

Absolute

Издание для Владельцев Клуба
№ 52, осень 2017

СТИЛЬ ЖИЗНИ

**ПЯТЬ
ВЕЩЕЙ,**
КОТОРЫЕ
НУЖНО
СДЕЛАТЬ
НА САМУИ

**УМНЫЙ
ОТДЫХ**

ПРОСТЫЕ
СПОСОБЫ
ЭКОНОМИИ
В ОТПУСКЕ

Полезные
советы
и лайфхаки

Detox

ГЛАВНОЕ
О САМОЙ
МОДНОЙ
ПРОЦЕДУРЕ
ПОСЛЕДНИХ
ЛЕТ

Интервью
с Майклом
Месси

Буддийский
ФЕНОМЕН

БУДДИЗМ И ПРИЧИНЫ
ЕГО ПОПУЛЯРНОСТИ
В МИРЕ

www.clubabsolute.com



3

Письмо Владельцам

4

События

- › Фестиваль международной и тайской кухни
- › Международный фестиваль музыки из кинофильмов Fimucité XI
- › День вьетнамской женщины
- › Фестиваль долгожителей в Санье
- › Галунган
- › Лой Кратонг

6

Тема выпуска

- › Буддийский феномен

14

Актуальный вопрос

- › Умный отдых

18

Детский Клуб

- › Наталья Банева: «Современные дети более развиты»

22

Wellness

- › Детокс и голодание

Журнал «Стиль жизни Absolute»
№52, осень 2017

Главный редактор:
Татьяна Касимова
editor.ru@clubabsolute.com

Литературный редактор:
Лилия Черная

Координатор:
Лариса Шумилова

Руководители проекта:
Светлана Костромитина
Владимир Сучеван

Авторы:
Алена Раковская
Анастасия Бородулина
Лилия Черная
Татьяна Касимова
Марина Богатырева
Лилия Вилипп

Фотографии:
Absolute World Group
www.shutterstock.com
www.stock.adobe.com

Издатель: Absolute World Group
Распространяется бесплатно.

Дорогие друзья!

В современном мире все больше людей, стремящихся продлить свою молодость, красоту, а главное, сохранить здоровье. А там где спрос — там всегда рождается предложение. Сегодня огромное количество клиник предлагает процедуры омоложения, очищения, восстановления с помощью самых современных методик. На протяжении 10 лет в Absolute мечтали о создании собственного Wellness-центра, где бы Владельцы и гости Клуба могли получить удовольствие от процесса ухода за телом и впечатляющий результат. Теперь мы с радостью сообщаем о том, что на базе курорта Absolute Twin Sands Resort and Spa был открыт центр Wellness 180°, предоставляющий широкий спектр спа- и оздоровительных процедур. В этом выпуске мы публикуем интервью с директором центра Wellness 180° Майклом Мессе, где он подробным образом описывает такую востребованную процедуру, как детокс (вывод токсинов) и ее влияние на организм человека.

Продолжая тему здоровья, мы расскажем о том, где и каким образом отдохнуть на Самуи, чтобы дать качественную тренировку своим органам чувств и вернуться домой обновленным; каким секретом обладает обычная оливка, а в заключение, порассуждаем о преимуществах совместного и раздельного отдыха супругов. Но это уже, скорее, из психологии здоровых отношений. В любом случае, будет интересно!

**Всегда ваш,
Отдел Обслуживания
Владельцев Absolute**



28

Полезные советы

- › Неудобно получилось!

32

Интересный мир

- › 10 удивительных мест Вьетнама

54

Идеи для отдыха

- › Пять вещей, которые нужно сделать на Самуи

62

Достопримечательности

- › Остров Феникс

64

Стиль жизни

- › Оливковое счастье

68

Время перемен

- › Совместный отдых супругов: за и против

1

ФЕСТИВАЛЬ МЕЖДУНАРОДНОЙ И ТАЙСКОЙ КУХНИ

ГДЕ: ТАИЛАНД, О. ПХУКЕТ, ПХУКЕТ-ТАУН,
ОФИС ТУРИСТИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ (ТАТ)
КОГДА: С 1 ПО 30 СЕНТЯБРЯ 2017 ГОДА

Туристическое управление Таиланда (ТАТ) в очередной раз объединило усилия с представителями известных ресторанов Пхукета для проведения фестиваля международной и тайской кухни (International and Thai Food Festival). На семи площадках в винтажной атмосфере будут представлены лучшие блюда местной и международной кухни.

Развлекательная программа будет включать мастер-классы, выступления шеф-поваров, кулинарные конкурсы. Также на фестивале можно будет купить свежие фрукты, овощи, специи, а также типичные ингредиенты, без которых немислимо приготовление аутентичных тайских блюд.

①



②



③

3

ДЕНЬ ВЬЕТНАМСКОЙ ЖЕНЩИНЫ

ГДЕ: ПО ВСЕМУ ВЬЕТНАМУ
КОГДА: 20 ОКТЯБРЯ 2017 ГОДА

Ежегодно 20 октября Вьетнам празднует День женщин, который обладает не меньшим размахом, чем в России. В этот праздник мужчины выражают свою признательность и благодарность матерям, женам и другим представительницам прекрасного пола за их заботу и самоотверженный труд. Во время празднования организуются разнообразные культурные мероприятия, чествования женщин за их вклад и достижения в разных областях. Многие компании и торговые центры устраивают к этому дню специальные акции и распродажи, а также вручают цветы и подарки.

День вьетнамской женщины был учрежден по инициативе Союза женщин Вьетнама в 1930 году с целью защиты прав женщин.

2

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ МУЗЫКИ ИЗ КИНОФИЛЬМОВ FIMUCITÉ XI

ГДЕ: ИСПАНИЯ, О. ТЕНЕРИФЕ, AUDITORIO DE TENERIFE
(АУДИТОРИО-ДЕ-ТЕНЕРИФЕ)
КОГДА: С 22 ПО 30 СЕНТЯБРЯ 2017

Название фестиваля Fimucité — это аббревиатура от Festival Internacional de Música de Cine (Международный фестиваль музыки из кинофильмов). Впервые прошедший в 2006 году, он отмечает в этот раз свою 11-летнюю годовщину. Во время фестиваля прозвучат мелодии из кинолент Тарантино, Альмодовара, саундтреки из фильмов по книгам Стивена Кинга, исторических лент и фильмов в стиле фэнтези и многие другие. В числе исполнителей — симфонический оркестр Тенерифе под управлением знаменитого тенерифского композитора и музыканта Диего Наварро. называемый «блошинный рынок», где на продажу будут выставлены сувениры и вещи, связанные фестивальной тематикой.

④



4

ФЕСТИВАЛЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ В САНЬЕ

ГДЕ: КИТАЙ, О. ХАЙНАНЬ, САНЬЯ,
ЦЕНТР БУДДИЗМА НАНЬШАНЬ
КОГДА: 28 ОКТЯБРЯ 2017 ГОДА

Культурный фестиваль Sanya Nanshan Longevity — праздник двойной девятки: он празднуется каждый год в девятый день девятого месяца по лунному календарю. В древности этот день считался счастливым, а в настоящее время он стал днем, когда чествуются долгожители, пересекшие 100-летний рубеж. В их честь устраиваются самые разные мероприятия: концерты, спектакли, лекции, поздравления, конкурсы каллиграфии и даже... занятия альпинизмом! В семьях в этот день принято, чтобы младшие готовили и дарили подарки своим бабушкам и дедушкам.

5

ГАЛУНГАН

ГДЕ: ИНДОНЕЗИЯ, О. БАЛИ
КОГДА: С 1 НОЯБРЯ ПО 11 НОЯБРЯ 2017 ГОДА

Галунган — главный религиозный праздник на Бали, широко отмечаемый во всех частях острова. Он посвящен победе света и добра над силами зла. Праздник делится на несколько частей: подготовительную, во время которой готовится праздничная атрибутика; основную, когда совершаются торжественные красочные шествия с цветами, фруктами и ритуальными блюдами; заключительную, для которой характерны домашние посиделки и встречи с друзьями. Особенный интерес в процессе празднования вызывает танцевальная церемония изгнания злых духов, исполняемая артистами в маске львиноподобного царя духов «баронга». Галунган проходит раз в 210 дней, поэтому каждый год праздник отмечается дважды.

ЛОЙ КРАТОНГ

ГДЕ: ПО ВСЕМУ ТАИЛАНДУ
КОГДА: 4 НОЯБРЯ 2017

6

Невероятно красивый праздник Лой Кратонг (Loy Kratong) отмечается каждый год по всему Таиланду в ночь на двенадцатую полную луну. Подготовка к празднику начинается накануне — тайцы создают красочные кратонги — лодочки из банановых листьев, украшенные цветами и фруктами. Некоторые из кратонгов представляют собой настоящие произведения искусства, демонстрирующие мастерство тайских рукодельниц. Перед началом праздника кратонги выставляются на всеобщее обозрение в самых людных местах города. Вечером, с наступлением темноты, люди берут свои кратонги и направляются к берегу реки или моря, чтобы выразить свое почтение и благодарность Матери Воде — кормилице и покровительнице всех живущих на земле людей.

А еще тайцы верят, что опущенные на воду кратонги соединяют сердца любящих людей и в следующей жизни, поэтому в эту ночь каждый стремится провести время с самыми дорогими людьми.

Ночное небо озаряется фейерверками, повсюду слышится пение, ввысь устремляются тысячи и тысячи небесных фонариков, напоминающих яркие звезды, которые уносят с собой самые заветные желания людей...

⑥



⑤



Буддизм является одной из самых древних и влиятельных мировых религий. За две с половиной тысячи лет буддизм впитал в себя обряды и традиции различных народов. В настоящее время буддизм распространен в странах Южной, Юго-Восточной, Центральной Азии и Дальнего Востока и насчитывает сотни миллионов последователей. Давайте попытаемся рассмотреть природу и суть буддийского феномена и его культурно-психологический аспект.

Буддийский феномен

Текст: Лилия Черная

Психология буддизма позволяет понять сущность гостеприимства и радушия тайцев, балинезийцев, китайцев и других народов, исповедующих буддизм, их неиссякаемый оптимизм и жизнелюбие, их счастливые улыбки и кротость, любовь ко всему живому и институт монашества...



ПРОИСХОЖДЕНИЕ БУДДИЗМА

Буддизм возник в середине первого тысячелетия до н. э. на территории Индии. Основателем учения считается Сиддхартха Гаутама, впоследствии ставший Буддой, что означает «просветленный». Сиддхартха Гаутама был принцем, и с детства отец оберегал его от всех негативных проявлений этого мира, построил для него три дворца, которые принцу запрещено было покидать. Принц имел все возможные богатства материального мира, жену и сына. Несмотря на это, он чувствовал, что это не является конечной целью его жизни. В 29 лет он выбрался за пределы дворца и увидел четыре зрелища, которые потрясли его и изменили всю жизнь. Вначале он увидел дряхлого старика, затем человека, страдающего проказой, а следом и похоронную процессию. Так Гаутама узнал старость, болезнь и смерть — удел всех людей. Потом он увидел счастливого нищего странника, которому ничего не было нужно от жизни. Всё это потрясло царевича, заставило его задуматься о судьбах людей и осознать суровую реальность жизни: болезни, мучения, старение и смерть неизбежны, и ни богатства, ни знатное происхождение не могут защитить от них, и что путь самопознания — единственный путь для постижения причин страданий. Он тайно покинул дворец и семью, в 29 лет стал отшельником и попытался найти смысл

жизни, отправившись на поиски путей избавления от страданий.

В результате глубоких размышлений, медитации и аскезы в 35 лет он стал Буддой — просветлённым, пробуждённым. После долгой практики он достиг Наивысшего Пробуждения (нирваны), осознав истинную природу и причину человеческих страданий и шаги, которые нужно предпринять для освобождения от них.

45 лет Будда проповедовал своё учение, которое кратко может быть сведено к учению о четырёх благородных истинах.

УЧЕНИЕ БУДДЫ

Будда никогда не записывал свои мысли. Все его учение было систематизировано и записано на пальмовых листьях его учениками через 400 лет после его смерти, предположительно в 543 году до н.э. Буддийское учение называется Типитака или Три корзины, так как поучения складывались в три корзины в зависимости от темы. Типитака состоит из трех частей: Сутта-питака: Книга поучений, Виная-питака: Книга нравственных предписаний, Абхидхамма-питака: Книга психологии и философии.

Интересно, что книга была записана монахами в сезон дождей. Яркость учения Будды и его сила заключается в простых выражениях. ►

Первые последователи Будды собирались в период дождей в каком-нибудь уединенном месте и образовывали общину. Вступившие в нее обычно отказывались от какой-либо собственности, обривали голову, облачались в самую простую одежду, преимущественно желтого цвета, и имели при себе только необходимый минимум: три предмета одежды, бритву, иглу, пояс, сито для процеживания воды, зубочистку, чашку для подаваний. Переживая сезон дождей в пещере или заброшенном строении, они практиковались в самосовершенствовании и беседовали на благочестивые темы.



