



АЛРОСА

АВИАКОМПАНИЯ



Персона

Юрий Гагарин.

Каким он парнем был

К ЮБИЛЕЮ ПЕРВОГО
КОСМОНАВТА ЗЕМЛИ

Большое путешествие

Путь к Байкалу



ЭТО НАШЕЙ ИСТОРИИ СТРОКИ...



ALROSA.AERO



Дорогие друзья!

Приветствую вас на борту нашего лайнера! Куда бы вы сейчас ни держали свой путь – в родные края, на отдых или деловые встречи, это всегда движение вперед, к новым целям и новым впечатлениям. Мы ценим, что в этом пути вы выбрали нашу авиакомпанию и дорожим вашим доверием!

Именно для вас мы стараемся работать на опережение. Так, в конце 2023 года мы провели большую подготовительную работу и уже в канун Нового года открыли продажу на летнее расписание полетов, почти на месяц раньше обычных сроков. Впереди, уже скоро, – любимое время отпусков, и мы рады сообщить вам, что в нашей маршрутной сети появился рейс Новосибирск – Сочи. О билете на любимый всеми курорт лучше позаботиться заранее, тем более что авиакомпания предлагает различные возможности для приобретения проездных документов – и на сайте авиакомпании, и в кассах агентств.

Наша авиакомпания делает все, чтобы ваш полет прошел комфортно и безопасно. Это наш безусловный приоритет. Особое внимание мы уделяем техническому обслуживанию и своевременному обновлению авиапарка и рады сообщить, что очень скоро ждем прибытия нового воздушного судна.

Работаем мы и над увеличением и совершенствованием летного состава – поддерживаем молодых выпуск-

ников вузов и знакомим школьников с отраслью. Совсем недавно провели день открытых дверей для ребят, а молодые инженеры и авиатехники – выпускники Иркутского филиала МГТУ ГА – поступили к нам на практику.

Одна из новинок сезона – новый вид страхования от «АльфаСтрахование» на случай отмены поездки, что предусматривает возмещение стоимости перелета. Новый страховой полис покрывает несколько десятков жизненных ситуаций, которые могут стать причиной отмены перелета. Узнать о них подробнее можно на сайте нашей авиакомпании.

Еще одна новость для наших пассажиров: теперь дополнительную ручную кладь можно купить не только на сайте, но и в кассах авиакомпании. За каждую оформленную услугу «Дополнительная ручная кладь» вам начислят 150 миль на бонусный счет участника программы лояльности «Алмазная миля». Кстати, участникам программы лояльности «Алмазная миля» со статусом «Алмазный» теперь доступно посещение бизнес-залов также и в аэропортах Иркутск, Сочи и Пулково.

Желаю вам приятного полета! Мы всегда рады встрече с вами!

С уважением,
генеральный директор АО «Авиакомпания АЛРОСА»
Андрей Гулов

СОДЕРЖАНИЕ

ТРЕНДЫ И БРЕНДЫ
Ювелирные украшения,
стиль, аксессуары
стр. 4

АФИША
Кино: что посмотреть
стр. 14

БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
Путь к Байкалу
Место силы: западная сторона
стр. 16

НАШ АВИАПАРК
стр. 24

ПЕРСОНА
Юрий Гагарин.
Каким он парнем был
К юбилею
первого космонавта Земли
стр. 26

4



34

О КОМПАНИИ
Вопрос – ответ
Правила поведения на борту
стр. 32

ВЕЩИ
Обаятельные
изобретательницы
Истории появления пилы,
фильтра для кофе и других
полезных вещей
стр. 34



КАРТА ПОЛЕТОВ
стр. 38

МОЯ СТРАНА
Горное сердце Рускеалы
Прогулка по карельскому
карьеру
стр. 40

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
Секрет лебединой шеи
Топ-5 процедур для сохранения
молодости
стр. 48

Искусственный интеллект:
технологии и польза
стр. 50

ЕДА
Идеальный десерт
Авторские блюда, которые
можно приготовить самим
стр. 52

52



**ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОСТИ
НА БОРТУ**
стр. 54

НОВОСТИ
стр. 12–13, 56

АВИАКОМПАНИЯ
АЛРОСА

АО «Авиакомпания АЛРОСА»:
678174, Российская Федерация,
Республика Саха (Якутия),
г. Мирный, шоссе Алмазников,
здание 5/1, этаж 2
Телефон: 8 (800) 500-50-95
Факс: +7 (41136) 4-81-21
E-mail: avia-info@alrosa.ru



12+

ЖУРНАЛ
АВИАПУТЕШЕСТВЕННИКА
весна 2024

Издание зарегистрировано
в Федеральной службе по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуни-
каций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ФС77–69058 от 13.03.2017

Учредитель –
ООО «Апдейт Медиа»
Адрес редакции: 117303,
г. Москва, ул. Каховка, д. 13, к. 9,
кв. 845

Главный редактор:
Константин Михайлович Юшин

Фото на обложке:
Юрий Абрамочкин /
РИА «Новости»

Распространяется бесплатно

Электронная версия на сайте
авиакомпаний: www.alrosa.aero

Подготовлено при участии
ООО «Фабрика прессы»
Адрес издателя:
105082, г. Москва, Рубцовская
наб., д. 3, стр. 1, оф. 903
www.mlgr.ru

коммуникационная группа
MEDIA LINE

Отпечатано в типографии
ИП Роммелаер М. О.
Адрес: 107145, Россия,
г. Москва, Б. Головин пер., д. 11
Подписано в печать: 19.02.2024
Дата выхода в свет: 29.02.2024
Тираж: 10 000 экз.

© 000 «Апдейт Медиа»



16

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
+7 (495) 640-08-38/39

+7 (916) 106-97-21
e_bryleva@mlgr.ru

+7 (962) 924-38-21
a_perevezentseva@mlgr.ru

— ТРЕНДЫ —

УКРАШЕНИЯ

Серьги Mercury, коллекция Classic, белое золото, бриллианты

Серьги Mercury из белого и желтого золота с белыми и желтыми бриллиантами, каждый весом более 9 каратов

Серьги Mercury, коллекция Classic, белое и желтое золото, белые и желтые бриллианты

Колье Mercury, коллекция Classic. Колье из белого золота с идеальными бриллиантами круглой огранки, названными «сердца и стрелы», общим весом 42 карата. Термин «сердца и стрелы» относится к бриллианту, имеющему идеальные пропорции и симметрию

Кольцо Mercury, коллекция Classic, белое золото, желтые и белые бриллианты

Кольцо Mercury, коллекция Classic, из белого золота, центральный бриллиант – более 20 каратов. Он обладает редчайшими характеристиками: цвет – F, чистота – VS1

Кольцо Mercury, коллекция Classic, из белого и розового золота с розовым бриллиантом огранки «груша» весом более 2 каратов и белыми бриллиантами по бокам

Серьги Chopard из коллекции Haute Joaillerie из розового золота с дорожкой из 5 редких коричневых жемчужин в сочетании с цветными бриллиантами парящей огранки «бриолет»

Тихая роскошь

Лаконичный дизайн, стиль и высококачественные драгоценные камни – это проявление безупречной классики, которая стала визитной карточкой украшений Mercury. В сердце каждого элегантного изделия бренда – драгоценный камень: бриллиант, рубин, сапфир или изумруд, вдохновивший мастеров своей природной красотой.

Серьги Mercury, коллекция Classic, желтое золото, желтые бриллианты

Браслет Mercury, коллекция Classic, желтое золото, желтые бриллианты

Весне навстречу

Накануне пробуждения природы мы расцветаем и преобразуемся. Сейчас идеальное время для того, чтобы открыть себя заново: в серьгах Chopard.

— ТРЕНДЫ —

УКРАШЕНИЯ

Серьги Sutra Jewels, белое золото, изумруды, бриллианты, черная керамика

Серьги Sutra Jewels, белое золото, бриллианты, синие сапфиры

Серьги Sutra Jewels, белое золото, бриллианты, рубины

Кольцо Sutra Jewels, белое золото, бриллианты, рубины

Серьги Sutra Jewels, розовое золото, розовые сапфиры, опалы, керамика, бриллианты

Кольцо Sutra Jewels, белое золото, синие сапфиры, бриллианты, голубая керамика

Кольцо Sutra Jewels, белое золото, изумруды, бриллианты

Браслет Sutra Jewels, белое золото, изумруды, бриллианты, черная керамика

Собрание священных стихов

Именно так переводится название индийского ювелирного бренда Sutra. Драгоценные камни, четкие детали, безукоризненный этнический стиль – каждая коллекция бренда вызывает восхищение. Не исключением стала и новая коллекция «Меланж». В ней, по замыслу креативного директора Арпиты Навлакха, соединились несочетаемые элементы – золото, цветные драгоценные камни и керамика.

Кулон Aliita, коллекция Puga, желтое золото, изумруд

Кольцо Aliita, коллекция Deso, желтое золото, малахит

Кольцо Aliita, коллекция MAR, SOL Y ARENA, желтое золото, коралл и мрамор

Коллекция Fruta Fresca. По случаю цветения японской сакуры желтое золото и красный коралл сочетаются в элегантной подвеске с вишней

Колье, коллекция Pasiones, из 9-каратного золота, вручную покрыто эмалью

Серьга Aliita, коллекция Fruta Fresca, желтое золото, коралл

Кольцо Aliita, коллекция MAR, SOL Y ARENA, желтое золото, карнелиан

Серьги Aliita, коллекция Fruta Fresca, желтое золото, бирюза, жемчуг

Браслет Aliita, коллекция Puga, желтое золото

СОЛНЦЕ, счастье, свобода

Украшения итальянского бренда ALIITA и повседневны, и сдержанны, и игривы. Название этого ювелирного бренда переводится как «важный объект» на языке индейцев Гуахира, коренного народа родного города основательницы бренда Синтии Вильчес Кастильони. Но ALIITA – это еще и анаграмма к слову «Италия». Все изделия на 100% сделаны в Италии из 9-каратного золота с использованием натуральных и драгоценных камней.

АКСЕССУАРЫ

Подставка, коллекция Haute Creation, в виде извивающегося дракона из позолоты с никелем и патиной



ГОД ДРАКОНА

Дракон – существо легендарное. Его боятся, ему поклоняются, им восхищаются. В четырех линейках коллекции Dragon французского аксессуарного бренда S.T. Dupont различные цветовые решения глубоко символичны: красный цвет символизирует удачу и радость, золотой – долголетие и процветание. Добавьте к этому силу дракона, богатство, связанное с цифрой 8, и огонь – и вот перед вами талисман, который постоянно будет рядом.

Ручки и зажигалки из коллекций Dragon Black и Dragon Colour Animation



Зажигалка, коллекция Dragon Red, в цветах бургунди и золота, с изображением дракона



АКСЕССУАРЫ

Подставка в виде китайских воинов и лошадей выполнена из бронзы и украшена патиной ручной работы



Ручка изготовлена из бронзы, покрыта желтым золотом и украшена резьбой



Величие истории

Терракотовая армия была найдена в китайском городе Сиане в 1974 году. Она состояла примерно из 8000 глиняных фигурок уникальной работы, предназначенных для охраны первого китайского императора Цинь Шихуанди в загробной жизни.

Скульптура S.T. Dupont 1000 Soldiers отдает дань почтения этому шедевру истории. Как и в оригинале, в творении S.T. Dupont каждый воин уникален – здесь нет одинаковых лиц, доспехов или позы.



Памяти Пикассо

Французский бренд S.T. Dupont отдает дань почтения Пабло Пикассо – в новой лимитированной серии аксессуаров, выпущенной в честь 50-летия со дня смерти художника. В коллекции всего 1962 предмета – ручек, зажигалок, пепельниц – с изображением линогравюры Пикассо 1962 года «Портрет Жаклин в соломенной шляпе». Художник впервые встретил Жаклин Рок в 1952 году, и она стала его второй женой и музой. Вместе они провели 20 лет, 17 из которых он рисовал только ее и создал около 400 ее портретов.

Зажигалки и ручки выполнены из латуни с отделкой из палладия и натурального лака



Пепельница изготовлена из костяного фарфора с отделкой посеребрением и лаком

INTERFINO®

История Дома моды INTERFINO началась более 25 лет назад.

Шаг за шагом компания, развиваясь и меняясь, открывала новые пространства для тех, кто неравнодушен к моде, красоте и любит жизнь во всех ее проявлениях.

Интернет-магазин INTERFINO – безупречная репутация подлинности марок.

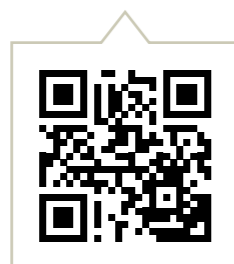
Дом моды INTERFINO – официальный представитель ведущих итальянских брендов. Только оригинальные изделия и никаких подделок. Весь товар сертифицирован, маркирован и имеет декларации соответствия.

Экспресс-доставка с примеркой по всей России.

Через 3–4 дня после заказа вы получаете дизайнерскую верхнюю одежду, обувь и аксессуары в фирменной упаковке.

Находясь в постоянном поиске всего модного, стильного и качественного, большая и дружная команда INTERFINO работает над тем, чтобы у самых взыскательных клиентов была возможность составить свой идеальный гардероб и, самое главное, получить удовольствие от самого процесса. Не отказывайте себе в удовольствии приобрести подлинные брендовые вещи!

INTERFINO.RU



— ТРЕНДЫ —

АКСЕССУАРЫ

Идеальное свидание

Новая сумка Pinko Jolene, украшенная металлической пряжкой в форме сердца, – из тех говорящих акцентов образа, который может покорить любого мужчину! Мягкий силуэт, регулируемый плечевой ремень, глянцевая кожа – в Pinko Jolene Bag все говорит о стиле и женственности.



