не повинна створювати небезпеку або загрозу іншим пасажирам, речам, повітряному судну чи екіпажу. Пасажир повинен не заважати екіпажу виконувати службові обов'язки і зобов'язаний виконувати вказівки Командира повітряного судна та екіпажу задля гарантування безпеки польоту ПС та пасажирів. Пасажир повинен відмовитися від поведінки, яка може викликати або викликає протест інших пасажирів.

2 З метою забезпечення безпеки польоту Авіакомпанія має право заборонити або обмежити використання на борту ПС електронної техніки, мобільних телефонів, переносних комп'ютерів, портативних магнітофонів та радіоприймачів, CD-плеєрів, передавальних пристроїв, у тому числі іграшок на радіоуправлінні, портативних рацій і т. п. (за винятком пристроїв штучного слуху та електрокардіостимуляторів).

3 Пасажирам суворо заборонено перебувати на борту ПС у стані сп'яніння (алкогольного, наркотичного або під дією будь-якої іншої речовини), що може спричинити або становить небезпеку для інших пасажирів, речей, ПС або екіпажу. Вживання будь-яких алкогольних напоїв на борту ПС дозволене лише в обсязі, який пропонує Авіакомпанія у відповідності до класу обслуговування.

4 Паління на всіх рейсах Авіакомпанії заборонене.

5 Якщо Пасажир не дотримується встановлених Авіакомпанією загальних правил перевезення пасажирів, Командир ПС або представник Авіакомпанії мають право вжити заходів, яких вимагає ситуація і які вважатимуть необхідними задля попередження неналежної поведінки. До таких заходів може бути віднесено:

- обмеження пересувань Пасажира по салону повітряного судна;
- висадка Пасажира;
- відмова Пасажирові у посадці на борт ПС у будь-якому з пунктів на маршруті перевезення;
- передача Пасажира місцевим державним правоохоронним органам;
- застосування до Пасажира заходів адміністративного та громадсько-правового впливу (притягнення до адміністративної відповідальності, позов до суду про відшкодування збитків);
- внесення особистих даних Пасажира до списку небажаних пасажирів з відмовою у подальших перевезеннях будь-якими рейсами Авіакомпанії на термін від 1 до 10 років.

Якщо внаслідок недозволеної поведінки Пасажира Авіакомпанія була змушена вдатися до певних дій, які спричинили додаткові витрати, Пасажир зобов'язаний відшкодувати Авіакомпанії ці витрати.

As for the crew and passengers of an airliner, there are certain rules of conduct on board. Please ensure that you comply with them throughout the flight.

1 Passenger's behavior on board should not endanger other Passengers, luggage, aircraft or flight crew. Passenger may not disturb the flight crew's duty performance, and has to follow the instructions of the captain and the crew to ensure the in-flight safety of the aircraft and other Passengers. The Passenger may not behave in a way that might disturb other Passengers.

2 To assure flight safety, the Airline may prohibit or limit the use of electronic equipment (mobile phones, laptops, portable recorders and radio receivers, CD players, transmitting devices, including radio-controlled toys, radio transmitters, etc. (except hearing devices and pacemakers).

3 It is strictly forbidden for all Passengers to stay on board being affected by alcohol, drugs or any other substances, that can endanger or endangers other Passengers, their luggage, aircraft or the crew. Any alcoholic beverages may only be consumed on board in the amount offered by the Airline depending on the service class.

4 Smoking is forbidden on all flights operated by the Airline.

5 Should the Passenger fail to comply the general rules of Passangers transportation, the captain or the Airline representative may take measures required by the situation and considered necessary to prevent improper behavior of the Passenger. Such measures may include:

- Limitation of the Passenger's movements in the aircraft cabin;
- Disembarkation of the Passenger;
- Non-acceptance of the Passenger on board at any destination en route;
- Transfer of the Passenger to the local governmental law-enforcement authorities to take relevant measures;
- Administrative and civil measures (bringing to administrative responsibility, starting a legal action to cover expenses);
- Blacklisting the passenger whereupon this Passenger will not be accepted on any flight operated by the Airline from 1 to 10 years. If the Passenger's improper behavior caused the Airline to take the relevant measures which brought additional expenses, the expenses should be reimbursed by the Passenger.

Парк повітряних суден WINDROSE

Windrose Fleet



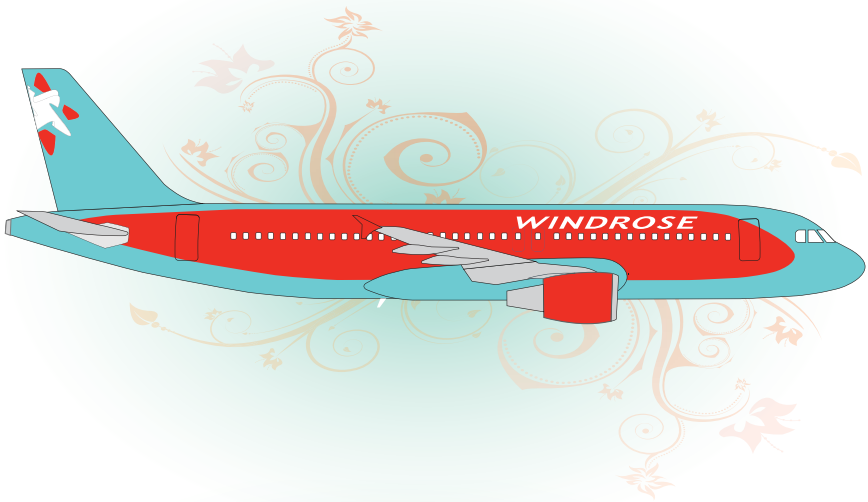
AIRBUS A321-231

Airbus A321 — середньомістський пасажирський літак, розроблений найбільшим західноєвропейським консорціумом Airbus. Перший літак A321-100 з двигунами V2500 виконав дебютний політ 11 березня 1993 року. Цього ж року у травні виконав перший політ варіант з двигунами CFM56.

