

ЖУРНАЛ О СОВРЕМЕННОЙ ЯПОНИИ

現代日本を紹介する雑誌

#10
2018

KIMONO

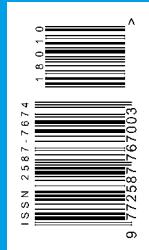
КУЛЬТУРА ♦ ОБЩЕСТВО ♦ СТИЛЬ ♦ ПУТЕШЕСТВИЯ

ТЕМА НОМЕРА:

СЕКРЕТЫ ЗОЖ

СПЕЦПРОЕКТ: МАРШРУТ ПО ТОКИО: УЭНО

12+





wamiles

COSMETICS

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА ИЗ ЯПОНИИ

www.wamiles.co.jp



ЛИНИЯ THE MINERAL

Официальный представитель в Японии по дистрибуции в России, странах СНГ и Европы JSC AZUMA.
Контактный телефон в Токио: +81 3 3349-1222; email: info@azuma-russia.com
www.azuma-russia.com



O

N

T

E

N

T

S

#10

2
0
1
8

Иллюстрации
авторов:
Илья Кувшинов
[www.instagram.com/
kuvshinov_ilya](http://www.instagram.com/kuvshinov_ilya)



Обложка:
Художник Marumian,
DJ OKAWARI 4th Album
«Compass», 2011
www.marumiyan.com
www.marumiyan.com/fdw



ЕВГЕНИЯ ДРУЗИНА
DISPLAY



016 гость

Елена Летучая: в Японии
все по-другому



НАСТЯ САТО
DISPLAY



020 МЕДИА

Perito Burrito: полет
листка и плюшевая утка



СОФЬЯ ПРОКОФЬЕВА
ARTS



026 АРТИСТ

Miyavi: в краю диких гитар



ИРИНА ТЕРЕХОВА
ARTS & TRAVEL



034 СПОРТ

Кюдо: красная стрела



МАРИНА ТАКИМОТО
FASHION



042 БРЕНД

Asics: любимые кроссовки
Японии



048 подиум

Это стрит-стайл, детка!

ДАРЬЯ КОСАРЕВА
FASHION

052 история одного костюма

Японская готика
Мицухира Мацуда

054 съемка

Токийское утро



ЕЛЕНА КОЖУРИНА
BEAUTY



070 бренд

Koh Gen Do: косметика из японского кино



ЛАНА МАЦУМОТО
BEAUTY



078 обзор

Природа красоты



ЕЛЕНА КАВАТЭ
TRAVEL



082 гид по японии

Префектура Сидзуока

092 выбор

7 мест для релакса в Токио



ЕКАТЕРИНА ХИЖНЯК
FOOD



102 васаби

Зелененький он был

БЛОГ

068 блог

Nippon_universe: Анна
Васильчикова

КОЛОНКИ



038 сезон

Елена Кожурина



064 личный опыт

Таня Радкевич



110 ВЕРА БУЛОЧКИНА

Ая Ватанабэ

СПЕЦПРОЕКТ



114

Маршрут по Токио:
Уэно

ЖУРНАЛ О СОВРЕМЕННОЙ ЯПОНИИ

KIMONO

№10, май-июнь 2018

Главный редактор:

ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА СТЕПАНОВА

Заместитель главного редактора по работе в Японии:

АНАСТАСИЯ СТРЕБКОВА

Шеф-редактор:

АНАСТАСИЯ СОКОЛОВА

Дизайн и верстка:

САША ЛУШИН

Фоторедактор:

МАРИНА ТАКИМОТО

Корректор:

ГАЛИНА ШПИЛЁВА

Менеджер по рекламе и связям с общественностью:

АЛИНА ФЕРЧУК

телефон: +7 (915) 141-58-00;

email: a.ferchuk@kimonoimag.ru

Авторы номера:

Елена Кожурина, Софья Прокофьева, Марина Такимото, Лана Мацумото,
Ирина Терехова, Елена Каватэ, Дарья Тюпина, Евгения Друзина, Екатерина Хижняк,
Ая Ватанабэ, Дарья Косарева, Таня Радкевич, Настя Сато

Фотограф номера: Марина Такимото

Учредитель и издатель: ООО «Издательский центр «Кимоно». 125315, г. Москва, ул. Самеда Вургуна, 5–1; телефон: +7 (495) 155-31-79. Свидетельство о регистрации средства массовой информации в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций ПИ № ФС 77-72054 от 26.12.2017. Отпечатано в России в типографии Polygraph Media Group, ООО «Типография ПМГ», 125315, г. Москва, Ленинградский проспект, д. 80, к. 30, комната 54, этаж 1; телефон: +7 (495) 120-02-79; email: info@pm-g.ru; печать: 03.05.2018. Дата выхода в свет: 15.05.2018. Тираж: 2000 экз. Цена свободная. 12+

Адрес редакции: 125315, г. Москва, ул. Самеда Вургуна, 5–1; телефон: +7 (499) 155-31-79; email: editorial@kimonoimag.ru. Офис в Токио: Publishing Center Kimono, 160-0023, Japan, Tokyo-to, Shinjuku-ku, Nishishinjuku, 6-20-7, 3310. Контактное лицо в Токио: Анастасия Стребкова; телефон: +81 80 2067-6819; email: a.strebkova@kimonoimag.ru.

ООО «Издательский центр «Кимоно» ©2018

Все права защищены. Полное или частичное копирование, воспроизведение или иное использование статей, фотографий и иных материалов, опубликованных в издании, запрещено. Редакция не несет ответственности за присланные материалы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Для транскрипции японских слов в издании использована система Е. Д. Поливанова.

Примечание: в выпуск №09 (март-апрель 2018) на стр. 92 использована работа фотографа Mark Esguerra



OTOME

by wamiles



Увлажняющая сыворотка
Moisturising Serum Concentrate
из серии **Aqua Basic Care**
мгновенно освежает и придает
сияние вашей коже

Официальный представитель в Японии по
дистрибуции в России, странах СНГ и Европы:
JSC AZUMA
Телефон в Токио: +81 3 3349 1222;
email: info@azuma-russia.com
www.azuma-russia.com

РЕКЛАМА



ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Для того чтобы сохранить красоту души и тела до самой страсти, японцы пользуются своими секретами, главный из которых состоит в том, чтобы жить полной жизнью в гармонии с собой. Но в жестких рабочих рамках радоваться каждому дню довольно сложно, поэтому каждую свободную минуту японцы стараются отдохнуть. Они наслаждаются красотой природы, ходят в рестораны здорового питания, занимаются спортом и увлекаются творческим хобби. ЗОЖ в Японии вне времени, вне сезона — он повсюду.

В этом номере мы, следуя примеру жителей Японии, примерили легендарные кроссовки Asics, зарядились энергией гитары Miyavi, оценили «здоровый» макияж от Koh Gen Do, постреляли из лука вместе со спортсменами из российской Федерации Кюдо, выбрали семь мест для снятия стресса и отправились в префектуру Сидзуока. К концу работы над номером мы поняли все прелести ЗОЖ по-японски, и в этом нам помогла прогулка по Токио, натуральная косметика, суперфуды и история корня васаби. А наши герои — телеведущая Елена Летучая и основатели проекта Perito Burrito, Лена Филиппова и Саша Воробьев, — рассказали о том, чем их так поразила эта страна ужасно вежливых людей.

Главный редактор:
E. C.

ИЕРОГЛИФ НОМЕРА



Arthur Yao @unsplash

ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ЗДОРОВЫЙ», РЕЖЕ — «СИЛЬНЫЙ».

Иероглиф состоит из элементов «человек», «тянуться» и «кисть в руке» (которую в Японии при письме держат вертикально).

Раньше обозначал человека, стоящего в свободной, удобной позе, но со временем смысл поменялся, и постепенно беззаботный человек превратился в здорового, крепкого.

健康 («кэнко:») — «здоровье».

健全なる精神は健全なる身体に宿る («кэндзэн-нару сэйсин ва кэндзэн-нару синтай-ни ядору») — «В здоровом теле — здоровый дух».



A

L

E

N

D

A

R



Официальные выходные в Японии, в течение которых отмечаются три праздника — День Конституции (3 мая), День зелени (4 мая), День детей (5 мая).



Любите кошек? Обязательно сходите на выставку Мицуаки Иваго — фотографа-анималиста, первого из японцев, чьи снимки дважды украсили обложку National Geographic. Впервые в одном месте покажут сразу 170 фотографий кошек — можно будет увидеть чуть ли не все породы, какие есть на свете! Примечательно, что снимки были созданы во время работы Иваго над документальной ТВ-программой «Кошки мира». Блог путешественника», которая держится в эфире аж с 2012 года.

ВЫСТАВКА МИЦУАКИ ИВАГО «КОШКИ МИРА. БЛОГ ПУТЕШЕСТВЕННИКА»

КОЛЛАБОРАЦИЯ UNIQLO + TOMAS MAIER

Совместная коллекция японского гиганта Uniqlo и креативного директора Bottega Veneta Томаса Майера — это яркие боди и купальники, суперактуальные в этом сезоне шорты, спортивные парки — словом, все, что нужно для лета. «Я хотел сделать одежду, которую можно носить не только на пляже, но и в городе. Ведь это расточительно — использовать вещь только по одному назначению», — объясняет дизайнер. Кстати, есть смысл вернуться в магазин и 25 мая — на прилавках появятся футболки от художника Такаси Мураками, который в своей узнаваемой манере перерисовал мультишного кота Дораэmons.

КУПИТЬ ОБЕ КОЛЛЕКЦИИ МОЖНО В МАГАЗИНЕ НА ГИНДЗЕ: TOKYO-TO, CHUO-KU, GINZA 6-9-5, GINZA KOMATSU EAST, 1F-12F



© Uniqlo Co., Ltd.

САНДЗЯ-МАЦУРИ

Один из главных праздников синтоизма посвящен трем основателям самого старого храма в Токио, и отмечают его более семи сотен лет. Размах мероприятия, которое проходит в туристической Мекке города — храме Сэнсодзи, — впечатляет: в прошлом году погулять под звуки барабанов и флейт собралось больше двух миллионов человек! В последний день фестиваля не пропустите главное зрелище — вынос трех переносных святыни «микоси».



11

© Zengame by Flickr

**26—24
МАЯ ИЮНЯ**

ЛЮБОВАНИЕ ИРИСАМИ ПРЕФЕКТУРА ИБАРАКИ

В этом году в парке *Swigo Itako Ayame* (как уже почти семьдесят лет подряд) днем можно будет увидеть миллион цветов почти пяти сотен видов и покататься на традиционных деревянных лодках, а вечером — насладиться вечерней подсветкой парка и видом реки, по которой плавают маленькие голубые фонарики. Если повезет, увидите новобрачных в традиционных свадебных нарядах — по местному обычаю, они должны принять участие в праздновании.

ФЕСТИВАЛЬ МИНАТО-МАЦУРИ И ПАРАД ПУТЯТИНА

В 1854 году корабль вице-адмирала Е. В. Путятина затонул из-за цунами и почти 500 русских военных на несколько месяцев приютились в префектуре Сидзуока в деревне Хэда. За это время Евфимий Путятин сумел заключить первое дипломатическое соглашение между Россией и Японией. В память об этом событии каждый год в конце июля на параде в Хэда трое русских эмигрантов, одетые в исторические костюмы, проносят флаг морского флота России..



© Наталья Суслина, RBTH

В МОСКВЕ



© Takashi Makino:Space

ВЫСТАВКА МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ РАБОТ СОВРЕМЕННЫХ ЯПОНСКИХ ХУДОЖНИКОВ

На выставке посетителям предлагается лишь одно — созерцать, ведь смысл увиденного зависит от восприятия каждого. Описание интригует: движущиеся в воздухе полиэтиленовые цилиндры, коллаж из целлулоида и цифровой пленки, аудиовизуальные инсталляции...

**ГАЛЕРЕЯ НА СОЛЯНКЕ, УЛ. СОЛЯНКА, 1/2,
СТР. 2 (ВХОД С УЛ. ЗАБЕЛИНА)
NEW.SOLYANKA.ORG**

26 МАЯ — 25 СЕНТЯБРЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ АВТОПРОБЕГ Москва — Владивосток — Токио

В рамках перекрестного года России и Японии пройдет международная экспедиция, участники которой за четыре месяца проедут почти 13 000 км! Программа насыщенная: посещение спортивных школ, детских домов, демонстрацияотовыставки «Я люблю тебя, Россия!», ковка японского меча, чайные церемонии, соревнования по боевым искусствам. Все это можно будет увидеть позже в документальном фильме об экспедиции.

RESERVESMANKIND.COM



4–5 АВГУСТА 2018

0+

J-fest

ФЕСТИВАЛЬ
ЯПОНСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

日本

Парк
Горького

ПАРК ГОРЬКОГО,
ПЛОЩАДЬ ИСКУССТВ,
МУЗЕЙ СОВРЕМЕННОГО
ИСКУССТВА «ГАРАЖ»

GARAGE

ПОДРОБНОСТИ НА
J-FEST.ORG
GARAGEMCA.ORG
PARK-GORKOGO.COM

Реклама

МУЗЕЙ «ГАРАЖ» В ПАРКЕ ГОРЬКОГО
+7 (495) 645-05-20
WWW.GARAGEMCA.ORG
@GARAGEMCA
#МУЗЕЙГАРАЖ

GARAGE

GARAGE IN GORKY PARK
+7 (495) 645-05-20
WWW.GARAGEMCA.ORG
@GARAGEMCA
#GARAGEMCA

ЯПОНСКИЙ УИК-ЭНД: КИЁСИ КУРОСАВА

НОВЫЙ ПРОЕКТ СЕТИ КИНОТЕАТРОВ «МОСКИНО»
ежемесячно знакомит зрителей с японским кинематографом. В мае не пропустите фильмы режиссера Киёси Кurosава, чьи работы с узнаваемым миксом из мистики и триллера не раз награждали в Каннах. С 26 мая ищите в расписании детектив «Исцеление» (1997), а 27 мая — философскую ленту «Харизма» (1999). Вход — по регистрации на сайте «Москино», следите за обновлениями.

КИНОТЕАТР «ФАКЕЛ», Ш. ЭНТУЗИАСТОВ, 15/16

MOS-KINO.RU



© Daei Studios

28-17

МАЯ



ФОТОВЫСТАВКА «СТАРИННАЯ ЯПОНСКАЯ ФОТОГРАФИЯ И ГРАВЮРА»

На выставке вы сможете увидеть и святыни, и пейзажные панорамы, и моменты из повседневной жизни разных слоев общества, и портреты гейш, самураев и борцов сумо. Постановочные сценки сделаны как в фотоателье, где персонажей играют актеры, так и на улицах со статистами. Более 100 фотографий дополнит подборка гравюр — около 50 работ известных мастеров XVIII—XIX веков (Китагава Утамаро, Кацусика Хокусай, Утагава Хиросигэ и других) из коллекции Государственного музея Востока. При поддержке «Норникель».

МУЛЬТИМЕДИА АРТ МУЗЕЙ, УЛ. ОСТОЖЕНКА, 16, МАММ-MDF.RU

ФЕСТИВАЛЬ J-FEST SUMMER

J-FEST SUMMER — первая в России вариация японских летних фестивалей под открытым небом «нацу-мачури» — пройдет уже во второй раз. Посетители смогут поучаствовать в мастер-классах, попробовать популярные блюда, приобрести сувениры из Японии. Вам раскроют секреты чайной церемонии и каллиграфии, икэбаны и бонсай, ремесел и боевых искусств.

СЛЕДИТЕ ЗА ОБНОВЛЕНИЯМИ:

J-FEST.ORG/ GARAGEMCA.ORG

ПЛОЩАДЬ ПАРКА ГОРЬКОГО,

ПЕРЕД МУЗЕЕМ «ГАРАЖ»





HITOYURAI® +30



В ПЕРВЫЕ В МИРЕ

БРЕНД НА ОСНОВЕ ЭКСТРАКТА КУЛЬТУРЫ
НЕЙРОНАЛЬНЫХ И ЖИРОВЫХ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК



МОСКВА, АРМЯНСКИЙ ПЕР., ДОМ 11А/2, СТР. 1А, ТРЕТИЙ ЭТАЖ, ОФИС 6
+7 (495) 803 36 54 | WWW.AIZEN-COSM.RU | INFO@AIZEN-COSM.RU



D
I
S
P
L
A
Y



Елена Летучая

Я всю жизнь мечтала побывать в Японии. Хотя каждая страна интересна по-своему, Япония давно привлекала меня своей культурой и историей. Когда я прилетела, была невероятно удивлена городом: Токио усыпан маленькими старыми домиками, которые тесно прижимаются друг к другу, и среди этих домиков особняком выросли небоскребы. Очень колоритно, и в этом есть своя прелесть.