ЛЮБОВЬ всегда С НАМИ

Новая коллекция Coccinelle посвящена небольшим изделиям из кожи. Центральным в ней стал символ сердца – на брелке для ключей, сумке или футляре для мелочи. Каждый предмет несет в себе глубокое любовное послание, гарантируя, что его действительно оценят. Эта коллекция Coccinelle – презент для всех, кто находится в нашем сердце. Идеальный подарок, который можно будет повесить на сумку Coccinelle и который позволит вам взять с собой любовь, куда бы вы ни пошли.

КОСМЕТИКА

Обновление с Physio Radiance

Косметика Physio Radiance обогащена комплексом пребиотиков и пробиотиков 2PBS. Их сочетание сохраняет молодость кожи и положительно влияет на нашу кожу. Так, пребиотик альфа-глюкан препятствует негативному воздействию окружающей среды, лизатные пробиотики способствуют обновлению кожи, защищают от воспалений, нормализуют уровень pH. В серию входят очищающая пенка, эссенция-бустер, двойная сыворотка для укрепления и лифтинга, восстанавливающий дневной крем, регенерирующий ночной крем и восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз. Physio Radiance разработана в Швейцарии и производится в Италии.



— ТРЕНДЫ —



ГЛАВНОЕ – НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ



В новом сезоне весна – лето – 2024 Pal Zileri приглашает в «Клуб последователей непринужденного подхода». Участниками клуба могут стать те, кто выбирает современный стиль и не боится выйти за рамки модных тенденций. Pal Zileri – это итальянский стиль, свободный от ограничений. Это одежда, созданная для того, чтобы ее можно было носить и любить с течением времени.

Европейский ШИК INTERFINO

За 25 лет компания выросла из небольшого бутика до огромного популярного дома моды, где представлено более тысячи моделей из кожи, меха, текстиля и кашемира от известных дизайнеров модной индустрии: AFG, Baldinini, Diego M, Mala Mati, Manzoni24, Marester, MooRER, RinDi, Fontanelli, Heresis, Gallotti и др.

Интернет-бутик INTERFINO.RU – это мир, где любой может прикоснуться к современным веяниям моды. Здесь и превосходное качество, и средоточие всего самого необычного в сегодняшней моде! Эксклюзивные коллекции и образцы высокой моды, которые можно легко приобрести из любой точки мира и получить в короткие сроки.

INTERFINO – зарегистрированный товарный знак, а это значит, что компания серьезно относится к деловой репутации, предлагая своим клиентам только оригинальные изделия и никаких подделок. Приятно и то, что на все товары, приобретенные в интернет-бутике INTERFINO.RU, предоставляется гарантия один год.



INTERFINO®



— НОВОСТИ —



Знать, чтобы помнить

«Диктант Победы» – международный исторический диктант на тему событий Великой Отечественной войны.

Все подробности на сайте ДИКТАНТПОБЕДЫ.РФ



В 2023 году «Диктант Победы» написали 1,8 млн человек в 46 странах мира. Принять участие в таком масштабном мероприятии можете и вы – как на площадке, так и в онлайн-формате.

Дама сдавала в багаж...

Авиакомпания АЛРОСА постоянно повышает уровень сервиса для своих пассажиров – теперь оформить дополнительную ручную кладь на многие маршруты можно не только на сайте и в аэропорту вылета, но и в кассах.

В качестве дополнительной ручной клади можно перевезти одно место весом не более 10 кг и с габаритами не более 115 см (55 × 40 × 20 см) в сложении трех измерений (длина + ширина + высота).

Воспользоваться этой услугой могут пассажиры, кто не хочет сдавать вещи в багаж или чья ручная кладь превышает норму бесплатного провоза по количеству мест, весу или размеру.

Напомним, ручная кладь – это личные вещи, находящиеся при вас во время полета (за исключением зарегистрированного багажа) и перевозимые в салоне воздушного судна.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА-ФОРУМ

РОССИЯ

Россия – широкая душа

В Москве на ВДНХ проходит Международная выставка-форум «Россия».

Это впечатляющее мероприятие нельзя пропустить! Стоит поспешить, потому что демонстрация главных достижений страны доступна до 8 июля 2024 года. Участники выставки – все 89 регионов России, и каждый из них знакомит гостей с традициями и особенностями, рассказывает об истории и планах на будущее. Уверены, что посещение выставки станет открытием нашей страны, ее самобытности и уникальности!

РЕКЛАМА



Ценим профессионалов:

скидка для членов профсоюза «ПРОФАЛМАЗ»

Для того чтобы ее получить, нужно быть действующим членом Межрегионального профсоюза АК «АЛРОСА» (ПАО) «ПРОФАЛМАЗ» и при оформлении перевозки в кассах АО «Авиакомпания АЛРОСА» предъявить свою именной карту (профсоюзный билет). Важно:

- Ф. И. О. пассажира должны совпадать с данными именной карты «ПРОФАЛМАЗ»;

- скидка не распространяется на членов семьи, родственников или иных третьих лиц;
- скидка не применяется к субсидированным тарифам и не суммируется с другими акциями, спецпредложениями или скидками;
- скидка не действует на рейсах код-шер, то есть рейсах выполняет авиакомпания-партнер.

0 периоде действия программы, размере скидок и классе обслуживания можно проконсультироваться в контактном центре Авиакомпании АЛРОСА

8 (800) 500-50-95 (звонок по России бесплатный).



Сотрудники Центробанка не обзванивают людей!

Банк России

АЛРОСА АВИАКОМПАНИЯ

МЫ

В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ!

РЕКЛАМА

Наступивший кинематографический год уже порадовал нас яркими премьерками. Сезон весна-лето тоже не даст заскучать: в программе есть и фильмы, основанные на реальных событиях, и новое прочтение пушкинского романа, и романтические комедии. Будем смотреть?!

Зарубежные фильмы



«Артур, ты король»

Экранизация автобиографического бестселлера Михаэля Линднорда «Артур: собака, которая пересекла джунгли, чтобы найти дом». Когда необходимо преодолеть 700 километров по джунглям и горам Эквадора, последнее, что требуется, – это бродячая истощенная собака, идущая по пятам. Майкл Линдси возглавляет команду экстремалов, которые отправляются в опасное путешествие по джунглям и горным перевалам Южной Америки. По дороге они встречают бродячего пса, который получает кличку Артур и становится полноценным членом команды. А когда их приключение заканчивается, наступает время искать Артуру новый дом. В прокате с 21 марта.

«Шпион на всю голову»

Фильм – возвращение Кевина Спейси на большой экран. В комедийном триллере Спейси сыграл роль таинственного мужчины, разнюхивающего секреты уважаемого агента по недвижимости провинциального городка. Спецагент Пит собирается уйти на покой. Внезапно ему подворачивается работа – его просят выявить и устранить опасных преступников, залегших на дно в провинциальном городке. Легкое на первый взгляд для профессионала задание оборачивается невыполнимой миссией. Заварушка начинается! В прокате с 28 марта.



Российские фильмы



«Онегин»

Современный взгляд на классическую литературу. Евгений Онегин живет на широкую ногу: балы, приемы, театральные премьеры... Но светская жизнь давно утомила его, потому известие о болезни живущего в деревне дяди он воспринимает как возможность сбежать от опостылевшего света. Однако, добравшись до имения, Онегин узнает о кончине родственника, что не сильно расстраивает Евгения. Его финансовые дела печальны, а дядя богат, и других наследников у него нет. Онегин запирается в имении, сторонится соседей, которые очень скоро начинают называть его между собой чудачком. В бесцельном одиночестве Евгений живет до тех пор, пока в соседнем имении не объявляется вернувшийся из-за границы хозяин – Ленский, который знакомит Евгения с сестрами Татьяной и Ольгой Лариными. В прокате с 7 марта

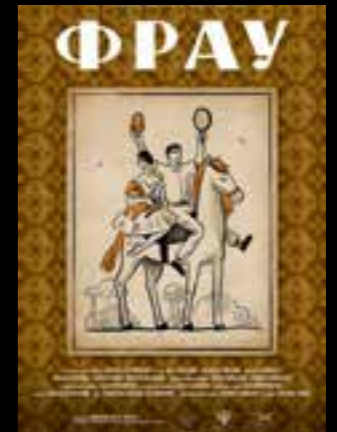
«Летучий корабль»

Легендарный мультфильм получил киновоплощение! История о том, что царь собирается выдать свою дочь Забаву за Поля, богатого наследника с заграничным лоском, а царевна хочет выйти замуж по любви. Ее неожиданное знакомство с простым, но честным и обаятельным матросом Иваном вносит смуту в планы Поля заполучить корону. Отважному матросу предстоит сразиться с хитрецом-Подем, который использует против Ивана темную магию. Но настоящая любовь окажется сильнее: злодей будет наказан, а Иван вместе с Забавой ступят на борт летучего корабля и унесутся вперед, за новой мечтой. В прокате с 7 марта.



«Фрау»

Ваня – продавец в магазине «Охотник и рыбовод». Кристина – балерина в Пермском театре оперы и балета. Кристина в шутку называет Ваню «ретрочеловеком» за любовь ко всему старинному. Он живет в «бабушкиной» квартире, смотрит советские мультфильмы и воображает себя героем средневековых легенд. Сама Кристина – человек современный, ностальгия по романтическому прошлому ей не свойственна. И все-таки у двух этих непохожих людей есть кое-что общее – страх одиночества и навязчивая идея создать семью. В порядке эксперимента Кристина позволяет рыцарю Ване назначить ее своей прекрасной дамой. В прокате с 14 марта.



5 ОЖИДАЕМЫХ ПРЕМЬЕР – 2024

«Дюна. Часть вторая»

Режиссер обеих картин Дени Вильнев просит смотреть части так, будто между ними не было трехлетней пропасти. По сюжету человечество вынужденно расселилось по разным планетам. Пространства стало больше, а значит, увеличилось и количество войн – самые могущественные семьи жаждут обладать самыми большими и плодородными землями. Такой оказывается планета Арракис и ее меланж – важнейший материал современности.

«Дэдпул-3»

В центре внимания «Дэдпула-3» – долгожданная встреча двух противоположностей, взбалмошного Уэйда Уилсона (Райан Рейнольдс) и рассудительного Росомахи (Хью Джекман). Важной частью новой истории станет организация TVA (Управление временными изменениями) – ее представители отправятся на поиски нарушителей, коими и станут наши герои, Дэдпул и Росомаха. Премьера – июль 2024 года.

«Фуриоса: Хроники Безумного Макса»

Приквел легендарного постапокалиптического боевика Джорджа Миллера «Безумный Макс: Дорога ярости». Фильм расскажет историю Фуриосы. Пока непонятно, какие события из прошлого Фуриосы будут нам показаны, но известно, что действие фильма, в отличие от «Дороги ярости», продлится несколько лет. Премьера намечена на май.



«Джокер: Безумие на двоих»

Дуэт Хоакина Феникса и Леди Гаги. Подробностей о сюжете пока нет, но известно, что в новом фильме появится легендарная лестница, где так здорово танцевал Джокер, а основным местом действия станет лечебница Аркхем. Первый «Джокер» получил главную награду Венецианского фестиваля, есть вероятность, что премьера «Безумия на двоих» тоже состоится в Венеции. Премьера назначена на октябрь 2024 года.

«Головоломка-2»

Райли стала старше, а значит, эмоций у нее стало значительно больше. Например, добавилась такая не любимая нами черта, как тревожность. Как научиться с ней жить? И вообще, нужно ли позволять ей распаковывать чемоданы? «Головоломка-2» – пожалуй, самый ожидаемый мультфильм 2024 года. Это стало ясно после публикации трейлера – уже за первые сутки видео набрало колоссальные 157 миллионов просмотров. Премьера состоится в июне 2024 года.

Могучая водная гладь, уникальный природный феномен, место силы, окруженное народной любовью и тесно связанное с историей страны.

ПУТЬ к Байкалу

1. Остров Ольхон.
2. Мыс Хобой.
3. КБЖД.
4. Утес Саган-Забя.
5. Скала Шаманка.
6. Пик Черского.
7. Тальцы.
8. Гранатовый пляж.
9. Тажеранские степи.
10. Остров Огой.
11. Бухта Песчаная.
12. Этнопарк «Золотая Орда».



Остров Ольхон

На озере Байкал расположено около 22 крупных островов. Самый известный из всех – остров Ольхон. Лиственные леса, холмистые пейзажи, крутые берега – вот что ждет здесь любителей природы. Стоит заглянуть на северную окраину острова: вы найдете там самую скалистую местность, которая вас впечатлит. Кроме того, вы также можете полюбоваться песчаными пляжами.

Ольхон – самый большой остров на Байкале, его площадь – 730 км². На его территории находятся целых 9 поселков! Столица Ольхона – поселок Хужир, здесь проживает 70% всего населения острова, работают кафе, магазины и рынки, станции проката туристического снаряжения и даже собственная АЗС!

— ЦИФРЫ И ФАКТЫ —

636 км
длина
и **80** км
ширина –
это одно из самых
больших озер
на Земле

Глубина
1642
метра –
самое глубокое
озеро в мире

В нем содержится
19%
всех пресных вод
Мирового океана

40
метров –
видимость
предметов
на глубине

Излучение
100
фотонов на 1 см²
в секунду,
но невооруженным
глазом этого
не увидеть

Здесь стоит побывать как минимум два раза: летом и зимой. Те, кто последуют нашему совету, смогут увидеть совершенно два разных мира. Эти контрасты и делают путешествия на озеро Байкал захватывающими. Сегодня мы побываем в его западной части.