The Airbus A321 is a medium-haul passenger aircraft designed by Airbus, Western Europe's largest aerospace manufacturer. The first A321-100 performed its maiden flight with engines V2500 on March 11, 1993. The first flight with CFM56 engines was in May that year.

Кількість пасажирів.....	218
Максимальна висота польоту.....	12 000 м
Дальність польоту.....	5600 км
Крейсерська швидкість.....	828 км/год
Відстань між кріслами в економічному класі.....	81 см
Максимальна злітна вага.....	від 89 000 до 93 500 кг

Passenger Capacity.....	218
Maximum altitude of flight.....	12,000 m
Range of flight.....	5,600 km
Cruise Speed.....	828 km/h
Seat pitch in Economy Class.....	81 cm
Maximum Takeoff Weight.....	89,000 to 93,500 kg



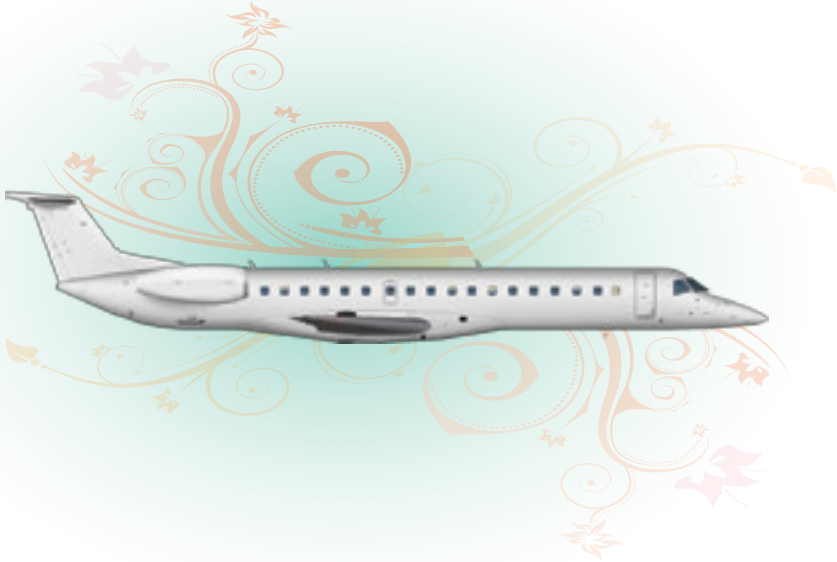
AIRBUS A320

Airbus A320 — це одна з найкращих у світі машин для польотів середньої дальності. Лайнер має принципово нову конструкцію з елементами останніх розробок і технологій. Літак відповідає абсолютно всім вимогам для виконання рейсів у будь-яку точку світу.

Airbus A320 is one of the best aircraft in the world for medium range flights. The liner has a principally new construction with the elements of the latest developments and technologies. The aircraft meets absolutely all requirements for flights to any part of the world.

Кількість пасажирів.....	180
Максимальна висота польоту.....	11 900 м
Дальність польоту.....	6150 км
Крейсерська швидкість.....	840 км/год
Відстань між кріслами в економічному класі.....	81 см
Максимальна злітна вага.....	77 000 кг

Passenger Capacity.....	180
Maximum altitude of flight.....	11,900 m
Range of flight.....	6,150 km
Cruise Speed.....	840 km/h
Seat pitch in Economy Class.....	81 cm
Maximum Takeoff Weight.....	77,000 kg



EMBRAER ERJ-145 EU/EP/LR

Кількість пасажирів.....	49/49/48
Максимальна висота польоту, м.....	11278/11278/11278
Дальність польоту, км.....	2224/2224/2873
Крейсерська швидкість.....	833 км/год
Відстань між кріслами в економічному класі.....	79 см
Максимальна злітна вага, кг.....	19990/20990/22000

Passenger Capacity.....	49/49/48
Maximum altitude of flight, m.....	11278/11278/11278
Range of flight, km.....	2224/2224/2873
Cruise Speed.....	833 km/h
Seat pitch in Economy Class.....	79 cm
Maximum Takeoff Weight, kg.....	19990/20990/22000

З любов'ю від WINDROSE!

SKY MENU — це меню здорового харчування з широким вибором страв, основною ідеєю якого є збереження первинного смаку і корисних властивостей продуктів.

МЕНЮ НЕБЕСНИХ КУХАРІВ

Гастрономічна насолода дарує найяскравіші відчуття і спогади.

А найкраще, з чого можна почати подорож, — це висока якість харчування і політ гастрономічної фантазії на борту літака. Саме тому WINDROSE разом з кухарями провідної кейтерингової компанії України пропонує вам вишукане «Меню небесних кухарів» у найкращих традиціях європейської та середземноморської кухні.

Тим, хто обрав «Меню небесних кухарів», ми запропонуємо welcome drink (келик шампанського та помаранчевий сік). Обрані вами страви подадуть на порцеляновому посуді й доповнять їх, за правилами foodpairing, тихим або ігристим вином, що найкраще смакуватиме до вашої їжі. Крім того, за потреби, протягом усього польоту ви зможете насолоджуватися прохолодними або гарячими напоями.