Бангкок, Таиланд



Мраморный храм в Бангкоке, Таиланд

Он не применял стихов, призывая своих учеников излагать учение на разговорном языке. Имеются данные о путешествии Будды за пределы Индии, в Тибет и на Алтай. Сутью буддизма является духовный рост человека и избавление от страданий при достижении нирваны. «Существует страдание; существует причина страдания — желание; существует прекращение страдания — нирвана; существует путь, ведущий к прекращению страдания, — Восьмеричный Путь».

Буддийские учения (Дхарма) базируются на четырех основных истинах: Дуккха, или страдание, Самудайя, или причина страдания, Ниродха, или прекращение страдания, Магга, или дорога к прекращению страдания. Все истины — это четыре этапа, проходимые на пути к нирване.

С точки зрения буддизма, страдание — это неудовлетворенность тем, что имеешь, невозможность достичь идеала. В этом плане страдание наполняет жизнь, то есть «все есть Дуккха». Человек не в силах изменить законы природы, но он может достичь согласия с самим собой. В буддизме страдание может быть не только физическое (рождение, болезни, старость, смерть), но и духовное, связанное с несовершенством человеческого бытия. У людей всегда существует дисгармония между желаемым и действительным. Человек может быть богатым, но больным, потерять близких, здоровье не означает финансового благополучия и так далее до бесконечности.

Причина страдания состоит в неудовлетворен-

ности, то есть, неспособности получить желаемое. Мы жаждем богатства, получаем его, но понимаем, что достигнув своей цели, начинаем страстно желать чего-либо еще. Чем больше хочешь, тем больше разочаровываешься или пресыщаешься достигнутым. Родители счастливы родившемуся ребенку, но сразу же испытывают духовные муки от страха за будущее своего малыша. В жизни нет ничего постоянного. То, к чему мы стремились всей душой, оказывается ненужным на следующем этапе. В результате мы испытываем разочарование — одну из разновидностей страдания с точки зрения буддизма. В этом смысле причина страдания — наши страсти, желания, стремления и мечты.

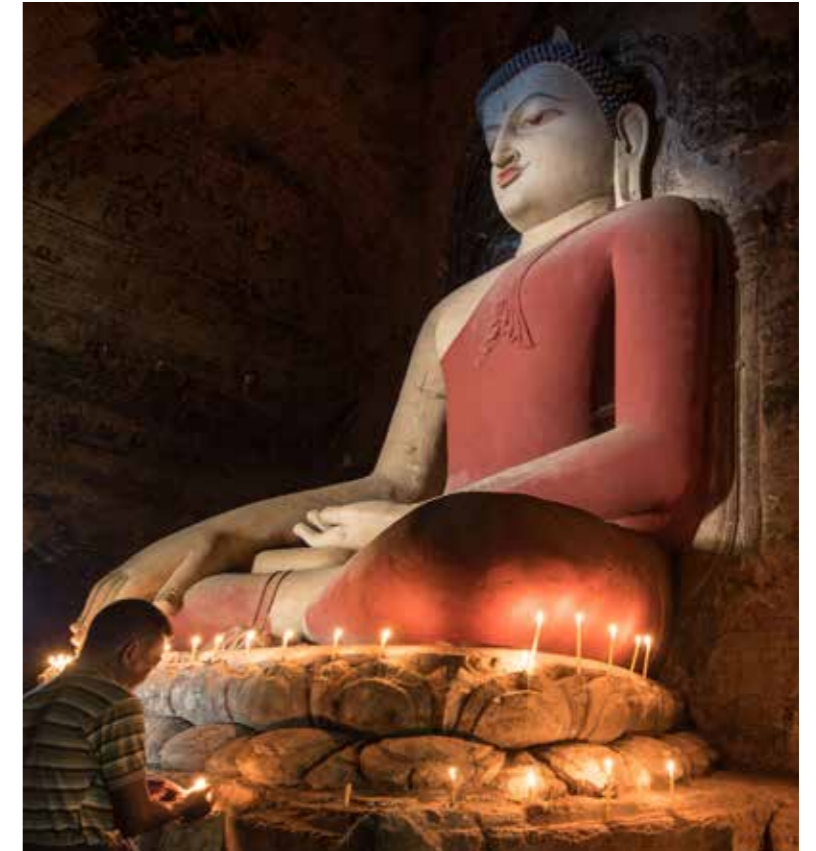
Чтобы избавиться от страданий, надо научиться наслаждаться тем, что имеешь и получать удовольствие просто от бытия. Прекращение страдания путем контроля над своими страстями и желаниями освобождает буддистов от пут и погружает в особое состояние, которое называется «нирваной». Это высшее блаженство, свободное от Дуккхи (страдания), слияние с божественным духом и всемирным «я». Человек перестает ощущать себя конкретной личностью и становится частью духовной и материальной Вселенной. К нирване можно прийти, если только проповедовать нравственность, дисциплину и мудрость, которые и составляют Восьмеричный путь. Большое значение буддизм придает мысли, которая тесно связана с кармой, одним

Особого расцвета буддизм достиг во времена правления императора Ашоки (III в. до н.э.). Благодаря его стараниям буддизм стал официальной государственной идеологией и вышел за пределы Индии. Ашока много сделал для буддийской веры: воздвиг 84 тыс. ступ, отослал своего сына на Цейлон, где тот стал апостолом, обратив в буддизм многие тысячи людей и соорудив множество монастырей. При правлении Ашоки прошел третий собор в городе Паталипутра и был утвержден текст священных книг буддизма, а также принято решение о рассылке миссионеров во все концы страны.

из центральных понятий. Будда говорил: «Я не учу ничему другому, как только карме». Карма — следствие всего, совершенного человеком. Ответственность перед всем сущим и, прежде всего, перед самим собой. Будда утверждал, что из трех видов действий наиболее губительно не слово, не поступок, но мысль. Как только человек решает совершить зло, он уже виновен, даже если он это зло не совершал. «Главный элемент во всем есть мысль. Превыше всего — мысль, она есть энергия. Все совершается мыслью. Если человек говорит или действует со злобой мыслью, страдание сопутствует ему... Если человек говорит или действует с благою мыслью, счастье следует за ним...». Поэтому превыше всего — любовь ко всему живому, беспредельное сострадание, которыми должны быть наполнены мысли и поступки человека. Будда учил воспитывать в себе любовь, как поток доброты, излучаемый на все четыре стороны света.

В отличие от христианства и ислама, буддизм не утверждает, что все было создано богом, все просто было и будет само по себе. Однако, моральные ценности буддизма очень похожи на нравственные принципы других религий. Обратимся к 14 заповедям Будды, следуя которым можно обрести мудрость и просветление:

1. САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВРАГ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — это он сам.
2. САМАЯ БОЛЬШАЯ ГЛУПОСТЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — это ложь.
3. САМОЕ БОЛЬШОЕ ПОРАЖЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — это надменность.
4. САМАЯ БОЛЬШАЯ ПЕЧАЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — это зависть.
5. САМАЯ БОЛЬШАЯ ОШИБКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — потерять самого себя.
6. САМАЯ БОЛЬШАЯ ВИНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — неблагодарность.
7. САМОЕ ДОСТОЙНОЕ СОЖАЛЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — умаление своего достоинства.
8. САМОЕ ДОСТОЙНОЕ ВОСХИЩЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — подняться после падения.
9. САМАЯ БОЛЬШАЯ УТРАТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — потеря надежды.
10. САМОЕ БОЛЬШОЕ ДОСТОЯНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — здоровье и разум.
11. САМЫЙ БОЛЬШОЙ ДОЛГ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — искренние чувства.



Большой Будда в нагоне Шведандау, Паган, Мьянма

12. САМЫЙ БОЛЬШОЙ ДАР В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — великодушие.
13. САМЫЙ БОЛЬШОЙ НЕДОСТАТОК В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — непонимание.
14. САМОЕ БОЛЬШОЕ УТЕШЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — добрые дела.

ВОСПИТАНИЕ И СЕМЬЯ В БУДДИЗМЕ

Чтобы понять ментальность людей, живущих в буддийских странах, надо понять истоки воспитания детей в семьях, отношения между родителями и детьми. Будда выделяет пять принципов воспитания детей: оберегать их от зла, обучать их творить добро, дать им образование, помочь им создать семью, передать им наследство, когда придет время. В этом смысле буддизм схож с основными постулатами других мировых религий. Согласно буддизму, в детях надо воспитать любовь и почтение к родителям, хранение семейных традиций, любовь и уважение ко всему живому, трудолюбие, достоинство. Также дети отдают долг своим родителям, когда рождают и воспитывают своих детей.

На сегодняшний момент в буддийских семьях, как и в большинстве других религий, дети воспитываются на примере поведения своих родителей. ►

Будда говорил, что дети никогда не смогут отплатить своим родителям за то, что те дали им жизнь, за всю любовь и доброту, которые те подарили им. Поэтому всю свою жизнь дети должны безмерно уважать и почитать родителей, даже если их личные качества не идеальны и они не исполняют свои родительские обязанности, как следует.



Омовение статуи Будды во время Сонгкрана, Таиланд

В буддизме существует большое количество праздников и обрядов, центральной темой которых является фигура Будды, — важнейшие события его жизни, его учение и организованная им монашеская община. В каждой стране эти праздники отмечаются по-разному в зависимости от особенностей национальной культуры. Все буддийские праздники отмечаются по лунному календарю, и большинство важнейших праздников приходится на дни полнолуния.

Мать и отец формируют в ребенке любовь ко всему живому и учат закону кармы, причины и следствия. Наши поступки определяют наше будущее. По закону кармы ребенок понимает, что любой его поступок вернется к нему в дальнейшем. Буддийское воспитание выделяется большим миролюбием, так что пойманных насекомых не убивают, а выпускают на волю. Дети отвечают за свои поступки и осознают их. Главным методом самосовершенствования в буддизме является медитация. Буддисты очень уравновешены и спокойны и передают эти качества своим детям.

ИНСТИТУТ МОНАШЕСТВА

В отличие от других мировых религий, буддизм развивался, прежде всего, как монашеская традиция. По сегодняшний день монашество является центральным институтом и идеалом буддийской культуры. Жизнь монаха представляет собой повторение жизни самого Будды с отказом от удовольствий мирской жизни и принятием обета безбрачия. В монахи принимают даже детей с раннего детства. Будда дает много наставлений о жизни монаха и учит медитации, избавлению от страданий, любви ко всему живому.

Начало буддийскому монашеству было поло-

жено самим основателем буддизма — Буддой, жившим в V — IV веках до нашей эры. Многие в образе жизни буддийских монахов заимствовано у странствующих аскетов более ранних религий, некоторые из которых были учителями Будды.

Большинство буддийских монахов не являются отшельниками и селятся неподалёку от поселений мирян. Простые жители дарят монахам еду, одежду и другие необходимые вещи, а взамен получают наставление. Буддийские монахи и монахини обычно живут небольшими группами: например, учитель и его ученики или несколько монахов-друзей, путешествующих вместе. Они стараются обходиться необходимым минимумом вещей, пожертвованных им мирянами. Мирские буддисты кормят монахов и предоставляют им укрытие, когда те в нём нуждаются.

Жизнь буддийских монахов подчинена сотням строгих правил, набор которых может отличаться в разных буддийских школах. При этом в буддизме нет всемирного управляющего центра религиозной власти, поэтому существует большое разнообразие, как в понимании его философии, так и в монашеской практике.

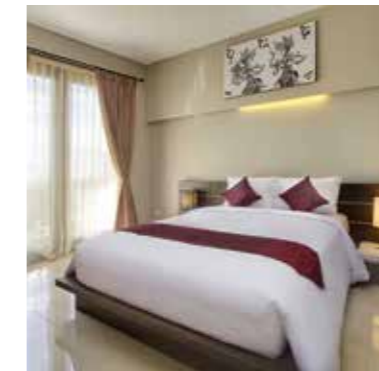
РАСПРОСТРАНЕНИЕ БУДДИЗМА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Буддизм с каждым годом становится все популярнее и завоевывает новые сердца. В сознании человека происходит радикальная перемена, так как буддизм иначе смотрит на жизнь и ее проявления. Христианство, иудаизм и ислам предусматривают беспрекословное лидерство божественной сущности над человеческой волей. Бог обладает абсолютной властью, и подчиняться ему — священная обязанность каждого верующего. В этих религиях богу нужно служить молитвами, праведной жизнью, построенной по канонам, диктуемым церковью. Буддизм же предусматривает духовные искания истины и единения с духовным началом, общим для всего сущего. Неудивительно, что многие актеры и писатели приходили к буддизму, пытаясь отыскать смысл бытия.