По некоторым оценкам, озеро возникло 25–30 миллионов лет назад. Его невероятно чистые воды окружены горами с красивыми скалами и тайгой. Байкал настолько велик, что его часто называют морем, и он действительно похож на море: здесь даже бывают штормы – высота волн может достигать 4–5 метров!

В 1996 году Байкал был внесен в Список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО, а по итогам конкурса 2007–2008 годов был признан одним из семи чудес России. Каждое первое воскресенье сентября

отмечается День Байкала – официальный государственный праздник, посвященный экологической защите озера. Для ученых озеро представляет большой научный и экологический интерес из-за биоразнообразия флоры и фауны – здесь можно встретить 852 вида растений, 233 вида водорослей и 1500 видов животных, некоторые из них не встречаются ни в одном другом месте в мире, кроме Байкала.

Рейсы в Иркутск



Экскурсии на Байкал



Мыс Хобой

Самая северная точка Ольхона. Столбовидная скала, напоминающая острый клык, отсюда и название: по-бурятски «хобой» означает «клык» или «коренной зуб». Со стороны моря скала похожа на женский профиль, и это объясняет ее второе название – Дева. По одной из легенд скала – это бурятка, которая окаменела, когда, позавидовав мужу, попросила у небесных духов роскошный дворец. По другой легенде скала – это клык, оброненный гигантским драконом...

Здесь можно отыскать редкие травы и услышать многоголосое эхо, осмотреть гроты, отлично порыбачить и встретить невероятной красоты восход. А еще увидеть деревянные шесты шаманов, обернутые разноцветными тканями. По всему острову

Байкал вы будете постоянно находить такие деревянные колья, украшенные красочными лентами. Это обычай, которому следуют около 1700 бурят, местных жителей острова. Они пишут свои пожелания и просьбы на тканях и вешают на молитвенные столбы, веря в то, что таким образом записанные желания и просьбы переносятся в мир духов и исполняются.



04

Утес Саган-Заба

Скалы из белого мрамора, которые величественно и угрюмо врезаются в воды Байкала, и с вершины утеса открывается прекрасный вид. Саган-Заба относится к Прибайкальскому национальному парку и знаменит в первую очередь удивительными петроглифами – наскальными рисунками людей, животных и птиц. Самый известный рисунок изображает зверя, похожего не то на марала, не то на оленя. По одной из версий, этот зверь, высеченный на древних скалах, – космический олень, воплощающий божество Солнца или же само солнце, ежедневно умирающее и воскресающее. Вокруг зверя изображены человеческие фигуры, а в целом сцена напоминает ритуальный танец.

15-метровая скала – уникальное природное явление. Из-за особого типа известняка, образующего скалы, Саган-Заба обладает свойством изменять свой цвет в зависимости от времени суток.



03

Малое море – так называется небольшой участок Байкала между западным побережьем озера и островом Ольхон. Одно из немногих мест на Земле, где практически все дни года солнечны. Малое море довольно мелководно, и летом вода очень хорошо прогревается из-за небольшой глубины. Здесь можно не только купаться, но и порыбачить.

Кругобайкальская железная дорога

По юго-западному берегу озера Байкал проходит 89-километровая железнодорожная магистраль: **Кругобайкальская железная дорога**. Линия была построена в начале XX века как часть Транссибирской железной дороги. Сегодня она связывает одинокие деревни и радует туристов: ретропоезд курсирует в основном по выходным от города Слюдянка до порта Байкал и позволяет узнать больше об истории Байкальской железной дороги. В самых интересных местах поезд останавливается, чтобы вы могли сфотографироваться.



05

Скала Шаманка на мысе Бурхан

Шаманка – одна из девяти святынь Азии, сакральная для шаманов двухвершинная скала со сквозной пещерой, в которой, по преданиям бурят, обитал Бурхан – главное божество Байкала. Сама скала состоит из мрамора, известняка и графита, а горные породы на западном склоне сложились таким причудливым образом, что со стороны рисунок похож на силуэт дракона.

По сей день жители байкальского острова верят в то, что знаменитый Чингисхан похоронен в пещере мыса Бурхан.



Пик Черского

Вершина горы у поселка Листвянка. Высота – 728,4 метра над морем. Названа в честь географа Ивана Дементьевича Черского, он внес большой вклад в исследование Сибири. Рядом с вершиной находится смотровая площадка, с которой хорошо видно устье Ангары, мыс Баранчик, порт Байкал и прилегающую акваторию озера. Подняться на пик Черского на подъемнике – значит получить незабываемые эмоции. Здесь есть и пешеходная тропа длиной около 2 км.

Змеиная бухта. В этом месте всегда много туристов. Дело в том, что здесь находятся уникальные минеральные источники. В двух деревянных колодцах можно искупаться – это благоприятно повлияет на ваше здоровье, ведь источники обладают целебными свойствами. Купаться можно как взрослым, так и детям, однако есть нюансы, о которых вам расскажут инструкторы. Минеральную воду можно также пить.



06

Нерпа (байкальский тюлень) – символ Байкала, единственного места, где она водится. И до сих пор точно неизвестно, как нерпа попала в озеро. Нерпа оживляет площадь озера, но в естественной среде обитания тюленей трудно увидеть. Зато это можно сделать на тюленьей станции: в районе озера Байкал их целых три. Самая крупная – Нерпинарий.

Музей под открытым небом «Тальцы»

Филиал Иркутского государственного музея расположен у истока реки Ангара, на 47-м километре автодороги Иркутск – Листвянка. На территории площадью около 70 гектаров можно увидеть отличные образцы деревянной архитектуры со всей Восточной Сибири. Это настоящий этнографический комплекс: в нем насчитывается более 40 памятников архитектуры и более 8000 экспонатов, рассказывающих о жизни в сибирских деревнях в XVII–XIX веках. Среди них особенно выделяется Спасская башня, одна из восьми башен Илимского острога, а также Казанская часовня. Башня датируется 1667 годом, а часовня была построена в 1697 году. Оба объекта были построены более 300 лет назад без единого гвоздя!



07



Камень Шамана

Около Листвянки, в истоке Ангары, можно заметить каменную вершину, с которой связано множество легенд. Одна из них гласит, что однажды отец Байкал с досады бросил огромный камень вслед своей единственной дочери Ангаре, так как она хотела уехать к своему любимому Енисею.



08

Гранатовый пляж

На южном побережье Байкала вас ждет уникальное явление – пляж с розоватым, красным песком. Необычный цвет песка объясняется тем, что в структуре песка находится минерал гранат альмандин. Пляж находится на окраине города Байкальска и пользуется спросом среди туристов и местных жителей летом. Это довольно тихое место, где можно не только наблюдать гранатовый песок, но и купаться. Считается, что минерал гранат альмандин обладает лечебными свойствами, поэтому купание на таком пляже благоприятно скажется на вашем здоровье.

09



Тажеранские степи

примыкают к Байкалу с запада у пролива Ольхонские Ворота. Знамениты не только своими живописными ландшафтами, но и богатым геологическим составом почвы. Здесь нашли месторождения сапфиров, рубинов и других драгоценных и полудрагоценных минералов. Один из них даже назвали в честь степи – тандеранитом. Здесь можно полюбоваться минеральными озерами, где гнездятся сотни видов птиц, подземными пещерами с гротами, сталактитами и сталагмитами.

Остров Огой

Еще одно место силы на Байкале. Находится в заливе Малое Море, между островом Ольхон и западным берегом озера. Площадь Огоя меньше 1 км², да и особых достопримечательностей здесь нет. Если честно, здесь вообще ничего нет – ни людей, ни животных, ни особой растительности. Люди здесь, в принципе, никогда не жили. Но с точки зрения буддизма это даже хорошо, значит, земля на острове чиста! Именно поэтому в 2005 году на острове Огой построили белоснежную буддистскую Ступу Просветления. Считается, что если добраться на остров (летом на катере, а зимой пешком или на автомобиле) и обойти Ступу, то вас в будущем ждут счастливые события. При этом чем больше раз вы обойдете сооружение, тем больше счастья будет или исполнятся все загаданные желания!



10

Бухта Песчаная

Бухта Песчаная – одно из лучших мест для пляжного отдыха. Песчаные пляжи здесь окружают густые хвойные леса и горы Приморского хребта. Рядом находятся еще три бухты – Бабушка, Дед и Внучка. Ну а главная достопримечательность бухты Песчаной – «ходульные» деревья. Это лиственницы, растущие у самого берега озера. Из-за эрозионных процессов из-под их корней ушла практически вся почва. Теперь эти деревья стоят с оголенными корнями и опираются на них, словно на ходули.



11



12



Этнопарк «Золотая Орда»
Если вы хотите познакомиться с бурятской культурой по пути на Байкал, стоит заглянуть в этнопарк «Золотая Орда». Послушать горловое пение и игру на национальных инструментах, поучаствовать в бурятских танцах или понаблюдать за яками, лошадьми и винторогими козлами. Тематические выставки и ремесленные сувениры, местная кухня и мастер-классы, обряды, забавы, квесты, реконструкции битв и, конечно же, самая красивая резная юрта России – Хан-Юрта – для любителей истории и старины.

Andrey_S / Shutterstock.com, gumbao / Shutterstock.com, Irina Kononova / Shutterstock.com



Фото Ивана Агафонова

Добро пожаловать на борт!

Ежегодно АО «Авиакомпания АЛРОСА» подтверждает статус одного из крупнейших перевозчиков не только Сибирского федерального округа, но и России в целом.

Наши постоянные пассажиры ценят нас за современную технологичную инфраструктуру, постоянное совершенствование услуг и привлекательные цены.

Мы ежедневно работаем над тем, чтобы оправдать ваши ожидания, поднимая качество обслуживания на еще более высокий уровень, чтобы формировать искренние и положительные эмоции на борту самолета.

BOEING 737-800

Всего мест: 2 бизнес + 180 эконом
(или 8 бизнес + 156 эконом*)
Крейсерская скорость: 852 км/ч
Дальность полета: 5700 км
Высота полета: до 12 500 м



BOEING 737-700



Всего мест: 2 бизнес + 136 эконом*
Крейсерская скорость: 852 км/ч
Дальность полета: 6230 км
Высота полета: до 12 500 м

* Указанная информация актуальна на момент сдачи номера в печать. Возможно внесение изменений в комплектацию воздушного судна.

АН-24РВ

Количество пассажиров: 48 эконом
Крейсерская скорость: 440 км/ч
Дальность полета: 2000 км
Высота полета: до 7000 м



АН-38-100



Количество пассажиров: 26 эконом
Крейсерская скорость: 380 км/ч
Дальность полета: 1450 км
Высота полета: до 4200 м

МИ-8Т / 8МТВ-1 / 171

	Ми-8Т	Ми-8МТВ-1	Ми-171
Количество пассажиров:	22–25	22–25	22–25
Крейсерская скорость:	230 км/ч	230 км/ч	230 км/ч
Дальность полета:	480 км	590 км	590 км
Высота полета:	до 6000 м	до 5000 м	до 5000 м



МИ-26Т



Грузоподъемность: 20 т
Крейсерская скорость: 255 км/ч
Дальность полета: 475 км
Высота полета: до 4600 м



9 марта 2024 года первому космонавту Земли, Юрию Алексеевичу Гагарину, исполнилось бы 90 лет. Он – настоящий символ нашей страны, человек-легенда, вписавший свое имя в историю.



ЮРИЙ Гагарин

Каким он парнем был

Юрий Гагарин ушел от нас рано, как часто уходят великие люди. Его жизнь трагически оборвалась 27 марта 1968 года. На момент злополучной катастрофы истребителя МиГ-15УТИ во Владимирской области ему было всего лишь 34 года.

Детство

Будущий космонавт родился в простой семье. Его отец Алексей Иванович трудился плотником, а мать Анна Тимофеевна работала на молочно-товарной ферме. Семья была многодетной, у Юры было два брата и сестра, а сам он был третьим по старшинству ребенком.

Рос он в небольшой деревне Клушино, где жили родители, здесь же пошел в первый класс – 1 сентября 1941 года, в первый год страшной войны, которая затронула и его жизнь, и жизнь родной деревни, которую уже 12 октября заняли немецкие войска.

Семью Гагариных захватчики выгнали из дома, поэтому суровую зиму 1941–1942 годов они жили в выкопанной



Дом-музей Юрия Гагарина. Дом построен в 1971 году специально для музея на том самом месте, где стоял дом Гагариных в период с 1933 по 1947 год и по тем же размерам

на огороде небольшой землянке, размерами не больше обыкновенного поездного купе. Так прожили почти полтора года, пока бойцы Красной армии не освободили деревню Клушино от гитлеровцев 9 апреля 1943 года. До этого момента старшего брата Валентина и сестру Зою немцы успели угнать в Германию.



«Я обыкновенный русский человек, каких у нас в Союзе очень много. Такой же, как десятки и сотни тысяч советских юношей и девушек».



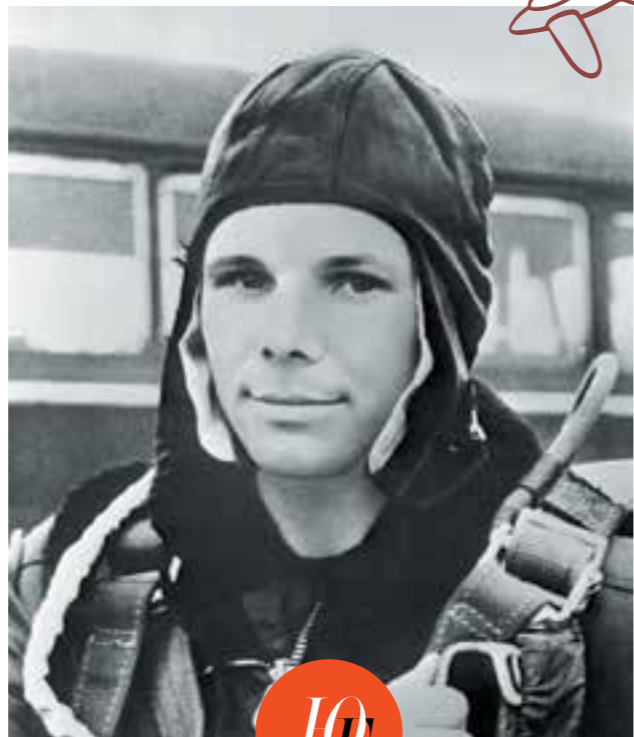
Учеба

В 1945 году Гагарины переехали в город Гжатск. В школьные годы Юра проявлял интерес к математике и физике, потому что эти предметы преподавал бывший летчик.