На вранішніх рейсах ми пропонуємо популярний британський сніданок — смачний поживний омлет scrambled eggs, що приготований на парі, з овочами і кропом, хрустким беконом, томатами черрі, який комбінується із салатом «Фрізе», сиром «моцарела» і помідорами, а також легким салатом зі свіжих сезонних фруктів і ягід з келихом шампанського! Насолоджуйтеся змінами страв. А до гарячого чаю або запашної кави Вам запропонують малиновий мус із білим шоколадом.

Вдень — час для поживних закусок! Обирайте меню з трьох страв на свій смак. Наприклад, середземноморська риба дорада зі смаженою картоплею у куркумі на шпинатній подушці, з помідорами черрі й каперсами у поєднанні з овочевою закускою з міксом салатів, спаржею на грилі, помідорами черрі й вишуканим сиром «камамбер», «пармезан» і «чеддер» з оливками «каламата» й десертом «Капучино-мус» із малиною. Ми також подамо Вам теплий духмяний хліб з вершковим маслом, а ще — спеціально підібране біле іспанське вино!

Переваги при виборі харчування «Меню небесних кухарів»:

- на кожному рейсі з вильотами з Києва, Одеси, Харкова, Запоріжжя і Львова гарантовано бронюються крісла у передній частині салону повітряного судна WINDROSE;
- якісні страви, що готуються безпосередньо перед вильотом;
- welcome drink;
- вино або шампанське в подарунок;
- прохолодні напої, вода, чай/кава — безкоштовно;
- туристичний комплект (плед і подушка — за запитом).



Affectionately yours WINDROSE!

SKY MENU is a healthy eating menu with a wide variety of dishes, the basic idea of which is to keep the original taste and healthy properties of food.

SKY CHEF MENU

Gastronomical delight gives us the brightest feelings and memories. And the best thing you can start your journey with is a high quality food and flight of gastronomic fantasy aboard. This is why WINDROSE, together with chefs of the leading catering companies of Ukraine offer you a sophisticated Sky Chef menu in the best traditions of European and Mediterranean cuisine.

Those who have chosen Sky Chef menu will be offered a welcome drink — a glass of champagne and orange juice. The meals of your choice will be served in a chinaware and will be complemented, according to the rules of foodpairing, with still or sparkling wine that tastes best with your dish. In addition, if necessary, you can enjoy cold or hot drinks throughout the flight.

On the morning flights we offer a popular English breakfast — delicious nutritious scrambled eggs steamed with vegetables and fennel, crispy bacon, cherry tomatoes, combined with frize salad, Mozzarella cheese and tomatoes, and light salad of fresh seasonal fruit and berries with a glass of champagne! Enjoy several changes of dishes. And for your hot tea or coffee you will be offered a raspberry mousse with white chocolate.

Noon is the time for nutritious snacks! Select a menu of three dishes to your taste. For example, Mediterranean dorado fish with fried potatoes in turmeric on a spinach pillow with cherry tomatoes and capers in combination with a vegetable appetizer of salad mix, grilled asparagus, cherry tomatoes and delicious Camembert, Parmesan and Cheddar cheese with Kalamata olives and Cappuccino Mousse dessert with raspberries. We will also serve you a warm and fragrant bread with butter; and more — specially selected white Spanish wine!

The advantages of choosing food from Sky Chef menu:

- on each flight departing from Kyiv, Odesa, Kharkiv, Zaporizhzhia and Lviv the seats in the front part of the WINDROSE aircraft cabin are guaranteed;
- quality food cooked just before departure;
- welcome drink;
- wine or champagne as a present;
- cooling drinks, water, tea/coffee — free;
- traveller kit (blanket and pillow — upon request).



ШВИДКЕ НЕБЕСНЕ МЕНЮ

Чи знали Ви, що відчуття смаку змінюється на висоті 10 тисяч метрів? На підставі цього дослідження ми покращили наші страви таким чином, щоб їхній смак на висоті був таким же бездоганим, як і на землі. Отже, скуштуйте наше нове «Швидке небесне меню», що складається з трьох закусок й основної страви (птиця, риба або яловичина). Комплексні раціони з даного меню подаються в екологічно чистому харчовому посуді — картоні. Вина, тихі та ігристі, що прекрасно смакуватимуть із основною стравою, можна придбати на борту літаків WINDROSE.

Переваги при виборі харчування «Швидке небесне меню»:

- на кожному рейсі з вильотами з Києва, Одеси, Харкова, Запоріжжя і Львова ви гарантовано отримуєте якісне харчування з трьох закусок і основної страви;
- прохолодні напої, вода без газу, а також чай або кава — безкоштовно;
- плед — за запитом.

Також Ви можете самостійно скласти собі раціон з улюблених страв, які запропоновані на нашому сайті www.windrose.aero: вітамінний салат, чудовий десерт, свіжі соки і лимонад, корисний мегасендвіч, холодні закуски. Попередньо замовлені Вами страви готуються у день вашого вильоту і доправляються на борт літака. Їх сервірують і подають Вам у першу чергу. Зробити попереднє замовлення і оплатити його можна на сайті авіакомпанії www.windrose.aero кредитними картами Visa, MasterCard. Просимо звернути увагу, що у випадку внесення змін або скасування бронювання менше ніж за 24 години до вильоту замовлення на харчування не може бути змінене чи перенесене на інший рейс або дату, і вартість харчування не повертається.

До уваги пасажирів з харчовою алергією

Пасажирам, які мають будь-яку алергічну реакцію на харчові продукти, потрібно зважати на ризики. Авіакомпанія не несе відповідальності за алергічні реакції, що можуть бути наслідком вживання харчових продуктів або контакту з ними під час харчування на борту.