Будда говорил о том, что его учение не является догмой. Он пришел к своим умозаключениям самостоятельно, анализируя себя и свой жизненный путь, и предлагал подвергать сомнению и проверке все его слова. Это противоположно традициям других религий, где слово бога незыблемо и требует безусловного его принятия без малейших колебаний. Остальные частные мнения и переосмысление божественного писания относятся к ереси и подлежат радикальному искоренению. Именно это и делает буддийские учения такими притягательными в глазах последователей — свобода выбора и воли. На сегодняшний день численность буддистов в мире составляет примерно 500 миллионов человек. //

DenBukit
The eyes of Paradise
Residence & Suite

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



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

Бронирование по телефону +7 499 795 75 49 или info@holidaytravelservice.ru

Умный отдых

Текст: Марина Богатырева

Согласно статистике, приведенной одним из солидных порталов, в текущем году количество загранпаспортов, оформленных гражданами РФ, увеличилось на 60%! Это говорит о том, что люди стали чувствовать себя экономически увереннее и вновь обрели желание путешествовать и познавать мир за пределами родины. Но отдохнуть, не предпринимая никаких особых усилий, себе могут позволить лишь 14% россиян. Остальные вынуждены откладывать в течение года, подрабатывать, занимать или брать на отдых кредит в банке. Однако существуют хитрости, используя которые, можно значительно сэкономить отпускной бюджет либо получить больше за те же деньги. С удовольствием делимся с вами полезными советами и лайфхаками.

№1: ПОКУПАЙТЕ АВИАБИЛЕТЫ КАК МОЖНО РАНЬШЕ

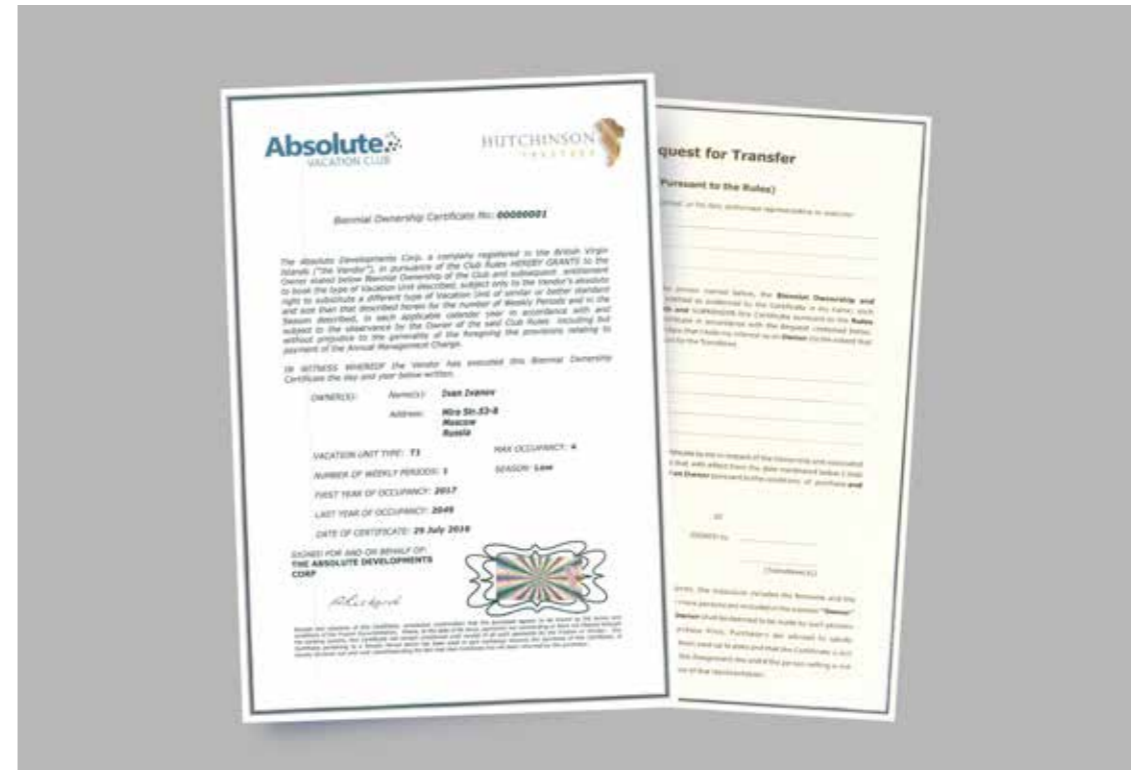
Давно определились с желаемым местом отдыха? — Замечательно! Не тяните с покупкой билетов. В Skyscanner подсчитали, что билеты по самой выгодной цене достаются тем, кто покупает их за 7,5 месяцев до вылета! В среднем, такие билеты дешевле стандартной цены на. А разорительнее всего покупать билет за 4-5 недель перед поездкой — плюс 15% к обычной цене!

№2: ПОКУПАЙТЕ АВИАБИЛЕТЫ В НОЧЬ СО ВТОРНИКА НА СРЕДУ

Специалисты утверждают, что для экономной покупки билетов существует свой час «X»: среда, 1.00 (час ночи). Важный нюанс: час ночи должен быть в месте, где располагается головной офис авиакомпании — должен пройти ровно час с момента смены суток по их времени.

Иногда стоимость билета, купленного ночью и утром, может различаться на 10 — 20%!

Для тех, кто не хочет рисковать и заниматься самостоятельным поиском авиабилетов и оформлением виз, достаточно обратиться в офис главного партнера Клуба в России и странах СНГ — «Холидей энд Тревел Сервис». Компания занимается комплексным обслуживанием Владельцев Absolute: бронированием на курорты Клуба, визовой поддержкой, приобретением транспортного пакета и др. Жителям Дальнего Востока Absolute рекомендует обращаться в офисы «Дрим Холидейс» (Владивосток) и «Арго Тревел» (Хабаровск).



№3: СЛЕДИТЕ ЗА РАСПРОДАЖАМИ АВИАБИЛЕТОВ

Когда авиакомпания не уверена в том, что сможет заполнить борт, она устраивает акции и распродажи билетов. Подпишитесь на почтовые рассылки авиакомпаний и обновления страниц в соцсетях — так вы будете уверены в том, что не пропустите интересные предложения. По статистике, большинство новых акций запускается в понедельник и вторник.

№4: ОБХОДИТЕСЬ РУЧНОЙ КЛАДЬЮ

Согласно стандартным требованиям, в ручную кладь можно взять до 10 кг вещей на человека. Этого вполне хватит, чтобы уместить достаточное количество одежды и предметов первой необходимости для одного человека, с которыми он будет чувствовать себя комфортно в течение недели. Если вы планируете лететь лоукостером, а поездка не будет превышать семи дней, то можно вполне обойтись вещами, уложенными в ручную кладь, и сэкономить на оплате багажа.

№5: БЕРИТЕ ОТПУСК В НИЗКОМ СЕЗОНЕ

Конечно, это возможно в случае гибкого графика отпусков и без привязки к школьным каникулам. В низком сезоне билеты на 18% дешевле

по сравнению со средней ценой за год. Первый сезонный спад, по сведениям Skyscanner, приходится с середины января до конца февраля. В середине февраля билеты падают в цене на 35% по сравнению с пиковым августом! Второй спад начинается с середины ноября и заканчивается в середине декабря. Самое выгодное время для отпуска во втором полугодии — с 21 ноября по 11 декабря. Авиабилеты на эти даты обойдутся на 32% дешевле, чем на Новый год, и на 38% дешевле по сравнению с летом.

В числе других преимуществ поездки в низком сезоне являются отсутствие наплыва туристов, обилие специальных предложений на всевозможные виды отдыха и услуг, а также более внимательное отношение персонала к отдыхающим.

№6: ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СВОИМ ВЛАДЕНИЕМ

Сложно найти более подходящее решение для размещения на курорте семьи из нескольких человек, чем Клубный Отдых! Стандартные клубные апартаменты превосходят гостиничный номер в несколько раз и позволяют с комфортом разместить целую семью, что исключает переплату за дополнительный номер. Благодаря такому размещению появляется возможность экономии на питании, за счет самостоятельного приготовления пищи, но сохраняются все преимущества проживания на курорте, в числе которых использование инфраструктуры и услуг персонала. ▶

Для любителей познавательного отдыха Клуб Absolute предлагает систему скидок при покупке пакета экскурсий. В зависимости от направления, скидки Владельцам варьируются от 10 до 15%, что, в итоге, делает экскурсии более выгодными, нежели в экскурсионных агентствах. Вдобавок к этому, экскурсии от Клуба имеют ряд дополнительных преимуществ: комфортабельный транспорт, рассчитанный на небольшое количество мест, индивидуальное сопровождение, помощь в решении частных вопросов, экономию времени отдыхающих и т. д.



Наряду со специальными предложениями, не забывайте о возможностях «Дисконтной программы Absolute» — с ней ваш отдых будет гораздо выгоднее и разнообразнее!

absolute-discount.com



Дополнительный способ экономии на еде — брать ее с собой! Не важно, куда вы отправляетесь — на пляж, в город или аэропорт — захватите с собой пару сэндвичей или фрукты, и вам не придется переплачивать за еду втридорога.



Небольшой секрет для тех, кто собирается покупать еду в супермаркетах: в субботу вечером многие скоропортящиеся продукты, такие как фрукты, овощи, молочные и мучные изделия продаются с большой скидкой!



И пара слов о том, на чем экономить не следует: **медицинская страховка** (здоровье — самое главное!) и **безопасность** (во всем, включая выбор еды и развлечений!).



№7: СЛЕДИТЕ ЗА СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ КЛУБА

Оплаченные Клубом завтраки на всю семью или трансфер из аэропорта и обратно, две недели отдыха за одну неделю Владения, бесплатное расширение апартаментов или пара часов спа для двоих — достаточно регулярно отслеживать специальные предложения Клуба, чтобы сделать свой отдых гораздо более насыщенным и протяженным во времени за те же деньги.

№8: ЗАКАЗЫВАЙТЕ В РЕСТОРАНАХ КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ

Средний чек в испанском ресторане, например, составляет 25-30 евро на человека без учета напитков. В то время как комплексный обед из трех блюд стоит всего 10-12 евро и часто включает бокал вина или пива, воду или газированный напиток. Хотите сэкономить на ресторанном питании, ищите надписи *Menú del día* или *Menu of the day*.

№9: СЛЕДИТЕ ЗА «СЧАСТЛИВЫМИ ЧАСАМИ»

Приятно провести время в баре у бассейна или в кафе на берегу моря, позволив себе чуть больше, чем обычно, можно, если изучить описание так называемых «счастливых часов»

на курорте и за его пределами. Два коктейля по цене одного или пинта светлого за символические деньги — стандартное предложение *Happy hour*.

№10: ПОКУПАЙТЕ СУВЕНИРЫ В ТЕЧЕНИЕ ОТДЫХА

Не оставляйте покупку сувениров на последний день, иначе придется брать первое попавшееся и втридорога. Дороже всего сувениры будут стоить в аэропортах и крупных торговых центрах. Лучше всего покупать презенты в небольших магазинчиках, расположенных вдали от больших туристических троп.

№11: ОФОРМЛЯЙТЕ TAX FREE

Если не лениться и оформить *Tax Free* — возврат налога на добавленную стоимость, то можно вернуть 10-15% от стоимости совершенных покупок. Чтобы получить *Tax Free*, необходимо заполнить форму на возврат НДС *Tax Refund Cheque*, заверенную подписью сотрудника магазина, и прикрепить товарный чек. *Tax Free* возвращается в аэропортах (*Tax Refund Office*), в пунктах *City Refund*, расположенных в городах, а также по прилету на родину, для чего нужно отправить проштампованную форму *Tax Refund Cheque* по адресу, указанному на документе. В этом случае деньги будут переведены на банковскую карту в течение трех месяцев. //

www.absolute-discount.com

ДИСКОНТНАЯ ПРОГРАММА ABSOLUTE



СКИДОК
МНОГО
НЕ БЫВАЕТ!

%

ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА САЙТЕ
WWW.ABSOLUTE-DISCOUNT.COM
И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ
НА ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ КЛУБА!

Absolute
VACATION CLUB

Предложения действительны при условии проживания на курортах Absolute!



Наталья Банева, бэби-ситтер, Тенерифе

Наталья Банева: «Современные дети более развиты»

Наталья Банева работает в компании Absolute уже много лет. Ее роль, на первый взгляд, не такая явная, зато очень значимая! Она — тот самый человек, который окружает заботой детей, пока их родители — Владельцы Клуба — остаются вдвоем, наслаждаясь необъятными возможностями отдыха на Тенерифе.

КСТАТИ!

Заказать услуги бэби-ситтера на Тенерифе можно в офисе Клуба Absolute, расположенного в отеле El Duque.

— **Наталья, как давно Вы живете на Тенерифе и работаете в Клубе Absolute?**

— Я живу на Тенерифе вот уже больше 15 лет, приехала сюда в феврале 2002 года, почти тогда же начала свою работу в Клубе.

— **До этого у Вас уже был опыт педагогической деятельности?**

— Да, я педагог с высшим музыкально-педагогическим образованием. Работала в российских

городах преподавателем в музыкальных, общеобразовательных школах (преподавала музыку), работала руководителем музыкальных коллективов.

— **На базе какого курорта Вы сейчас работаете и на чем основывался выбор местоположения?**

— В основном, я работаю на курорте El Duque, поскольку там же находится офис Клуба Absolute. У нас есть специально оборудованная комната,

где родители могут оставить своих детей под моим присмотром, скажем, на период презентации или экскурсий. Также при самом отеле есть детский клуб, его возможности мы тоже используем. Иногда приходится работать в частном порядке, в этом случае я приезжаю на тот курорт, где отдыхает семья.