После школы сразу поступил в Люберецкое ремесленное училище и одновременно учился в школе рабочей молодежи. В 1951 году окончил учебу в обоих заведениях, причем училище – с отличием, по специальности «формовщик-литейщик».

В 1955 году будущий космонавт был призван в Советскую армию и оказался в военно-авиационном училище летчиков имени К. Е. Ворошилова. Учился на отлично. Но была одна проблема, из-за которой его хотели отчислить, – никак не удавалось совершить посадку на самолете МиГ-15. Решилась проблема неожиданно: начальник училища обратил внимание, что у Гагарина не самый высокий рост, 1 метр 57 сантиметров. На его сиденье подложили подушку, и, получив хороший обзор над происходящим, Юрий выполнил все требования и смог посадить самолет. Летное училище он окончил с отличием.

В 1960 году Военно-воздушные силы СССР начали отбор кандидатов на первый полет человека в космос. Идеальный кандидат должен был быть в возрасте от 25 до 30 лет, не тяжелее 72 килограммов и не выше 173 сантиметров. Всем этим требованиям Юрий Гагарин отлично соответствовал, поэтому выбор пал именно на него. Запасным космонавтом был выбран Герман Титов.



«Хотя я учился, мне хотелось учиться еще больше. В библиотеке брал технические книги и злился, что в сумках всего только 24 часа. На все не хватало времени».



Полет

12 апреля 1961 года в 09:07 московского времени с 5-го научно-исследовательского испытательного полигона Минобороны СССР (так тогда назывался космодром Байконур) стартовала ракета-носитель 8К72К, которая вывела на орбиту Земли корабль-спутник «Восток» с Юрием Гагариным на борту. Но ТАСС передал сообщение не сразу, а лишь спустя 50 минут после старта. Новость вышла с запозданием, потому что первому космонавту на Земле спешно присваивали внеочередное звание майора.

Корабль «Восток» совершил один виток вокруг Земли, в тот же день Юрий Гагарин вернулся на Землю. Он катапультировался из спускаемого аппарата корабля и приземлился с помощью парашюта на колхозном поле недалеко от деревни Смеловка Саратовской области.

«Летать мне понравилось. Хочу слетать к Венере и Марсу, по-настоящему полетать».

Миссия мира

В конце апреля 1961 года Гагарин отправился за рубеж с «миссией мира» и за три года посетил около 30 стран. Первой из них стала Чехословакия, но особенно бурный прием ждал его в традиционно чопорной Великобритании, куда он прибыл по приглашению главы профсоюза местных литейщиков.

Этот визит быстро оброс легендами, ведь искушению познакомиться с первым космонавтом планеты поддались даже британская королева, которая пригласила его в Букингемский дворец на завтрак. Согласно одной легенде, Гагарин, сидевший рядом с Елизаветой II, тихонько потрогал ее за коленку, чтобы удостовериться, что все это ему не снится. Монарх деликатно сделала вид, что ничего не заметила. По другой легенде, не знающий тонкостей светского этикета космонавт начал есть салат ложкой, с улыбкой предложив: «Давайте есть по-русски!» Королева поддержала его, взяв ложку, и обратилась к гостям: «Господа, давайте есть по-гагарински».

Затем были Польша, Исландия, Канада... Космонавт № 1 осматривал местные досто-



примечательности, участвовал в различных фестивалях дружбы, встречался с политиками и общественностью, принимал награды от глав государств. И отвечал, отвечал, отвечал на самые разные вопросы, в том числе и от журналистов («Что вы почувствовали, когда вас поцеловала Джина Лоллобриджида?» – «Я почувствовал, что меня поцеловала одна из самых красивых женщин»).

Гагарину были рады везде, даже в Бразилии, с которой у СССР не было дипломатических отношений с 1947 года. Именно его приезд в июле 1961-го послужил началом для возобновления политических контактов между двумя странами.

У таких встреч была и обратная сторона. Усталость от насыщенных программ, постоянного общения Гагарин компенсировал застольями. Пил он с видимым удовольствием и в соответствующей обстановке легко мог «набраться лишнего».

Но длилось это недолго, космонавт № 1 взялся за ум. Гагарин с честью выдержал 15-месячное испытание лавиной приветствий и восторгов, какой на долю одного человека еще никогда не выпадало.



Лоллобриджида была буквально очарована Гагариным и не скрывала своего восхищения



«У меня, как и у других людей, много ошибок. Есть и свои слабости. Не надо идеализировать человека... А то неприятно получается, как будто бы я такой паинька, такой хорошенький, что тошно становится...»

Юрий Гагарин / РИА «Новости», Яков Халип / РИА «Новости», Юрий Абрамочкин / РИА «Новости», Iana1501 / Фотобанк Лори



Карьера

С 1966 года Гагарин начал активно готовиться к полетам на новом корабле «Союз», был назначен дублером Владимира Комарова. Но гибель Комарова при отказе парашютной системы «Союза-1» поставила точку на продолжении космической карьеры Гагарина.

По примеру Титова он переключился на полеты на реактивных самолетах. 17 февраля 1968 года они оба защитили дипломные работы последнего курса академии имени Жуковского. В мае того же года должен был состояться их выпуск.

«Облетев Землю в корабле-спутнике, я увидел, как прекрасна наша планета. Люди, будем хранить и приумножать эту красоту, а не разрушать ее!»



Спорт

О том, что Гагарин увлекался разными видами спорта и в целом был очень спортивным человеком, мы можем судить по дошедшим до нас многочисленным фотографиям, которые знакомы каждому.

Он был капитаном команды по баскетболу и талантливым разыгрывающим в студенческие годы, даже участвовал в тренировках баскетбольной команды мастеров ЦСКА, был другом легендарного Александра Гомельского.

Гагарин был одним из первых в СССР, кто всерьез увлекся новым, экзотическим на тот момент времени и в чем-то экстремальным спортом – водными лыжами. Много раз прославленный космонавт преодолевал на водных лыжах путь от Ялты до Алушты примерно за 1,5 часа, при этом средняя скорость движения по водной глади составляла около 100 км/ч.

Matra Djet V приглянулась Гагарину на авиасалоне в Ле-Бурже и позже, в 1965 году, была подарена ему в СССР. Однако он ездил на машине достаточно редко, прежде всего из-за того, что она была слишком заметной



Гибель

Утром 27 марта 1968 года учебно-тренировочный самолет МиГ-15УТИ с бортовым номером 18 и позывным «625-й» был готов к взлету с подмосковного аэродрома Чкаловский. Гагарин занимал переднее место. Позади на инструкторском кресле находился командир Отдельного исследовательского тренировочного авиационного полка, созданного в 1967 году при ЦПК, герой Советского Союза полковник Владимир Серегин.

Этот вылет был для Гагарина последней проверкой перед самостоятельным пилотированием. Затем ему предстояло одному лететь на реактивном истребителе МиГ-17.

По воспоминаниям очевидцев, самолет упал в густом лесу, двигатель и передняя кабина ушли в землю на 6–7 метров. Крылья, хвостовое оперение, баки и кабины разрушились на мельчайшие части, которые были разбросаны в полосе 200 на 100 метров. О том, что произошло, версий было много, но эксперты не пришли к единому мнению. Гагарин и Серегин унесли тайну своей гибели в могилу. 27 марта 1968 года их жизнь оборвалась, начался путь в бессмертие.

Авто

Помимо спорта, была у Гагарина еще одна страсть – автомобили. Машин было несколько, однако самым известным и любимым автомобилем был компактный спорткар Matra-Bonnet Djet V небесно-голубого цвета.

Машина смотрелась на улицах Москвы просто фантастически на фоне продукции скромного отечественного автопрома, да и характеристиками обладала незаурядными. Легкое двухместное купе с элегантным пластиковым кузовом, новаторской среднемоторной компоновкой, дисковыми тормозами на всех колесах и спартанским салоном. Под капотом французской «ракеты» находился 1,1-литровый двигатель от малолитражки Renault 8. Мотор мощностью 70 л. с. разгонял небольшую машину до внушительных 173 км/ч. На дорогах СССР подобное авто воспринималось сродни летающей тарелке, поэтому, чтобы не привлекать излишнего внимания, Гагарин пользовался диковинным спорткаром крайне редко.



«Я пока жил честно, правдиво, с пользой для людей, хотя она была и небольшая. Когда-то еще в детстве прочитал слова В. П. Чкалова: «Если быть, то быть первым». Вот я и стараюсь им быть и буду до конца».



АО «Авиакомпания АЛРОСА» – российская авиакомпания, осуществляющая регулярные и чартерные перевозки по России, чартерные международные перевозки в страны СНГ, Азии и Европы, грузовые перевозки и специальные авиационные работы.

Базируется в аэропортах Мирный и Внуково.

Авиакомпания образована на базе Мирнинского авиапредприятия (МАП), являвшегося структурным подразделением АЛРОСА. С 1 января 2013 года Авиакомпания АЛРОСА существует как самостоятельное юридическое лицо.

**КОНТАКТНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ**

Адрес: 678174, Российская Федерация, Республика Саха (Якутия), г. Мирный, шоссе Алмазников, здание 5/1, этаж 2
Телефон: 8 (800) 500-50-95
Факс: +7 (41136) 48-121
E-mail: avia-info@alrosa.ru
Сайт: www.alrosa.aero

Вопросы и ответы

Наиболее часто задаваемые вопросы об онлайн-регистрации на рейсы Авиакомпании АЛРОСА.

На какие направления доступна онлайн-регистрация?

Пройти онлайн-регистрацию можно на все регулярные рейсы, выполняемые непосредственно АО «Авиакомпания АЛРОСА», вылетающие из аэропортов РФ.

Можно пройти онлайн-регистрацию на рейс, если я лечу с ребенком до двух лет (без предоставления отдельного места)?

Да, онлайн-регистрация возможна при условии, что билеты пассажиров были оформлены в одном бронировании. Ребенку автоматически присваивается место, идентичное с местом взрослого пассажира.

Нужно распечатывать посадочный талон?

Посадочный талон после прохождения онлайн-регистрации рекомендуем распечатать. Если вы зарегистрировались на рейс онлайн, но не распечатали посадочный талон, то получить его можно на стойке регистрации в аэропорту вылета. В некоторых аэропортах реализована возможность использования электронного посадочного талона.

Не получается пройти онлайн-регистрацию. Что делать?

Проверьте, пожалуйста, следующие моменты:

- вылет вашего рейса осуществляется из аэропорта РФ;
- до вылета осталось не более

24 часов и не менее 3 часов (на некоторых рейсах при наличии технической возможности онлайн-регистрация может открываться ранее чем за 24 часа до вылета рейса, но не ранее чем за 36 часов до вылета рейса);

- фамилия пассажира указана как в билете;
- номер билета содержит 13 цифр и начинается с 67A (A – в латинской раскладке);
- рейс выполняет непосредственно Авиакомпания АЛРОСА (рейс не выполняется по соглашению код-шер, где фактическим перевозчиком выступает другая авиакомпания).

Вы не можете зарегистрироваться на рейс онлайн, если вы:

- оформили билет на рейс код-шер, где Авиакомпания АЛРОСА не является фактическим перевозчиком, то есть рейс выполняет авиакомпания-партнер;
 - несопровождаемый ребенок;
 - приобрели авиабилет по субсидированному тарифу на сайте авиакомпании;
 - пассажир с ограничениями жизнедеятельности;
 - пассажир, перевозящий домашних животных или птиц в салоне воздушного судна на отдельном кресле;
 - носилочный больной или лицо, его сопровождающее.
- В этом случае регистрация на рейс возможна только в аэропорту вылета.

Не получается выбрать место в салоне – все места уже заняты.

Возможно, вашим тарифом не предусмотрен бесплатный выбор мест при онлайн-регистрации либо бесплатные места, доступные для онлайн-регистрации, ранее были заняты другими пассажирами. Возможность выбрать место будет доступна в аэропорту вылета.

Как указать номер участника программы «Алмазная миля»?

- До вылета:**
- на сайте в разделе «Проверка бронирования»;
 - обращением в контактный центр авиакомпании по телефону 8 (800) 500-50-95;
 - обращением в контактный центр авиакомпании по форме обратной связи на сайте;
 - обращением в сервисный центр программы «Алмазная миля» через форму заявки на сайте.

Если вы не оформляли свой билет лично (например, следование в командировку и оформление билета через организацию), то вам необходимо внести номер участника самостоятельно любым из перечисленных выше способов.

Для получения привилегий статусным участникам программы необходимо наличие номера карты участника в билете. При отсутствии персонального номера в бронировании предоставление привилегий обладателям элитного статуса не гарантируется.

Правила поведения пассажиров на борту

ПАССАЖИРЫ ИМЕЮТ ПРАВО:

- требовать предоставления всех услуг, предусмотренных условиями договора воздушной перевозки;
- в случае если их жизни, здоровью или личному достоинству угрожает опасность, обращаться к работникам авиапредприятия и требовать у них защиты.