FAST SKY MENU

Did you know that the sense of taste changes at an altitude of 10,000 metres? Based on these findings, we have improved our dishes so that their taste at an altitude gives the same pleasure as on the ground. So, taste our new Fast Sky Menu consisting of three appetizers and the main dish (poultry, fish or beef). Integrated rations from this menu are served in an ecologically safe food container — cardboard. You can buy wines, still and sparkling, which go well with a main course, aboard of the WINDROSE aircraft.

The advantages of choosing food Fast Sky Menu:

- on each flight departing from Kyiv, Odesa, Kharkiv, Zaporizhzhia and Lviv you will be guaranteed a quality food consisting of three appetizers and main course;
- cooling drinks, still water and tea or coffee — free;
- blanket — upon request.

You can also select a snack from among the options offered on the website www.windrose.aero: vitamin salad, great dessert, fresh juices and lemonade, healthy mega sandwich, cold dishes. Your pre-ordered meals are prepared on the day of your departure and delivered aboard the aircraft. They will be served to you in the first place. You can make a pre-order and pay for it on the Airlines' website www.windrose.aero by credit cards Visa, MasterCard. We duly note that in case of changes or cancellation of the reservation less than 24 hours before departure, the order for food cannot be changed or transferred to another flight or date and the cost of food is not subject to refund.

Note for passengers with food allergies

Passengers who have any allergic reactions to food, please consider the risks. The Airlines are not responsible for allergic reactions that may result from consumption of food or contact with it during taking meals aboard.



Пріоритетна реєстрація

Користуйтеся послугою, щоб уникнути очікування у чергах. Пріоритетна реєстрація — опція, що дозволяє пройти реєстрацію позачергово за стійкою позначеною "Priority check-in" в аеропорту вильоту. Бронювання послуги «Пріоритетна реєстрація»* за напрямками: • Бориспіль, Дніпро, Шарм-ель-Шейх, Хургада — 10 у. о.**. За умови придбання авіаквитка на сайті послуга доступна для бронювання з моменту придбання авіаквитка, але не пізніше ніж за 7 годин (з аеропорту Бориспіль)/24 години (з інших аеропортів) до вильоту рейсу. За умови придбання авіаквитка не на сайті авіакомпанії послуга доступна для бронювання після 19:00 дня напередодні вильоту, але не пізніше ніж за 7 годин (тільки для вильоту з аеропорту Бориспіль).

* Послуга бронюється за допомогою сервісу «Додаткові послуги»
 ** При бронюванні вартість вказується в гривнях за курсом на день оплати на одну людину і за переліт в одну сторону.

PRIORITY Check-in

Use the service to avoid standing in queues. **With this option you can check in at a separate Priority Check-in counter at the departure airport.** Booking the Priority Check-in service* for the following destinations: • Boryspil, Dnipro, Sharm El Sheikh, Hurghada — 10 CU**. If a ticket is purchased at the Company's website, the service is available for booking from the time of the ticket purchase, but not later than 7 hours (from Boryspil Airport) / 24 hours (from other airports) prior to the departure. If a ticket is purchased somewhere other than the Company's website — the service is available for booking after 07:00 p.m. on the day before departure, but not later than 7 hours prior to the departure (only for departures from Boryspil Airport).

*The service is booked through the Additional Services tool.
 **While booking Additional services the price stated in CU (currency units) will be specified in UAH at the exchange rate on the current payment day. Price is stated per one person and includes only one-way flight service.

Спеціальне небесне меню

«Спеціальне небесне меню» надає можливість замовлення спеціального харчування відповідно до медичних і вікових показань, а також відповідає вимогам представників різних релігій.

Згідно з медичними показаннями:

- **гієтичні:** страви, що не містять глютену, страви, що не містять лактозу, низькокалорійні страви, страви з низьким вмістом солі, страви з низьким вмістом холестерину, діабетичні страви;
- **вегетаріанські:** веганські страви, лактовегетаріанські страви, харчування з морепродуктами, вегетаріанське азійське (індійське) харчування.

Згідно з вимогами представників різних релігій:

- **кошерні страви;**
- **халяльні страви;**
- **індуїстські (невегетаріанські) страви.**

Згідно з віковими показаннями:

- **дитяче харчування;**
- **харчування для немовлят.**

Усі страви мають оптимальну калорійність, вміст білків, вітамінів і мінеральних речовин. **Рациони спеціального меню відповідають загальним стандартам IATA.**

Спеціальне харчування доступне на всіх чартерних рейсах з вильотом з аеропорту Київ/Бориспіль та аеропортів Одеси, Дніпра, Харкова та Львова. Зверніть увагу, що на рейсах з вильотом з аеропортів Одеси, Дніпра, Харкова та Львова асортимент страв обмежений.

Замовлення раціонів спеціального харчування відбувається мінімум за 12 годин до вильоту. Вартість спеціального харчування слід уточнювати у туроператора або на сайті авіакомпанії. Спеціальне харчування на рейсах, де, за стандартом, надаються лише напої, також уточнюйте у туроператора або на сайті авіакомпанії: www.windrose.aero.



shall be ordered at least 12 hours prior to the scheduled departure time. Please check the cost of special food with the tour operator or on the Airlines' website. Check the availability of special meals with the tour operator; when you deal with the flights, where only drinks are provided, or refer to the Airline's website: www.windrose.aero.

Надана інформація, що є дійсною на момент виходу журналу, в подальшому може частково змінюватись без попередження

Замовляйте харчування під час бронювання квитків у туристичних компаніях та в Контактному центрі авіакомпанії за телефоном: (044) 498-77-77.