— **Чем обычно Вы занимаетесь с детьми?**

— Мы много разговариваем, читаем книжки, рисуем, вырезаем, раскрашиваем, выходим играть на детские площадки. С разрешения родителей ходим купаться в бассейн, я помогаю малышам переодеться, слежу за ними во время купания, потом помогаю привести себя в порядок. Если есть желание, мы смотрим детские фильмы, собираем лего... Когда родители уезжают надолго, я обязательно слежу за тем, чтобы дети поели и попили.

— **С детьми какого возраста Вы остаетесь чаще всего?**

— Обычно это дети от 1 года до 11 лет.

— **Как получается организовать в одном пространстве детей разного возраста?**

— Я нахожу общие интересы. Старшие дети опекают, помогают младшим в играх под моим

Дети заряжают энергетикой и задором. Мне нравится дарить им внимание, любовь; нравится быть полезной

контролем и с моей помощью.

— **В течение какого времени дети могут оставаться под Вашим присмотром?**

— Со мной они могут находиться столько, сколько требуется их родителям, у нас нет ограничений по времени.

— **Сколько стоят Ваши услуги?**

— Бесплатно на время презентации или в том случае, когда родители решили поехать на экскурсии с представителями Клуба без детей либо сходить на ужин для Владельцев. Если мои услуги требуются в частном порядке, например, родители хотят провести время вдвоем и пойти в кино, ресторан, бар — тогда стоимость оговаривается отдельно.

— **Можете сказать, что сейчас в детской моде? ▶**

Наталья Банева (в центре) с командой русской линии Клуба Absolute на Тенерифе



— Конечно, это приложения для смартфонов, планшетов, игры с лего, спиннеры.

— **Как Вам кажется, современные дети отличаются от детей других поколений?**

— Да, современные дети более развиты и физически, и интеллектуально. Они гораздо активнее и любознательнее, чем дети предыдущих поколений.

— **Что вам нравится в Вашей работе больше всего?**

— Общение с детьми! Дети заряжают энергетикой и задором. Мне нравится дарить им внимание, любовь; нравится быть полезной.

— **Наталья, можете вспомнить о каком-нибудь интересном случае, который произошел за время Вашей работы в Клубе Absolute?**

— Однажды ребенок в инвалидной коляске вначале не хотел, стеснялся оставаться со мной.

Бывали случаи, когда после нашего общения меня приглашали уехать в качестве няни...

Но в процессе мы настолько подружились, что ему не хотелось прерывать общение. Очень сердечно обнял меня... Было так трогательно.

— **Можете вспомнить самые приятные слова, которые Вы слышали за время своей работы в Клубе от родителей или детей?**

— Это всегда теплые слова благодарности! Бывали случаи, когда после нашего общения меня приглашали уехать в качестве няни семьи из Мурманска, Санкт-Петербурга, Таиланда, Москвы... Наверное, это и есть самая приятная оценка моего труда. //

Беседовала: Анастасия Бородулина



Детская комната Клуба Absolute в отеле El Duque

— Остров Вечной Весны —

ТЕНЕРИФЕ



EL DUQUE



PARQUE DEL SOL



FAÑABE



ISABEL



Выбирайте курорт по своему вкусу!

Бронирование по телефону +7 499 795 75 49 или info@holidaytravelservice.ru



«Несбалансированное питание, неумеренное потребление алкоголя, кофе, табака, загрязненный воздух и вода городов, ограничение физической нагрузки — гиподинамия — приводят к возникновению целого букета заболеваний, старению и сокращению продолжительности жизни»

«Путеводитель по здоровью»
Вячеслав Мельников, Леонид Головня

ДЕТОКС

и голодание

В медицине определяют несколько стадий зашлакованности организма, причем первые — не самые страшные, даже при серьезных отравлениях токсинами человек без медицинского вмешательства способен привести свое тело в норму. Для этого нужно всего лишь очистить его, поголодать, перестать есть продукты с консервантами и ароматизаторами или переехать в экологически чистую местность. В вопросе того, что представляет собой очищение организма — детокс — нам помогает разобраться главный специалист центра Wellness 180° (о. Пхукет, Таиланд) Майкл Мессу (Michael Massey).



Главный специалист
центра Wellness 180°
Майкл Мессу
(Michael Massey)

— Майкл, расскажите о детоксе, какие программы предлагаются в центре Wellness 180°?

— Мы предлагаем вниманию клиентов четыре программы детокса — от легкой до интенсивной. У нас есть подходящие программы для каждого человека, вне зависимости от возраста, выносливости, физической подготовки, гибкости и общего состояния здоровья:

Воздержание от пищи помогает телу отдохнуть от пищеварения и использовать высвободившуюся энергию на исцеление, восстановление и поддержание здоровья

• «БЛАЖЕНСТВО И СПА-ОЧИЩЕНИЕ» (BLISS SPA CLEANSE) — легкая программа, включающая два часа массажа и ежедневные спа-процедуры, плюс, специальное питание.

• «ОЧИЩЕНИЕ СОКАМИ» (JUICE CLEANSE) — простая и доставляющая удовольствие программа, с акцентом на соках, которые обеспечивают необходимыми питательными веществами и способствуют очищению. Также включает в себя ежедневный массаж и йогу.

• «ДЕТОКС-ОЧИЩЕНИЕ» (DETOX CLEANSE) — эта программа помогла тысячам клиентов восстановить здоровье и получить энергию. Включает в себя йогу, массаж, чистку кишечника, обеспечение питательными веществами, ионное очищение и многое другое.



• ЖИРОСЖИГАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА КО8 (FATBURNER / КО8) — эксклюзивная фитнес-программа, которая доступна только на Пхукете. Данная программа специально создана для того, чтобы повысить выносливость, улучшить физическую подготовку, гибкость и дать бесценный опыт.

— Для чего нужен детокс, и чем он отличается от голодания?

— Очищение организма и детоксикация предназначены для того чтобы снизить уровень зашлакованности (концентрацию токсинов) в организме и вернуть ему нормальное функционирование. Когда это происходит, тело начинает самостоятельно восстанавливаться очень быстро, сама собой возвращается жизненная сила. Голодание же в основном рассматривается как полное прекращение употребления твердой пищи.

Детоксикация — это результат воздержания от пищи (поста). Воздержание от пищи помогает телу отдохнуть от пищеварения и использовать высвободившуюся энергию на исцеление, восстановление и поддержание здоровья. Это безопасный метод для того чтобы вновь привести тело к естественному балансу. Воздерживаясь от пищи, вы стимулируете избыточное образование кетонных тел (когда тело сжигает жир, а не глюкозу), тем самым, направляя тело к здоровому сокращению веса, и улучшая липидные показатели.

— Кому бы Вы порекомендовали детокс, и в каких случаях? Существуют ли противопоказания?

— Я предлагаю всем людям старше 18 лет практиковать детоксикацию, как часть плана по поддержанию здоровья. В ситуации, когда человек имеет дело с тяжелым заболеванием, обязательно требуется консультация доктора. С другой стороны, я сам свидетель таких случаев, когда клиенты с серьезными заболеваниями (сердца, рака, диабета) достигают значительного улучшения путем прохождения оздоровительных программ, включающих в себя детоксикацию.

— С чего бы Вы рекомендовали начать процесс оздоровления?

— Первым шагом, конечно же, должно быть решение больше любить себя и лучше заботиться о своем теле. В конце концов, это единственное тело, которое у вас будет в течение этой жизни.

Во-вторых, начните с бесплатной консультации. На ней выяснится, какая программа подходит вам лучше всего с учетом ваших целей, уровня здоровья и физической формы.

В-третьих, приходите к нам в центр — вы получите незабываемый опыт, доставите себе удо-



вольствие, получите потрясающий результат и вернитесь домой обновленным, полным энергии человеком!

— Сколько времени длится курс?

— Мы рекомендуем пятидневный курс для восстановления общего хорошего самочувствия. Если у вас особое состояние, требующее специального подхода, вполне возможно, что мы посоветуем курс длиной от 7 до 28 дней, в зависимости от личной ситуации.

— Как часто стоит проходить процедуру детокса?

— Как и в случае с автомобилем, вашему телу требуется «топливо», чтобы нормально функционировать. Еще ему нужен регулярный «сервис» для высокой работоспособности. Если вы пренебрегаете обслуживанием своей машины, она становится медленной и, в конце концов, ломается. Все то же самое происходит с вашим телом. Поэтому мы рекомендуем проводить восстанавливающие процедуры хотя бы раз в год.

— Какие сопутствующие процедуры Вы можете рекомендовать для достижения максимального эффекта?

— Опять же, это зависит от каждого конкретного человека, его возраста, состояния здоровья, физической подготовки, желания достичь результата и прочего. К нам приезжают отличные специалисты, которые органично дополняют основной состав консультантов центра. Они предоставляют услуги, которые направлены на то, чтобы гармонизировать тело, ум и душу. Некоторые практикуют в области работы с телом, некоторые специализируются на ментальных процессах, а некоторые дают консультации на духовные темы. Если вам потребуется одна из таких консультаций, мы или расскажем о нужном специалисте или дадим к нему направление.



Руководитель wellness-программ
Кэрол Краусер
(Karol Krauser)

Первым шагом, конечно же, должно быть решение больше любить себя и лучше заботиться о своем теле

— Почему важно проходить процедуру детокса под присмотром профессионалов?

— Контроль профессионалов позволяет точно определить оптимальный объем детоксикации, поскольку каждый человек проходит через нее по-разному. ▶

С нашей командой вы будете чувствовать себя в надежных руках, с нами комфортно



Специалистами принимается решение об увеличении либо, напротив, снижении уровня программы для достижения наилучших результатов. Также они оценят необходимость дополнительного ухода, насколько он будет полезен для ваших нужд, и если он потребуются, вам его обязательно посоветуют. В дополнение, наша команда будет всегда доносить до вас информацию о текущей ситуации, с нашей командой вы будете чувствовать себя в надежных руках, с нами комфортно!

— Кто именно занимается детокс-процедурами в центре Wellness 180°? Пожалуйста, можете рассказать о них?

— Детокс-программами занимаюсь лично я, Майкл Месси, и мой основной ассистент, руководитель wellness-программ, Кэрол Краусер.

Я занимаюсь wellness-программами уже больше 10 лет, специализируюсь на ментальном и эмоциональном аспекте детокса. Персонально провел тысячи человек без риска для здоровья и с уверенностью могу сказать, что это лояльные и благодарные клиенты, вынесшие огромную пользу из совместного сотрудничества.

Кэрол всю жизнь обучался фитнесу и боевым искусствам. Его талант и знания в йоге, боевых

искусствах, работе в спортзале, владение восстановительными техниками и пр. дают возможность работать с людьми всех уровней физической подготовки, благодаря чему каждый из них успешно выполняет тот максимум, на который способен.

— Расскажите, почему для детокс-программ был выбран именно Пхукет? Что особенного предлагает остров?

— Когда вы снижаете потребление калорий для прохождения процедуры детокса, лучше всего это делать в теплом климате, — тело не тратит энергию для поддержания нужной температуры. Вся энергия жизненно важна, как для очищения, так и для процесса детокса.

Пхукет — очень красивое место с хорошо обученным и доброжелательным персоналом, с многовековой традицией массажа, изобилием свежих тропических фруктов, из которых готовятся биококтейли, а также с замечательными пляжами, буквально созданными для того, чтобы расслабиться на них в течение программы.

В свое время, все учредители компании Absolute World Group проходили детокс-программу, и все они согласились с тем, что эта процедура обладает настолько замечательными последствиями, что Владельцы Клуба просто обязаны ее попробовать и получить такое же удовольствие! Они мечтали об этом в течение 10 лет, и добавили Wellness Centre в планы по развитие инфраструктуры курорта Absolute Twin Sands Resort and Spa.

Wellness 180° обладает изумительным эффектом синергии с концептом Absolute: «Ваши лучшие воспоминания об отдыхе» и «Улучшение здоровья для сохранения качества жизни» — обе эти цели могут выполняться одновременно каждый год!

— По Вашему опыту, кто наиболее часто прибегает к этой процедуре?

— У нас есть клиенты, которым и 20, и 70 лет, однако, кажется, что самый популярный возраст, когда люди обращаются к процедуре детокса — это 40 и 50 лет. Обычно в этом возрасте у многих людей начинают появляться какие-то проблемы со здоровьем.

— Представители какой национальности чаще всего прибегают к детоксу? Есть ли среди них клиенты из России?

— Благодаря широкому спектру оздоровительных программ в центре Wellness 180°, к нам обращаются люди многих национальностей. Россия обладает продолжительной историей в том, что касается природного (натурального) оздоровления — об этом свидетельствует наш опыт обще-

ния с клиентами из России. Как правило, они открыты новому и заинтересованы в изучении разных методов лечения, высоко ценят нежные техники оздоровления, такие, например, как целительство с помощью энергии. Работать с клиентами из России — одно удовольствие, и мы надеемся, что в наш центр приедут еще много русскоязычных клиентов в будущем.

— Какой эффект можно ожидать после прохождения детокса — омоложение, улучшение самочувствия, оздоровление внутренних органов?..