ЯПОНИЯ, КОНЕЧНО, НЕ РАЗОЧАРОВАЛА. И хотя наша поездка была спонтанной — и я, и мой муж побывали в Токио впервые, — мы остались в полном восторге. За эти восемь дней все хотелось посмотреть, все попробовать. В Токио мы просто гуляли и наслаждались видами цветущей сакуры, прекрасной погодой и шопингом. Я очень люблю Йодзи Ямamoto, считаю его гениальным дизайнером. Для меня он просто идеален: натуральные ткани, невероятный крой, черный цвет — все, как я люблю.

В ОДИН ИЗ ДНЕЙ ПОБЫВАЛИ В ХАКОНЭ в Музее современного искусства под открытым небом. Очень рекомендую. Там же есть галерея Пикассо с совершенно уникальными работами художника. Этот курортный городок находится недалеко от Токио и знаменит горячи-

ми источниками и прекрасными видами. Там я увидела невероятно красивую природу Японии — горы, леса, озера: хотелось наслаждаться этим бесконечно.

В РОССИИ МНЕ МНОГИЕ ГОВОРИЛИ, что японцы закрыты, что с ними тяжело вести бизнес, жаловались. Я же, наоборот, была удивлена их учтивостью. Например, когда я в парке пыталась надеть «юката», японки, просто проходящие мимо, начали мне помогать. Тогда я поняла, что японцы рады оказать услугу, подсказать просто потому, что так воспитаны. Это удивительно, и это очень импонирует. Теперь мечтаю пожить в японской семье — хочется узнать и посмотреть больше, глубже проникнуть в эту страну.

МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО НАША ПОЕЗДКА была на удивление легкой, трудностей практически не было. Я думала, будут проблемы с едой, потому что я не ем молочное и сладкое. Но с этим было все в порядке. Оказалось, японцы не едят много сахара и у них много «полезных» десертов, а коровье молоко часто заменяют соевым, очень популярен тофу. Еще я думала, что будут проблемы с коммуникацией, поскольку мы с мужем не знаем японского, а японцы не говорят по-английски. Мы взяли с собой из Москвы доску

В ЯПОНИИ ВСЕ ПО-ДРУГОМУ

ТЕКСТ И ФОТО: ЕВГЕНИЯ ДРУЗИНА

для серфинга и очень переживали, что не сможем найти подходящую по длине машину, чтобы добраться до ближайшего спота и поймать местную волну. Но каким-то чудом японцы все поняли и без лишних разговоров довезли нас до нужного места, чем буквально поразили.

ЯПОНЦЫ ОЧЕНЬ СПОКОЙНЫЕ, они совсем не нервничают. Этому мы, жители

Москвы, можем только поучиться. Никто не сигнализирует на улице, не кричит. Все у них разумеренно. Везде идеальная чистота и гармония: где бы я ни была, я не встретила ни одной урны. Просто загадка. Потом выяснилось, что японцы забирают свой мусор домой и выбрасывают в специальные баки, и весь мусор сортируют, а прежде чем выкинуть одноразовую посуду, они ее моют!

Я ОЧЕНЬ ЦЕНЮ ТРАДИЦИИ. Мне безумно нравится, когда жители других стран чтят культуру своих предков, и очень огорчает, что этого нет в России. Японцы традиционны: они носят кимоно, наслаждаются цветением сакуры так же, как и их предки сотни лет назад.

КОНЕЧНО, ОЧЕНЬ ХОТЕЛОСЬ попробовать национальную кухню. Мы в России думаем, что японская кухня — это суши и роллы, а на самом деле здесь питаются очень разнообразно. Я гурман, и для меня местная



Осмотр Наритасан-Синсё-дзи сразу после прилета в Японию

кухня — это настоящая находка. Очень понравились блюда «суккияки» и «сябу-сябу». И конечно, вкус свежей рыбы в старом ресторанчике у рынка Цукидзи — запомнится мне навсегда. Я просто влюбилась в эту кухню и в ее особенную подачу и очень завидую тем людям, которые живут в Японии. Они могут просто пойти в магазин и купить продукты высокого качества.

В Москве такого нет. Я даже написала пост в своем инстаграме об этом. Я за здоровое питание, обожаю макробиотическую кухню и знаю, что она родом из Японии, поэтому из поездки я привезла продукты: грибы, соусы, водоросли, лапшу, мисо-пасту. Так что теперь у нас на столе мисо-суп каждый день.

Я ОЧЕНЬ РАДА, что удалось, наконец, посетить эту прекрасную страну, посмотреть на ее жителей вживую, почувствовать вкус еды. Мы решили с мужем, что обязательно вернемся, съездим в Киото, посмотрим старый город. Мечтаю увидеть гейшу, потому что для меня просто какая-то мистика, что они еще существуют. В Японии начинаешь задумываться о гармонии жизни, о духовности, о счастье. Не важно где, под сакурой или под березой, иногда важно поймать момент, остановиться и понять, кто ты и зачем живешь. У меня получилось сделать это именно в Японии.



Сувенирные лавки района Асакуса

Ванны с термальной водой для ног в Музее Хаконэ под открытым небом



Создатели популярного тревел-блога Perito Burrito
Лена Филиппова и Саша Воробьев об успехе,
Японии и любви.

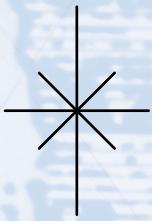
ПОЛЕТ ЛИСТКА И ПЛЮШЕВАЯ УТКА

ТЕКСТ: НАСТЯ САТО

Несколько лет назад продюсер журнала Interview Лена Филиппова и сотрудник диджитал-стартапа Madrobots Саша Воробьев, фанаты путешествий и новых открытий, решили создать независимый тревел-проект — и представили миру Perito Burrito. Практические советы путешественникам, путеводители по городам и весям (кстати, наши маршруты по Токио вы тоже сможете найти у них), рассуждения о современных тревел-медиа плюс много-много красивых фотографий — все это быстро сделало сайт одним из самых популярных в сегменте. Инстаграм Perito Burrito тоже на высоте — сейчас у него 112 тысяч подписчиков. О том, как им это удалось, а еще о своих впечатлениях от поездки в Японию Лена и Саша рассказали KiMONO.

О проекте

САША: Мы всегда много путешествовали — благо работа позволяла —



Perito-Burrito.com

Саша Воробьев
и Лена Филиппова





Отдыхающие капибары в Nagasaki Bio Park



Променад в Арасияма, Киото

и однажды заметили, что каждый раз тратим кучу времени на подготовку к поездке, поиск релевантной нашим интересам информации. В какой-то момент нам это надоело, мы уволились, переехали в Черногорию и сделали свой портфолио для путешественников.

НАШ ПРОЕКТ рассчитан на таких же, как мы, — современных тридцатилетних с широкими интересами от гастрономии до архитектуры, от музыкальных фестивалей до спорта и йоги, от заброшенных достопримечательностей до маршрутов на автомобиле.

КАК ПОЯВИЛОСЬ НАЗВАНИЕ? Мы хотели найти что-то оригинальное, без этих привычных *trip*, *dream*, *travel*... В итоге придумали *Perito Burrito* — это такой микс из имени ледника Перито-Морено в Патагонии и популярного мексиканского фастфуда.

Япония: первые впечатления

ЛЕНА: В Японии мы были пару лет назад — приехали на две недели весной во время цветения сакуры, «ханами». Проехали по маршруту Фукуока — Нагасаки — Оита/Бэппу — Киото/Нара/Осака — Токио. Вначале везде искали сакуру, а к концу поездки уже о ней не вспоминали — столько вокруг было интересного.

САША: Когда много путешествуешь, то чувство радости от посещения каждой новой страны немного притупляется. Приезжая, действуешь по схеме: осмотреть разрекламированные туристические места, потом самому найти какие-то необычные точки... Но в Японии все было иначе. Перед нами открылся совершенно новый мир — в восторг приводили самые банальные

вещи! Помню, как на пути к ущелью Такатихо мы пересаживались с поезда на автобус: когда двери открылись, мы увидели, что на сиденье с водителем сидит огромная плюшевая утка. Это было здорово!

ЛЕНА: Еще нам очень нравилось наблюдать за детьми, которые бредут из школы домой, за сотрудниками аэропорта, которые кланяются вылетающему самолету... Нас по-настоящему вдохновили простые японцы — их жесты, сосредоточенность, желание помочь и, главное, огромное уважение к своему труду и личному пространству других.

Еще помню случай: в Фукуоке я делала фотографии площади, на которой стояло огромное дерево. Ко мне подошел пожилой японец и долго пытался что-то объяснить. И вдруг я, не зная японского, поняла его: он хотел, чтобы я сняла, как красиво при дуновении ветра осы-

Фантастический город Банбу

паются листья с дерева. Вот эта способность не только ценить мимолетную красоту, но и уметь замечать ее в повседневной жизни — поразила меня в самое сердце.

САША: В дороге мы столкнулись с неожиданной проблемой: оказалось, в Японии нет мусорных корзин! Точнее, они есть, но очень маленькие, и только рядом с автоматами, и то не везде и в основном только под бутылки. Так что весь мусор вроде фантиков приходится таскать с собой, часто весь день.

ЛЕНА: Другая проблема: иногда нам слишком отчаянно пытались помочь. С учетом того, что в Японии, особенно вне Токио, Осаки, Киото, почти не говорят по-английски, очень сложно объяснить людям, что заданный нами вопрос — например, о том, где ближайший обменник, — не вопрос жизни и смерти и они могут спокойно от правиться по своим делам.



Япония: советы бывалых

САША: В поездке не пытайтесь охватить все, что вам покажется интересным: Япония на самом деле огромная страна с десятками интересных точек. Лучше пообещайте себе, что вернетесь и как следует осмотрите лишь несколько мест.

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ: город Бэппу, усеянный маленькими онсэнами, от которых поднимаются облака пара, а еще Нагасаки. Этот город поразил своим необычным ландшафтом, похожим на наш любимый Рио-де-Жанейро, и местным парком Nagasaki Bio Park. Мы не знали, что японцы так любят калибар! И не просто любят, но и уважают: входя в вольер к калибарам, дети здороваются и обращаются к животному исключительно «калибара-сан».

ИЗ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ: не обязательно покупать JR Pass, то есть проездной, на всю страну. Просчитайте маршрут и купите несколько региональных проездных — сможете здорово сэкономить. И обязательно заранее решите вопрос с интернетом: можно купить сим-карту или взять в аренду переносной модем (это можно сделать прямо в аэропорту либо забронировать онлайн — его доставят прямо в отель).

ЛЕНА: Обратите внимание: на каждой железнодорожной станции или у почти любой достопримечательности стоят небольшие столики, где можно поставить печать этого места в путеводитель или блокнот. Мы ставим их на карту Японии — это память о поездке лучше любых сувениров!



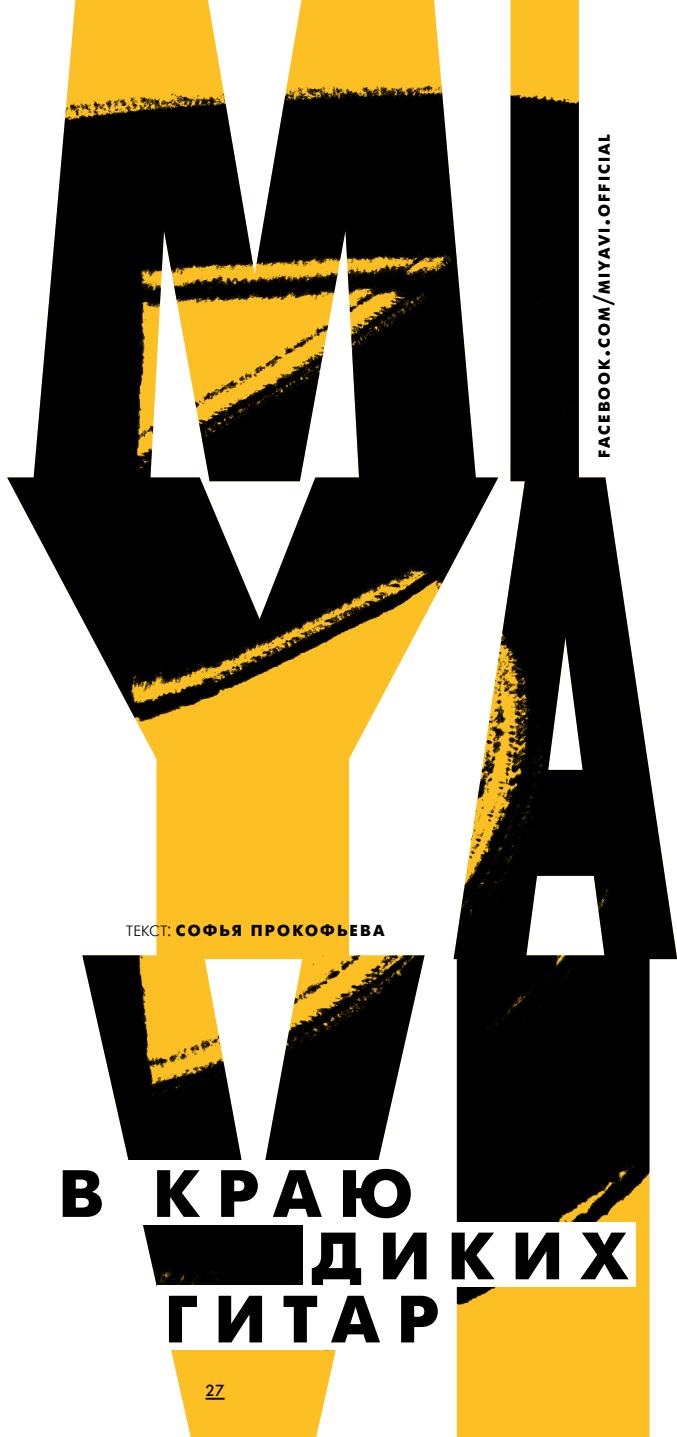
R

T

S



Каждый раз, когда артист по имени Мияви берет в руки гитару, он стремится разрушить стену между Японией и остальным миром.





Kрасавец с непокорной челкой и гитарой наперевес входит в центр кадра, секунда — и он начинает яростно перебирать струны, задавая безумный ритм, и вот ты уже на крючке у мелодии, хочется вскочить, и кричать, и прыгать...

Вообще-то в Японии по-настоящему популярна только поп-музыка: выступающие в этом жанре группы вроде AKB48 и Arashi собирают стадионы. А вот местные рок-исполнители привлекают от силы пару тысяч человек — дело в том, что большинство из них придерживаются стиля visual kei, который подразумевает агрессивный, почти театральный грим и экстравагантные костюмы, а это близко далеко не всем японцам. Преодолеть стену между андеграундом и популярной музыкой, не изменив себе, удалось

не многим рокерам Японии. Среди них — суперзвезда Йосики из группы X Japan и вот еще этот парень с челкой, Мияви.

Его настоящее имя — Такамаса Исихара, он родился в 1981 году в Осаке. В школьные годы юноша серьезно увлекался футболом, но в возрасте 15 лет получил травму и взял в руки гитару. Вскоре он бросил школу и переехал в Токио, где присоединился к visual-kei-группе Dué le Quartz и взял псевдоним Мияби (от японского 雅 — «изящество, вкус, стиль»). Самый молодой участник, он очевидно был и самый одаренный — писал не только музыку, но и тексты. В 2003 году музыкант объявил о старте сольной карьеры и, в знак начала новой главы, изменил в сценическом имени одну букву, став Мияви. В 2007-м он уже в статусе звезды отправился в мировой



тур — объехал 14 стран и дал 36 концертов.

Секрет успеха Мияви — выверенная музыкальная формула (кроме гитары он использует обычно только ударные) и чистая, живая энергия. «В юности я увлекался западным роком и хип-хопом, но я воспринял их как японец», — говорит об истоках своего творчества артист. Мияви пишет песни на английском, однако часто вплетает в композиции мотивы традиционных японских песен, а временами звучание его ги-

тары напоминает традиционный щипковый инструмент сямисэн (это возникает за счет техники игры слэп, при которой Мияви прихлопывает рукой по струнам).

Но на этом отличия Мияви от других японских рокеров не заканчиваются. Он уникален еще и тем, что не скрывает подробности личной жизни (обычно у артистов они за семью печатями). Более того, он даже сменил лейбл, который не давал ему объявить о свадьбе с певицей Мелоди в 2009 году.



Мияви знает,
как завести
зрителей



Благотвори-
тельный
деятельность
Мияви



Йодзи Ямамото часто приглашает Мияви поучаться в своих модных показах
Фото: Kazumi Kurigami for Honeyee.com



Очевидно, что он не боится ни гнева фанатов, ни падения интересов к своей персоне. Как объяснил это сам музыкант, «я по-настоящему счастлив, когда провожу время с семьей, поэтому я не хочу ее скрывать».