Звертаємо вашу увагу! Надання таких додаткових послуг може бути обмежене. Детальніше — за телефоном Контактного центру: +38 (044) 498-77-77 або на сайті www.windrose.aero.

Special Sky menu

Special Sky menu enables you to order special meals in accordance with your health and age demands as well as it meets the requirements of different religions.

Special Sky menu is classified **in accordance with the medical parameters** as follows:

- **dietary meals:** gluten-free meals, no-lactose meals, low-calorie meals, low-salt meals, low-cholesterol meals, diabetic meals;
- **vegetarian meals:** vegetarian meals, lactovegetarian meals, fish and seafood meals, vegetarian Asian meals.

Special Sky menu **that meets the requirements of different religions** is classified, as follows:

- **kosher meals;**
- **meals for Muslims;**
- **Hindu meals (non-vegetarian).**

Special Sky menu **in accordance with age parameters** is classified, as follows:

- **children's meals;**
- **baby meals.**

All meals have optimal energy value, protein, vitamin and mineral content. Special menu accords to the IATA standards.

Special Sky menu is available on all charter flights departing from the Kyiv/Boryspil Airports and the airports of Odesa, Dnipro, Kharkiv and Lviv. Please note that for flights departing from the airports of Odesa, Dnipro, Kharkiv and Lviv the range of meals is limited. Special meals

The menu can be ordered at travel company office/in Contact Center (044) 498-77-77 while booking your flight.

Please note! Providing such additional services may be limited. More details — in Contact Centre: +38 (044) 498-77-77 or on the website www.windrose.aero.

Seat Reservation

Послуга «Бронювання місця» включає попереднє бронювання найбільш бажаних та зручних місць на борту літака за додаткову плату.

Відтепер пасажир має змогу заздалегідь забронювати місце в салоні літака (крім рядів біля аварійного виходу) під час придбання квитків у туристичного оператора / компанії та на сайті www.windrose.aero за допомогою онлайн-сервісу Додаткові послуги.

Вартість послуги «Бронювання місця»:

- бронювання місць у перших трьох рядах носової частини літака або в аварійному ряді (з дотриманням обмежень по розсадці в аварійних рядах, вказаних у системі бронювання) — 30 у. о.;
 - бронювання у будь-яких інших бажаних місцях у салоні економ-класу ПС — 7 у. о.
- Вартість вказана на одному сегменті рейсу.



Seat Reservation

«Seat Reservation» Service includes the advance booking of most favorable and comfortable passenger seats onboard for extra cost.

From now on passengers have the unique opportunity to book the seats on board (except emergency exit rows) via tour operator / travel company or on www.windrose.aero via Additional service.*

Cost of the «Seat Reservation» service:

- booking of seats of the first three rows in the fore body of the plane or in the exit row (complying with the restrictions as to seating in exit rows, specified in the booking system) — 30 CU*;
- booking of any other desired seats in the economy class cabin of the aircraft — 7 CU.

The cost is indicated for one segment of the flight.

**While booking Additional services the price stated in c.u. (currency units) will be specified in UAH at the exchange rate on the current payment day. Price is stated per one person and includes only one-way flight service.*

Акційну пропозицію з попереднього замовлення
бортового харчування подовжено до 28 жовтня 2018 р.
Не гайте часу! Замовляйте смачний переліт!

При замовленні базової страви (холодної закуски чи сендвіча)
отримуйте в подарунок десерт або вино!

Холодна закуска та десерт у подарунок



Холодна закуска «Роли з лосося».
Десерт «Панна Котта» з білого шоколаду
у подарунок
Код харчування CISK 11 у.о.



Холодна закуска «М'ясне асорті з сиром».
Десерт «Штрудель з ванільним соусом» у подарунок
Код харчування CLSK 9 у.о.



Холодна закуска «Європейський сніданок».
Десерт «Крамбл з вишнею» у подарунок
Код харчування CESK 9 у.о.



Сендвіч / «Мегабургер» зі шпинату.
Десерт «Тірамісу» у подарунок.
Код харчування SCSK 7 у.о.

Сендвічі та десерт у подарунок



Сендвіч / булка чорна «Мегабургер».
Десерт «Хвилі Дунаю» у подарунок.
Код харчування SDSK 7 у.о.



Сендвіч / шинка царська і «моцарела»
«Мегабагет».
Десерт «Чізкейк вишневий» у подарунок.
Код харчування SESK 7 у.о.



Сендвіч «Круглий бублик».
Десерт «Хвилі Дунаю» у подарунок.
Код харчування SBSK 7 у.о.



Хлібець ростбіф.
Десерт «Крамбл з вишнею» у подарунок.
Код харчування SHSK 6 у.о.



Хлібець з качкою.
Десерт «Хвилі Дунаю» у подарунок.
Код харчування SISK 6 у.о.

Холодна закуска та вино у подарунок



Холодна закуска «М'ясне асорті».
Вино червоне у подарунок
Код харчування CGSK 8 у.о.



Холодна закуска «Тартар з лосося».
Вино біле у подарунок.
Код харчування CHSK 14 у.о.



Холодна закуска «Тарілка сирна велика».
Вино біле у подарунок.
Код харчування CKSK 14 у.о.



Fast Track

Послуга включає супровід пасажирів представниками авіакомпанії для швидкого проходження основних процедур реєстрації на рейс в закордонному аеропорту вильоту. До послуги Fast Track входить зустріч пасажирів представниками компанії під час реєстрації за стійкою реєстрації та сприяння прискореному проходженню митного і паспортного контролю в аеропорту вильоту.