— Существуют множественные положительные последствия детокса, и всё-таки все они имеют один общий источник. Когда вы очищаете организм от токсинов и параллельно с этим начинаете правильно питаться, вы приближаетесь к состоянию гомеостаза. Гомеостаз означает «естественный баланс». Когда тело находится в гармонии, тогда все ваши органы и внутренние системы работают более эффективно и оперативно. Как результат, тело вновь обретает способность к самовосстановлению, к тому, что оно может делать само собой. Детокс убирает блоки, позволяя телу функционировать естественно,

Когда тело находится в гармонии, тогда все ваши органы и внутренние системы работают более эффективно и оперативно

запуская механизм самоизлечения. Поэтому многие виды патологий могут быть излечены или значительно облегчены, включая расстройство сна, нарушение менструального цикла, упадок сил и т.д.

— Существуют ли скидки для Владельцев Absolute в центре Wellness 180°?

— Да! Нам нравится, когда наши клиенты думают о своем здоровье и хотят поправить его! Поэтому, чтобы воодушевить их, у нас есть 50%-я скидка для Владельцев Absolute, действующая до апреля 2018 года на все wellness-программы. //

Беседовала: Лилия Вилипп



НЕ УДОБНО ПОЛУЧИЛОСЬ!

Текст: Алена Раковская

Находясь в отеле, многие туристы оказываются перед соблазном прихватить с собой что-нибудь на память. Этим не удивишь администрацию отеля любого уровня в любом уголке мира. Шампунь в маленьких бутылочках или душистое мыло, ручка с логотипом отеля или тапочки. Как часто вы боретесь с соблазном упаковать их в чемодан, чтобы предаваться приятным воспоминаниям об отпуске, обнаруживая такие сувениры дома? К счастью, большинство отелей не возражает, что постояльцы забирают с собой эти маленькие предметы обихода.

Однако не все гости готовы довольствоваться малым! «Эти белые полотенца! Они такие белые, и такие пушистые! А этот халатик! Как он мне идет!»... Помимо полотенца в рейтинг предметов, популярных среди отельных клептоманов, входят пепельницы, пульта от телевизоров, стаканы, штопоры для вина и открывалки для пива. Особым успехом у «несунов» пользуется табличка с надписью «Do not disturb» («Не беспокоить»). Более практичные гости уносят лампы, батарейки, дверной глазок, насадки для душа и даже... сидение для унитаза!

Повод для воровства у каждого свой. Кто-то собирает коллекцию отельных «сувениров» из своих многочисленных поездок. Одна состоятельная пожилая женщина, путешествуя по всему свету, собрала самую большую в мире коллекцию мини-контейнеров для соли и перца из разных отелей планеты. Кто-то воровством стремится хотя бы частично окупить потраченные на отдых средства, а для других оно стало чем-то вроде спорта или дозы адреналина.

Есть и национальные предпочтения. Британские туристы часто пытаются увезти с собой чайники и шторы, немцы — полотенца и туалетные принадлежности. Американцы любят прихватить маленькие подушки для долгого перелета на родину. А настоящим испытанием на прочность для наших соотечественников становится... шведский стол!

Абсолютное большинство опрошенных выносят из ресторана в гостинице разнообразные закуски, бутерброды, фрукты и даже горячие блюда в целлофановых пакетах, считая, что в этом нет ничего предосудительного. Заодно с едой со столов гостиниц регулярно исчезают ложки, вилки и ножи. Работники отеля, в большинстве случаев, не имеют ничего против, если вы прихватили с собой пару яблок, но если вы начнете набивать пакеты закусками, будьте готовы, что вам сделают замечание.

Помимо стандартных предметов, фантазия туристов безгранична. В списке экзотических предметов, украденных из отелей разных стран, фигурируют рояль из лобби, настенные часы с маятником, ковры, телевизоры, вентиляторы, гипсовый бюст, средневековый меч и даже картина Энди Уорхолла за 300 000 долларов! В одном из отелей пропала деревянная статуя медведя в полтора метра высотой, другой любитель фауны пытался утащить голову кабана со стены. А владелец еще одной гостиницы лишился своей собаки. Некоторых воришек не останавливают габариты трофеев. Постояльцы отеля в Крыму решили увезти с собой два матраса, в отеле Беверли Хиллз умудрились украсть мраморный камин, в Дубае смельчаки выкатили мини-бар и целый диван. А в небольшом американском городке постояльцы в отеле попросили номер поближе к стоянке и погрузили в машину все его содержимое.

Сегодня в борьбе за клиентов отели предоставляют отдыхающим массу самых разнообразных вещей. К сожалению, постояльцы не всегда могут определить грань между законным использованием гостичных благ и воровством. Некоторые отели дают своим постояльцам подсказки: одноразовые предметы и сувениры, которые можно забрать с собой, начинаются с латинской буквы S или сопровождаются дарственной запиской от отеля, а на других красуются ценники.

Убыток отелям приносят не только кражи, но и порча отельного имущества. Испачканные постель, ковер или полотенце, прожженные пеплом покрывала, шторы, обивка кресел, обугленные столы — горничные сталкиваются с этим постоянно. Кто-то из гостей пронесет животное в номер, кто-то разобьет телевизор или порвет подушку, чей-то ребенок нарисует чертика на обоях или добавит немного шампуня в Hennessey XO. ►

Есть и такие случаи воровства, о которых сами путешественники стараются не распространяться. Внимание общественности привлек случай с парой, пытавшейся вывезти из турецкого отеля пять литров ликера «Бейлис». Помимо пластиковых бутылочек с напитком, в багаже находились халаты, полотенца, 14 рулонов туалетной бумаги и даже вырванные с корнем растения из сада! В результате, воришкам пришлось заплатить за все по рыночной цене. Только после того, как отель получил компенсацию за украденное, охрана отпустила их на самолет. Момент вышел неловким для обеих сторон.

Золотое правило «S» (то, что можно забрать из отеля легально):

Soap — мыло;
Shampoo — шампунь;
Shower gel — гель для душа;
Shower cap — шапочка для душа;
Sewing kit — мини-аторный швейный набор;
Shoe Shine Kits — набор для чистки ботинок;
Slippers — тапочки.

Ежегодно отели теряют десятки тысяч долларов на имуществе, которое постояльцы забрали собой. Причём, больше всех страдают высококлассные гостиницы, поскольку оттуда есть, что выносить.

В зависимости от величины ущерба и от того, был ли он совершен по неосторожности или умышленно, последствия могут быть разными. За неумышленный ущерб гость просто возмещает отелю его стоимость. А если вред был причинен намеренно, виновнику может грозить штраф, а порой и тюремное заключение.

Отельеры не намерены терпеть убытки, и борются с такого рода «вредительством» разными методами. Некоторые фешенебельные отели повышают стоимость проживания, чтобы покрыть ущерб от мелких краж и оставить довольного клиента, увезшего домой небольшой сувенир из отеля. Другие отели могут наказать в финансовом плане, заблокировав средства на карточке провинившегося клиента, или прибегнуть к помощи правосудия. Последствия кражи могут быть очень серьезными. Законодательства многих стран за кражу даже в небольших размерах предусматривают уголовное наказание.

Крупные сети отелей создают «черные списки» нерадивых клиентов, и в следующий раз относятся к ним с особой осторожностью, а могут даже настоять на возмещении убытков, нанесенных одному из их отелей.

Многие гостиницы, чтобы обезопасить себя от повседневного мелкого воровства, прикрепляют предметы мебели и интерьера к стенам, полу и потолку: фен в ванной прочно крепится к стене, а светильники невозможно передвинуть с тумбочки. Так, у одного из отелей Лондона вечной проблемой была кража напольных ваз. Прекратить воровство удалось, лишь наполнив вазы мокрым песком.

Другие гостиничные сети предлагают приобрести понравившуюся вещь легальным путем, то есть купить. Так, в одном из отелей сети Hyatt в ванной комнате висела табличка: «Наши поло-

тенца на 100% состоят из хлопка. Если вы хотите приобрести такой комплект, вы можете купить его в магазине подарков. Если же вы предпочитаете комплект из вашей ванной комнаты, к вашему счету будет автоматически добавлено 75 долларов». Некоторые крупные сети открыли даже интернет-магазины, в которых можно купить все, что предлагается клиентам в номерах — от предметов обихода до кроватей и картин на стенах.

Применяются и современные технологии: в гостиничных холлах устанавливаются камеры видеонаблюдения, а на предметы, пользующиеся популярностью у клиентов, прикреплены чипы, срабатывающие при попытке вынести предмет из отеля. Такие чипы выдерживают стирки и могут быть вшиты в полотенца, постельное белье и халаты.

Такая же система действует и в мини-барах. Так, когда вы берете какой-либо напиток, его стоимость автоматически прибавляется к вашему гостиничному счету. В большинстве отелей содержимое мини-бара, как и состояние номера, проверяется горничной во время чек-аута. В случае недостачи информация моментально поступает на ресепшен и у гостя могут возникнуть проблемы вплоть до вызова полиции.

Во избежание недоразумений, при заселении клиента просят подписать документ, в котором сказано, что он ознакомлен с правилами проживания в отеле. Обычной практикой является и возвратный депозит, который клиент оставляет при заселении либо блокировка средств на его банковской карте. После благополучной сдачи номера депозит полностью возвращается. В случае неоплаты услуг гостем или нанесении отелю ущерба, гостиница имеет право снять средства с его счета. //

Многие престижные отели Азии регулярно страдают от кражи постельного белья, одеял и подушек. Поскольку скандалить с клиентом, особенно в Азии, не принято, отели заранее закладывают в цену номера стоимость самых популярных у воришек предметов.

Ваше самое
счастливое
время!

ЗАБРОНИРУЙТЕ
СВОЙ ОТДЫХ
СЕГОДНЯ!

Одно из самых необычных исчезновений произошло 20 августа 2005 года в швейцарском отеле Victoria-Jungfrau Grand Hotel and Spa — пропал камень весом около 83,5 килограмма. До пропажи он использовался в местных спортивных состязаниях, во время которых его требовалось подвести и как можно дальше отбросить. Преступникам не помешали ни значительная масса камня, ни цепь, к которой он был прикреплен. До сих пор никто не может понять, для чего была совершена эта нелепая кража, и как грабителям удалось вынести предмет столь габаритных размеров и остаться при этом незамеченными.



БРОНИРОВАНИЕ
НА КУОРТЫ
КЛУБА ABSOLUTE
ВЛАДЕЛЬЦЕВ,
ПРОЖИВАЮЩИХ
НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ



ПОМОЩЬ
В ПРИОБРЕТЕНИИ
ТРАНСПОРТНОГО ПАКЕТА
И ОФОРМЛЕНИИ ВИЗ



КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ
УСЛУГИ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ
КЛУБА ABSOLUTE



Дрим Холидейс
Приморье

«ДРИМ ХОЛИДЕЙС ПРИМОРЬЕ»
ул. Алеутская 11, офис 801/4, Владивосток
Тел.: +7 902 482 10 80, 8 (423) 249 63 94, 8 (423) 252 61 97
dreamholidays_book@clubabsolute.com