Кроме музыки и любви в жизни тридцати-семилетнего музыканта есть еще одна важная для него вещь — благотворительность. «Артист должен быть полезен», — уверен Мияви. В ноябре 2017-го он стал первым японским послом Управления Верховного комиссара ООН по делам беженцев. Своим вдохновителем он называет другого по-

сла организации — Анджелину Джоли. Они познакомились на съемках ее режиссерского дебюта «Несломленный», где Мияви сыграл японского генерала в лагере для военнопленных. «Когда я встретил Энджи, я подумал, что женщины гораздо сильнее мужчин. Она — настоящий боец. По ее примеру я решил как можно больше помогать детям разных стран. Ведь нет ничего важнее воспитания — дети, которые ссорятся, становятся взрослыми, которые воюют. Я — музыкант и, значит, могу повлиять на них и, значит, сделать мир хоть немного лучше».

Афиша мирового
турне — 2018

В КРАЮ ДИКИХ ГИТАР ARTS



K

KO

ТЕКСТ: ИРИНА ТЕРЕХОВА

КРАСНАЯ СТРЕЛА

В Японии в парках можно увидеть группы девушек и юношей с большими луками — это кюдо, искусство видеть не цель, но истину.

Д

О



«БЛАГОРОДНЫЙ ЧЕЛОВЕК НИКОГДА НЕ БУДЕТ СПОРТИТЬ С ДРУГИМИ. Если он и будет это делать, то только через искусство стрельбы» — это изречение Конфуция можно смело считать девизом японской стрельбы из лука, кюдо. Мастера кюдо придают меткости гораздо меньше значения — чтобы получить очко на соревнованиях, достаточно просто попасть по мишени. Гораздо важнее, как они подходят к выстрелу, насколько сосредоточенно вглядываются вглубь себя, когда отпускают тетиву.

«ИЗНАЧАЛЬНО КЮДО, КОНЕЧНО, БЫЛО БОЕВОЙ ТЕХНИКОЙ, но постепенно под влиянием конфуцианства в нем возобладала моральная система ценностей Do (道) (от японского «путь, нравственность»), — говорит Светлана Зоричева, секретарь Федерации Кюдо в России. — Кюдо уникально, в нем столько всего собрано! Это и боевое искусство, и японские традиции, богатые церемониями и ритуалами, и спорт, и дисциплина для саморазвития. В основе кюдо — идея, что для развития навыка стрельбы надо развивать человечность».

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫСТРЕЛУ и собственно выстрела у обычного стрелка активность мозга достигает пиковых значений, то у мастера кюдо она, наоборот, замедляется. Дело в том, что «кюдока» старается не поразить цель, а достичь состояния ума под названием «мусин», то есть выключить разум, как при дзэнской медитации, поэтому кюдо еще называют медитацией стоя. Считается, что, если ты в состоянии «мусин», стрела сама направится к цели. Если во время экзамена на высокий дан



Фестиваль «ябусамэ» в Камакура

судьи заметят у кандидата малейшее желание попасть в цель или концентрацию на цели, он потеряет баллы.

«ВАЖНЕЙШЕЕ ПОНЯТИЕ КЮДО — это Истина, ее поиск предшествует стрельбе, — продолжает Светлана Зоричева. — Отголоски Истины можно услышать в жизненной силе и жизни лука («юми-но саэ»), звуке тетивы («цурунэ») и моменте попадания стрелы в мишень («тэкитию»). С каждым выстрелом человек пытается соединиться с абсолютом».

КЮДО ДОВОЛЬНО ПОПУЛЯРНО и даже входит в программу физического развития многих японских школ, хотя этот лук — довольно опасное оружие: бамбуковая стрела способна пробить глиняную тарелку и ведро с водой.

Есть еще искусство «ябусамэ» — ритуальная стрельба из лука на скачущей лошади, которая проводилась и проводится на церемониях при храмах (по одной из версий, история уходит корнями в шестой век!). Одна из школ ябусамэ, которая также занимается традиционными искусствами и этикетом, — Огасавара (редкая удача — увидеть выступление мастеров из этой школы можно будет 11 августа на Московском ипподроме).

В РОССИИ КЮДО ПОЯВИЛОСЬ В 2003 ГОДУ, после того как группа российских энтузиастов прошла обучение у мастера Киёси Ино в Самбу-додзё (префектура Тиба) и была принята во Всеяпонскую федерацию кюдо (ANKF). После возвращения в Россию были организованы регулярные занятия

кюдо в Москве и Московской области. В 2005 году российские ученики Киёси Ино успешно аттестовались в Японии на первый дан. В 2009-м была официально зарегистрирована Межрегиональная общественная организация «Федерация Кюдо» — ее представители во главе с обладателем пятого дана Олегом Геннадьевичем Акимовым участвуют в международных турнирах, ежегод-

но выезжают на стажировку и аттестацию в Японию. Хотите приобщиться к древнему искусству? Приходите в одно из многочисленных «додзё» Федерации Кюдо, они действуют по всей России. Занятия проводятся для всех желающих, достигших 15 лет.

**АДРЕС (В МОСКВЕ): ДОДЗЁ «СЕЙБУКАН»,
Г. МОСКВА, УЛ. МАРКСИСТСКАЯ, Д. 34, К. 8
М. «КРЕСТЬЯНСКАЯ ЗАСТАВА» /
«ПРОЛЕТАРСКАЯ»**

Члены российской Федерации Кюдо © Егор Рудометкин



ЧТО ТАКОЕ ДАН

Всего в кюдо 10 данов, то есть степеней, которыми определяется мастерство. Считается, что максимально высокий дан, который реально заслужить, — восьмой. Его присваивают за «совершенство техники, высочайший уровень изящности и воплощение навыков стрельбы». Экзамен проходит осенью в храме Мэйдзи в Токио — его сдают менее 1% претендентов. Девятый дан, согласно официальной классификации Всеяпонской федерации кюдо, присваивают «тому, кто постиг Истину кюдо». Как получить десятый дан? Об этом не знает никто — ведь речь идет о совершенстве.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Почему японцы носят **МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ?**
КАКИЕ БАДЫ ПЬЮТ? Часто ли болеют?

Все знают, что японцы частенько носят маски. «Это что, врачи?» — как-то спросил меня приятель, впервые приехавший в Токио. Нет, это самые обычные люди — они, скорее всего, болеют и не хотят заражать окружающих или, наоборот, боятся подхватить вирус. Больные в Японии редко могут позволить себе постельный режим: врача на дом не вызывают — нужно либо идти в клинику самому, либо, если дела совсем плохи, вызывать скорую. Маски настолько прочно вошли в повседневную жизнь, что стали восприниматься как полноценный аксессуар, иногда их носят, просто чтобы скрыть лицо, отчаянные скромники или девушки, которые не успели сделать макияж. Но лично я пользоваться масками не люблю — мне в них тяжело дышать, — хотя дизайн у них бывает забавный, в виде мордочек животных.

МАСКИ ПРОДАЮТСЯ И В СУПЕРМАРКЕТАХ, и в магазинчиках 24 часа «комбини», и, конечно, в аптеках. Хотя аптеки больше похожи на магазины косметики. На полках в основном зубные пасты, помады, стиральные порошки... Собственно лекарств



там немного (сильнодействующие препараты — только по рецепту). Но вот косметика в аптеках замечательная — там представлены средства более доступные, чем в крупных универмагах, но все же созданные по японским технологиям и, значит, качественные. Поэтому рекомендую включить в план путешествия по Японии поход в большую аптеку (она может быть и в несколько этажей — как, например, у сети Matsumoto Kiyoshi) за шампунями, пенками для умывания, масками для лица и, конечно, биологически активными добавками к пище, БАДами, — витаминами, минералами, экстрактами и т. п. Японцы их обожают и применяют в самых разных ситуациях — при различных недомоганиях, для профилактики или для похудения. Японцы вообще очень интересуются вопросами здоровья и сохранения фигуры, по телевизору множество программ на эти темы. Как только появляются новые методы и теории похудения, все спешат их попробовать. Например, когда все узнали о диете «банан на завтрак», эти фрукты стали пользоваться таким спросом, что на какое-то время практически исчезли из магазинов...

ПРОДУКТЫ В ЯПОНИИ тоже стараются наделить полезными свойствами — в продаже есть питьевая вода, которая увеличивает расход калорий при движении, шоколад, в который добавили антистрессовое вещество GABA или молочные бактерии, чаи с эффектом похудения или понижения давления.

ДРУГАЯ ЛЮБОВЬ ЯПОНЦЕВ — энергетические напитки. Это маленькие стеклянные бутылочки с витаминами и экстрактами — от усталости, слабости или для повышения работоспособности. Не удивительно, что они так популярны, ведь Япония — страна трудоголиков. У меня тоже сложился обычай покупать эти напитки, когда накопилась усталость или чувствую, что заболеваю. Правда, я так и не поняла, помогают они или нет.

ТАКЖЕ МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ не могут обойтись без разных дезинфицирующих средств — влажных салфеток, гелей, спреев... Гель для дезинфекции рук встречается не только при входе в больницы, но и в супермаркетах, офисах, библиотеках... Как-то в токийском метро я увидела объявление: «Держитесь за поручни! Они с антимикробным покрытием!» Признаюсь, и у меня влажные салфетки всегда под рукой.

МНОГИЕ ЯПОНЦЫ жалуются на недуг «катаюри» (肩凝), что дословно переводится как «затвердение плеч». Когда я впервые услышала об этой напасти, то подумала, что это какое-то чисто японское заболевание, ведь в русском языке такого выражения нет. Но позже я узнала, что смысл слова более



широкий: ощущения тяжести, онемения и боли в шее и верхней части спины — такие симптомы известны во всем мире, просто в японском языке почему-то сделан акцент на плечи. В Японии «катаюри» — прямо национальное бедствие. На него жалуются в светских беседах и от него выпускается миллион различных средств. Друзья и родственники делают друг другу массаж плеч, как только выдадутся свободная минутка. Да и массажные салоны на каждом шагу. Японцы вообще любители расслабиться — обожают горячие источники и дома каждый день принимают ванну.

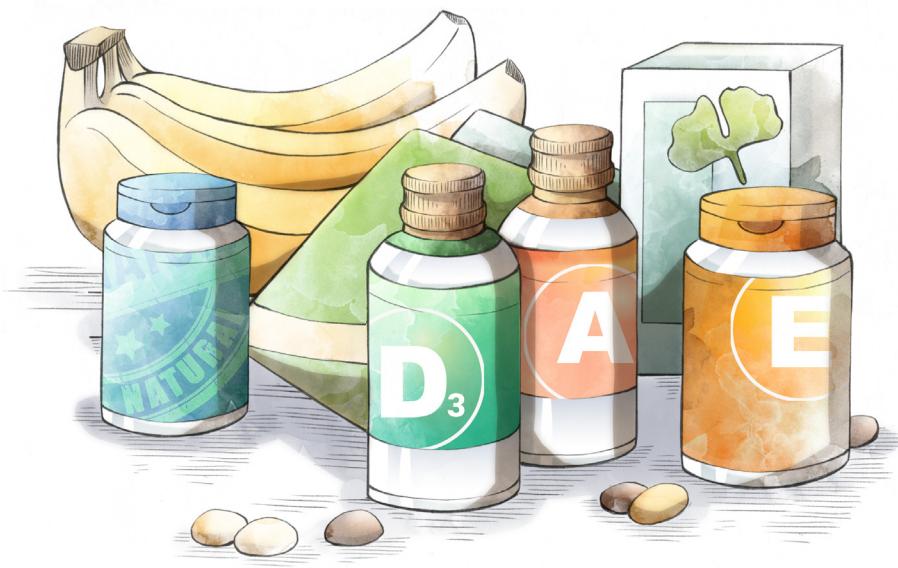
ЕЩЕ ОДНА ЗДЕШНЯЯ НАПАСТЬ — это весенняя аллергия «кафунсё» (花粉症), ее вызывает пыльца криптомерии японской. Каждый год с середины февраля до конца апреля от нее страдают тысячи людей. Дело не обходится парой чихов — у многих сильный насморк, краснеют и слезятся глаза. Тут снова в ход идут медицинские маски и не только они — есть и специальные очки для защиты глаз, лекарства... Говорят, что пыльца с годами накапливается в организме, так что рано или поздно у каждого может начаться сильная аллергия. Но я пока переношу весну спокойно — неприятное чувство в носу есть, но едва ощутимое.

А ВОТ В ТО, ЧТО ПОГОДА МОЖЕТ ВЛИЯТЬ на самочувствие, японцы не верят. Мой муж смеется, когда я рассказываю, что в России есть понятие «метеозависимые люди». Мне же кажется забавным уверенность японцев, что главное, чтобы не простудиться, — это не застудить живот. Есть даже специальный предмет одежды для

защиты живота от холода — широкий пояс «харамаки» (腹巻). А вот остальные части тела японцы не очень-то утепляют. Одна из вещей, с которой мой русский менталитет не сразу смирился, — то, как легко здесь одевают детей в холодное время года. Зимой в Токио в среднем 5–8 градусов по Цельсию, но многие дети ходят с голыми ногами. Но, судя по их довольноному виду, им самим это нравится!



ЛЮБОВЬ ЯПОНЦЕВ — энергетические напитки. Это маленькие стеклянные **БУТЫЛОЧКИ **С ВИТАМИНАМИ** **И ЭКСТРАКТАМИ —** от усталости, слабости или для повышения **РАБОТОСПОСОБНОСТИ****





Onitsuka Tiger
Mexico 66 Paraty

A
S
H
I
O
N





любимые кроссовки японии

ТЕКСТ И ФОТО: МАРИНА ТАКИМОТО, ЕЛЕНА КОЖУРИНА

**Японцы — страстные поклонники
западных дизайнеров.
Но в том, что касается кроссовок,
они верны отечественному
производителю.**

Если бы культовый сериал «Секс в большом городе» снимали сейчас, геройня Сары Джессики Паркер коллекционировала бы не лодочки Manolo Blahnik, а кроссовки! Эта спортивная обувь прочно обосновалась на подиуме — кроссовки теперь носят с нарядными платьями, деловыми костюмами, мини-юбками, леггинсами. Самые «горячие» модели, конечно, самые труднодоступные: Balenciaga Triple S, Kanye West x adidas Originals или кроссовки Ten Icons Reconstructed, которые для Nike разработал Вирджил Абло, ныне креативный директор мужской линии Louis Vuitton.



OK Basketball Shoe —
первый хит бренда

Японию мода на кроссовки, конечно, не обошла стороной — японцы во всем от еды до одежды любят подражать Западу. Но вот с кроссовками все иначе. Да, на улицах Токио можно увидеть и белые кеды Gucci, и контрастные New Balance, однако чаще всего рядовые японцы выбирают родные Asics. Почему?

Историю любимой марки в стране знают все. Если вкратце: она появилась в 1949 году и изначально называлась Onitsuka Tiger — по имени создателя Кихатиро Оницука и его любимого животного. Задумывая марку, Оницука прежде всего хотел приобщить к спорту молодежь послевоенной Японии — он верил, что это не только сделает нацию здоровее физически и духовно, но и быстрее поднимет страну из руин. Первым хитом Onitsuka Tiger стали кроссовки OK Basketball Shoe с присосками на подошве, напоминающими

ми щупальца осьминога. После того как в 1951 году обутая в них школьная баскетбольная команда заняла первое место на городском чемпионате, и началась слава бренда.

Вообще творение Кихатиро Оницука выстрелило прежде всего из-за понятной всем высокой цели — японцы, как никакая другая нация, умеют сплотиться вокруг какой-то большой идеи. Но дальнейший успех марки стал возможен благодаря невиданным инновациям — а это еще одно любимое слово жителей Страны восходящего солнца. К примеру, в 1960-м марка выпустила беговые кроссовки Magic Runner. Это были самые легкие кроссовки в мире, к тому же хитрая система вентиляции позволяла стопе дышать — после того как их надел марафонец Абебе Бекила, который прежде всегда выходил на старт босиком, Япония начала бегать именно в них.

В 2002 году компания ASICS решила возродить бренд Onitsuka Tiger — под этим именем выходят кроссовки для повседневной жизни. Хит продаж — коллекция Asics Onitsuka Tiger x Andrea Pompilio.

Onitsuka Tiger
Hsinca — дизайн
Андреа Помпилио





Onitsuka Tiger OK
Basketball RB —
дизайн Андрея
Помпилио



Модель Limber Up
1966 года

Даже эмблема марки, знаменитые пересекающиеся линии, была создана не как украшение: это был каркас, усиливающий фиксацию стопы в кроссовках Limber Up Leather BK, которые выпустили к Олимпиаде 1968 года в Мексике. Именно в них японский марафонец Кэндзи Кимихара завоевал серебряную медаль.

В 1977 году бренд был переименован в Asics — это первые буквы знаменитого изречения *Anima sana in corpore sano*, то есть «В здоровом теле — здоровый дух». Под новым именем к началу 1980-х компания добилась неслыханных высот: кроссовки Asics продавались в 80 странах мира, выручка достигла миллиарда долларов США.