Порядок поширення послуги Fast Track:

- при вильоті з аеропорту Софії — 30 у. о. для одного пасажирів в одну сторону;
 - при вильоті з аеропорту Бориспіль (включаючи пріоритетну реєстрацію та доставку пасажирів до ПС окремим транспортом) — 50 у. о. для одного пасажирів в одну сторону;
 - при вильоті з аеропортів Шарм-ель-Шейх, Хургада, Анталія — 70 у. о. для одного пасажирів в одну сторону.
- Бронювання послуги обов'язкове не пізніше ніж за 24 години до здійснення рейсу.

Fast Track

The service includes accompanying of passengers by The Airline representatives for more expedited check-in and control procedures at an overseas airport of departure. Fast Track service involves meeting passengers by the Airline representatives during check-in procedure and ensuring expedited passport and customs control at the airport of departure.

The order of distribution of Fast Track service is as follows:

- for departures from Sofia Airport — 30 CU* for one passenger one way;
- for departures from Boryspil airport (including Priority check-in and delivery of the passenger onboard the aircraft with a separate vehicle) — 50 CU for one passenger one way;
- for departures from Sharm EL Sheikh, Hurghada and Antalya airports — 70 CU for one passenger one way.

Reservation of this service is to be made at least 24 hours prior to the scheduled flight.

**While booking Additional services the price stated in c.u. (currency units) will be specified in UAH at the exchange rate on the current payment day. Price is stated per one person and includes only one-way flight service.*

Пріоритетна реєстрація в аеропорту

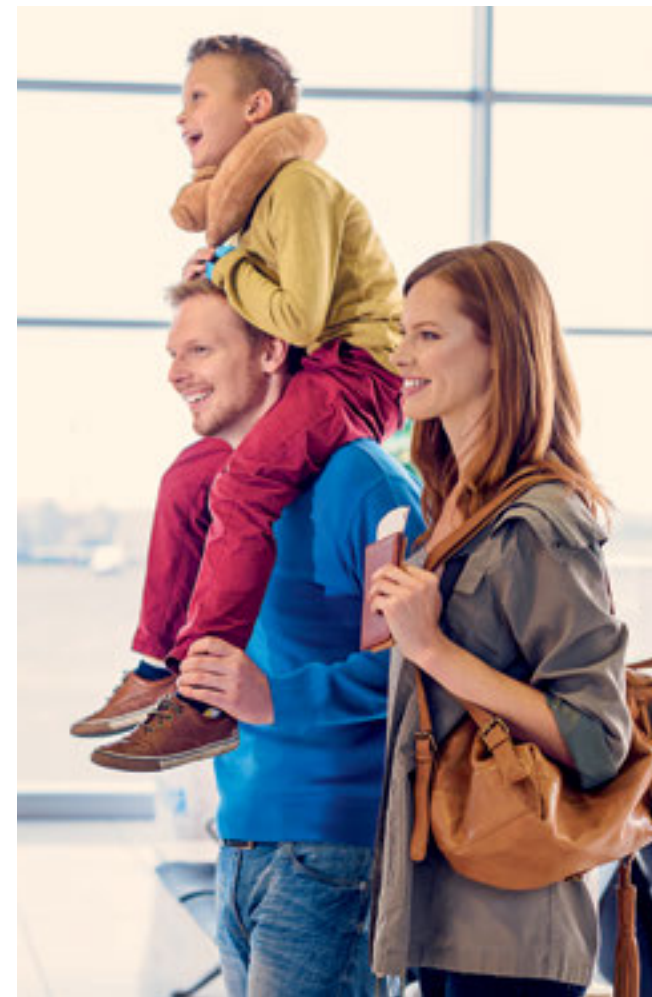
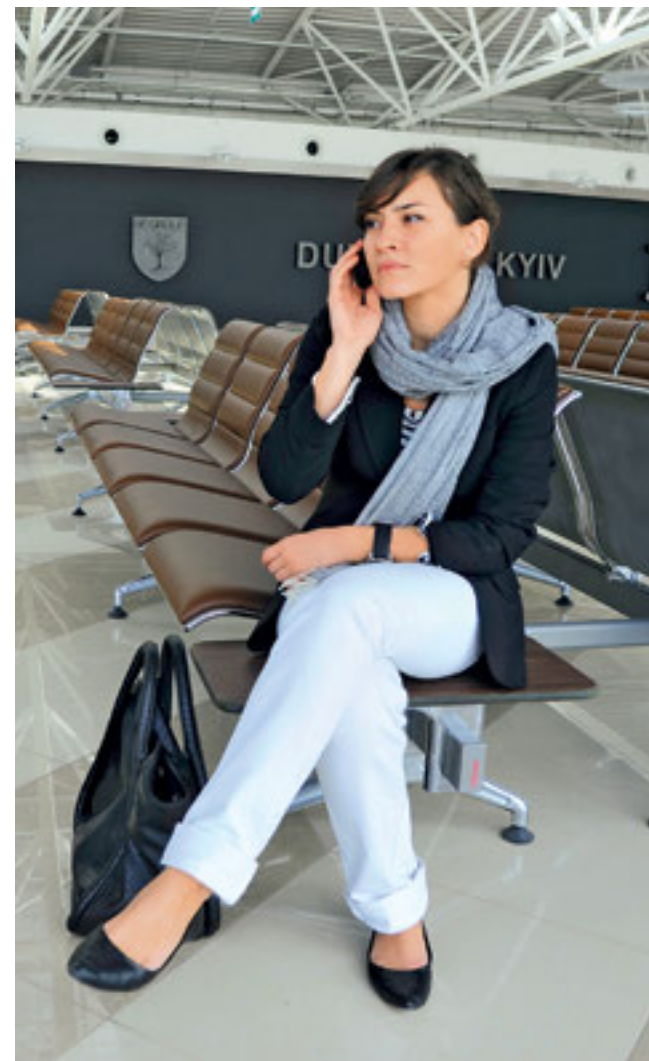
Пріоритетна реєстрація — опція, що дозволяє пройти реєстрацію позачергово за стійкою позначеною Priority check-in в аеропорту вильоту.