ПАССАЖИРЫ ОБЯЗАНЫ:

- безоговорочно выполнять требования командира воздушного судна и рекомендации других членов экипажа;
- соблюдать дисциплину и порядок;
- выключать или переключать в автономный режим работы (авиа-режим) электронные устройства по требованию членов экипажа на любом этапе полета;
- размещать ручную кладь и личные вещи в специально отведенных для этого местах.

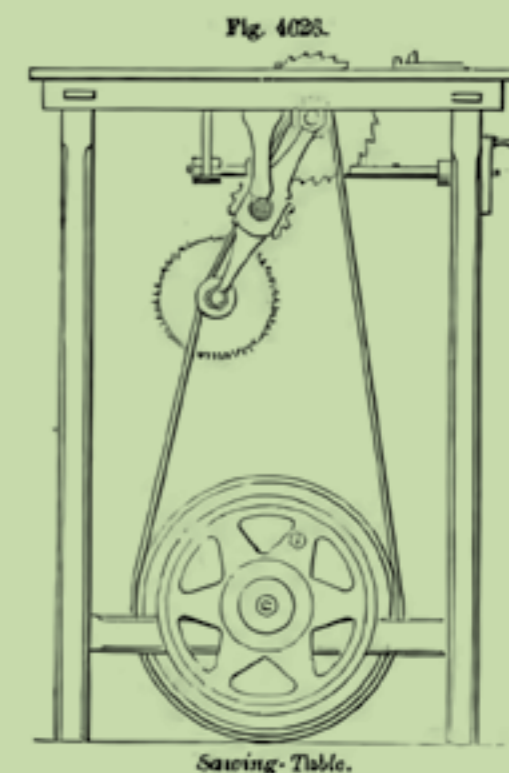
ПАССАЖИРАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- создавать ситуации, угрожающие безопасности полета или жизни, здоровью и личному достоинству других пассажиров, а также авиаперсонала, допускать по отношению к ним любое оскорбление – словесное или физическое;
- употреблять алкогольные напитки, кроме тех, что были предложены на борту воздушного судна;
- курить (в том числе электронные сигареты) на борту самолета в течение всего полета;
- создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров и препятствующие работе членов экипажа;
- портить принадлежащее авиапредприятию имущество и/или выносить его с борта самолета;
- использовать аварийно-спасательное оборудование без соответствующих указаний экипажа;
- покидать свое место при рулении самолета, на этапе взлета, набора высоты, снижения и посадки при включенном табло «Пристегните ремни»;
- выходить из самолета без разрешения командира воздушного судна (членов экипажа);
- производить фото-, видеосъемку членов экипажа воздушного судна и пассажиров без их согласия. В соответствии со ст. 152.1 Гражданского кодекса Российской Федерации использование изображения гражданина (в том числе его фотографии, а также видеозаписи) допускается только с согласия этого гражданина.

Обаятельные изобретательницы: ИСТОРИИ успеха

В наши дни никого не удивляют женщины-ученые, женщины-инженеры, женщины-изобретатели...

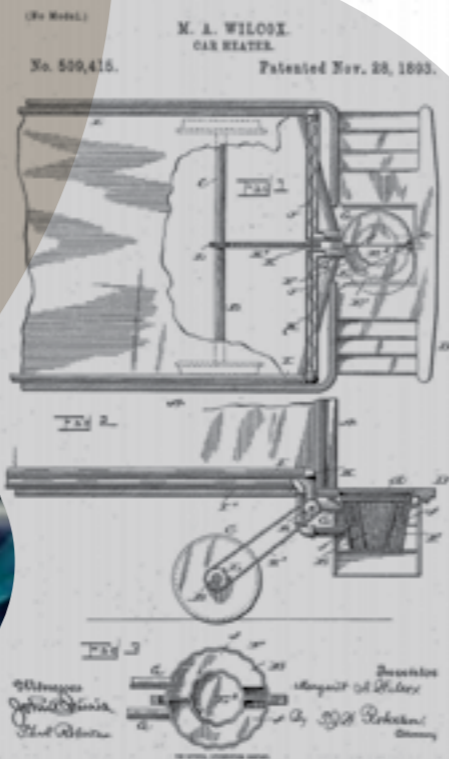
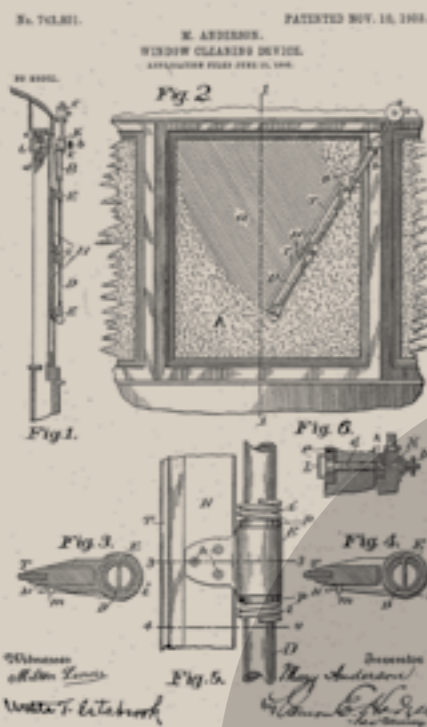
Но в прошлые века все было совсем по-другому. Тем интереснее и удивительнее истории об изобретениях, сделанных женщинами в те времена и вошедших и в нашу сегодняшнюю жизнь. И особенно об изобретениях в тех областях, которые и сейчас считаются сугубо мужскими!



Пила из прялки

Сара Бэббит, более известная под прозвищем Табита, была скромной последовательницей американской секты шейкеров. Однажды она обратила внимание на то, как мужчины ее общины распускают бревно на доски. В начале XIX века этот процесс был долгим и утомительным: бревно клали на помост или над ямой, и два человека – один внизу, другой вверху – работали длинной пилой, отпиливая одну доску за другой. При этом пила резала только в одном направлении, так что половина усилий расходовалась на ее протяжку вхолостую. Ткачихе Табите пришла в голову идея сде-

лать полотно пилы круговым, как колесо ее прялки, – тогда движение все время шло бы в одну сторону. Первая в мире циркулярка и была сделана из прялки с ножным приводом. Бэббит не запатентовала свое открытие: по правилам общины все сделанные в ней изобретения должны были служить всем людям без всякой платы, ведь они считались озарением от Бога! Вскоре круговые пилы заработали на лесопилках, приводимых в движение водяными колесами, потом привод стал паровым, а сегодня плотницкое и столярное дело немислимо без электрических циркулярок. И не только оно: в наше время дисковые пилы режут и камень, и сталь!



«Дворники» на стекле

На заре автомобильной эры, в 1902 году, владелице калифорнийского ранчо Мэри Андерсон довелось поехать по делам в Нью-Йорк – и попасть в сильную метель. Всем водителям на дороге приходилось то и дело останавливаться, выходить и очищать стекла от налипающего снега, так что поездка выдалась долгой и скучной. Мэри задалась вопросом: нельзя ли как-нибудь очистить стекло, не выходя из салона? В результате появились первые «дворники» – качающиеся по стеклу щетки, сначала с ручным приводом. Патент на них был выдан в 1903 году, но несколько лет подряд производители автомобилей, которым Мэри предлагала свое изобретение, отмахивались от «дамской причуды», полагая, что работа рычагом очистителя будет отвлекать шофера от управления. То, что отвлекаться придется гораздо меньше, чем на остановку и работу с тряпкой или ручной щеткой, первым сообразил Генри Форд, включивший в 1908 году «дворники» в оснащение своей знаменитой «Модели Т», ставшей образцом для других фирм. Через пять лет после этого стеклоочиститель – ручной, пневматический или электрический – стал стандартной опцией для любой машины. И сейчас в основе большинства «дворников» лежит все то же изобретение Мэри Андерсон: качающаяся по стеклу щетка с приводом изнутри.



Печка в автомобиле

Маргарет Уилкокс родилась в 1838 году – и сколько ей пришлось приложить усилий, чтобы стать в те времена инженером-механиком, история умалчивает. А вот ее изобретения не только помнят, но и используют до сих пор, и самое распространенное из них – обогреватель для салона автомобиля, патент на который Маргарет получила в 1893 году. Печками и жаровнями разных конструкций грелись еще пассажиры запряженных лошадьми карет, а вот использовать для создания комфортных условий тепло двигателя первой догадалась именно миссис Уилкокс. Ее «печка» представляла собой расположенный на моторе котел, от которого были проложены трубы в салон; циркуляция обеспечивалась за счет насоса с приводом от оси колеса. Регулировка температуры сначала не предусматривалась, но Маргарет продолжала совершенствовать свое изобретение, добавив в том числе и кран «печки», хорошо знакомый современным автомобилистам. И не только им: основная идея «обогревателя Уилкокс» была использована и в системах обогрева железнодорожных вагонов и салонов самолетов, перевозящих как пассажиров, так и чувствительные к низким температурам грузы. Фактически именно Маргарет Уилкокс является «матерью климат-контроля» на транспорте!

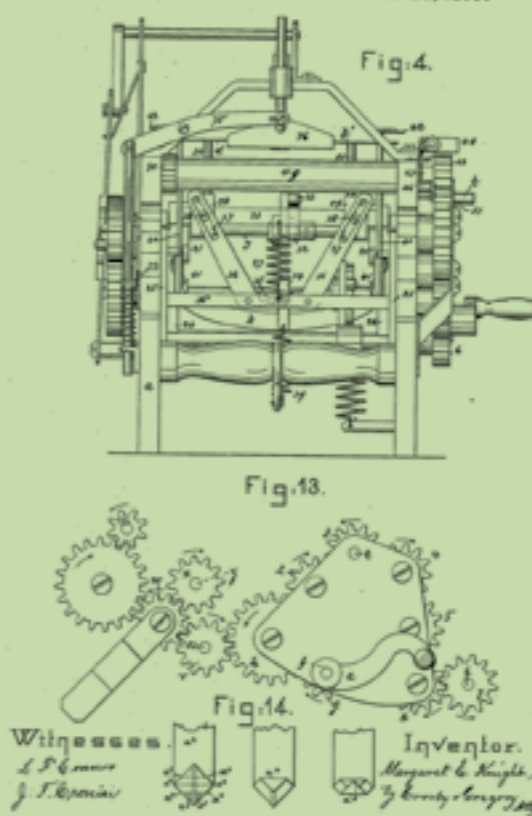


Пакет, еще пакет...

Бумажная упаковка для различных товаров использовалась с очень давних пор – вот только это были или склеенные плоские конверты, или свернутые конусом кульки – фунтики, как их раньше называли. В плоский конверт положить или насыпать что-нибудь объемное было непросто, а кульки неудобно было ставить на стол, к тому же и то и другое приходилось делать вручную... Американка Маргарет Найт как раз и занималась производством бумажных конвертов, когда ей в голову пришла идея пакета с проклеенным плоским дном: прочного, легко складывающегося и при этом удобного и продавцу, и покупателю. Свое изобретение – и пакеты, и простую механическую машинку для их складывания – она запатентовала в 1879 году. С тех пор форма бумажного пакета фактически не изменилась, разве что добавились (и то не на всех типах) ручки, позволяющие использовать пакет как сумку. В XX веке изобретение Маргарет Найт сильно потеснили пластиковые «родственники», но сейчас более экологичные бумажные пакеты переживают свое второе рождение!



M. E. KNIGHT. Paper-Bag Machine. No. 220,925. Patented Oct. 28, 1879.



Кофе без гущи

Идея отделить кофе от остающейся после заваривания гущи появилась, возможно, вместе с самим бодрящим напитком и к началу XX века была реализована в виде различных металлических ситечек, в самом лучшем случае – с фильтрами из льняной ткани, которые приходилось чистить и промывать после каждого употребления. 35-летней домохозяйке из Дрездена Мелитте Бенц это надоело, и она позаимствовала из школьной тетради своего старшего сына промокательную бумагу. Жесткой основой для фильтра послужила латунная кастрюлька с пробитыми гвоздем отверстиями. Кофе получился чистым, без горечи, которую добавляли мельчайшие частички гущи, и Мелитта вместе с мужем Хуго в 1908 году запатентовали новый фильтр. Тогда же в реестре торговых фирм Дрездена появилась новая компания – M. Bentz, со стартовым капиталом 72 пфеннинга и площадью «производственного помещения» 8 кв. м – первой фабрикой кофейных фильтров стала комнатуха в квартире Бенцев.

Уже через год на Лейпцигской ярмарке семья продала 1200 фильтров, изобретенных Мелиттой, а в 1910 году появился и отдельный фильтровальный аппарат – после его презентации на Дрезденской гигиенической выставке семейное предприятие получило множество заказов со всей Германии. Сейчас компания Melitta – известный во всем мире производитель не только фильтров для кофе, но и кофемашин, кофеварок, самого кофе, а также фарфора, сладостей и даже сигар – всего, что нужно для полного европейского кофейного стола!

КАРТА ПОЛЕТОВ

ВЕСНА – ЛЕТО 2024

Авиакомпания АЛРОСА



Неподалеку от города Сортавала, что в Карелии, находится уникальное место – горный парк. Он славится живописными видами и поистине карельскими пейзажами: горы и озера здесь спрятаны в густых лесах.

ГОРНОЕ СЕРДЦЕ Рускеалы



КАК ДОБРАТЬСЯ:

Самый удобный способ – из Санкт-Петербурга на скоростном поезде «Ласточка» до Сортавалы. Затем пересесть на ретропоезд «Рускеальский экспресс»

Мраморное озеро

Одно из самых живописных мест Карелии. Его главная особенность – очень чистая вода красивого бирюзового цвета. В некоторых местах дно просматривается до 18-метровой глубины.