Сегодня для всего мира Asics — это крупнейшая компания, которая в первую очередь делает современную технологичную обувь для спорта. И выбирают ее не только японцы, но и, к примеру, бегающие в Парке Горького москвички. Однако на волне тренда на дизайнерские кроссовки марка стала все чаще приглашать к сотрудничеству молодые таланты. Самыми продаваемыми стали кроссовки, созданные совместно с итальянским дизайнером Андреа Помпилио, другая удача — коллаборация с болгарским дизайнером Кико Костадиновым. За этими моделями Asics охотятся не только японские модники, но и все остальные!

© Miramax



В фильме Квентина Тарантино «Убить Билла» в сцене финальной битвы исполнительница главной роли Ума Турман перемещается по залу и рубит своих врагов катаной, обутая в желтые с черными полосками кроссовки Onitsuka Tiger Mexico 66.

ПОСЛЕДНИЕ СЕЗОНЫ

ЭТО
В МОДЕ НАСТОЯЩИЙ ТРИУМФ

СТРИТ
СТРИТ-СТАЙЛА. МЫ ИЗУЧИЛИ

ТЕКСТ: МАРИНА ТАКИМОТО

СТАЙЛ
КОЛЛЕКЦИИ ЯПОНСКИХ

ДИЗАЙНЕРОВ И ПРЕДСТАВЛЯЕМ

ЛУЧШИЕ НАРЯДЫ ДЛЯ ЛЕТА.



Undercover

Одна из старейших в Японии марок в числе первых в стране сделала ставку на повседневную уличную одежду. Вот уже почти 30 лет ее основатель Дзюн Такахаси верен девизу «Мы делаем шум, а не одежду». В его летней коллекции ищите объемные футболки с принтами фотохудожницы Синди Шерман, звезды современной арт-сцены.

Muze

Весенне-летняя коллекция бренда, созданного дуэтом Масатоси Исида и Хироши Сибахара, — фантазия на тему панка и уличного стиля 1970-х, а также модного в последние годы бокса. Их удлиненные шорты — будущий хит.

Acuod by Chanu

Дизайнер Ли Чхану родился в Корее, но учился в Японии и уже завоевал несколько наград на международных конкурсах моды. Его черная туника с множеством накладных карманов, на которых вышиты фамильные гербы японских аристократов вперемешку с иероглифами, — это наряд для интеллектуалов.



D-Vec

Главный герой коллекции бренда — микрошорты. Носить их предлагается и с деловой блузкой, и с толстовкой... или вот с такой легкой, похожей на платье паркой — отличный пример актуального образа, в котором девушка то ли скромно одета, то ли почти раздета.

Y-3

«Моей целью было сделать спортивную одежду шикарной и элегантной. Поэтому много лет назад мы с adidas создали нечто, чего не было прежде», — вспоминает Йодзи Ямamoto историю появления бренда Y-3. В честь пятнадцатилетия сотрудничества легендарного дизайнера и спортивного концерна все платья, топы и блузки летней коллекции Y-3 украсили фирменные три полоски.

Visvim

Творения Хироки Накамура продаются в лучших магазинах мира от Bergdorf Goodman в Нью-Йорке до Dover Street Market в Лондоне. Его фишка — расслабленные вещи с шармом: объемное мини-платье, в котором девушка выглядит, как китайский фонарик, или хлопковый комбинезон в стиле Тома Сойера, или сандалии-гэта.



Miharayasuhiro

Beams

Bape

Miharayasuhiro

Коллекцию весна-лето 2018 дизайнер Михара Ясухиро ко всеобщему удивлению показал в Лондоне, и это был любимый им микс панка, рокабилли и уличной моды. Больше всего критикам понравились надписи с хештегом «не отмечай меня» — очень иронично и очень модно!

Beams

Девиз марки, основанной в 1976 году, — повседневная одежда для тех, кто ценит качество. В коллекции весна-лето 2018 много спортивной одежды. В сочетании с прозрачной черной юбкой в мелкий горошек спортивные леггинсы и свитшот смотрятся нарядно и необычно.

Bape

В 1990-е эта компания с логотипом-обезьянкой была одним из символов уличной моды. В новой коллекции ищите фирменные толстовки с пестрыми капюшонами — сегодня их можно носить со спортивными леггинсами, и с пышной юбкой принцессы, и с джинсами. Спортивные вещи этим летом — самые модные!



ЯПОНСКАЯ ГОТИКА

КИМОНО
вспоминает САМЫЕ
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ
творения ЯПОНСКИХ
ДИЗАЙНЕРОВ.

МИЦУХИРО
МАЦУДА

ТЕКСТ: ДАРЬЯ КОСАРЕВА

ЛЕТОМ 1962-ГО ВЫПУСКНИК КОЛЛЕДЖА МОДЫ И ДИЗАЙНА Бунка Мицухиро Мацууда отправился за вдохновением в Париж в компании друга и единомышленника Кэндзо Такада. Тот только-только завелся дипломом и был полон творческих планов, а Мацууда, завершивший обучение четырьмя годами ранее, ощущал себя на перепутье — амбиций у начинающего дизайнера было куда больше, чем позволяла должность

штатного конструктора в швейной компании San-Ai. В отличие от Кэндзо, который перебрался в столицу модных капризов на ПМЖ и мгновенно стал ее любимцем, у Мацууда отношения с Парижем не сложились: несмотря на очарованность французской готикой и ар-нуво, через полгода после приезда он отбывает на родину.

Успех находит дизайнера в Японии: в 1967-м у него появляется собственный

Из книги *Madame Nicole*,
автор Мицуhiro Мацуда,
Nicole Times Publisher, 1990

бренд Nicole — в честь модели с обложки журнала *Elle*, увиденного в одном из киосков Парижа, — а к середине 1970-х он становится одним из самых влиятельных дизайнеров страны и встает у истоков токийской Недели моды. В 1982-м Мацуда открывает бутик в Нью-Йорке, а еще пару лет спустя его империя разрастается до почти десятка линий и подбрендов, включая косметику и оптику. Надо сказать, триумф Мацуда в Новом Свете вполне объясняет его парижское фиаско двадцатилетней давности. В отличие от Кэндо англосаксонский пуризм вдохновляет Мацуда куда сильнее, чем галльская чувственность и фриольность: его наряды будто созданы для романов Пола Боулза и Шарлотты Бронте, взмыслив за их пересказ авторы анимэ. Так, в коллекции осень-зима 1984/85 эдвардианские пальто и тренчи, пересобранные на деконструктивистский манер, вдруг превращаются

в богемную униформу. А традиционные марокканские вышивки и орнаменты, как на этом фото, распустившиеся на вполне утилитарных предметах гардероба в сезоне весна-лето 1989 вроде блузок, юбок и платьев, отсылают к перипетиям легендарной книги «Под покровом небес» о приключениях американцев в Северной Африке. Но этой удивительной эстетике, увы, не суждено было получить развития. В 1990-х Мацуда передает бразды правления дизайнеру Юкио Кобаяси, и к началу 2000-х Nicole Ltd. исчезает с модной карты мира. В 2008-м единственным упоминаем о нем в фешен-прессе становится мини-интервью, которое Кэндо Такада дает американскому *Vogue* в связи с кончиной друга, а самого дизайнера отныне вспоминают исключительно как создателя солнечных очков Сары Коннор в первом «Терминаторе».



УТРО ТОКИЙСКОЕ

С первыми лучами солнца потеряться в маленьких

уличках Токио, бежать за свежими овощами и фруктами

по безлюдным переулкам... Наслаждаться одиночеством,

встречая весну и смелый макияж.

ОДЕЖДА: UNIQLO ФОТОГРАФ: TATIANA KURNOSOVA МОДЕЛЬ: AYANO ПРОДЮСЕР: ANASTASIYA STREBKOVА















КОЛОНКА
ТАНИ РАДКЕВИЧ

ТРАВА У ДОМА

Наша соотечественница Татьяна Радкевич живет в Токио, преподает йогу и следит за тенденциями в диетологии. По просьбе KiMONO она сходила в один из ресторанов здорового питания, которых сейчас так много в Японии, и попробовала главные местные суперфуды.



Вход в ресторан Dot Raw

Соусы для салатов



Современные японки все на свете успевают: делают карьеру, заводят семью и при этом отлично выглядят. Последнее не только благодаря природе — они активно ходят в спортзалы, медитируют в классах йоги, пробуют вегетарианство, сырое питание, макробиотику и другие системы питания. Не удивительно, что рестораны полезной еды растут в Токио как грибы после дождя. Когда очередной такой открылся на моем пути в студию йоги в модном районе у станции Azabu-Juban, я решила зайти. Моя цель — попробовать, наконец, несколько чисто японских суперфудов (так называют продукты, содержание полезных веществ в которых особенно высокое), которые поклонницы ЗОЖ включают в свой рацион.

ВОЙДА В РЕСТОРАН под названием Dot Raw, сразу же знакомлюсь с хозяином места, Рики, — он стоит за барной стойкой и делает смузи из витграсса (ростки пшеницы — самый популярный суперфуд на планете). Выслушав мой заказ, он понимающе кивнул. Вскоре передо мной на столе стоял стакан с соевым кефиром (по сути это ферментированное соевое молоко). Он оказался очень нежным и приятным. Но ценят его японки, конечно, не только за это — соевый кефир нормализует работу ЖКТ, а еще содержит природные эстрогены, отвечающие за молодость.

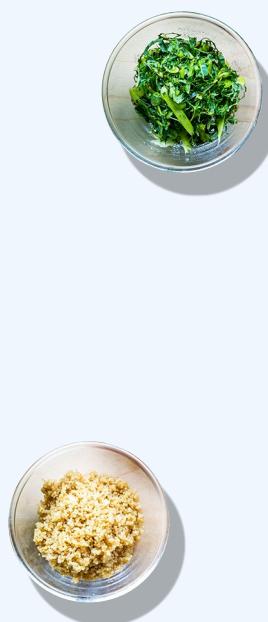




Соевый кефир с ягодами

ВСЛЕД ЗА КЕФИРОМ Рики подает мне зеленый смузи с семенами моринги: на вкус — как сироп от кашля, во рту приятно онемело. В Японии считается, что семена и корень моринги — дерева, произрастающего на острове Окинава, — способны вылечить от трех сотен болезней! Моринга часто продается в виде порошка, в таком виде ее добавляют в смузи, а можно купить семена и есть по утрам по одному — эффект как от приема витаминов.

СЛЕДУЮЩИЕ ДВА БЛЮДА от Рики — салат с красной фасолью «адзуки» и суп на основе «камадзакэ» (это ферментированный сладкий напиток из риса) и цветной капусты. Благодаря фасоли салат очень сытный — и суперполезный: в ней содержатся фолиевая кислота, магний, цинк, железо. Суп на вкус сладковатый — это благодаря «камадзакэ». Рики говорит, что это один из самых любимых продуктов японских женщин еще с периода Эдо (1603–1868): низкокалорийный и на сто процентов вегетарианский. «Ко мне часто приходят модели, вот они постоянно заказывают суп на основе «камадзакэ» из салата кейл, «мидзуна» (японская разновидность горячичных салатов), яблока или цветной капусты — на вкус некоторые из них не очень, зато какой детокс-эффект!» — говорит он.





РЯДОМ СО МНОЙ как раз обедает японка, и я украдкой на нее поглядываю. Она ест одна, не спеша пережевывая салат. Кроме него на столе ничего. Это по пятницам после работы японки весело проводят время в традиционных барах «идзакая», где во время застолья с друзьями съедают невероятное количество еды. Обед в будний день — это вдумчивое, без спешки, поглощение пищи.

В ЯПОНИИ ЕСТЬ ПОГОВОРКА «Ямаи ва ки-кара», что означает буквально «болезни от разума». Считается, что способность успокаивать ум снижает уровень стресса и помогает контролировать аппетит. Поэтому граждане этой удивительной страны обучаются медитации с раннего возраста. Прием пищи в каком-то смысле тоже медитация и может принести душевный покой. Я не устаю учиться у японок и тоже стараюсь есть свой салат и суп вдумчиво и с чувством радости.

Я ПРОЩАЮСЬ, и Рики предлагает в следующий раз зайти утром. Оказывается, в его ресторане можно не только вкусно и полезно позавтракать, но и позаниматься йогой — занятия проходят на английском и японском языках. Узнав, что я сама преподаю йогу, Рики предлагает мне провести занятие — по его словам, японки очень интересуются секретами красоты русских женщин и будут рады возможности пообщаться. Почему бы и нет?



Салаты из свежих овощей с семечками и зерновыми



В каждом номере мы рассказываем вам
об интересных блогах, посвященных Японии.
Знакомьтесь — Анна Васильчикова, автор
инстаграм-страницы **@nippon_universe**.



INSTAGRAM.COM/NIPPON_UNIVERSE

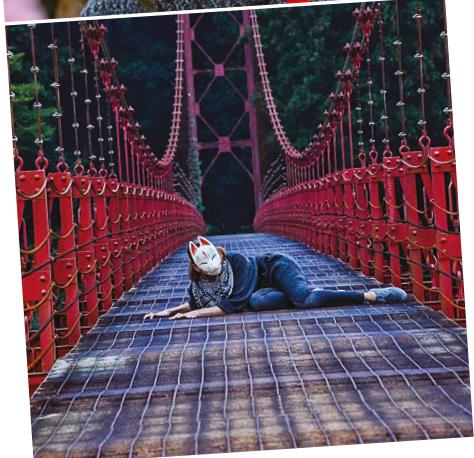


О

Я родом из Иркутска, и Японии в моей жизни было не больше, чем у любого среднестатистического россиянина. В школе я грезила журналистикой, а каждое лето ездила с археологическим кружком на раскопки. После десятого класса мне повезло поехать в экспедицию с японскими археологами, помню, как мы учили их варить борщ, а они вырезали кленовые листья из морковки... Вот с тех оранжевых листьев посреди сибирской тайги все и началось. Вместо журналистики я решила поступать на факультет восточных языков.

КОНЕЧНО, ПОЛУЧИВ ОБРАЗОВАНИЕ по специальности «перевод (японский/английский)», логичнее всего было бы попасть в Японию через учебную стажировку, но я... вышла замуж и приехала сюда к мужу (мы познакомились, когда я училась в японском университете по программе обмена). Без японского диплома найти работу было непросто, но в конце концов я устроилась в крупный интернет-магазин. Первые впечатления были невероятно позитивными: восторг, влюбленность, эйфория. Со временем, конечно, конфетно-букетный период

Г



прошел, и начались будни, полные не всегда приятных сюрпризов. Я даже не знаю, что важнее для жизни в чужой культуре — понимание или принятие? Сейчас в отношении Японии я испытываю сложное глубокое чувство.

МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ японская природа — нежная, акварельная, как будто бы не вполне реальная. Нравится интровертность этой страны и ощущение безопасности, а не нравится... не знаю, медлительность японцев?

ИНСТАГРАМ Я НАЧАЛА В 2013-М, это была личная страница, а полгода назад к ней добавился еще и блог. Первоначальной идеей было показывать подписчикам «секретную» Японию, которую редко видят туристы. Но быстро стало ясно, что большинству моих читателей интереснее не советы, куда пойти, а заметки про менталитет, традиции, курьезные ситуации. Сейчас красивые места я показываю в разделе «сторис», а основная лента напоминает фрагменты личного дневника.

У МЕНЯ НЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ КРИТЕРИЕВ отбора фотографий — хотя иногда может показаться, что я сортирую их по цветам. Это не так. В Японии о сочетании цветов можно в общем-то и не заботиться, тут все продумано за нас. Скажем, на Рождество в стране много синей иллюминации — и фотографии получаются синими.

ЧТО Я МОГУ ПОСОВЕТОВАТЬ тем, кто собирается приехать в Японию? Не бояться сходить с туристических троп. Поверьте, даже такой исхоженный туристами город, как Киото, хранит немало потаенных уголков. Сверните на соседнюю улицу, пройдите пару станций пешком — вы увидите и поймете о Японии гораздо больше, чем написано в путеводителе.



B
E
A
U
T
Y





ТЕКСТ: ЕЛЕНА КОЖУРИНА

КОСМЕТИКА ИЗ ЯПОНСКОГО КИНО

**Будете в Японии,
попробуйте
тональный
крем Koh Gen
Do — он создан
для идеальных
фотографий
и видео.**

Косметику Koh Gen Do можно легко назвать самой «киношной» в Японии — японские гримеры используют ее чаще всего. Не удивительно, что в офисе марки, который расположен у станции Azabu-Juban, все стены увешаны постерами, причем как японских, так и зарубежных фильмов, а всего косметика упомянута в титрах уже более 800 картин, включая голливудские.

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА KOH GEN DO — тоже актриса, по имени Аи Саотомэ. Во время съемок ей приходилось часами носить многослойный грим — в жару, в холод, под ярким освещением



1. Витрина первого салона бренда в токийском районе Адзабудзюбан

2. Флагманский магазин-салон Koh Gen Do

и в пыли съемочных площадок — все это не могло не отразиться на коже. В те времена среди актрис только и было разговоров, не знает ли кто хороший крем. Тогда Аи Саотомэ решила сделать идеальную косметику, сначала для себя, а потом и для других женщин, — щадящие средства ухода с натуральными компонентами, без использования красителей, ароматизаторов и минеральных масел, которые могут вызывать раздражение, сухость кожи и прочие неприятности.