www.dreamholidays.ru

10 удивительных мест Вьетнама

Текст: Марина Богатырева

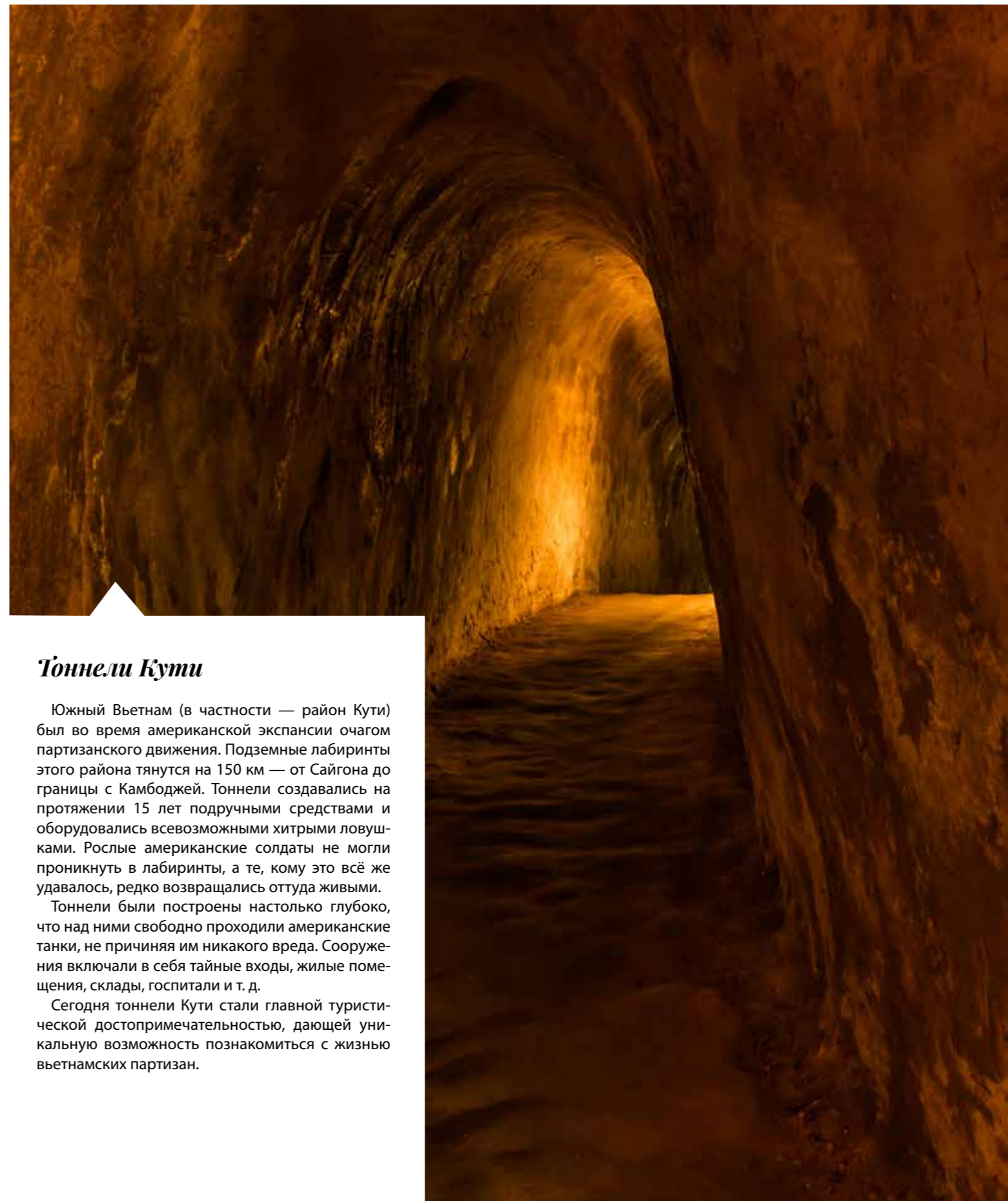
Большинство туристов знают Вьетнам по популярному Нячангу и Фантьету. Однако эта азиатская страна — подлинная сокровищница, в которой смешались удивительные традиции, древнейшие храмы и архитектурные шедевры, уголки нетронутой девственной природы, красивейшие пляжи с чистой водой, экзотические домики вьетнамских деревень и поселения на воде. Мы верим, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, поэтому делимся с вами снимками самых интересных, на наш взгляд, мест Вьетнама.

Бухта Халонг

Бухта Халонг — это примерно 3000 островов, утесов и скал самых необычных форм в Тонкинском заливе Южно-Китайского моря. Этот национальный парк, находящийся под защитой ЮНЕСКО с 1994 года, ежедневно притягивает тысячи туристов со всего мира каждый день, а в 2011 году бухта вошла в список «7 новых чудес природы». Название бухты переводится как «там, где дракон спустился в море». По легенде Халонг был создан большим драконом, жившим в горах. Когда он вышел оттуда, то пробил своим хвостом борозды разнообразной формы. После его погружения в море места, выкопанные его хвостом, наполнились водой, и остались только маленькие островки земли.

Острова бухты невероятно разнообразны по форме и величине. Некоторые из них представляют собой полые известняковые пещеры с озёрами внутри. На одном из островов бухты — Туанчау — находится бывшая резиденция вождя вьетнамской революции Хо Ши Мина.





Тоннели Кути

Южный Вьетнам (в частности — район Кути) был во время американской экспансии очагом партизанского движения. Подземные лабиринты этого района тянутся на 150 км — от Сайгона до границы с Камбоджей. Тоннели создавались на протяжении 15 лет подручными средствами и оборудовались всевозможными хитрыми ловушками. Рослые американские солдаты не могли проникнуть в лабиринты, а те, кому это всё же удавалось, редко возвращались оттуда живыми.

Тоннели были построены настолько глубоко, что над ними свободно проходили американские танки, не причиняя им никакого вреда. Сооружения включали в себя тайные входы, жилые помещения, склады, госпитали и т. д.

Сегодня тоннели Кути стали главной туристической достопримечательностью, дающей уникальную возможность познакомиться с жизнью вьетнамских партизан.

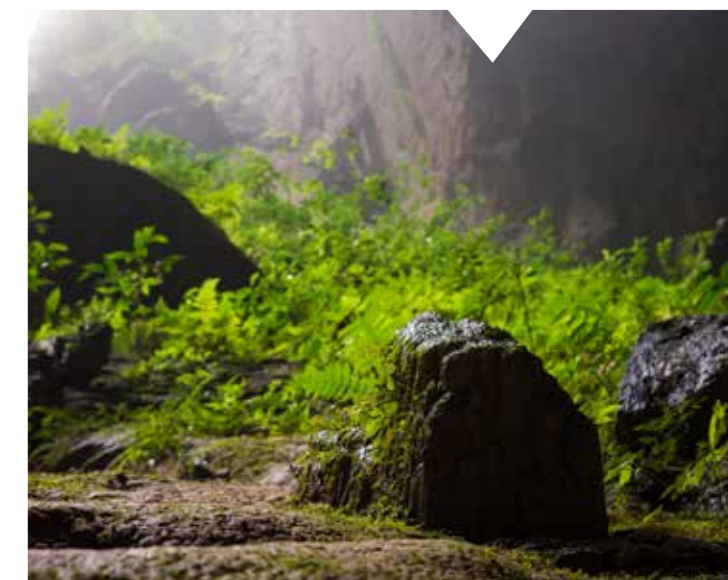


Пещера Шондонг

Шондонг или в переводе с вьетнамского «пещера горной реки» находится в Центральном Вьетнаме в провинции Куангбинь на территории Национального парка Фонг-Ня-Ке-Банг недалеко от вьетнамско-лаосской границы и является самой большой пещерой в мире. Открыли и официально зафиксировали ее существование британские спелеологи в 2009 году. О наличии пещеры в этом месте уже было известно местным жителям, один из которых пытался спуститься вниз, но испугался доносящегося гула воды. Исследование пещеры спелеологами показало, что ее длина составляет 6500 метров, ширина в некоторых местах достигает 100 метров, а высота — 240 метров.

В глубине пещеры протекает река, и произрастают пышные джунгли с деревьями, достигающими трёхметровой высоты. Растительность получает солнечный свет через естественные провалы в сводах, которые окружены на поверхности лесом. Подземная река обладает достаточно быстрым течением и затапливает некоторые части пещеры в сезон дождей. Внутри пещеры существует собственный климат, и даже настоящие облака, парящие под сводом — они образуются из-за большого перепада температур и высокой влажности.

Флора и фауна Шондонга — находка для любого ученого! На территории пещеры произрастает много редких видов растений, а недавно был обнаружен ряд новых видов животных. Обезьяны, птицы-носороги и летучие лисицы — все они обитают в необычных подземных джунглях.



Архипелаг Фу-Куок

Архипелаг Фу-Куок, состоящий из 16 островов — одно из самых красивых мест во Вьетнаме. Он славится своей богатой дикой природой, скалистыми горами, покрытыми тропическими лесами, водопадами, горными речушками и потрясающими пляжами. Самый большой остров архипелага — одноименный Фу-Куок — местные жители прозвали «островом 99 гор», так как его ландшафт сплошь состоит из высоких и не очень вершин, покрытых девственным реликтовым лесом. По размеру напоминающий Пхукет, Фу-Куок столь же красив, сколь малолюднен. Кристально чистая вода бирюзового цвета, мягкий белый песок и практически полное отсутствие людей — поразительное явление в наши дни!

Благодаря влиянию океана и особенностям климата тропического пояса экосистема острова Фу-Куок особенно богата, а многоярусный лесной покров представляет серьезный исследовательский интерес.





Далат

Вьетнамский Далат нередко называют Вьетнамской Швейцарией за приятный климат и великолепные пейзажи: альпийские луга, цветочные сады, многочисленные водопады (только вблизи города их насчитывается, по крайней мере, 10), и озера. Самое красивое и популярное из них — Хо-Хуан-Хуонг (в переводе «ароматная весна») имеет форму полумесяца. Рядом с озером расположены прекрасные цветочные сады, встречающие посетителей орхидеями, камелиями, розами, лилиями и еще 300 видами других растений.

Место, в котором расположен сегодняшний Далат, было открыто французским ученым Александром Эрсеном в 1893 году. В свое время это было место строительства резиденций и вилл крупных чиновников Индокитая.



Водопад Понгур

Водопад Понгур или «падающий слон» расположен на территории города Далат. Это самый крупный и, пожалуй, самый живописный из водопадов на территории Вьетнама — его высота составляет 20 метров, а ширина — 100 метров. Во всей красе его можно наблюдать в сезон дождей, когда реки Вьетнама становятся полноводными и водопад «включается» на полную мощь. В Далате, о котором уже было сказано выше, большое количество природных достопримечательностей, но главной жемчужиной коллекции Далата, несомненно, является водопад Пангур, который укрывает стену белоснежным пенным покрывалом, рассеивая мириады крошечных капель воды вокруг и десятки крошечных радуг.

Дюны Муйне

Цветные дюны в Муйне — Белые и Красные — считаются самым красивым местом провинции и, безусловно, самой известной достопримечательностью Муйне.

Ландшафт Белых дюн напоминает пустыню Сахара. Их массив довольно большой, протяженностью свыше 10 километров, и находятся они примерно в 30 км от Муйне. Прогулка по Белым дюнам оставляет массу впечатлений: ветер создает полотно песчаных волн, изо дня в день, меняя их узор и направление, то вырастая из песка настоящие горы, то выдувая глубокие каньоны. Лучше всего посещать дюны во время заката или восхода солнца, так как освещение позволяет сделать несравнимые снимки.

Поездку к Белым дюнам можно совместить с посещением Красного каньона, Красных дюн и озера лотосов. Песок Красных дюн назвать красным можно только при определенном освещении, он, скорее, кирпичного оттенка, но выглядит все равно впечатляюще. Местные ребята настойчиво предлагают покататься по дюнам на «санках», соглашаться или нет — личное дело каждого.



Хойан

Город Хойан расположен на берегах реки Тху-Бон в 30 км к югу от Дананга. Интересен он, в первую очередь, историческим центром — старым городом, который внесен в список наследия ЮНЕСКО. В этом месте царит атмосфера, как и 100 лет назад: старинные дома лимонного цвета в китайском стиле под черепицей, узкие улочки, пагоды, самая старинная из которых Чук-Тхань.

Хайан — один из немногих вьетнамских городов, сумевший сохранить атмосферу минувших веков. Когда-то он был важным торговым центром Юго-Восточной Азии, а сегодня — музей под открытым небом, демонстрирующий образец торгового города XV — XIX веков.

В Хойане 844 здания исторического значения. Здесь можно часами совершать пешие прогулки по древним кварталам города, осматривая дома, в некоторых из которых живет уже пятнадцатое поколение одного и того же семейства! С уверенностью скажем, что Хойан — один из самых романтических курортов Вьетнама, который известен, помимо прочего, своими традиционными магазинами, швейными и обувными мастерскими, где можно сделать индивидуальный заказ на пошив одежды и обуви по очень умеренным ценам.



Тямские башни

По оценкам историков и археологов, Тямские башни По Нагар были построены в VII — XII веках в эпоху княжества Тямпа. Первоначально было восемь башен, построенных на территории, которая использовалась для религиозных ритуалов уже во II веке н.э. До нашего времени сохранились только четыре башни. Это одни из немногих архитектурных и культурных памятников Тямпа, уцелевших после войн на территории Вьетнама.

Тямские башни были построены в честь богини Янг Ино По Нагар, которая, по преданиям, была покровительницей Нячанга. Традиции проведения церемоний и ритуалов в этой местности сохранились до сих пор: Тямские башни регулярно посещают буддисты разных стран. Наибольший восторг вызывает Северная Башня, которую также называют Тхап Тинь. У входа в башню гостей встречает танцующий бог Шива, внутри расположен зал для медитаций, в котором много столетий назад люди искали свой путь, обретали гармонию и умиротворение. В данный момент зал сильно разрушен из-за ненадлежащего контроля за сохранностью культурного наследия, однако, теплую и приятную энергетику можно почувствовать даже сегодня.

Башня Тхап Тинь — самая красивая из четырех уцелевших. Интерес представляет и способ постройки башен — во время строительства не было использовано никаких склеивающих материалов. Несмотря на это, технологии тысячелетней давности оказались столь совершенными, что строения сохранили свой первоначальный вид и цвет.



Благоухающая река Хьонг

В каждой стране есть река государственного значения. Для России — это Волга, для Великобритании — Темза, для Франции — Сена, для Германии — Рейн. А для Вьетнама такой рекой является Хьонг или, как ее чаще называют, Благоухающая река.

По берегам реки произрастают великолепные причудливые растения с большими белыми цветами, которые можно увидеть только здесь. Но название реки пошло не от них, а от того, что сама вода источает тончайший аромат, появление которого до сих пор остается загадкой. Одни говорят, что это из-за лепестков цветов, падающих в воду. Другие утверждают, что он исходит от вечнозеленого аира, растущего по берегам. Как бы то ни было, ароматные воды реки — настоящая диковинка для туристов, которые приезжают сюда, чтобы совершить экскурсию по реке, вдохнуть нежнейший аромат, полюбоваться природой и потрясающим видом на экзотические пагоды во время речного круиза. //



5 ВЕЩЕЙ,

которые нужно сделать на Самуи

Текст: Татьяна Касимова

Пять чувств — это то, что дано природой человеку для познания мира: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание... За зрение отвечают глаза, за слух — уши, за обоняние — нос, за вкус — язык, за осязание — кожа. Ежедневно напрягая органы чувств, мы не задумываемся об их исключительной важности. Может быть, это происходит от того, что в обычной жизни мы видим, слышим, чувствуем, осязаем и пробуем одно и то же?