Вартість послуги з а/п Бориспіль, Дніпро, Софія, Бухарест, Запоріжжя, Львів, Одеса, Харків, Шарм-ель-Шейх, Хургада, Верона, Марібор, Рованіємі — 10 у.о за 1 пасажирів в одну сторону; з а/п Анталія — 35 у.о за 1 пасажирів в одну сторону.

Priority check-in at the airport

Priority check-in is an option that allows registering without waiting in line, using the Priority check-in front desk at the departure airport.

Cost of the service from the airports: Boryspil, Dnipro, Sofia, Bucharest, Zaporizhzhia, Lviv, Odesa, Kharkiv, Sharm El Sheikh, Hurghada, Verona, Maribor, Rovaniemi — 10 CU for one passenger one way; from Antalya airport — 35 CU for one passenger one way.



Prime Wind

Пакет Prime Wind надає можливість придбання кількох додаткових послуг одночасно, а саме:

- Fast Line, що включає Fast Track, від початку реєстрації за стійкою, та окремий автобус для доставки пасажирів на борт літака.
- Вибір місця в салоні літака.
- Sky Chef menu.
- Business Lounge.

Вартість пакету при вильоті з аеропорту Бориспіль: 150 у. о.

Prime Wind

Prime Wind gives an opportunity to purchase several additional services at the same time they include:

- Fast Line which at includes Fast Track from the check-in at the check-in counter; and the individual bus to take the passenger on board the aircraft.
- Choosing a seat in the passenger cabin.
- Sky Chef menu.
- Business Lounge.

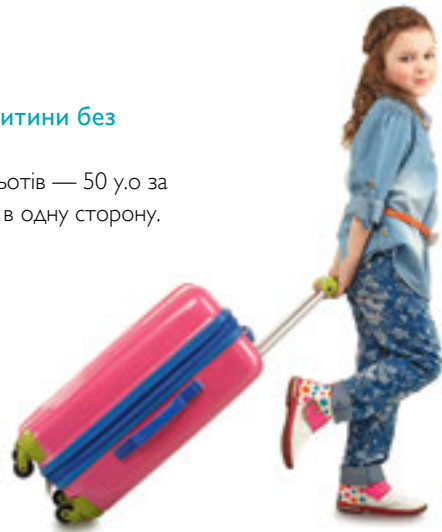
Package cost when departing from Boryspil airport: 150 CU.

WINDROSE News

Щоб ваш відпочинок розпочався ще на борту літака, WINDROSE Airlines з любов'ю до своїх пасажирів пропонує нові концепції додаткових послуг:

Перевезення дитини без супроводу

Усі напрямки польотів — 50 у.о за одного пасажирів в одну сторону.



Додаткова послуга SKY Flowers

WINDROSE Airlines вводить нову концепцію **SKY Flowers** — доставки вишуканого букета свіжих троянд для пасажирів прямісінько на борт літака, щоб привітати з будь-якою визначною подією або ж просто зробити приємний сюрприз близьким та коханим людям.

Бронювання **SKY Flowers** доступне на рейсах вильоту та прибуття до аеропорту Бориспіль (КВР).

Sky flowers (7 троянд): усі напрямки польотів, окрім напрямків з Європи до України — 20 у.о за одного пасажирів в одну сторону; з Європи до України, — 20 у.о за одного пасажирів в одну сторону. **Sky flowers (15 троянд):** усі напрямки польотів — 30 у.о за одного пасажирів в одну сторону. Послуга бронюється не пізніше ніж за 24 години до виконання рейсу. Сервіс поширюється на одну людину та розрахований за переліт на одному сегменті рейсу.

SKY Party

Пакет **преміум SKY Party** включає урочисте винесення торта, частування шампанським, святкове привітання від екіпажу та командира літака. Послуга надається на рейсах вильоту з України. Вартість послуги 100 у.о за одного пасажирів в одну сторону. Передзамовлення обов'язкове за 24 годин до виконання рейсу. Пакет **економ SKY Party** — святкове привітання пасажирів на борту літака від екіпажу та командира ПС. Вартість послуги 30 у.о за одного пасажирів в одну сторону.



Послуга «Бізнес-зал»

Це ексклюзивна можливість комфортного й приємного очікування пасажирів у бізнес-зоні. Забронювавши послугу «Бізнес-зал», пасажир на реєстрації отримує запрошення, на підставі якого здійснюється обслуговування у бізнес-зоні аеропорту. Забронювати послугу можна на етапі придбання квитків у туристичного оператора / компанії та на сайті www.windrose.aero.

Порядок вартості обслуговування у бізнес-залі при вильоті: в а/п Бориспіль — 20 у.о за одного пасажирів в одну сторону; в а/п Софія — 15 у.о за одного пасажирів в одну сторону; в а/п Бухарест — 20 у.о за одного пасажирів в одну сторону; в а/п Шарм-ель-Шейх — 45 у.о за одного пасажирів в одну сторону; в а/п Анталія — 35 у.о за одного пасажирів в одну сторону; в а/п Марібор — 75 у.о за одного пасажирів в одну сторону.