ОФИС KOH GEN DO появился в Токио в районе Адзабудзюбан в 1986 году, вскоре там же открылся и салон. Его витрины каждый сезон становились предметом обсуждения токийцев — их оформлял художник Куниёси Канэко, известный своими работами в стиле декаданс. Он же автор дизайна эмблемы бренда — это аббревиатура KGD, образующая круг.

ЛИНИЯ УХОДА марки Maifanshi Skincare Line первого поколения на основе трав и других натуральных компонентов появилась, как и салон, в 1987-м. Стильные ярко-желтые флаконы красовались в примерке Аи Саотомэ, и, конечно же, другие актрисы сразу стали интересоваться новинкой. Попробовав средства, многие начинали пользоваться ими постоянно. Однако всем было ясно: как ни питай кожу даже самыми замечательными кремами, вредный состав тональных средств, которые активно используют на съемках, будет продолжать вредить ей.

И ТОГДА АИ САОТОМЭ РЕШИЛА добавить красящий пигмент в ухаживающий крем. Это была революционная идея! Так в 1989 году увидел свет теперь уже легендарный увлажняющий тональный крем от Koh Gen Do в красном тюбике.

АИ САОТОМЭ ЕЩЕ ПРИ ЖИЗНИ отошла от дел компании, и сейчас лицо Koh Gen Do — ее сестра Мэгуми Сэтогути, которая занимает пост бренд-директора. У Мэгуми Сэтогути тоже своя личная история, связанная с косметикой. Она младше Аи Саотомэ на целых пятнадцать лет и в детстве часто играла в примерке сестры среди баночек с гримом. Затем в юности



Лицо марки — Мэгуми Сэтогути,
сестра основательницы



работала в салоне Koh Gen Do, изучала восточную медицину и косметологию, боролась с несовершенствами собственной кожи. И сейчас Мэгуми Сэтогути получает заявки на процедуры от известных актрис — нередко это срочные заказы в перерывах между съемками. За годы заботы о красоте множества женщин Мэгуми Сэтогути разработала свой метод — «тэбии» (手美容, «красота руками»), в основе которого прикосновения и массаж лица.

В ПРОЦЕДУРАХ САЛОНА используется уникальный микс натуральных масел — масло жожоба, сквалан (компонент, который получают в том числе из оливкового масла) и масло ши. Этот же микс под названием T3 Oil содержится и в тональных кремах марки, а также множестве средств ухода. Базовая линия продуктов не раз обновлялась, сейчас она выходит в белых флаконах и называется Oriental





На съемках фильма «Секс в большом городе — 2»
Craig Blankenhorn © MMIX New Line Productions, Inc.

Линия ухода Maifanshi
Skincare Line первого
поколения



ORIENTAL PLANTS
CLEANSING CREAM

Plants, в ней — экстракты 36 видов азиатских растений. Серия Spa создана на основе воды из минеральных источников и растительных экстрактов. Третья линия ухода — Macro Vintage — самая престижная в линейке Koh Gen Do.

СЕГОДНЯ КОСМЕТИКА KOH GEN DO продается в девяти странах мира, включая Японию. Но главное завоевание, конечно, Голливуд. Слух о марке там пошел еще до того, как бренд стал официально продаваться в Америке. Дело в том, что японские актеры, которые снимались в США в начале 2000-х, привозили с собой красные тюбики Koh Gen Do и просили визажистов использовать именно их. Вско-

ре заработало сарафанное радио: художники по гриму рассказывали друг другу о «японском чуде». С 2008 года, когда косметика Koh Gen Do поступила в продажу в Америке, марка начала захватывать съемочные площадки. К примеру, в инстаграмме визажиста — обладателя премий «Эмми» за макияж Эльдо Рэй Эстеса можно увидеть множество фото Шэрон Стоун с хештегом #kohgendo — он использует многие продукты бренда для ее образа. А помните кадры в пустыне из фильма «Секс в большом городе — 2»? На съемках актрисы спасали кожу от сухости масками Macro Vintage от Koh Gen Do. Такие женщины не могут ошибаться!



Современная линия ухода Oriental Plants

ТРИ БЕСТСЕЛЛЕРА КОН GEN DO



ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ AQUA

FOUNDATION придает коже красивое сияние и защищает от ультрафиолета. Бьюти-блогеры называют эффект от него «фотошопом без фотошопа». Содержит морскую воду из Бретани, растительные масла и антивозрастные компоненты.

ВОДА ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА

CLEANSING SPA WATER — легко снимает даже стойкий макияж и не требует смывания. В основе — вода из минерального источника, а также розмарин, шалфей, лаванда и корень имбиря. Подходит для любого типа кожи, включая чувствительную область вокруг глаз. Средство выходит в том числе в виде влажных салфеток, которые удобно носить с собой.

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ MOISTURE FOUNDATION

— главный продукт бренда, знаменитый ярко-красный тюбик представлен в магазинах вот уже 29 лет. Содержит растительные масла, экстракт алоэ, натуральные минералы, активно увлажняет и защищает кожу. Но главное — его не видно на лице.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЖУРНАЛ KIMONO!

стоимость годовой
подписки на
www.mymagazines.ru*:

1980
РУБЛЕЙ

*Подписаться можно начиная с любого месяца. Получайте журнал KIMONO почтой в любую точку мира!

Доставка по России включена в стоимость.

стоимость подписки
на второе полугодие
в каталоге «ПРЕССА РОССИИ»*:

509
РУБЛЕЙ

Подписка открыта с 1 апреля 2018 года на выпуски №11, 12 и 13.

Ищите каталог в ближайших почтовых отделениях!

Только по России.

Подписной индекс: 38816



M
[mymagazines.ru](http://www.mymagazines.ru)

Пресса России
Объединенный каталог

ТЕКСТ: ЛАНА МАЦУМОТО



ЗОЖ шагает по планете — все больше женщин хочет, чтобы их косметика была не только эффективной, но и натуральной. В Японии за производство экологически чистых косметических средств взялись небольшие независимые фармацевтические компании.

Hana Organic

Масла для лица появились несколько лет назад и сразу стали хитом: они быстро восполняют недостаток влаги в коже, а благодаря новым технологиям, использованным при их создании, обладают и другими полезными свойствами. Так, Ayus Oil от Hana Organic содержит комплекс на основе масла индийского дерева моринги — оно смягчает кожу, обладает детокс-эффектом, оказывает лимфодренажное воздействие.

ЦЕНА БЕЗ УЧЕТА НАЛОГА: ¥4762 (20 МЛ)

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ:
WWW.HANA-ORGANIC.JP**

Ruhaku

В основе всех средств Ruhaku — экстракты растений с острова Окинава. Бестселлер марки — масло Reset Cleansing Oil. Оно не только удаляет макияж, но и помогает повысить защитные функции кожи, предотвращая ее старение. Помимо богатой антиоксидантами альпинии (растение из семейства имбирных), в составе — масла оливы, розмарина и сои.

ЦЕНА БЕЗ УЧЕТА НАЛОГА: ¥3960 (150 МЛ)

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ:
WWW.RUHAKU.JP**

**HANA ORGANIC
ДЕТОКС-МАСЛО
ДЛЯ ЛИЦА
AYUS OIL**

**RUHAKU
ОЧИЩАЮЩЕЕ
МАСЛО RESET
CLEANSING OIL**



Kagae

Сегодня в Японии очень популярно направление китайской народной медицины под названием «кампо», делающее акцент на фитолечении. Марка Kagae — гуру фитолечения, ее создатели также владеют единственным в мире музеем траволечения. Знакомство с их косметикой лучше начать с крема для лица Kagae Essence Cream. В составе — масло дамасской розы, делающее кожу очень гладкой и мягкой, а также экстракт гриба «кэйси», который укрепляет иммунитет кожи и уменьшает вред от воздействия ультрафиолета.

ЦЕНА БЕЗ УЧЕТА НАЛОГА: ¥6200 (30 Г)

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ:

WWW.KAGAE.JP

N Organic

Органическая косметика N Organic создана для усиления защитных свойств кожи девушек в возрасте от 20 лет. Для этого в состав лосьона Moisture & Balancing Lotion включен ферментированный медовый экстракт — источник уникального омолаживающего средства, глюконовой кислоты. Этот компонент стимулирует выработку гиалуроновой кислоты и коллагена, обеспечивая коже prolongированное увлажнение. А еще у лосьона очень приятный аромат горького апельсина.

ЦЕНА БЕЗ УЧЕТА НАЛОГА: ¥3800 (100 МЛ)

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ:

WWW.N-ORGANIC.COM



**УВЛАЖНЯЮЩАЯ
СЫВОРОТКА
SERUM OIL**



**ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ
МАСКА ДЛЯ ВОЛОС
MOISTURE REPAIR
TREATMENT**

Madonna

Беременным женщинам крайне важно правильно подбирать косметические средства — иначе кожа может отреагировать сухостью, пятнами, акне. Первыми в Японии это поняли в компании Madonna — восемь лет назад они стали выпускать ухаживающую косметику для будущих мам. Лучший продукт марки — увлажняющая сыворотка с комплексом масел арганы, грейпфрута, кожуры апельсина. Она моментально восстанавливает водный баланс и создает на коже невидимую защитную пленку.

ЦЕНА БЕЗ УЧЕТА НАЛОГА: ¥6300 (400 МЛ)

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ:

WWW.MADONNA.CO.JP

F Organics

Нежная текстура, легкий расслабляющий аромат, эффектная упаковка — марка F Organics знает, как понравиться женщине. Их маска для волос содержит комплекс из четырех основных компонентов: расторопши пятнистой, дамасской розы, плодов граната и ладана. Всего за пять минут средство вернет поврежденным феном и солнцем волосам гладкость, блеск и эластичность.

ЦЕНА БЕЗ УЧЕТА НАЛОГА: ¥2700 (200 МЛ)

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ:

WWW.F-ORGANICS.JP



R

A

V

E

L



ПРЕФЕКТУРА

Сидзуока:

ПОЭМА ГОРЫ

Попробовать самые сочные фрукты, позагорать на райских пляжах, встретить рассвет на Фудзи — все это Сидзуока, край японских долгожителей.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА КАВАТЭ

МАРШРУТ:

Хамамацу → железная дорога Оигава → Сидзуока → сафари-парк Фудзи → полуостров Идзу

1. Tokyo Station — Hamamatsu Station, на поезде линии Tokaido Shinkansen, в пути 1 час 30 минут.

2. Hamamatsu Station — Shin-Kanaya Station, на поезде линии JR Tokaido Line до станции Каная, в пути 40 минут; и затем 17 минут пешком до станции Shin-Kanaya линии Oigawa.

3. Kanaya Station — Shizuoka Station, на поезде линии Tokaido Main Line, в пути 30 минут.

4. Shizuoka Station — Mishima Station, на скоростном поезде линии Tokaido-Sanyo Shinkansen, в пути 25 минут; затем на автобусе Fujikyu City Bus до остановки Fuji Safari Park, в пути 55 минут.

5. Mishima Station — Atami Station, на поезде линии Tokaido Main Line, в пути 15 минут.

НА ПОЛПУТИ МЕЖДУ ДВУМЯ САМЫМИ КРУПНЫМИ ГОРОДАМИ востока и запада, Токио и Осака, в живописной местности на берегу Тихого океана расположилась префектура Сидзуока, которую еще называют японской Ривьерой. Сюда едут не только за интересным времяпрепровождением, включая прогулки по склонам Фудзи, но и за здоровьем: Сидзуока — рекордсмен по количеству долгожителей, считается, что от недугов здесь защищает не только мягкий климат, но и лучший в стране зеленый чай. ➔

Хамамацу — фрукты и дюны

Город Хамамацу — самый большой город префектуры и ее врата. Первое, что приходит на ум японцу при его упоминании, — это великий сёгун Токугава Иэясу, борец за объединение страны, он жил в здешнем замке. Но летом в Хамамацу едут не за историей.

ПРОГУЛЯВШИСЬ ПО ЦЕНТРУ, отправляйтесь в Hamamatsu Fruit Park Tokinosumika (потребуется час на автобусе № 46 от станции Hamamatsu). Это один из любимых летних аттракционов японцев: при-

ехать на фруктовую ферму, пару часов в компании таких же любителей ЗОЖ пособирать урожай, а потом все съесть. В мае и июне в Хамамацу сезон черешни, сливы и персиков, а с июля уже идут груши, черника и виноград (вход — ¥700, сбор урожая — с 10:30 до 15:00).

ПОСЛЕ ВЕРНИТЕСЬ НА СТАНЦИЮ

Hamamatsu, садитесь на автобус № 4 и через десять минут выходите на остановке Nakatajima Sakyu. Еще десять минут пешком — и вы у песчаных дюн Накатадзима, Nakatajima Sakyu. Если смотреть снизу на холм, то

песке будто уходят в небо — недаром здесь постоянно устраивают съемки журналы мод. В летнее время, если повезет, отсюда можно спуститься к морю и посмотреть, как маленькие черепашки выходят на берег, чтобы отложить яйца.

НА НОЧЬ остановитесь в отеле Hamanako Royal Hotel на берегу озера Хамана — местный онсэн выше всяких похвал. Как добраться? От станции Hamamatsu на поезде Tokaido Main Line до станции Maisaka (10 минут), затем еще около 10 минут на такси. Номера от ¥14 000. ➔

Песчаные дюны
Накатадзима
© Марина Такимото



Паровоз железной дороги Оигава

Железная дорога Оигава — вперед в прошлое



Помните паровоз, который умчал в Хогвартс Гарри Поттера? Почти такой же ходит по железной дороге Оигава, которая начинается от станции Kanaya города Симада и идет вглубь материка. Возьмите билет в кассе (¥2520 в один конец) и приготовьтесь к приключению: скоро за окном замелькают горы, бесконечные чайные плантации, редкие домишкы — словом, вы перенесетесь в «Японию-которой-уже-нет». Во время путешествия в вагонах звучат старые песни, проводники развлекают игрой на музыкальных инструментах. Периодически поезд делает остановки, можно выйти и пофотографироваться. Приехав в пункт назначения, на станцию Senzu в поселке Каванэхон, отправляйтесь на прогулку по местным достопримечательностям или сразу садитесь на обратный поезд. Главное, не забудьте купить Kawane Sencha — местный сорт зеленого чая, который дважды признавали лучшим в Японии. ➔

Храм Кунодзан-Тосёгу в Сидзуока



Сидзуока — красота в древнем

Город Сидзуока — экономический центр и столица префектуры с множеством ресторанов, парков и храмов. Пройдитесь 15 минут пешком от станции Shizuoka до здания Shizuoka Prefectural Office и поднимитесь на 21-й этаж: там находится смотровая площадка с видом на город и Фудзи (часы работы — с 8:30 до 20:00, каждая третья суббота и воскресенье месяца — выходные дни).

СЛЕДУЮЩАЯ ТОЧКА вашего маршрута — синтоистский храм Кунодзан-Тосёгу на горе Кунодзан. Чтобы попасть туда, вернитесь на станцию Shizuoka и садитесь на автобус до остановки Nihondaira (в пути около 50 минут). Чтобы оттуда добраться до

храма, можно подняться по канатной дороге (часы работы летом — с 9:00 до 17:00, билет в оба конца — ¥1100), а можно преодолеть лестницу из 1159 каменных ступеней — так интереснее. Храм посвящен сёгуну Токугава Иэясу, который похоронен здесь же, — по пути к его могиле вы увидите ярко-красные храмовые ворота и золоченые постройки, которые являются национальным достоянием Японии. Вернитесь на станцию Shizuoka и поужинайте там же на шестом этаже в ресторане The Oyster House Shizuoka. В меню — устрицы и более тридцати видов вин. Неподалеку от станции есть гостиницы, где можно переночевать. ➔



РАССВЕТ НА ФУДЗИ

Есть масса вариантов посещения Фудзи — отдых на пяти озерах, палаточный лагерь в парках, экстремальные аттракционы в Fuji-Q Highland. Самым спортивным мы советуем совершить восхождение на Фудзи с финишем на рассвете (пешие маршруты открыты с 1 июля по 27 августа). Дорога займет около двенадцати часов, поэтому лучше остановиться на ночевку в одной из горных хижин (места бронируйте заранее). К примеру, можно начать подъем от пятой станции Фудзи (всего на Фудзи десять станций, до первых пяти можно добраться на автобусе из Токио, остальные пять — это места привала для пеших туристов) в полдень, вечером остановиться на ночлег на восьмой или девятой станции, вновь выйти на тропу около двух часов ночи, чтобы к рассвету достигнуть вершины.