Мраморный каньон

Главное природное сокровище «Рускеалы» и самый притягательный для туристов объект – каньон, где добывали разные виды мрамора. Разрабатывать его начали при Екатерине II, и сегодня добытым здесь мрамором можно полюбоваться в отделке Зимнего и Михайловского дворцов, Исаакиевского и Казанского соборов. В 1998 году работы были окончены, поэтому туристы могут полюбоваться каньонами, главный из которых огромен: длиной 456 метров, шириной 109 метров и глубиной 25 метров.



Рускеальский провал

Глубокая и широкая яма, образовавшаяся в результате взрыва в одной из подземных штолен. Летом провал заполняется водой, и образуется подземное озеро. Удивительно: на его дальних участках лед, оставшийся с зимы, вообще не тает. Замерзшая вода образует причудливых форм сосульки, свисающие со сводов подобно сталактитам. Добраться до них можно, спустившись в лодку по веревке. Зимой озеро замерзает, и по прочному льду можно спокойно кататься на коньках.



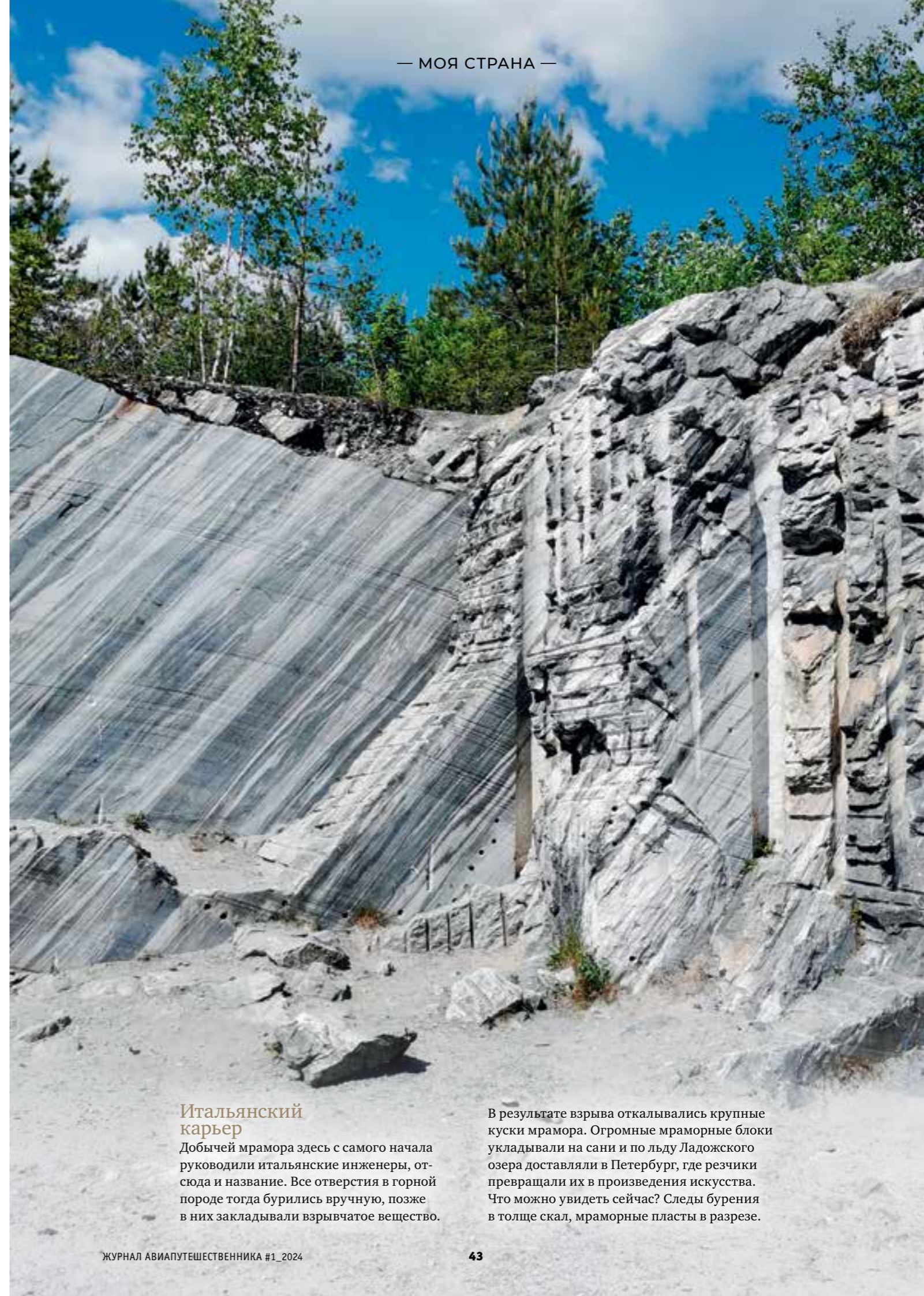
Подземная Рускеала

Самое фантастическое место. Разноцветная подсветка и звуковое сопровождение создают ощущение легкой нереальности происходящего. Тем, кто решится испытать подобное, стоит помнить, что в подземных пещерах даже в теплый сезон температура не превышает +8 °С. Поэтому желательно прихватить с собой теплые вещи.



ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ:

На территории парка нет отелей, поэтому можно остановиться в Сортавале. Вас ждут: гостиницы «Сортавала», «Пийпун Пиха», «Ладога», отель «Родина», парк-отель «Дача Винтера», гостевые дома и апартаменты.



Итальянский карьер

Добычей мрамора здесь с самого начала руководили итальянские инженеры, отсюда и название. Все отверстия в горной породе тогда бурились вручную, позже в них закладывали взрывчатое вещество.

В результате взрыва откалывались крупные куски мрамора. Огромные мраморные блоки укладывали на сани и по льду Ладожского озера доставляли в Петербург, где резчики превращали их в произведения искусства. Что можно увидеть сейчас? Следы бурения в толще скал, мраморные пластины в разрезе.



Рускеальские водопады

Водопадов четыре, и их высота не превышает 4 м. Несмотря на скромный размер, они настолько красивые, что признаны одной из главных местных достопримечательностей. Характерная особенность каскадов – необычный рыжевато-коричневый оттенок воды. Причина – высокое содержание железа в речных водах. Этому обстоятельству, кстати, поселок Рускеала обязан названием: с финского guskea переводится как «коричневая». Лучшее время для посещения – весна.



Парк «Калевала»

«Калевала» – известное на весь мир собрание преданий карельского эпоса. В его честь получил название парк, который находится недалеко от Итальянского карьера. На его территории можно увидеть вырезанных из дерева и камня героев эпических рун. Прогулка в столь атмосферном месте может оказаться по-настоящему увлекательной и интерактивной: здесь часто проходят квесты и мастер-классы.

Сад камней

Хозяин сада, местный житель Борис Ахонен, около 20 лет собирает образцы горной породы, формируя из них необычные композиции и целые скульптуры. В собрание входят гранат, шунгит, самоцветы и, конечно, рускеальский мрамор. Экскурсию по нему проводит сам хозяин парка. А если у вас будет время, вы сможете самостоятельно собрать каменную скульптуру.



ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ:



АКТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ:
катание на квадроциклах вокруг Мраморного карьера, дайвинг, тарзанка и троллей*.

* Троллей – скоростной спуск со скалы на тросе, дающий ощущение свободного полета и возможность увидеть красоты каньона с необычного ракурса.



КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:
летний фестиваль «Рускеала-симфони» под открытым небом, фестиваль карельской культуры, народных промыслов и ремесел «КРУУГАВЕРТЬ» и ежегодные сольные концерты пианиста Павла Андреева «Рояль в каньоне». Рояль ставят на специальный плот, и музыкант играет прямо на воде.

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ:



КАЛИТКА – открытый пирожок на тонком ржаном тесте с разными начинками: от картофельного пюре и рыбы до лесных ягод.



КАЛАРУОКА – уха, в которую нередко добавляют молоко, ржаную муку и крайне редко – сосновые и березовые почки.



СЛАДКИЕ ДЕСЕРТЫ из морошки, моченой или свежей брусники.



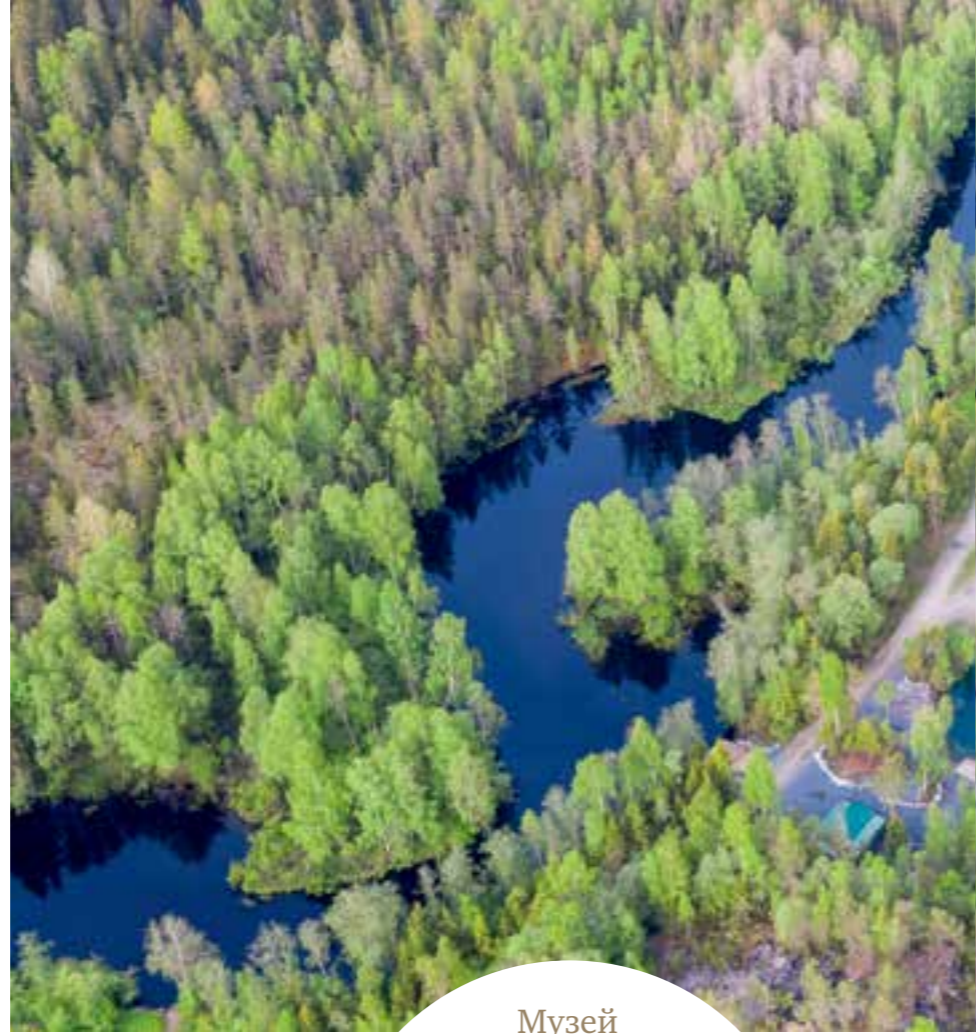
СУЛЬЧИНЫ – карельские блинчики из ржаной муки. В оригинальном рецепте в качестве начинки используются рисовая или пшенная каши, но можно найти и более современные варианты, например с ягодами или джемом.



ЧТО ПРИВЕЗТИ ИЗ РУСКЕАЛЫ:

ПОДЕЛКИ ИЗ МЕСТНОГО МРАМОРА.
В Саду камней находится небольшая мастерская с выставкой минералов, где можно приобрести такие сувениры.

ВКУСНУЮ РЫБУ.
В парке напротив касс находится лавка «Рыбзавод», где продают разнообразные деликатесы: от икры и копченых кальмаров до форели местного вылова.