Наши глаза привыкли к изображению, ежедневно транслируемому вокруг, наш слух адаптировался к шуму машин, включающемуся в 7.30, а вкусовые рецепторы давно забыли о том, что значит пробовать нечто новое. Но стоит покинуть пределы привычной картины мира и оказаться в невиданном прежде месте, как все меняется!.. Не удивительно, что после некоторых путешествий и пережитого опыта человек уже никогда не сможет быть прежним.

Посещение Таиланда в этом смысле похоже на шоковую терапию: по всем «каналам связи» человек, впервые попавший в Королевство Улыбок, получает заряд такой силы, что приходит в себя затем

очень долго. Его органы чувств работают на полную катушку, ежеминутно направляя в мозг все новые и новые «сводки». Изумляет все: ярчайшие краски невиданных доселе пейзажей, непривычные запахи, остро-пряная кухня, нежное прикосновение рук во время массажа...

Тех, кто не хочет свести посещение Таиланда сугубо к посещению достопримечательностей и пляжей, а планирует дать полноценную нагрузку своим давно нетренированным органам чувств, мы приглашаем в увлекательное путешествие по острову Самуи, после которого они смогут уверенно сказать, что впитали и поняли о нём главное. ►



Это нужно увидеть!



Зрение — одно из основных чувств, с помощью которого человек получает до 90% информации об окружающем мире. Оказавшись на Самуи, непременно стоит отправиться в национальный морской парк Анг Тонг, находящийся всего в часе езды от острова. Путешественников ждет наслаждение от лицезрения прекрасных пляжей, нетронутой природы, причудливой формы скал и таинственных пещер. Самым большим из 42 островов архипелага является остров Мае Ко. Его

Подводная жизнь парка способна поразить до глубины души: тут и кораллы, и стаи тропических рыбок, морские ежи, рыбы-попугаи, бабочки и другие обитатели глубин.

главная достопримечательность — горное озеро, называемое местными жителями «изумрудным внутренним морем» из-за насыщенного зеленого цвета и соленой воды, наполняющей его. Соленая вода в озере появляется от подводного сообщения с Сиамским заливом. Спрятанное в глубине пышных джунглей, озеро открывается путешественнику как сияющий в солнечных лучах драгоценный камень, от вида которого перехватывает дыхание. Ни с чем несравнимый опыт!

Это нужно услышать!



Слух можно назвать одним из самых первых сенсорных чувств, которое развивается и начинает функционировать задолго до рождения человека. Уже в утробе матери малыш ощущает вибрации голосов близких людей, воспринимает музыку, шум, ласковые тональности в голосе мамы. Рождаясь, маленький человечек содержит в памяти определенную систему звуков, на которые реагирует.

Как же звучит Самуи? Шумом прибоя, шелестом водопадов, счастливым смехом, голосами людей, назойливыми призывами посетить бои муай-тай,

Свое название — Bullfrog (лягушка-бык) земноводные получили благодаря гигантскому размеру и издаваемым позывным, напоминающим бычье мычание.

щебетом птиц? А может быть, всем сразу? Безусловно, самыми характерными звуками на острове являются звуки природы. Порой отдыхающие могут услышать звучание, похожее то ли на низкий скрип ворот, то ли на слабое мычание коров. Объяснение этим звукам простое — так голоса представители семейства лягушек Bullfrog (лягушка-бык). Иногда песнопения лягушек настолько настойчивы и занудны, что персоналу отелей приходится прибегать к негуманным методам для их устранения. Тем не менее, услышать мычание лягушек стоит, поскольку этот звук по-настоящему уникален.

Это нужно попробовать!



Вкусовые ощущения имеют заметное влияние на эмоциональное состояние человека, способны поднимать настроение или, напротив, портить его. Примечательно, что отношение к еде сытого и голодного сильно отличается — голодному обычная еда может показаться несказанно вкусной, в то время как сытый воспримет изысканные деликатесы как весьма посредственную пищу.

Тайская кухня, пожалуй, лучшее из того, что смогли придумать тайцы. А остров Самуи — один из главных гастрономических центров страны. Еда здесь — повальное увлечение! К тому же, на Самуи можно попробовать любые варианты локальной кухни: от северных регионов до южных. Диковинное сочетание сладкого, соленого, острого и кислого — основа тайской еды. Главное правило: все блюда

Другим фаворитом тайской кухни является Пад Тай, представляющий собой обжаренную рисовую лапшу с множеством дополнительных ингредиентов: креветками или курицей, ростками фасоли, зеленым луком, чесноком, перцем, рыбным соусом и др. На готовый Пад Тай выдавливают сок лайма и посыпают измельченным арахисом.

готовятся исключительно из свежих продуктов. Из огромного разнообразия блюд в Таиланде есть те, которые должен попробовать каждый! Главный хит тайского кулинарного искусства — суп Том Ям Кунг, приготовленный из креветок, грибов, помидоров и специй на кокосовом молоке.

Аксиома, которую стоит запомнить при посещении Самуи: самые вкусные аутентичные блюда часто подаются не в дорогих ресторанах, а в небольших кафешках, весьма непритязательных с виду. Распознать их очень просто — в таких местах наибольшее скопление людей из числа местного населения. Меню в таких местах либо нет совсем, либо оно состоит максимум из нескольких позиций. Зато каждая — шедевр! Помимо тайских забегаловок, на Самуи есть шикарные рестораны с великолепным выбором блюд, где можно усладить не только свои вкусовые, но и зрительные рецепторы.



Это нужно вдохнуть!

Обоняние не причисляют к важнейшим органам чувств, поскольку информация, получаемая в процессе обоняния, по сравнению с другими органами, представлена в небольшом объеме. Тем не менее, обоняние плотно связано с психологическим восприятием окружающей среды и считается самым загадочным и непредсказуемым органом чувств человека. Обоняние часто называют «чувством памяти», и, действительно, у каждого в тайничке памяти спрятана целая коллекция ароматов, способных в считанные секунды перенести к воспоминаниям о давно

Аромат плюмерии — самого популярного цветка Таиланда — невообразимо сладкий и чарующе свежий. Каждый сорт пахнет по-разному, объединяет их одно: аромат является натуральным афродизиак.

минувших дней. Какой же запах будет всегда напоминать о Самуи?

Выделить какой-то один невозможно, скорее, это целый коктейль, в котором удивительным образом смешались ароматы зелени, моря, влажной земли после тропического ливня, благоухание лемонграсса, ароматических масел и свеч... Одним словом, все то, что вызывает ассоциации с релаксом и безмятежным отдыхом. Что может быть романтичнее, чем стоять на террасе ночью, вдыхая ароматы тропического леса и моря, доносимые теплым ветром?..

Это нужно почувствовать!



Осязание складывается из целого комплекса сигналов, поступающих в головной мозг от нервных окончаний — рецепторов, расположенных по всему телу. Они воспринимают прикосновение и давление, температуру и боль, помогает определить форму предмета и характер поверхности. Рецепторы расположены на теле человека неравномерно — их наибольшее число сконцентрировано там, где чаще всего происходит соприкосновение с внешней средой: на кончиках пальцев и в области рта.

Расширить представление о разнообразии тактильных ощущений можно, если приобрести опыт в спа-центрах Самуи, известных разнообразными экзотическими процедурами. Классический тайский и аюрведический массаж, массаж горячими камнями и травяными мешочками, обертывание из водорослей и грязевые ванны, очищение рисо-

Каждая процедура подарит совершенно новый букет ощущений: давление, сжимание, поглаживание, вытягивание, закручивание, втирание, обливание, постукивание, сгибание, касание...

вым скрабом и травяные компрессы — перечислять их можно бесконечно! Большинство процедур можно попробовать исключительно в Таиланде, поскольку спа-центры используют местные продукты, прекрасно зарекомендовавшие себя в индустрии красоты: сандаловое масло, мангостин, лемонграсс, ароматическую морскую соль.

Одним словом, Самуи прекрасно подходит людям, заскучавшим по новым впечатлениям; людям, уставшим и обеспокоенным, уверенным, что ничто не сможет их больше удивить. Сюда не попадают случайно, а приезжают осознанно, с полным пониманием того, что может предложить этот уютный тропический оазис, укрывшийся в Сиамском заливе. //

НОВЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС НА САМУИ



THE GARDENS LANNA

The Gardens Lanna — это два современных курорта, объединенных общей рецепцией и одной управляющей компанией. Комфортабельные апартаменты, превосходный персонал и удобное расположение комплекса гарантируют каждому гостю незабываемое пребывание!



Бронирование по телефону +7 499 795 75 49
или info@holidaytravelservice.ru

Остров ФЕНИКС

Текст: Марина Богатырева

В мировой символике «красная птица» — феникс — олицетворение бессмертия и возрождения из пепла. Подобно другим духовным животным Китая — единорогу и дракону, эта священная птица представляет собой Вселенную: ее голова — солнце, спина — символ растущей Луны, крылья — ветер, хвост — цветы и растения, ноги — земля. Окраска феникса представляет собой пять цветов, что символизирует пять добродетелей. «Его цвет радует глаз, его гребень выражает праведность, его язык искренен, его голос выводит мелодию, его ухо наслаждается музыкой, его сердце соблюдает правила, в его груди — сокровища словесности, его шпоры обладают мощью против нарушающих закон», — говорится в «Книге ритуалов».

Появление феникса считалось в высшей степени благоприятным знаком, знаменующим мир, процветание, благодетельное правление или появление великого мудреца. Неудивительно, что большой искусственный остров, выросший в Южно-Китайском море вблизи роскошного курортного города Санья, стал новым символом богатства, изобилия и процветания, получив имя «Феникс» (Phoenix).

Китай, стремящийся быть первым во всем, не смог устоять перед соблазном превзойти успех эмиратской Джумейры, и в 2008 году приступил к воплощению очередного амбициозного проекта — строительству собственного искусственного острова у берегов Хайнаня. Создателями проекта был сделан стратегически верный расчёт: благодаря популярности Саньи у обеспеченного класса туристов, «Остров Феникса» стал снимать «сливки» с туристического потока, льющегося на Хайнань, принимая самых состоятельных отдыхающих.

Примечательно, что именно отсюда в 2008 году началось торжественное путешествие олимпийского огня по Китаю во время проведения летних Олимпийских игр в Пекине, что стало символическим началом жизни «Феникса» и позволило рассказать о нем всему миру!

Строительство, продолжавшееся шесть лет, увенчалось триумфом: «Остров Феникс» стал «вишенкой на торте» в туристической индустрии Китая, обеспечив невообразимый доселе градус роскоши и комфорта. В процессе работы над проектом концепция острова была усовершенствована: на «Фениксе» решили создать крупнейший в Азии порт для круизных лайнеров. Сегодня «Остров Феникса» по праву считается одним из красивейших достопримечательностей Китая, созданных руками человека!

Центральным элементом острова, естественно, стала статуя Огненного Феникса, устремляющаяся вверх на 50 метров. Основной комплекс, представляющий собой изогнутые волнообразные постройки в футуристическом стиле, пора-

жает воображение не только фантастическим архитектурным решением, но и визуальным эффектом — фасады сооружений оборудованы светодиодными панелями, позволяющими в темное время суток транслировать впечатляющие видео-композиции, отсылающие к древним традициям и культуре Поднебесной. Освещение было разработано американской компанией Daktronics и монтировано по технологии Propixel, благодаря чему свет абсолютно не мешает людям, находящимся внутри зданий.

С момента открытия в 2014 году «Феникс» пользуется большой популярностью у состоятельных туристов со всего мира, предлагая разнообразие элитных ресторанов, торговых центров, бутиков с престижными международными брендами, великолепные конференц-залы, детские площадки, спортивные комплексы, парковые зоны и причалы. Вся территория острова поделена на восемь микрорайонов, инфраструктура которых относится к категории люкс, включая отели пяти и семи (!) звезд, построенных с учетом последних тенденций в инновационном строительстве. Уже сейчас жилье на острове считается самым дорогим и престижным в Санье, а дешевого размещения здесь попросту не найти.

От города остров отделяет многополосный 400-метровый мост, по которому курсирует транспорт. На «Феникс» организуются экскурсии, а, кроме того, попасть на него можно на такси или городском автобусе. Поскольку в этом фешенебельном районе безопасность является приоритетной задачей, при въезде гостям необходимо пройти контрольно-пропускной пункт, после чего к месту назначения их доставят на электрокарах.

Посещение «Острова Феникс» — это, пожалуй, один из обязательных пунктов программы отдыха на Хайнане, позволяющий не только ознакомиться с международным взглядом на роскошь и предложения в этом сегменте, но и оценить амбиции Китая на право быть первыми в мире. //





Оливковое счастье

Текст: Лилия Черная

Диетологи говорят, что если употреблять оливки каждый день, то можно продлить жизнь, как минимум, на 10 лет. В чем состоит секрет этих древних плодов, и какая польза от них?