Что нужно положить в рюкзак:

запасную сухую одежду, непромокаемую теплую куртку, свитер, крем от загара, фонарик, батарейки, наличные деньги, в том числе мелкие (туалеты по пути платные и сдачу не дают, вход на гору — ¥1000), и много воды. Главное, помните: это не просто экскурсия, а настоящее испытание для людей с хорошей

физическими подготовкой. Чем выше подъем, тем холоднее и меньше воздуха (по пути можно будет купить кислородный баллончик).

В горных приютах не ждите роскоши: отдельных комнат тут нет и все спят как в казарме. Зато когда все это будет позади и вы встретите рассвет, как сотни тысяч паломников до вас, испытаете невероятные эмоции!

Чтобы добраться до Фудзи из Токио из станции Shinjuku, садитесь на скоростной автобус до конечной остановки Fujisan Gogome (пятая станция Фудзи).



Сафари-парк Фудзи

Мало кто знает, что за великой Фудзи прячутся настоящие джунгли! Fuji Safari Park — это самый большой в Японии открытый сафари-парк, где вы сможете почувствовать себя Индианой Джонсом. Купите билет на Jungle Bus — вас повезут на автобусе с решетками вместо окон, через которые можно кормить тигров, медведей и других обитателей парка. В другой зоне парка можно покататьсяся на пони, поиграть с кроликами, калибарами, кошками и другими ми-ми-милыми животными. Часы работы парка: с 9:00 до 17:00, вход — ¥2700. ➔

Сурикаты — обитатели
Fuji Safari Park





Полуостров Идзу — райский уголок

Полуостров Идзу находится примерно в 100 км от Токио и считается лучшим из ближайших курортов. Здесь есть море и пляжи, горячие источники и горы, а значит, в какой сезон ни приезжай — незабываемый отдых обеспечен. Чтобы попасть туда, вернитесь на станцию Mishima и садитесь на поезд до города-курорта Атами. Прямо с вокзала отправляйтесь в сторону пляжа Atami Sun Beach. По дороге сделайте остановку на торговой улице Атами-Гиндза — перекусите в кафе, купите с собой сладкие рисовые пирожки «мандзю» и настоящий васаби. Затем поплавайтесь на пляже Атами — он хоть и небольшой, зато малолюдный. Если на улице прохладно, тогда

берите курс на онсан Shukaen Yu по Hanazen. Здесь же можно остаться на ночь (бронируйте заранее, стоимость номера — около ¥20 000 с человека). У вас есть свободные день-два? Тогда отправляйтесь на юг полуострова. Прогуляйтесь по живописной улочке Perry Road в городе Симода, по которой ходил коммодор Мэтью Перри, открывший миру Японию, искупайтесь в лазоревой воде на пляже Tatadohama Beach и прокатитесь на санках с песчаных дюн возле природной пещеры в форме сердца Ryugukutsu. А на самой оконечности полуострова загадайте желание в храме Исимуро-дзиндзя, будто врезанном в отвесную скалу. ➔

Пляж полуострова Идзу





Сет с «маття»,
«сэнтя» и «ва-
раби-моти»
© James
Gochenouer
by Flickr



Сасими из лобстера
с полуострова Идзу

Кухня

В «морской» префектуре Сидзуока настоящее изобилие рыбы и морских гадов, но особенно популярны маленькие розовые креветки «сакура-эби» и таких же размеров, только белые, мальки «сирасу» — часто их комбинируют и добавляют в блюда из сырой рыбы и риса или в супы «рамэн». Также очень популярны большеглазая рыба берикс с сочным белым мясом и лобстера («исэ-эби») — гордость полуострова Идзу. Но главная цель гурманов — чай: пожалуй, нигде в Японии не продается столько сортов зеленого чая. Его не только пьют, но и добавляют в пирожные, печенье, мороженое, рис и даже кока-колу!





МЕСТ ДЛЯ РЕЛАКСА

ТЕКСТ: ИРИНА ТЕРЕХОВА

В ТОКИО

Токио — огромный техногенный мегаполис, корпоративная культура в Японии — строже некуда, дикие переработки — в порядке вещей. Как рядовые японцы справляются с ежедневным стрессом? А вот так!



КАРАОКЕ

В начале 1970-х японский музыкант Дай-сукэ Иноэ сконструировал простень-
кую машинку, стоимостью всего в ¥100 (по
тем временам — цена двух обедов), способ-
ную проигрывать восемь мелодий. Спустя
всего десятилетие японцы уже не мыслили
своей жизни без караоке: исполнять хиты
под фонограмму стало своего рода наци-
ональным видом спорта. Сегодня поход в

караоке с коллегами после
работы — одна из незыбле-
мых традиций деловой жиз-
ни; это возможность выплеснуть эмоций,
расслабиться, забыть о тяготах дня. Ради
успеха на караоке-вечеринке сотрудники
самых разных уровней, от секретарей до
генераторов, берут уроки вокала. Куда
идти, чтобы посмотреть на японцев за лю-
бимым занятием? Конечно, в Karaoke Kan —
его вы наверняка видели в фильме «Трудно-
сти перевода» (сцена, в которой в караоке

**АДРЕС: TOKYO-TO, SHIBUYA-KU,
UDAGAWA-CHO 30-8. СТОИМОСТЬ
ЗАВИСИТ ОТ ВРЕМЕНИ СУТОК И ДНЯ
НЕДЕЛИ. К ПРИМЕРУ, 30 МИНУТ
ПЕНИЯ С 19:00 В БУДНИЙ ДЕНЬ —
ПОРЯДКА ¥500. ТО ЖЕ ВРЕМЯ В
ВЫХОДНОЙ — ¥700.**

поют герои Билла Мюррея и
Скарлетт Йоханссон, снима-
лась в комнатах 601 и 602).

поход в горы

© nancyapham by Instagram

Горная прогулка — часть японской культуры: возмите любой томик японской поэзии — непременно найдете что-то на эту тему. Япония на 75% покрыта горами и возвышенностями, так что для любителей забраться повыше есть тропы самой разной сложности. Некоторые маршруты, как, например, на Фудзи, доступны только в определенный период (июль — начало сентября), другие — круглый год. Утомленные строительством карьеры жители Токио обычно выбирают прогулочный маршрут по горе Митакэ (929 метров), которая входит в состав национального парка Титибу-Тама-Кай. Она расположена недалеко от столицы, там мало туристов и очень красиво: весной цветут камелии, осенью можно любоваться яркой листвой, в погожий день с вершины видны небоскребы Синдзюку и гора Цукуба в префектуре Ибараки.

ДОБРАТЬСЯ МОЖНО НА ПОЕЗДЕ
СО СТАНЦИИ SHINJUKU. ДОРОГА
ЗАНИМАЕТ ОКОЛО ДВУХ ЧАСОВ,
СТОИМОСТЬ — ¥920.

Горячие ванны

Ничто так не снимает усталость, как поход в онсэн — японский аналог нашей бани, где главное не разнообразные парилки, а горячая вода из термальных источников. Считается, что совместное посещение онсэнов сближает — в том числе и деловых партнеров. Есть даже выражение «хадака-но цукиаи» («голые отношения»), что означает укрепление отношений после купания в онсэне. Самые комфортабельные онсэны обычно находятся в собственности той или иной гостиницы — рёкан. Один из лучших ищите в Hoshinoya, это первый пятизвездочный рёкан Токио.

**АДРЕС: TOKYO-TO, CHIYODA-KU,
ОТЕМАСИ 1-9-1. СТОИМОСТЬ
ОДНОЙ НОЧИ: ¥126 000
(ДВУХМЕСТНЫЙ НОМЕР)**

ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Сегодня едва ли не каждый житель страны владеет навыками айкидо, каратэ, кэндо, кюдо или другого вида «будо», то есть боевого искусства: в рамках крупнейшей образовательной реформы они стали обязательными для всех учеников первого и второго классов средней школы (эквивалент наших 6–7-го классов). Считается, что «будо» нужны не только для физического здоровья, занятия также улучшают навыки стресс-менеджмента — умения держать удар в стрессовой ситуации. Взрослые японцы занимаются выбранным «будо» в одном из многочисленных токийских «додзё», своего рода спортивных секциях. Но «додзё» — это не просто клуб, где можно за плату заняться выбранным видом спорта, это настоящая семья со своими традициями, иерархией, совместными мероприятиями. Тренер там — наставник, который не только объясняет технику, но учит философию жизни, а ученики обязательно после занятия моют зал... Обычно без знания японского в «додзё» делать нечего, но есть места, где занятия ведут на английском.

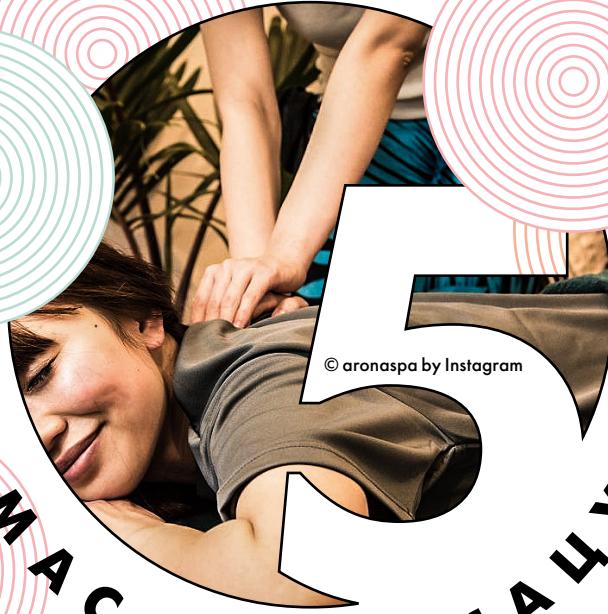
© kendogasaki by Instagram



УРОКИ ФЕХТОВАНИЯ — КЭНДО:
TOKYO KYUMEIKAN KENDO DOJO.
АДРЕС: TOKYO-TO, ITABASHI-KU,
AKATSUKASHINMACHI 2-1.
ЗАНЯТИЯ АЙКИДО: SEIDOKAN
AIKIDO OF TOKYO. АДРЕС: TOKYO-
TO, ITABASHI-KU, KAGA 1-10-5
(HIGASHI ITABASHI GYMNASIUM).

В основном на шиацу ходят те, кто по-старше, — молодые японцы стараются расслабляться более активно. Однако если от долгого сидения за компьютером свело спину, лучшего лекарства не найти. Массаж шиацу сложился из сочетания техники акупунктуры и массажа «камма», он делается через тонкую одежду и без массажного масла. Перед началом процедуры специалист обязательно проводит осмотр и традиционную диагностику пациента: состояние языка, замер пульса и т. д. Посещение массажа шиацу позволяет не только расслабиться, но и понизить давление, уменьшить ригидность мышц, улучшить циркуляцию крови и состояние организма в целом — один из его видов, «намикоси», даже внесен в реестр как лечебный. Попробовать шиацу в Токио можно в массажном салоне Arona Spa, который специализируется на массаже всех мастей.

**АДРЕС: TOKYO-TO, SHIBUYA-KU,
UDAGAWACHO 30-3, ATLAS SHIBUYA
BUILDING, 5F. СТОИМОСТЬ СЕАНСА
(60 МИНУТ): ОТ ¥6800.**



© aronaspa by Instagram



зеленый чай

Это на Западе офисные служащие всегда изображаются со стаканчиком кофе из «Старбакса» в руке. В Японии даже трудоголики предпочитают ему зеленый чай. Вообще в течение дня японцы употребляют самые разные виды чая, но все же самый популярный — это «котя», то есть зеленый чай. Японцы верят, что он позволяет снизить риск развития рака и диабета, повышает иммунитет, способствует улучшению мозговой деятельности, а еще он просто очень вкусный. Основные виды зеленого чая: «синтя» (чай нового урожая), «сэнтя» (самый распространенный в повседневном

обиходе), «маття» (чайная пудра для чайной церемонии), «гёкуро» (более дорогой сорт чая, чем «сэнтя», потому что перед сбором листья прячут в тень), а также «бантя», «ходзитя» и «гэммайтя».

Попробовать зеленый чай в Токио можно везде, но мы советуем ради этого отправиться в заведение с трехсотлетней историей. Чайная комната Kaboku находится в магазине компании Ippodo, основанной в Киото в 1717 году. Недавно компания открыла филиал в Токио. Здесь вам предложат один из сортов чая в сопровождении традиционных сладостей — «вагаси».

АДРЕС: TOKYO-TO, CHIYODA-KU, MARUNOUCHI 3-1-1, KOKUSAI BUILDING, 1F (IPPODO MARUNOUCHI).

© kajulass1209 by Instagram



КАФЕ С ЖИВОТНЫМИ

Держать дома собаку для рядового жителя Токио непозволительная роскошь — стены в квартирах тонкие, а создавать шум и беспокоить соседей не принято, мест для выгула почти нет, добавьте сюда еще и ненормированный рабочий день... Но изобретательные японцы нашли выход: вначале они придумали котокафе («нэко-кафэ»), где можно за умеренную плату вдоволь пообщаться с котиками, — первое открылось в Осаке в 2004-м. Затем кафе, где можно провести время в компании миниатюрных собачек, затем кафе с кроликами, козликами, птичками, даже змеями! А мы советуем вам заглянуть в кафе, где можно погладить по животикам ежиков, — Hedgehog Cafe Harry.

АДРЕС: TOKYO-TO, MINATO-KU, ROPPONGI 6-7-2, IWAHORI BUILDING, 2F. СТОИМОСТЬ СЕАНСА: 30 МИНУТ — ¥1400, 1 ЧАС — ¥2800.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЭЛЕКТРОННЫЕ
ВЕРСИИ ЖУРНАЛА KIMONO И СКАЧИВАЙТЕ
ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ IOS И ANDROID



ZINIO

PRESSA.RU

JOOMAG
DIGITAL PUBLISHING SOLUTIONS



SA
D
O
O
D





Дальний **РОДСТВЕННИК** хрена, **ВАСАБИ**
в Японии **ПОВСЮДУ**. Ваша задача —
найти **САМЫЙ ВКУСНЫЙ**.

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА ХИЖНЯК

Даже если вы всего однажды были в суши-баре, наверняка запомнили люминесцентно-зеленую пуговку васаби, которая сопровождает все роллы и суши. При этом даже если вы были в суши-баре сто раз, скорее всего вы никогда не пробовали настоящий васаби. Дело в том, что в 95% ресторанов японской кухни за пределами Японии подают васаби-пасту из тюбика, а не измельченный корень эвтремы японской, как называют васаби ботаники.

ПЕРВОЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ о васаби, — он занесен в Красную книгу, так как растет только в Японии и на Сахалине. И хотя он дальний родственник хрена, капусты, кресс-салата и рапса, такая простая генеалогия обманчива — не всякий потомственный

хреновод справится с культивацией корня васаби. Чтобы понять, почему все не просто, давайте мысленно перенесемся в префектуру Сидзуока, где растет эталонный васаби (о префектуре читайте в этом номере). И не куда-нибудь, а на Фудзи. Представьте: конец зимы, на вершине тают снега, ледяная вода бежит по крутым склонам, едва согретым солнцем, — вот идеальные условия для созревания корня со вкусом свежим и искристым, будто бы сохранившим в себе бодрящий воздух горного утра.

ЗА ЭТОЙ КРАСИВОЙ КАРТИНКОЙ на самом деле скрывается куча проблем для фермера, взявшегося за выращивание зеленых корешков. Во-первых, для васаби нужно очень много воды, это даже не полив, скорее — подтопление. Причем вода не может застаиваться, она должна циркулировать, но не вымывать молодые побеги из почвы. Во-вторых, поля в горах крошечные, все пахотные земли вокруг заняты и стоят целые состояния, так что фермеры сажают растения очень плотно. Грядки эти можно назвать одним словом «неудобье» — по краям такие маленькие террасы огорожены заборами, чтобы защитить всходы от косуль и обезьян. В-третьих, в работе нельзя использовать машины — их туда не затащить, им там негде развернуться. В итоге заваляющий корешок васаби на рынке стоит примерно \$10, а килограмм — до \$200. Высокая цена обусловлена еще и тем, что десятисантиметровый корень будет расти два-три года. Можно было бы вытащить его пораньше, но раньше срока он просто не приобретет нужной остроты, будет кислым.

ПЕРВЫЕ ДОКУМЕНТЫ О КУЛЬТИВАЦИИ васаби относятся к периоду Асука, то есть VI веку нашей эры. Однако прошло немало времени, прежде чем васаби стал главным среди пикантных акцентов японской кухни. До XIX века в Японии рыбу сырой ели крайне редко, обычно ее ферментировали, мариновали — васаби был не нужен, ведь вкус и так был достаточно яркий... Но когда с развитием гастрономической культуры нация переключилась на более утонченные суши и сасими из сырой рыбы, настал звездный час зеленой приправы. Ведь она не только оттеняет почти пресную сырую рыбу, но и выступает как мощный противомикробный препарат — это свойство «зеленого хрина» давно известно в народной медицине.