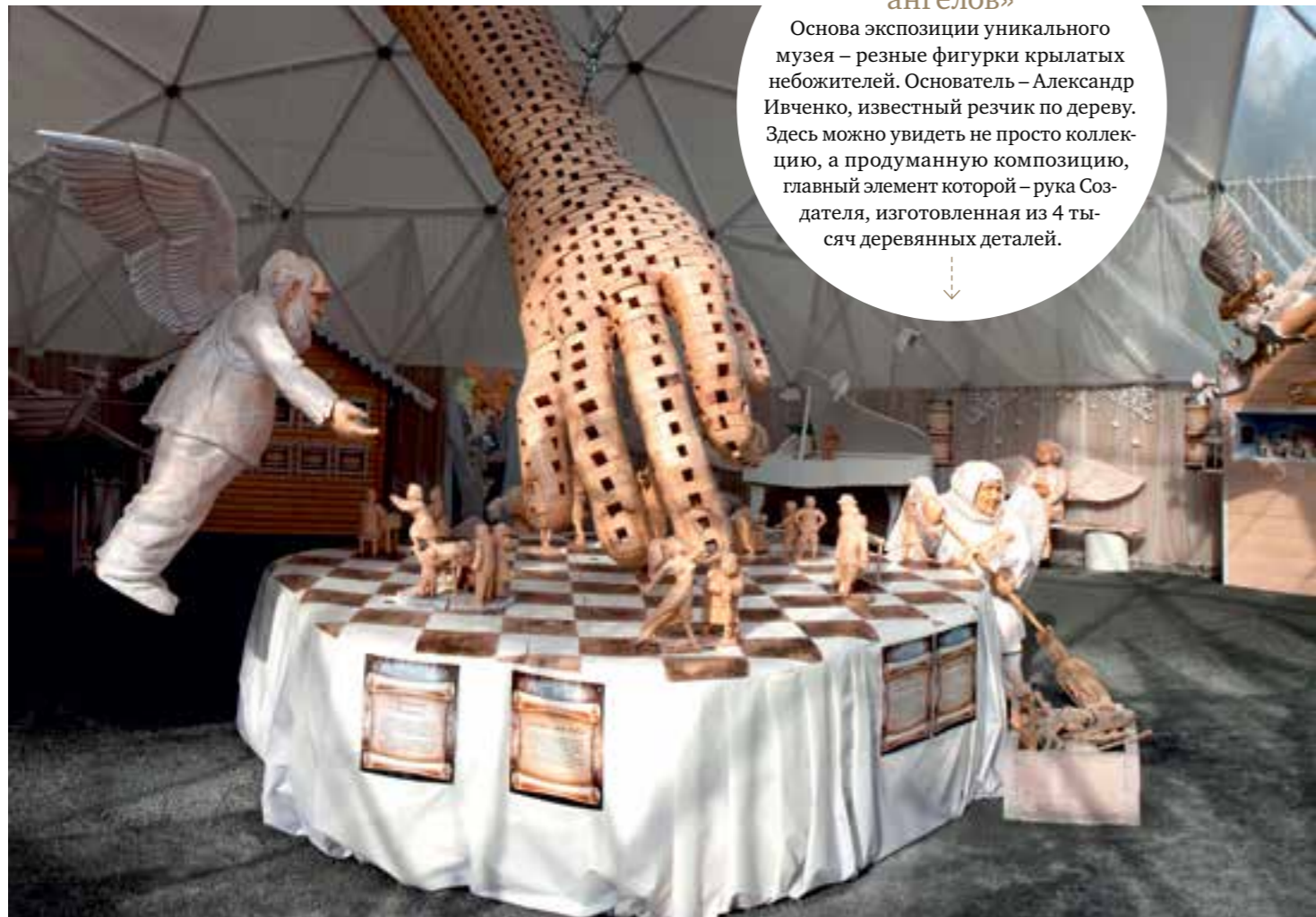
— МОЯ СТРАНА —

Светлое озеро

Озеро с удивительно чистой и прозрачной водой: во многих местах даже на глубине нескольких метров просматривается дно. Водоем не слишком большой, но живописный. Чистый воздух и красивая северная природа – повод задержаться подольше: на берегах основывают палаточные лагеря.

Музей «Обитель ангелов»

Основа экспозиции уникального музея – резные фигурки крылатых небожителей. Основатель – Александр Ивченко, известный резчик по дереву. Здесь можно увидеть не просто коллекцию, а продуманную композицию, главный элемент которой – рука Создателя, изготовленная из 4 тысяч деревянных деталей.



СОКРАЩАЯ РАССТОЯНИЯ!

Регулярная доставка грузов без посредников из Москвы и Новосибирска в Мирный, Ленск, Айхал, Удачный

МИР
ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ

АВИАПЕРЕВОЗКИ
любых грузов

АВТОПЕРЕВОЗКИ
с соблюдением температурного режима

Ж/Д ПЕРЕВОЗКИ
в прямом и смешанном сообщении как целых контейнеров, так и сборных грузов

- Автоэкспедирование в Москве, Новосибирске, Мирном, Ленске, Удачном, Айхале и других регионах РФ
- Упаковка грузов любой сложности
- Доставка груза до двери получателя

ВНИМАНИЕ!
Привезем продукты питания! Выступаем официальным представителем для своих клиентов по закупке и доставке от проверенных поставщиков

РЕКЛАМА

Москва: 8 (495) 120-55-08
Новосибирск: 8 (800) 500-88-88

www.tkmir.ru

info@tkmir.ru

Секрет лебединой шеи

Чаще всего мы придаем особое внимание коже лица, забывая о таких важных зонах, как кожа шеи и декольте. А между тем первые признаки возраста проявляются именно там, потому что кожа в этих местах очень тонкая и чувствительная. В современной косметологии существует топ-5 процедур, которые успешно применяются в этой зоне и показывают отличные результаты.



Контурная пластика
Процедура подходит для возрастной кожи, она направлена на устранение дряблости и провисания кожи, убирает поперечные морщины на шее (так называемые кольца Венеры). В качестве препаратов используются рассасывающие гели на основе гиалуроновой кислоты – Juvederm, Restylane, Surgiderm. Благодаря использованию гелей в тканях дермы усиливается выработка коллагена, восстанавливается водный баланс. Кожа не только разглаживается, но и приобретает привлекательный «бархатный» эффект. Разглаживаются морщины, повышается тонус кожи.

Эффект заметен сразу, процедуру можно повторить через несколько месяцев.



Лазерная шлифовка CO₂
Еще одна процедура для кожи шеи и декольте. Подходит как для зрелой, так и для более молодой кожи. Восстанавливает тонус, обладает омолаживающим эффектом. С помощью лазерной шлифовки CO₂ можно устранить такие проблемы, как пигментация, морщины, рубцы. Эта процедура отлично справляется с возрастными изменениями кожи шеи и декольте.

Достаточно одной-двух процедур каждый месяц.

Биоревитализация
Сухость кожи – первый шаг к морщинам и старению, и чтобы этого не произошло, необходимо качественное увлажнение. Благодаря гиалуроновой кислоте кожа мгновенно увлажняется, выравнивается цвет, разглаживаются морщины. Топовая процедура биоревитализации зоны шеи и декольте считается одной из лучших, она подходит как для молодой, так и для возрастной кожи.

Количество процедур определяет косметолог в зависимости от состояния кожи. В основном это 2–3 процедуры с перерывами в 2–3 недели.



Инъекции препаратами «Ботокс» или «Диспорт»
Такие инъекции подходят для устранения глубоких морщин на шее или в зоне декольте. Действие этих препаратов направлено на фиксацию одних мышц и подтяжку других, причем результат виден уже после первой процедуры. Отличное решение для тех пациентов, кто предпочитает безболезненное и относительно недорогое омоложение кожи шеи.



RF-лифтинг
Аппаратная процедура, которая способствует мощному лифтинг-эффекту и омоложению. Этот способ предусматривает воздействие не только на дерму, но и на подкожный слой посредством радиоволнового излучения. В результате выравнивается цвет кожи, устраняются мелкие морщины, улучшается тургор кожи шеи и декольте. Всего за пару процедур радиочастотного лифтинга можно добиться отличного результата.

Если вы хотите пройти курс процедур, помните: главное – тщательно выбрать клинику, в которой высококвалифицированные доктора подберут для вас соответствующую эффективную программу омоложения.

Есть противопоказания, необходима консультация специалиста.

Жить без варикоза!

Вздутые темные вены, «паучьи» сеточки и звездочки, «тяжелые» ноги к вечеру – все это проявления варикоза, одного из самых распространенных заболеваний на планете. Многие люди недооценивают серьезность этой болезни, считая ее косметическим дефектом. Главная опасность варикоза – в его осложнениях, которые могут быть опасны для жизни. Вот почему так важно при подобных симптомах обращаться к врачу-флебологу. В «СМ-Клиника» лечение варикоза проводится при помощи инновационных методик: склеротерапии, лазерной коагуляции вен, клеевой облитерации вен. Данные методы позволяют не удалять вену, как это делалось раньше, а закрывать ее изнутри таким образом, чтобы кровь там больше не скапливалась. Вмешательство выполняется под местной анестезией, после него не остается шрамов, госпитализация не требуется. В результате пациенты могут рассчитывать не просто на радикальное устранение своей проблемы, но и на отличный косметический эффект.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ТЕХНОЛОГИИ И ПОЛЬЗА

Главный тренд в области здоровья в 2024 году – внедрение умных технологий во все сферы функционирования человеческого организма. Уже сейчас приложение может оценить физическое состояние пользователя, зеркало участвует в фитнес-тренировках, а очки гармонизируют наш разум и тело.



Очки SmartGoggles

SmartGoggles визуально похожи и на очки виртуальной реальности, и на маску для сна. Уникальная технология одновременного нагрева, вибрации и массажа воздействует на глаза, лицо и височную область. Программа «Концентрация» подойдет для снятия напряжения в течение дня и улучшения концентрации, SmartRelax уменьшает тревожность и стресс, а «Сон» – отличный способ помочь мозгу остановить поток мыслей перед сном и лучше спать.

Очками очень просто управлять. Несмотря на кажущийся объемный дизайн, SmartGoggles на удивление легкие, складываются наполовину для удобства хранения и транспортировки. Заряда аккумулятора хватает на 150 минут – как минимум на неделю ежедневной 15-минутной терапии.

Фильтр для воды

Главная особенность фильтров HomePure для домашнего использования – технология. Благодаря ультрафильтрации вода не только избавится от лишних примесей, но и приобретет полезные свойства и даже улучшит вкус. Все – благодаря 9 степеням очистки и обработки. Высокая эффективность продукта подтверждена международными сертификатами, а с установкой фильтра справится даже ребенок.

Фильтр удаляет 99,9999% бактерий и вирусов. Уничтожает микроорганизмы, размер которых составляет 0,2 микрона, что в 3 раза меньше диаметра человеческого волоса.

Оптимальный срок службы картриджа – до 5000 литров.



Фитнес-зеркало

Умное зеркало VANA – это замена персонального тренера, с которым можно заниматься дома в любое удобное время. Мы сами можем выбрать подходящий курс онлайн-занятий, а их на платформе сотни – фитнес-, кардио- и силовые тренировки, растяжка, йога, пилатес и другие. План занятий составляется с учетом индивидуальных потребностей, а ежемесячно нам доступен один созвон с тренером для обсуждения прогресса и корректировки плана. Для тех, кто не нашел свой график онлайн-встреч, VANA предлагает множество курсов в записи, доступных 24/7. Длительность уроков составляет от 5 до 60 минут, а сложность варьируется от «новичка» до «эксперта».

Управление осуществляется через приложение.

Здоровые ноги без варикоза



процедура


прокол

час



smclinic.ru

Подробности по телефону

 +7 (495) 777 48 49

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Идеальный ДЕСЕРТ

Можно ли лакомиться сладким, не опасаясь лишних килограммов? Бывают ли десерты без вреда? Отвечаем: да, можно, и да, бывают, — сегодня речь именно о таких.



Авторские блюда шеф-повара центра натуропатии и йоги Prakriti Shakti Джоя Мэтью — для тех, кто стремится к правильному питанию, но при этом любит себя баловать. Джой — один из самых талантливых и знаменитых шеф-поваров Индии, кто достиг высот в карьере благодаря своей страсти к кулинарии в стиле «гастрономической raw food». Все десерты Джоя созданы из фруктов, овощей, орехов, они вкусны, полезны и легки в приготовлении.



RAW-ДЕСЕРТ БРАУНИ

Для основы:

- Мягкие финики — 520 г
- Семена льна — 260 г
- Грецкий орех — 200 г
- Миндаль — 120 г
- Какао-порошок — 120 г
- Ваниль — 20 г
- Соль — щепотка

Для глазури:

- Мед — 240 г
- Натуральное арахисовое масло — 100 г
- Какао-порошок — 75 г
- Ваниль — 5 г

Нарежьте финики. Измельчите грецкие орехи в блен-

дере. Перемолите семена льна и миндаль в порошок в кофемолке. Хорошо перемешайте финики, грецкий орех, порошок семян льна и миндаля, какао-порошок в блендере с добавленными солью и ванилью. Раскатайте основу толщиной 1,5–2 см. Смешайте ингредиенты для глазури. Равномерно распределите ее сверху основы. Нарежьте брауни на квадраты, украсьте перед подачей фруктами или лепестками миндаля.



ЯБЛОЧНО-КАРАМЕЛЬНЫЙ ТАРТ

Для основы:

- Грецкий орех — 120 г
- Желтый изюм — 60 г

Смешайте ингредиенты в блендере, пока не получится тесто. Придайте ему квадратную форму.

Для начинки:

- Мелко нарезанное яблоко — 120 г
- Мед — 40 мл
- Корица, порошок — 1 г

- Мускатный орех, порошок — 1 г
- Гвоздика, порошок — 1 г
- Сок лимона — несколько капель

Для миндального крема:

- Миндаль — 80 г
- Разбейте блендером, а потом протрите без воды до состояния густой массы. Выложите на тесто яблочную начинку, сверху добавьте миндальный крем.



ЛИМОННЫЙ ТАРТ С АВОКАДО

- Сухой инжир, нарезанный ломтиками — 100 г
- Нарезанные мягкие финики — 100 г
- Фисташки измельченные — 50 г
- Порошок кардамона — 2 г
- Мед — 10 г

В блендере измельчите нарезанный инжир и измельчите его два-три раза. Добавьте финики, порошок кардамона и снова взбейте смесь. Потом хорошенько вымесите ее руками. Сформируйте из смеси толстый пласт и смажьте его медом. Нарежьте на квадраты и подавайте, украсив фисташками.



ФРУКТОВЫЙ ЧИА-БОУЛ

- Семена чиа — 20 г
- Кокосовое молоко — 200 г
- Мед — 100 г
- Ваниль — 5 г
- Манго или любой другой фрукт (нарезать кубиками) — 70 г
- Фисташки — 20 г
- Миндаль — 25 г

Сушеная клюква — 10 г
Замочите семена чиа в кокосовом молоке на 30 минут. Добавьте мед и ваниль. Хорошо перемешайте. Залейте смесь в красивый бокал или глубокую супницу. Украсьте лепестками миндаля, кусочками манго (или любого другого фрукта) и клюквой.