Выращивать оливковые деревья люди начали еще в древности. Олива всегда считалась божественным деревом и согласно греческой легенде появилась там, куда воткнула свое копьё богиня Афина. Христиане верят, что ветвь оливы, принесенная голубем Ноем, возвестила об окончании потопа.

Оливы очень живучи: они растут медленно, легко переносят засуху, средняя продолжительность их жизни составляет 500 лет, а возраст некоторых деревьев перевалил за пару тысяч.

Оливки и маслины отличаются между собой только степенью зрелости. Зеленые оливки снимают с деревьев неспелыми, а черные собирают только тогда, когда они созреют. Так в обиходной речи России оливками называют плоды зелёного цвета, а маслинами — чёрные оливки. Для созревания оливок нужно больше времени, но производители ускоряют этот процесс с помощью кислорода и глюконата железа — E579. Через рассол с зелеными плодами пропускают кислород, и оливки становятся черными маслинами с глянцевым блеском без царапин и вмятин. ►

Осень — традиционное время сбора оливок. Сбор урожая начинается в сентябре и заканчивается в ноябре. В Испании собирают оливки, используя древние и современные технологии. С невысоких деревьев собирают вручную, при помощи палок и других орудий, которыми трясут ветви, вызывая падение плодов.

Оливки являются низкокалорийным продуктом. Удивительно, но 25 гр. оливок содержит всего 37 калорий! Оливки традиционно подаются в Испании к напиткам, заказанным в баре, в качестве тапы.

Попробуйте надкусить свежую оливку и, вы удивитесь, насколько она жесткая и горькая. Получается, что свежие оливки есть нельзя, так как они очень горькие из-за олеоропеина, входящего в их состав. Избавиться от горьковатого привкуса можно, если поместить плоды в соленую воду, а затем как следует промыть. Производители используют более простой и быстрый метод обработки оливок каустической содой.

СОСТАВ И ПОЛЬЗА ОЛИВОК

В состав оливок входят витамины, среди которых больше всего токоферола, витамина молодости, полезные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, омега 3 и 6, растительные пигменты антоцианы — природные антиоксиданты, белки, похожие своим составом на белки животных, много полезного и нужного для нашего организма.

В оливках содержится 56% жиров и масел, 23% воды, 9% клетчатки и 6% белков. Диетологи считают, что необходимо съедать 10-15 оливок в день, чтобы предотвратить появление сердечно-сосудистых заболеваний.

В мякоти оливок есть много витаминов и минералов, полезных для кожи и волос. Авиценна считал оливки лекарством от всех болезней. Они полезны для желудочно-кишечного тракта, очи-

щают сосуды, снижают уровень холестерина в крови, обладают желчегонным эффектом и восстанавливают клетки печени. Сенсацией 2015 года стало исследование вещества олеокантал, которое находится в оливках и убивает раковые клетки, оставляя здоровые невредимыми.

Оливки — незаменимая пища против артрита, артроза, остеохондроза. Замечена польза оливок для мужского здоровья, так как в них содержится витамин Е, улучшающий кровообращение. Они помогают нейтрализовать токсичные вещества, поэтому их часто используют для приготовления коктейлей, например, добавляют одну оливку в бокал мартини.

Но имеются и противопоказания: из-за свойства гнать желчь оливки нельзя есть в период обострения желчекаменной болезни, при холестите, панкреатите и при камнях в почках.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ОЛИВОК, ИХ ВЫБОР И ХРАНЕНИЕ

Оливки различаются не только по цвету, но и по вкусу. Оливки черного цвета очень питательны и нежны на вкус. Зеленые оливки могут иметь пикантный привкус или даже довольно резкий вкус. Для того чтобы понять, что вам действительно нравится, надо попробовать оливки разных сортов.

Например, в Испании наиболее популярны «мансанилья», «гордаль» и «касэрэнья», в Италии — «таджиаска», у французов — «ля нион» и «танш», а у греков — «каламата».

Оливки фаршируют анчоусом, лимоном, острым перцем, соленым огурцом, миндалем и т.д. Маслины же фаршировать не принято, так как они уже имеют насыщенный вкус. Максимум, что с ними делают — это вынимают косточку, что очень удобно в использовании, например, для приготовления греческого салата.

Самыми лучшими считаются толстые мясистые плоды большого размера. При покупке оливок обратите внимание на их размер, то есть, калибр. Он обозначается цифрами через дробь: 70/90, 140/160, 220/300 и означает количество ягод на килограмм сухого веса. Чем меньше цифра, тем больше плодов и наоборот. Лучше выбирать оливки в стеклянных банках, чтобы можно было их рассмотреть. Если же вы покупаете оливки в жестяной банке, она не должна быть деформирована и не иметь следов ржавчины.

В составе должны быть оливки, соль и вода, без Е-добавок. Е579 на маслинах означает искусственное окрашивание. Срок годности консервированных оливок составляет два-три года и указан на этикетке. После вскрытия стеклянной банки ее можно хранить в холодильнике три дня, а содержимое жестяной нужно сразу переложить в стекло или керамику, так как происходит про-

цесс окисления, и выделяются вредные вещества. Можно отведать ассорти из оливок и маслин, когда в одной баночке плоды разной степени зрелости и разных цветов.

Для того чтобы найти «свои» любимые оливки, нужно потратить немало времени и попробовать как можно больше сортов и видов оливок, так как каждый производитель держит содержимое оливкового соуса в секрете. Я 10 лет прожила в Испании, прежде чем понять, какие оливки мне нравятся, зато теперь я наслаждаюсь вкусом восхитительных ягод, чего и вам желаю. Мои любимые: испанские manzanilla sin hueso в пластиковой круглой банке, которые можно найти в сети Eroski; aceitunas camporeal в стекле, продающиеся в сети Carrefour; aceitunas sabor chupadeos от производителя Aceitunas La Ermita в стекле.

Оливки можно использовать в качестве закуски (они разжигают аппетит), в салатах, при запекании мяса и рыбы, а также для украшения блюд. //

Качество оливок можно оценить по следующим параметрам: они одинаковые по размеру и достаточно крупные, косточка легко отделяется и не слишком большая относительно плода, сами плоды мягкие, упругие, без постоянного привкуса.





Совместный отдых супругов: за и против

Текст: Алена Раковская

Большинство людей с трепетом и надеждой ждут очередного отпуска, чтобы восстановить силы, здоровье, успокоить нервную систему, набраться новых впечатлений. Но и планирование отпуска вызывает немало вопросов, и первый из них: стоит ли ехать вдвоем?

Для начала стоит разобраться в том, что именно вы ожидаете от отпуска. Ведь одно дело, если отдых воспринимается супругами одинаково, и совсем другое, если даже при слове «море» воображение рисует совершенно разные картины. Приехав на курорт, один человек мечтает загорать на пляже, листать журналы, сидя в шезлонге, а другому интересно осмотреть в округе все достопримечательности, понырять с аквалангом или заняться серфингом. Некоторые люди стремятся повсюду найти компанию, чтобы весело провести время, другие хотят

В отпуске многие семейные проблемы часто отходят на задний план, люди становятся более красивыми и расслабленными — все это привносит свежесть и романтику в отношения, даже если в обычной жизни семейная пара часто ссорится.

единения и тишины. Когда взгляды супругов на отдых полностью совпадают, то выбор очевиден — отдыхать нужно вместе!

Преимуществ такого отдыха много. Вы будете чувствовать себя гораздо спокойнее в чужой стране, сможете получить новый опыт и научиться лучше понимать друг друга. Кроме того, после отпуска проведенного вдвоем, у вас появится больше совместных воспоминаний, способствующих сплочению. Всегда будет повод вместе посмеяться над забавным случаем, произошедшим во время отдыха, или



Чтобы во время совместного отпуска не случилось «передозировки» общения, выделяйте время на личное пространство: небольшая прогулка в одиночестве, чтение, посещение спа-процедуры и пр.

просто поностальгировать о прекрасно проведенном времени. Такой отдых, скорее всего, подойдет молодым супругам, не мыслящим пока отдыха друг без друга, и парам, привыкшим все делать вместе. Иногда совместный отдых выбирают супруги, стремящиеся наладить отношения или дать им второй шанс.

Совместный отдых способен выявить новые грани личности вашей второй половины, которые могут стать настоящим открытием, даже если брак насчитывает не один десяток лет. Но следует учесть, что открытие может стать как чудесным, так и крайне неутешительным. Может выясниться, что у вас давно разделились приоритеты, сформировались отличные друг от друга вкусы, взгляды на жизнь и представления о «нормальном» отдыхе. В этом случае важно найти компромисс: например, разнообразить программу пребывания на курорте, составив своеобразный коктейль из интересов каждого.

Но если к согласию прийти не удалось, весь отпуск будет состоять из выяснения отношений, взаимных упреков и обид. Такой «отдых» не только не укрепит семейные отношения, а полностью их разрушит. Психологи советуют в этом случае спланировать свой отпуск отдельно, чтобы не провоцировать ненужных конфликтов

и не портить друг другу краткий миг долгожданного отдыха.

В семейных отношениях, где супруги устали друг от друга, отдельный отдых может стать оптимальным решением, вернув им утраченную теплоту. Странники отдельного отдыха утверждают, что после разлуки чувства меняются — люди успевают соскучиться друг по другу, забыть какие-то мелкие обиды и причину конфликтов.

Есть случаи, когда из-за особенностей профессии человеку просто необходимо личное время и пространство, и отдых в одиночестве — это единственный способ восстановить силы. Временное одиночество дает возможность побаловать себя, развеяться и распорядиться временем на свое усмотрение, быть свободным в перемещениях, занятиях и развлечениях. С другой стороны, не будет ли грустно в чужой стране без второй половины?

Иногда причиной отдельного отдыха становятся жизненные обстоятельства: у кого-то нет возможности совместить отпуск, другие вынуждены ехать в разные климатические зоны по состоянию здоровья. Придется просто принять эти обстоятельства и постараться провести вместе хотя бы немного времени после возвращения. ►

Бывает, что отдельный отдых может стать продолжением испытанием на прочность семейных уз, так как он чреват появлением курортных романов. Психологи отмечают, что если пара находится в кризисе, то уезжая в отпуск поодиночке, супруги оказываются в «другой» жизни, где нет проблем. Иллюзия свободы может легко спровоцировать на измену даже тех, кто раньше о ней не думал.

Сможете ли вы отпустить свою вторую половину или уехать самому, не изводя себя вопросом: «А как же он(а) там без меня?». Такой отдых явно не для ревнивцев! Поехав в совместное путешествие, вы избежите сомнений и чувства ревности, которые способны разрушить самые крепкие отношения. Специалисты настоятельно не рекомендуют отправляться в отпуск одному, если вторая половина категорически против! Такое решение станет началом конфликта, финал которого предугадать невозможно.

Если вы все-таки поехали в отпуск в одиночестве или с друзьями, не забывайте о телефоне, интернете и других современных способах связи. Досаждать тому, кто в отпуске постоянными звонками и сообщениями, требуя отчета, тоже не стоит. Немного свободы и доверия никому не помешают, напротив, вызовут благодарность и улучшат отношения.

Еще одним минусом отдельного отпуска может стать финансовая сторона, так как путешествия в одиночестве, как правило, более затратны по сравнению с совместными, и вы не сможете воспользоваться, например, клубной системой отдыха.

Некоторые семейные пары идут на компромисс и делят отпуск на две части: одну проводят вместе, а вторую отдельно друг от друга. Другие путешествуют вместе, но по очереди выбирают, чем займутся.

Правда на стороне, как у сторонников, так и противников совместного отдыха. Все зависит от отношений между супругами и сложившихся в семье традиций. Главное, чтобы отпуск был наполнен радостью и позитивом, придал сил и желания двигаться вперед! //



Отдельный отдых может принести пользу только в том случае, если он одобряется вторым супругом. В обратном случае такой отдых лишь навредит отношениям.

По данным российских социологов, только 42% мужчин и 38% женщин предпочитают совместный отдых, остальные считают, что отдыхать нужно порознь, желательно, с друзьями. За отдельный отдых в основном голосуют люди старше 45 лет.



СТАНЬТЕ ЗВЕЗДОЙ НА КАНАЛЕ ABSOLUTE В YOUTUBE!



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

www.youtube.com/absoluteworldru

Мы в социальных сетях:



Absolute
WORLD
Share in the dream

You Tube

Holiday

& Travel Service



Полный пакет услуг для Владельцев Клуба Absolute!

01



Помощь в
планировании
поездки

02



Бронирование
на курорты
Absolute

03



Помощь в
оформлении
виз

04



Приобретение
транспортного
пакета

05



Консультации
по Владению
Absolute

ООО «ХОЛИДЕЙ ЭНД ТРЕВЕЛ СЕРВИС»

Москва, ул. Садовая Кудринская, д. 11, офис 602, телефон: +7 495 215 25 69,
факс: +7 499 795 71 33, info@holidaytravelservice.ru