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО РАЗНОВИДНОСТЕЙ васаби: есть сорта очень старые, есть культивированные недавно, какие-то выращиваются только на одной ферме и носят имя ее владельца. Едят у васаби и вершки, и корешки — абсолютно все идет в дело. Корень продают на вес (о том, как его есть, — ниже). Пряные листья отправляют в салаты, используют в фантазийных роллах вместо нори, из них также делают темпуру; стебли нарезают ровными пятнадцатисантиметровыми палочками и продают в дорогих продуктовых — их маринуют, примерно как у нас черемшу, или едят сырьми на закуску, макая в соусы. А все оставшиеся обрезки, которые выглядят совсем уже непрезентабельно, идут в тот самый тюбик с зеленой пастой. Кстати, выбирая его на полке в магазине, всегда внимательно читайте состав: вместо васаби вам



Доброе утро, страна! в 2011 году ШНОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ — юмористический аналог Нобелевской — по химии была присуждена японским ученым, которые разработали аппарат, способный разбудить глухих в момент чрезвычайной опасности. Инновационный будильник распылял на спящих... сок васаби, активный ингредиент которого, аллилизотиоцианат, мгновенно раздражает слизистую — тут уж не до сна.



НА ЗДОРОВЬЕ

ИЗНАЧАЛЬНО ВАСАБИ ДОБАВЛЯЛИ К СЫРОЙ РЫБЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПОТОМУ, ЧТО ОН МОЩНЫЙ ПРИРОДНЫЙ АНТИСЕПТИК. НО У НЕГО ЕСТЬ И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА. ТАК, ПО МНЕНИЮ НАТУРОПАТОВ, ИЗОТИОЦИАНАТЫ – ГОРЧИЧНЫЕ МАСЛА, КОТОРЫМИ БОГАТ КОРЕНЬ ВАСАБИ, – ОКАЗЫВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПРИ ЛЕЧЕНИИ АРТРИТА, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КИШЕЧНИКА, АСТМЫ. ЭТИ ЖЕ ФИТОСОЕДИНЕНИЯ ПОМОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ РАБОТУ ПЕЧЕНИ – СУЩЕСТВУЕТ ТЕОРИЯ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ ЭТОГО ОРГАНА ГАРАНТИРУЕТ ЗАЩИТУ ОТ РАКА. ТАКЖЕ ВАСАБИ ОБЛАДАЕТ СПОСОБНОСТЬЮ БЛОКИРОВАТЬ АГРЕГАЦИЮ ТРОМБОЦИТОВ, ЧТО ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА И ИНСУЛЬТА. НО БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ОДНИХ, ДЛЯ КОГО-ТО ВАСАБИ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ АЛЛЕРГЕНОМ.

могут подсунуть более дешевые со-
рта обычного хрена, горчицу, стаби-
лизаторы и много красителя.

ИТАК, ВЫ ДОБЫЛИ ЗАВЕТНЫЙ КОРЕШОК. Как его правильно готовить? Для того чтобы натереть васаби, как принято в Японии, надо воспользоваться специальной теркой — «оросиганэ». Это маленькая деревянная дощечка, обитая шершавой акульей кожей. Нати-
рать васаби надо не как морковку — срез должен быть не диагональный, а под прямым углом (минимальный ди-
аметр среза не даст продукту быстро засохнуть, и вы сможете использо-

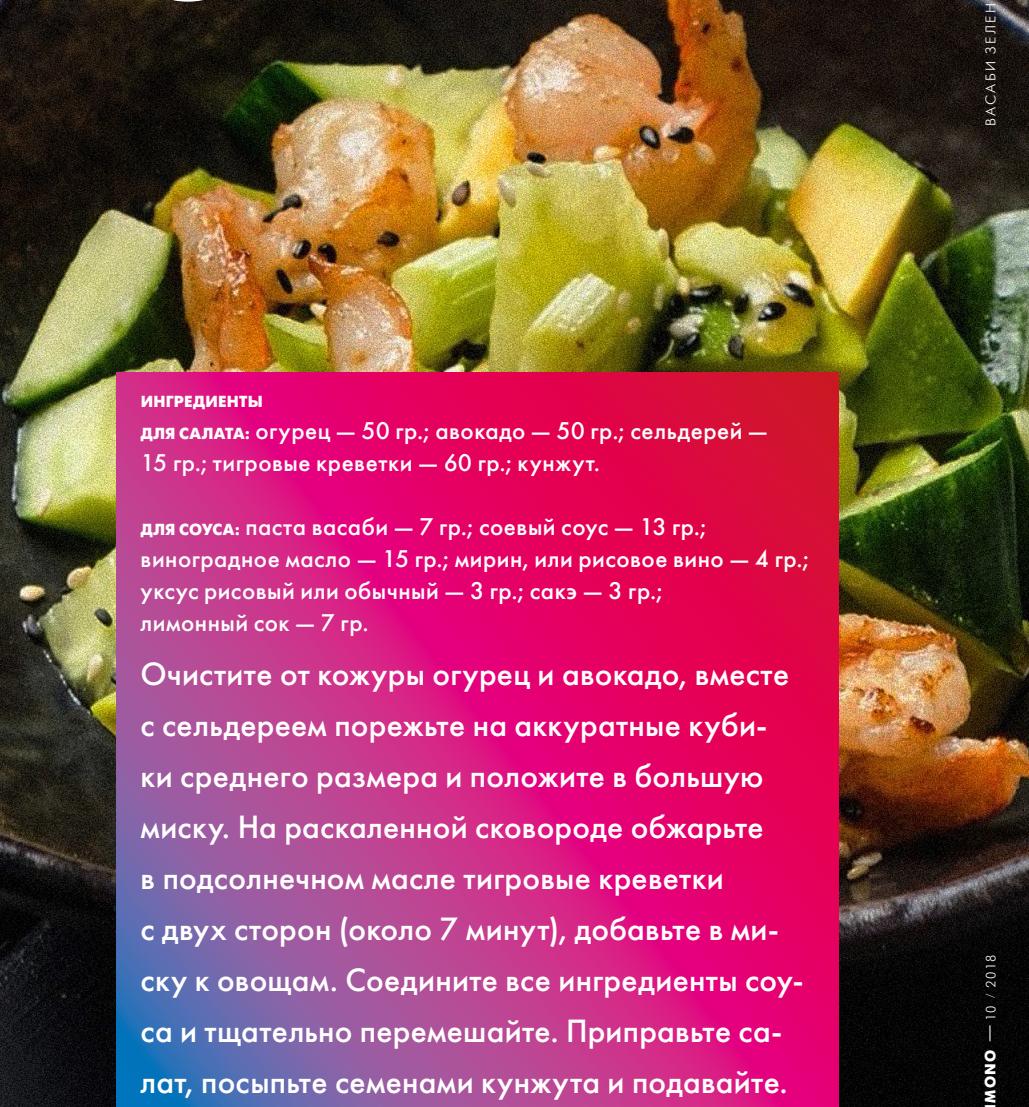
вать его несколько раз). Аккуратными круговыми движениями по часовой стрелке натрите небольшую горку — у вас должна получиться ароматная, светло-зеленая мякоть, не идеально гомогенизированная, что позволит вкусу раскрываться в процессе же-
вания. Попробуйте: чувствуете све-
жую, ароматную, не агрессивную, но очень колоритную пикантность? Вот за это его и любят в Японии. Кста-
ти, не растягивайте удовольствие, ешьте быстрее — свежий васаби быстро теряет вкус и аромат, через 15 минут деликатесная приправа бу-
дет напоминать банальную редьку.





ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ «ЭБИ-АВОКАДО» С ЗАПРАВКОЙ «ВАСАБИ-ОЙЛ» РЕЦЕПТ ОТ БРЕНД-ШЕФА И ВЛАДЕЛЬЦА РЕСТОРАНА «МАКОТО» ФЕДОРА СЛУЦКОГО

ВАСАБИ ЗЕЛЕНЫЙ ОН БЫЛ FOOD



ИНГРЕДИЕНТЫ

для салата: огурец — 50 гр.; авокадо — 50 гр.; сельдерей — 15 гр.; тигровые креветки — 60 гр.; кунжут.

для соуса: паста васаби — 7 гр.; соевый соус — 13 гр.; виноградное масло — 15 гр.; мирин, или рисовое вино — 4 гр.; уксус рисовый или обычный — 3 гр.; сакэ — 3 гр.; лимонный сок — 7 гр.

Очистите от кожуры огурец и авокадо, вместе с сельдереем порежьте на аккуратные кубики среднего размера и положите в большую миску. На раскаленной сковороде обжарьте в подсолнечном масле тигровые креветки с двух сторон (около 7 минут), добавьте в миску к овощам. Соедините все ингредиенты соуса и тщательно перемешайте. Приправьте салат, посыпьте семенами кунжута и подавайте.



Вера Булочкина — уроженка Петербурга, несколько лет назад вышла замуж за японца Таки и переехала в Токио. Теперь вместе с мужем работает в турагентстве и организует индивидуальные туры для обеспеченных путешественников. Культурные различия, трудности перевода, эксцентричные запросы клиентов — обо всем этом Вера и рассказывает в своей колонке.

ПОХОД В ОНСЭН

ИЛЛЮСТРАЦИИ:  TAKASHIRO

Пока я жила в Петербурге, вне зависимости от времени года каждый второй месяц становилась счастливой обладательницей наスマрка. А как переехала в Токио — простуды и аллергии исчезли. Вначале я думала, что дело в климате, потом — что в еде, но знакомая японка сказала: скажи спасибо онсэнам!* Кажется, она права: я хожу в баню с нашими туристами чуть ли не каждую неделю и всегда получаю массу удовольствия — и не только от горячей воды!

МОЕ ЗНАКОМСТВО С ОНСЭНАМИ началось пару лет назад с приезда супружеской пары из Голландии. Ян — пятидесятилетний седой красавец в стиле Ричарда Гира, владелец успешного сырного бизнеса. Дорис — чуть за сорок, блондинка модельной внешности, по профессии гомеопат. Их первой просьбой было устроить экскурсию в онсэн. Мы, конечно, сразу предложили им ВИП-вариант: закрытые купальни, где нет разделения



на мужскую и женскую зоны, можно отдохнуть своей компанией, заказывать еду и напитки и вообще делать что хочется. Но гости были категорически против: им хотелось пойти именно в обществен-

ный онсэн, принять ванны как рядовые японцы, увидеть все их ритуалы чистоты.

ПОХОД В ОНСЭН В ЯПОНИИ — мероприятие чуть ли не светское, почти как посиделки в ресторане с подругами. Мало кто ходит в одиночку — ну разве что пожилые люди, — поэтому мы с мужем вызвались сопровождать наших гостей. Мы выбрали публичный онсэн в Иокогаме, где с седьмого этажа открывался отличный вид на залив. Зоны там, как и везде, разделены на мужскую и женскую. Главное правило — все нагишом.

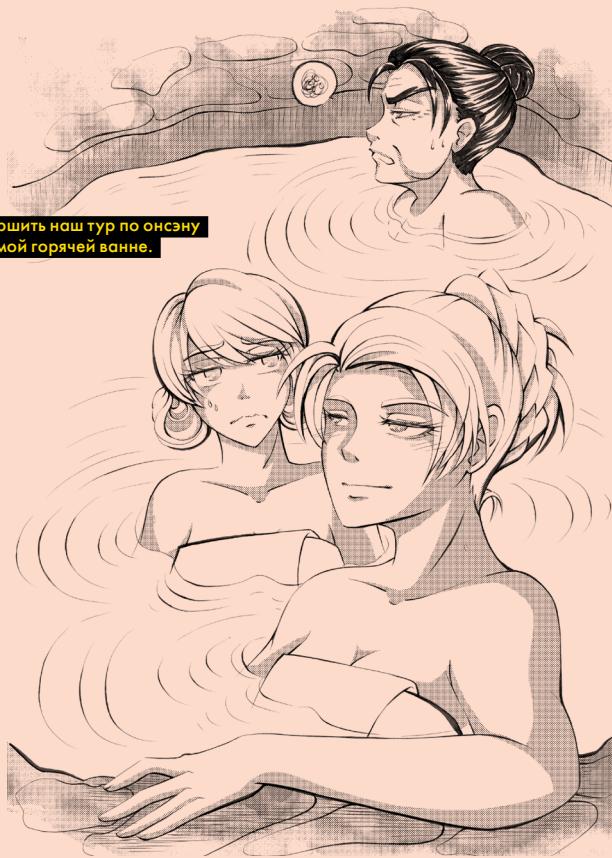
РАЗДЕЛИВШИСЬ НА ДВЕ ГРУППЫ, мы пошли раздеваться. Войдя в женскую раздевалку, Дорис одним движением скинула свое длинное голубое платье с запахом — а под ним ничего. Я буквально замерла, любуясь красотой этой женщины. Жемчужная

* Онсэн — японские бани с несколькими ваннами с богатой минералами водой из горячих источников. Это может быть специальное помещение в отеле либо целое заведение, где кроме ванн также есть ресторан, комната для сна, кабинеты маникюра, педикюра и т. п.

Истории
Веры Фулонкиной

Войдя в женскую раздевалку,
Дорис одним движением скинула свое
длинное голубое платье с запахом —
а под ним ничего.





Завершить наш тур по онсэну

мы решили в самой горячей ванне.

кожа, упругая грудь, округлые бедра. Она собрала белые волосы в пучок и стала походить на оживвшую скульптуру Афродиты. — Не поверишь, все свое, — сообщила Дорис, поймав на себе мой восхищенный взгляд. — Органическое питание, настои из трав и баланс во всем, в том числе и с партнером.

по японской традиции входить в общественную ванну можно только после основательного душа. Закончив, мы прошли

в основной зал и вышли на террасу. А там — несколько ванн с водой из лечебных источников. Мне было неловко ходить обнаженной, а Дорис с гордостью несла себя, наслаждаясь заинтересованными взглядами.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ, ПО желанию Дорис, мы залезли в бочку с коричневатой водой, где уже сидели две молодые японки. С минуту они молчали, явно стараясь не смотреть в нашу сторону. Потом начали перешеп-

тываться. То и дело доносились слова вроде «оппай» (грудь) и что она, к сожалению, у японок размера минус один, а вот у «бидзин» (красавицы) гораздо больше, но явно не «хоммоно» (настоящая).

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МИНУТ мы перебрались в другую ванну. Уже распаренные, там что-то вполголоса обсуждали три женщины за сорок. Без тени стеснения они внимательно рассмотрели Дорис и быстро просканировали меня. Посовещавшись, дамы пришли к выводу, что «бурондо» (блондинка), скорей всего, «модэр» (модель), а та, что поменьше ростом, — ее «асисутанто» (ассистент).

ЗАВЕРШИТЬ НАШ ТУР по онсэну мы решили в самой горячей ванне. Кроме пожилой японки, лежавшей по шею в воде на каменном ложе, там больше никого не было. Мы стояли на ступеньках, в нерешительности поглядывая на вывеску, гласившую, что вода здесь +40. Затем наконец вошли в воду — она показалась скорее теплой, чем горячей. Старушка присела, смерила нас взглядом и начала ворчать. Сначала себе под нос. Потом, когда мы присели рядом с ней — уже громче, периодически недовольно хлопая ладонью по воде. В какой-то момент она обратилась к нам напрямую. Но из ее ярой речи я услышала только «гайдзин» (иностраник) и «хадзукасикунай но ка» (как не стыдно). Мне стало неудобно перед Дорис.

— Хочешь, перейдем в другую ванну?
— Но японская старушка опередила наш порыв и с гневными речами вышла из воды и пошлепала прочь из купальни. Моя гостья и вида не подала, что ее что-то задело, и продолжила с любопытством следить за японками.

ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ ЧАС мы встретились с Таки и Яном в здешнем ресторане. Все, как положено, были одеты в банные «юката» — традиционные штаны чуть ниже колен и рубашку с рукавом три четверти — и выглядели умиротворенно. Листая меню, я услышала шум позади себя. Та самая старушка, тоже облаченная в «юката», громко ругалась с администратором, указывая на нас с Дорис.

— В чем дело? — забеспокоился муж.

— Кажется, этой женщине мы с Дорис чем-то не угодили.

Таки решил разобраться и вышел из-за стола. Через несколько минут муж с улыбкой вернулся на татами.

— Ну что?
— Никогда не видел таких борцов за справедливость! Старушка — старожил этого онсэна, самая горячая ванна — ее любимое место, поскольку она страдает анемией. Но сегодня что-то пошло не так, и температура вместо сорока градусов была всего тридцать с небольшим. Увидев, как вы с Дорис, замерзшие, пришли с террасы, она стала переживать, что вы не сможете согреться в едва теплой воде. И теперь ругается с администрацией, поскольку подобные оплошности — пятно на репутации онсэна, особенно когда сюда приходят иностранные туристы.