КОКОСОВО-АБРИКОСОВЫЕ ШАРИКИ

- Курага нарезанная — 250 г
 - Сушеный тертый кокос — 200 г
 - Ванильный порошок — 1 г
 - Изюм — 50 г
- Измельчите все ингредиенты в блендере до образования густой массы. Скатайте шарики. Подавайте, посыпав кокосовой стружкой.



АНЖИР БАРФИ

Для основы:

- Орехи кешью — 100 г
 - Свежий тертый кокос — 50 г
 - Сушеный тертый кокос — 50 г
 - Финики — 10 г
 - Цедра лимона — 0,5 чайной ложки
- Измельчите кешью в кофемолке или блендере, затем добавьте остальные ингредиенты и перемешайте так, чтобы получилась густая масса. Выложите ее в форму для мини-корзиночек, чтобы сформировать основу для тарта.

Для начинки:

- Авокадо — 100 г
 - Мед — 50 г
 - Цедра лимона — 10 г
 - Лимонный сок — 10 мл
- Нарежьте авокадо, измельчите блендером. Смешайте все ингредиенты, чтобы получить нежный крем. С помощью кондитерского мешка заполните им корзинки. Украсьте кокосовой крошкой.



СМУЗИ С АВОКАДО

- Авокадо — 100 г
 - Банан — 100 г
 - Шпинат — 50 г
 - Кинза — 30 г
 - Мед — 50 г
 - Кокосовое или миндальное молоко — 50 мл
 - Вода — 100 мл
- Взбейте все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Внимание! Транспортная безопасность! Важная информация Уважаемые пассажиры!

Вы находитесь в зоне транспортной безопасности!



Требования по соблюдению транспортной безопасности для физических лиц, следующих либо находящихся на объектах транспортной инфраструктуры или транспортных средствах (Постановление Правительства Российской Федерации от 15 ноября 2014 года № 1208)

Все физические лица, следующие либо находящиеся на объектах транспортной инфраструктуры или транспортном средстве, обязаны:

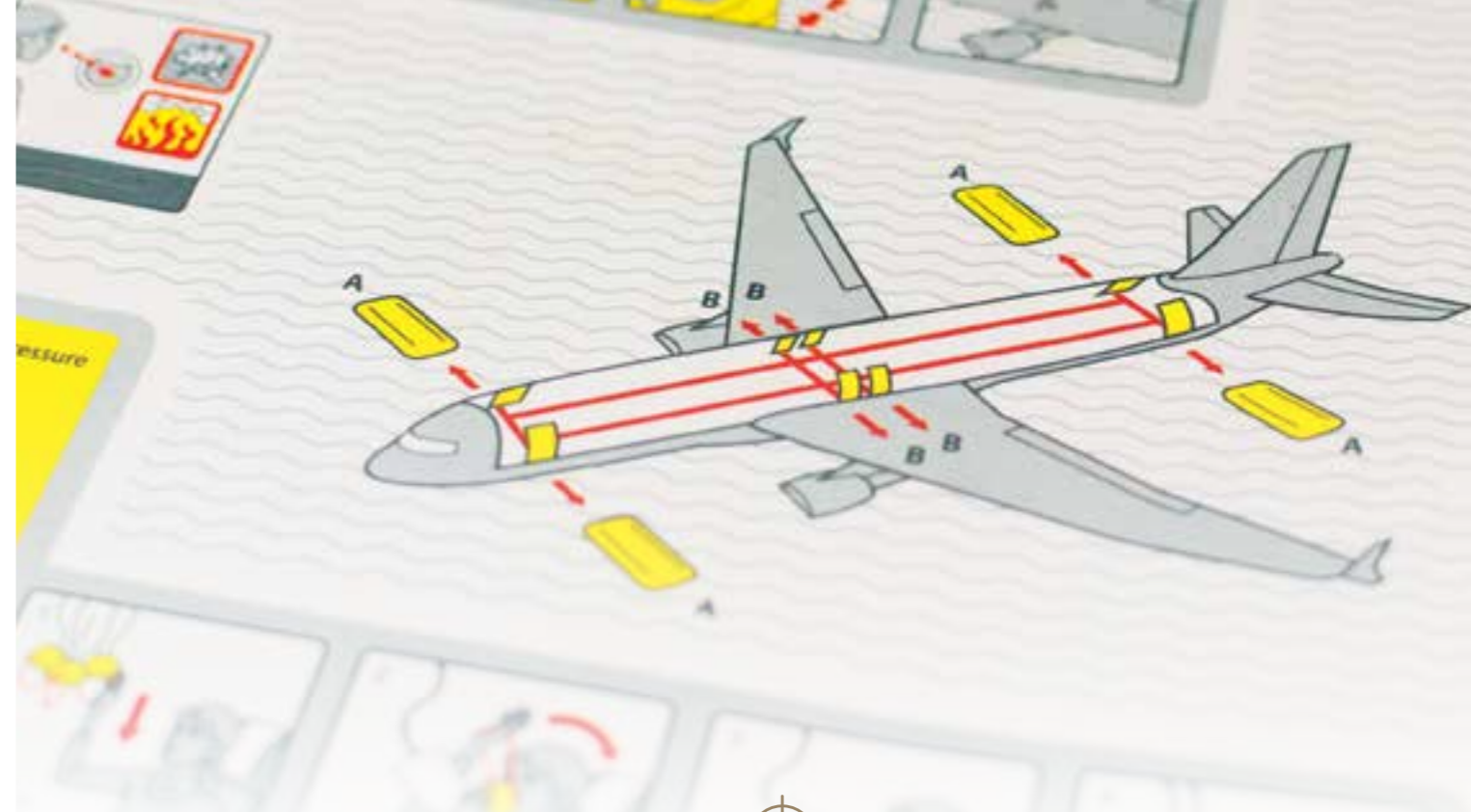
- а) осуществлять проход (проезд) в зону транспортной безопасности в соответствии с правилами проведения досмотра, дополнительного досмотра и повторного досмотра в целях обеспечения транспортной безопасности, включающими перечень необходимых документов, устанавливаемых Министерством транспорта Российской Федерации по согласованию с Министерством внутренних дел Российской Федерации и Федеральной службой безопасности Российской Федерации;
- б) выполнять требования сил обеспечения транспортной безопасности, направленные на обеспечение транспортной безопасности, а также не предпринимать действий, препятствующих выполнению ими служебных обязанностей;
- в) информировать силы обеспечения транспортной безопасности о событиях или действиях, создающих угрозу транспортной безопасности объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства.

Физическим лицам, следующим либо находящимся на объекте транспортной инфраструктуры или транспортном средстве, запрещается:

- а) проносить (провозить) в зону транспортной безопасности предметы и вещества, запрещенные или ограниченные для перемещения на объекте транспортной инфраструктуры и (или) транспортном средстве;
- б) препятствовать функционированию технических средств обеспечения транспортной безопасности, расположенных в зоне транспортной безопасности;
- в) принимать материальные объекты для их перевозки на транспортном средстве без уведомления сил обеспечения транспортной безопасности и прохождения процедуры досмотра

в случаях, предусмотренных требованиями по обеспечению транспортной безопасности, установленными в соответствии со статьей 8 Федерального закона «О транспортной безопасности»;

- г) совершать действия, создающие препятствия (в том числе с использованием транспортных и других технических средств) функционированию транспортного средства или ограничивающие функционирование объектов транспортной инфраструктуры, включая распространение заведомо ложных сообщений о событиях или действиях, создающих угрозу транспортной безопасности объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства, а также действия, направленные на повреждение (хищение) элементов объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства, которые могут привести их в негодное для эксплуатации состояние либо состояние, угрожающее жизни или здоровью персонала субъекта транспортной инфраструктуры или подразделения транспортной безопасности, пассажиров и других лиц;
- д) передавать документы сторонним лицам, предоставляющие право прохождения процедуры досмотра в особом порядке, для прохода (проезда) в зону транспортной безопасности;
- е) осуществлять проход (проезд) в зону транспортной безопасности объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства вне (в обход) установленных субъектом транспортной инфраструктуры или перевозчиком проходов (проездов);
- ж) предпринимать действия, имитирующие подготовку к совершению либо совершение актов незаконного вмешательства в деятельность объекта транспортной инфраструктуры или транспортного средства;
- з) использовать пиротехнические изделия без разрешения лица, ответственного за обеспечение транспортной безопасности на объекте транспортной инфраструктуры или транспортном средстве.



Перечни оружия, взрывчатых веществ или других устройств, предметов и веществ, в отношении которых установлены запрет или ограничение на перемещение в зону транспортной безопасности или ее часть

1. Перечень оружия. 1.1. Боевое оружие и его основные части, а также боеприпасы к такому оружию. 1.2. Оружие гражданское и служебное. 1.3. Оружие, производимое только для экспорта, отвечающее требованиям стран-импортеров. 1.4. Оружие служебное и его основные части. 1.5. Холодное оружие.

2. Перечень взрывчатых веществ. 2.1. Средства пиротехнические. 2.2. Взрывчатые вещества. 2.3. Составные части взрывных устройств. 2.4. Снаряжение и прочие составные части взрывных устройств.

3. Перечень других устройств, предметов и веществ, в отношении которых установлены запрет или ограничение на перемещение в зону транспортной безопасности или ее часть.

3.1. Предметы и вещества, содержащие опасные радиоактивные агенты. 3.2. Предметы и вещества, содержащие опасные химические агенты. 3.3. Предметы и вещества, содержащие опасные биологические агенты. 3.4. Предметы, содержащие взрывчатые вещества. 3.5. Изделия, конструктивно сходные с огнестрельным оружием, пневматическим оружием и холодным оружием, а также способные применяться при совершении АНВ в качестве таких видов оружия: 1) огнестрельного оружия; 2) пневматического оружия с дульной энергией более 3 Дж; 3) холодного оружия, включая: кастеты всех видов; метательное оружие; клинковое, древковое, режущее, рубяще-режущее, колющее и колюще-режущее оружие с длиной

клинка или заостренной твердой части более 6 см; ударное, рубящее или ударно-раздробляющее оружие массой более 200 граммов. 3.6. Предметы и вещества, имеющие внешние признаки схожести с оружием, взрывчатыми веществами или другими устройствами, предметами и веществами, в отношении которых установлены запрет или ограничение на перемещение в зону транспортной безопасности или ее часть и (или) которые могут быть использованы для совершения актов незаконного вмешательства.

Ознакомиться с полным перечнем можно в приказе Министерства транспорта РФ от 23 июля 2015 года № 227.

Основаниями для пересечения объектами досмотра – физическими лицами границ перевозочного сектора зоны транспортной безопасности объекта транспортной инфраструктуры и транспортных средств, а также их нахождения на территории данной части зоны транспортной безопасности являются наличие у таких лиц документов, удостоверяющих личность, и перевозочных (проездных) документов, посадочных талонов, оформленных в установленном порядке, действующих на момент проведения досмотра, дополнительного досмотра и повторного досмотра; отсутствие у таких лиц запрещенных или ограниченных для перемещения предметов и веществ.



Ответственность пассажиров за нарушение требований по соблюдению транспортной безопасности

За неисполнение требований по обеспечению транспортной безопасности предусмотрена административная и уголовная ответственность согласно статье 11.15.1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях и статье 263.1 Уголовного кодекса Российской Федерации.

— услуги —

Сервисы

для наших пассажиров

 <p>УПАКОВКА БАГАЖА</p>	 <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕСТО РУЧНОЙ КЛАДИ</p>	 <p>ЗАБРОНИРОВАТЬ ОТЕЛЬ</p>
 <p>ПОСЕТИТЬ БИЗНЕС-ЗАЛ</p>	 <p>www.alrosa.aero</p>	 <p>ПУТЕШЕСТВУЙТЕ С ЖИВОТНЫМИ</p>
 <p>ВЫБОР МЕСТА</p>	 <p>ЗАКАЗАТЬ ЭКСКУРСИЮ</p>	 <p>БИЛЕТ НА АЭРОЭКСПРЕСС</p>



ЭКСКУРСИИ И ТУРЫ
ПО РОССИИ И МИРУ



БРОНИРУЙТЕ
НА САЙТЕ
ALROSA.AERO





АЛРОСА ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ПРОГРАММУ ЛОЯЛЬНОСТИ
ДЛЯ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ
И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

«АЛРОСА БЕНЕФИТ»!

ПОДРОБНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
НА САЙТЕ:



ЧТО ДАЕТ
ПРОГРАММА?

Программа позволяет не только сократить расходы компании-участника на организацию деловых поездок, командировок руководства и сотрудников компании, но и накапливать бонусы за каждую поездку на счет компании – участника программы.

А МОЖНО
ПОДРОБНЕЕ
ПРО БОНУСЫ?

Участник программы получает баллы (кешбэк) за оплаченные и фактически совершенные сотрудниками перелеты регулярными рейсами Авиакомпании АЛРОСА.

КАК ПОТРАТИТЬ
НАКОПЛЕННЫЕ
БАЛЛЫ?

Накопленные баллы могут быть использованы компанией-участником для оформления следующих привилегий:

- премиальный билет на рейс АО «Авиакомпания АЛРОСА»;
- перевозка сверхнормативного багажа;
- предварительное бронирование места в салоне воздушного судна;
- выбор места повышенной комфортности;
- повышение уровня обслуживания (до бизнес-класса).

Уже сразу после регистрации компания начинает накапливать на своем счете в программе 5% от расходов на перелеты.

Чем больше суммарный объем перелетов за календарный год, тем выше процент накопления.

А ЧТО
С МИЛЛЯМИ,
ОНИ БУДУТ
НАЧИСЛЯТЬСЯ?

Да! Компания-участник накапливает бонусы в «АЛРОСА БЕНЕФИТ», а пассажиры (сотрудники компании-участника) продолжают накапливать мили в программе лояльности «Алжизная миля».