За умови покупки авіаквитка на сайті, послуга доступна для бронювання з моменту придбання авіаквитка, але не пізніше ніж за 7 годин (з аеропорту Бориспіль) / 24 години (з інших аеропортів) до вильоту рейсу. За умови покупки авіаквитка не на сайті авіакомпанії, послуга доступна для бронювання після 19:00 за день, але не пізніше ніж за 7 годин до вильоту рейсу (тільки для вильоту з аеропорту Бориспіль).

WINDROSE News

To start relaxing straight on board, WINDROSE Airlines cherishingly offer the new concepts of additional services to their passengers

Carrying an unaccompanied child

All flight destinations — 50 CU for one passenger one way.



Optional service SKY Flowers

WINDROSE Airlines add a new concept of **SKY Flowers** — delivering magnificent bunch of fresh roses for the passenger directly on board the aircraft to congratulate on any important event or just to make a pleasant surprise to relatives and beloved ones. To create the feeling of surprise, the greeting with a bunch of flowers is performed by the crew of the Airline after departure. For the details, please visit our site.

SKY Flowers booking is available for the flights departing and arriving at Boryspil airport (KBP).

Sky flowers (7 roses): all flight destinations, except for those from Europe to Ukraine — 20 CU for one passenger one way; from Europe to Ukraine — 20 CU for one passenger one way.

Sky flowers (15 roses): all flight destinations — 30 CU for one passenger one way. The service is booked not later than 24 hours before the flight. The service applies to one person and is calculated for one flight segment.



SKY Party

Sky Party premium package includes ceremonial bringing in the cake and celebratory champagne, greetings from the cabin crew and the captain. The service is provided on flights departing from Ukraine. Pre-order is necessary 24 hours before the flight. The service is provided for the flights departing from Ukraine. Cost of the service — 100 CU for one passenger one way. Pre-order is necessary 24 hours before the flight.

Economy SKY Party package — festive congratulation onboard the plane from the crew and the Captain. Cost of the service — 30 CU for one passenger one way.



Business Lounge Service

It's an exclusive opportunity for passengers to have a comfortable and pleasant staying in the business area of the airport before starting their trip with us.

When booking Business lounge service passengers get the invitation to the business area of the airport upon the check-in procedure. Service could also be booked via tour operator / travel company or on www.windrose.aero.

Cost of the service in the business lounge when departing: to Boryspil airport — 20 CU for one passenger one way; to Sofia airport — 15 CU for one passenger one way; to Bucharest airport — 20 CU for one passenger one way; to Sharm El Sheikh airport — 45 CU for one passenger one way; to Antalya airport — 35 CU for one passenger one way; to Maribor airport — 75 CU for one passenger one way.

If you purchase a ticket on our website, the additional service will be available for online booking starting from the date of the ticket purchase but not later than 7 hours (departing from Boryspil) / 24 hours (departing from other airports) before the flight departure. If you purchase a ticket anywhere but our website, the additional service will be available for online booking since 19:00 of the day before flight, but no later than 7 hours (only departing from Boryspil).

Наші партнери Our partners



TEZ TOUR

Тел./факс: +38 (044) 495-55-05
E-mail: book@teztour.com.ua
www.teztour.ua



TPG – Travel Professional Group
Київ, вул. Червоноармійська, 34, оф. 201-205
Тел.: +38 (044) 289-33-55
www.travelpro.com.ua



Coral Travel

Київ, вул. Бульварно-Кудрявська, 24
Тел.: +38 (044) 495-8-282
Факс: +38 (044) 495-8-283
E-mail: info@coraltravel.ua
www.coraltravel.ua



РОЗА ВІТРІВ

Київ, вул. Воздвиженська 40, оф. 1
Тел.: +38 (044) 495-00-55
Факс: +380 (44) 303-9436
Моб.: +380 (66) 447-6497
www.rozavitriv.com



TUI Ukraine

Київ, вул. Вадима Гетьмана, 1, офіс 1027
Гаряча лінія: +38 (044) 401-08-08,
(0800) 500-394
www.tui.ua



Орбіта

Київ, вул. Ділова, 6, офіс 1
Тел.: + (067) 230-90-77
www.orbita.ua



Туроператор PEGAS TOURISTIK

Київ, вул. Харківське шосе, 201-203
литера 2А, 14-й этаж
тел.: +380 (44) 300-1-333
e-mail: sales@pegast.com.ua
pegast.com.ua



ПОДОРОЖУЙ ВИГІДНО

ЄГИПЕТ • ТАЇЛАНД •
ЗАНЗІБАР • ШРІ-ЛАНКА •
СЛОВАЧЧИНА • АНДОРРА •
БОЛГАРІЯ • РУМУНІЯ •

та інші країни

СКАНУЙ QR
ТА ОТРИМУЙ
ЗНИЖКУ



044 495 0055

www.rozavitriv.com • www.travelolife.com

Ліцензія на туроператорську діяльність ТОВ «Туристична Фірма «Аероплан»: серія АВ № 538288 видана 14 червня 2010 року.

Etam
PARIS



КИЇВ: ТРЦ «Sky Mall», ТРЦ «Ocean Plaza», ТРЦ «Dream Town», ТРЦ «Lavina Mall», **ЗАПОРІЖЖЯ:** ТРЦ «City Mall»,
ЛЬВІВ: ТРЦ «Форум Львів», **ХАРКІВ:** ТРЦ «Караван», ТРЦ «Магелан» **ОДЕСА:** ТРЦ «Європа», ТРЦ «City Center»