Я БЫЛА ПОРАЖЕНА! Оказывается, она вовсе не сердилась на нас, а, наоборот, отставала права совершенно незнакомых людей. Может, эликсир японского здоровья тогда не в онсэне, а в отношении к себе и к окружающим?! Я подумаю об этом завтра, а пока «кампай»** — и на массаж.

** Японский тост на все случаи жизни: означает «пей до дна!» и подразумевает приглашение выпить вместе.

Район Уэно — это уголок старого Токио в центре футуристичной японской столицы. Сюда идут, чтобы ощутить дух довоенной Японии, увидеть коллекции лучших городских музеев и побывать в одном из лучших в мире зоопарков.



ТЕКСТ: ДАРЬЯ ТЮПИНА
ФОТО: ЕВГЕНИЯ ДРУЗИНА

Всего пять минут от станции Уэно — и перед вами бескрайнее море деревьев. Это однонименный станции и району парк, он занимает 59 гектаров. В нем находятся самые крупные музеи Японии, Токийский зоопарк, один из самых старых храмов столицы Тосёгу и многое, многое другое. Неподалеку от парка есть торговые улицы, где можно окунуться в атмосферу старой Японии, универмаги с одеждой демократичных японских марок, барахолки и сувенирные лавки... Уэно настолько огромен и разнообразен, что обойти за день его практически невозможно. Мы составили для вас маршрут, который не даст упустить из виду все самые интересные его места. Поехали!

Маршрут по ТОКИО

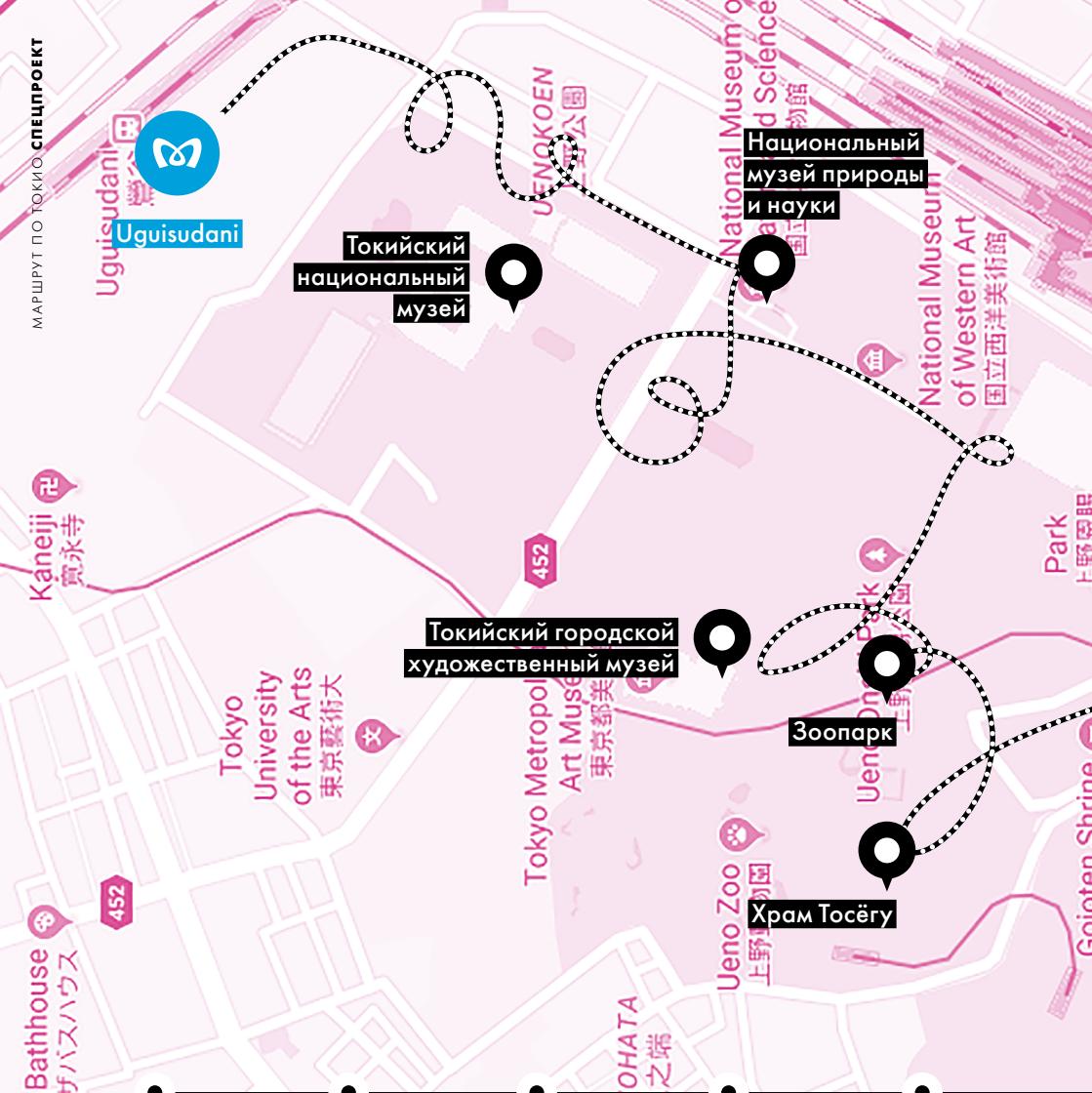


Спонсор
маршрута



Квантатур

107078, Москва, ул. Садовая-Черногрязская, д. 8, стр. 7
+7 495 933-08-03, 8 800 333-61-42
www.quinta.ru



9:00

Музеи
парка Уэно

11:30

Restaurant
Salon и Cafe
Art

12:30

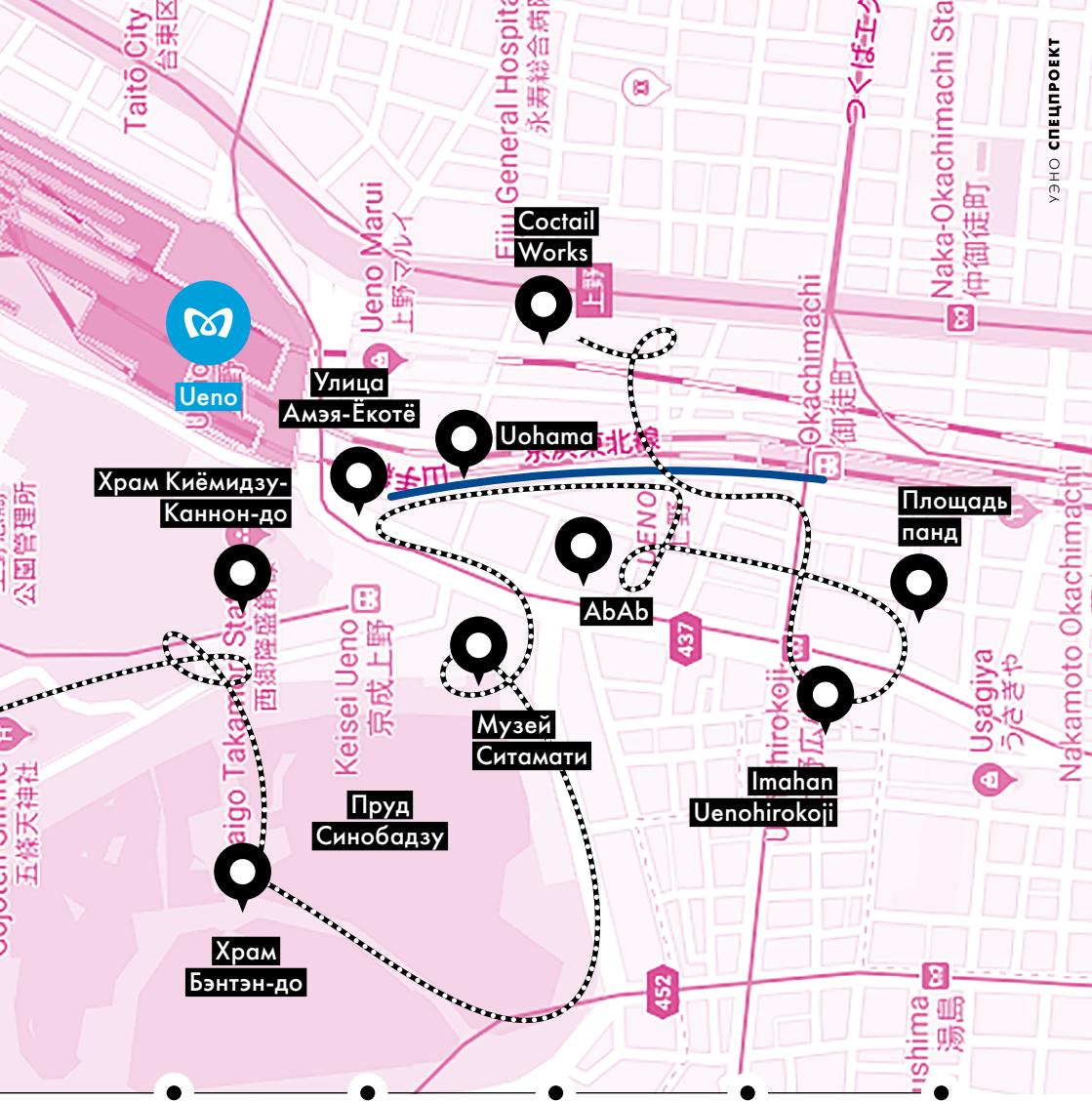
Зоопарк

14:00

Храм
Тосёгу

14:30

Храм Киёми-
дзу-Каннон-
до и пруд
Синобадзу



15:30

Музей
Ситамати

16:30

Улица Амэя-
Ёкотё

17:30

Шопинг
в AbAb
и площадь
панд

19:00

Ужин Imahan
Uenohirokoji

21:00

Бар Cocktail
Works



9:00
Музей
парка Уэно

Вообще парк Уэно можно назвать одним из музеиных кварталов города — здесь находятся сразу шесть музеев, но мы предлагаем зайти лишь в некоторые. Например, в Токийский национальный музей, который находится в 10 минутах ходьбы от станции Uguisudani. По масштабу его можно сравнить с Эрмитажем — экспозицию не осмотреть и за неделю. Главное, не пропустите картины Кацусика Хокусая — пожалуй, самого известного японского художника в традиционном стиле «укиё», прославившегося гравюрами «36 видов Фудзии». По соседству с Токийским национальным музеем находится Национальный музей природы и науки — вход видно издалека, там стоит макет синего кита в натуральную величину. Музей примечателен интересными интерактивными занятиями: к примеру, тут можно самостоятельно провести увлекательные опыты по физике. Также очень интересен расположенный на крыше сад, где растут 160 видов трав, — при вашем приближении будут автоматически раскрываться зонтики от солнца. Другая здешняя забава — 3D-кинотеатр с углом обзора в 360 градусов, который находится в здании Японской галереи, — обязательно сходите на фильм, впечатлений будет масса!



На обед отправляйтесь в здание Токийского городского художественного музея, а точнее — в его Restaurant Salon. Меню там меняется в зависимости от идущей в данный момент выставки — обед доставит особое удовольствие знатокам истории искусства. Так, с апреля по июль в ресторане будет действовать меню, вдохновленное полотнами Сезанна, Моне и Пикассо, которые привез на выставку Государственный музей изобразительных искусств им. А. С. Пушкина. После обеда можно заглянуть на кофе с пирожным в другое местное заведение, Cafe Art — оттуда открывается отличный вид на музейные статуи.



12:30

Зоопарк

Следующая точка притяжения Уэно — зоопарк (работает с 9:30 до 17:00 каждый день кроме понедельника, вход ¥600). По оценке журнала *Forbes*, он входит в число 15 лучших на планете. Внутри — около 400 видов животных, включая редких суматранских тигров, западных равнинных горилл, больших бакланов, но главное — там есть панды! Сейчас в зоопарке живет пара гигантских панд, у которых в прошлом году родился малыш. Обязательно посмотрите на эту молодую семью, купите ручку или магнит с изображением панды в сувенирном магазине и вперед, за новыми впечатлениями — вас ждет расположенный по соседству храм Тосёгу.





Дорога к храму украшена пятьюдесятью бронзовыми подсвечниками — отличное место для фото. Сам храм был построен в 1621 году в честь самого влиятельного правитель Японии Токугава Иэясу (еще о нем вы можете прочитать в статье о префектуре Сидзуока). Так как покровителем места является один из сильнейших лидеров страны, японцы приходят сюда просить удачи. Последуйте их примеру и вы — купите в храме деревянную дощечку, напишите на ней свою мечту и повесьте в специально отведенном для этого месте рядом с храмом. Перед уходом осмотрите сад пионов, разбитый там же (открыт до середины мая, вход ¥700). Храм открыт до 17:30 ежедневно.





14:30

Храм Киёми-
дзу-Каннон-до
и пруд
Синобадзу

По пути к пруду загляните в еще один храм Киёмидзу-Каннон-до (вход свободный). Он похож на известный всем храм Киёмидзу-дэра в Киото: тут тоже есть большой балкон, с которого открывается панорамный вид на парк, но главное — это один из немногих храмов, уцелевших после междоусобных войн XVII века. Далее спускайтесь к самому романтическому месту парка Уэно — пруду Синобадзу-но икэ, неслучайно токийцы приходят сюда на свидания. На самом деле там три водоема, объединенных одним названием. Первый находится на территории зоопарка, там обитают бакланы и редкие виды птиц. Второй уже за его территорией — летом он целиком покрыт цветущими лотосами. Третий водоем отдан на откуп парочкам — там можно взять в аренду лодку в форме лебедя и покататься, насладившись уединением и видом на парк с воды и храм Бэнтэндо в центре пруда, посвященный богине искусств Бэндзайтэн (цена от ¥600 за полчаса).

15:30

Музей Ситамати

После прогулки на лодках обязательно пройдитесь до черно-белого здания с шашечками — это музей, где можно узнать, как жили японцы в XIX—XX веках. Там можно осмотреть лавку, торгующую традиционной японской обувью «гэта» и «дзори», магазинчик сладостей, кузницу, а также жилую комнату, орудия труда, кухонную утварь, игрушки... Примечательно, что почти все вещи для этой экспозиции приносили обычные люди — однажды музею даже пожертвовали небольшую баню («сэнто»). Музей открыт шесть дней в неделю кроме понедельника, часы работы с 9:30 до 16:30. Вход ¥300. Обратите внимание, что в мае музей будет закрыт 1, 7, 14, 21 и 28 числа.



16:30

Улица Амэя-Ёкотё

В наши дни в центре Токио не всегда можно ощутить дух торговой Азии — но вот на улочке Амэя-Ёкотё, расположенной прямо под железнодорожными путями, это получится без труда. На ней — почти четыре сотни палаток и кафе под открытым небом. Здесь можно купить и свежайшие японские деликатесы и сладости, и сувениры, и даже кимоно — и все по очень низким ценам. Обязательно остановитесь перекусить морепродуктами в одном из уличных кафе, например вот в этом — Uohama (魚浜). Главное блюдо — устрицы (от ¥1299 за 4 штуки) — подают в натуральном виде или обжаренными в кляре, как любят японцы. Загляните сюда и вечером, когда неон и разноцветные вывески подсвечивают оживленную атмосферу улицы.



17:30

Шопинг в AbAb и площадь панд



bingo0504 上野じゃなくて、お隣御徒町のパンダ🐼
#パンダ #御徒町 #おかちまちパンダ広場 #パンの話
してたら目の前にパンダがいたのでつい ...

Если хотите посмотреть, что покупают рядовые японки и японцы, отправляйтесь в торговый центр AbAb — там представлено множество любимых японской молодежью марок. Пока студентки примеряют мини-юбки, их мамы изучают ассортимент магазина Daiso, где все, от зубочисток до посуды, продают по ¥100. На последнем, 7-м этаже находится кафе Sweets Paradise: за ¥1540 в час там можно попробовать множество изумительных тортов и мороженого. Если приехали с детьми, после посещения AbAb пройдитесь пять минут в сторону станции метро Okachimachi — попадете на площадь, украденную двумя каменными пандами. Здесь можно сфотографироваться и перевести дух, а если повезет, и послушать живой концерт.



Всего в двух минутах ходьбы от сквера с пандами расположился ресторан традиционной японской кухни, специализирующийся на мраморной говядине. По японским меркам это заведение высокого класса — японцы приходят сюда по особым случаям: встреча нового года, свадьба или корпоратив (поэтому рекомендуем вам заказать столик заранее). Но несмотря на всю торжественность убранства, по поводу одежды волноваться не стоит — переодеваться к ужину не обязательно. В меню обратите внимание на известное блюдо «сукики» — это суп из овощей и мяса, который посетители по японским обычаям готовят себе сами в небольших котелках. Любителям рыбы придется по душе сет-меню «кайсэки» — это множество небольших закусок, сасими, несколько видов блюд на второе и, конечно же, десерта. На первый взгляд может показаться, что размеры порций маленькие, но их будет настолько много, что голодным не уйдет никто.



19:00
Ужин Imahan
Uenohirokoji



Обычно жители Токио проводят в ресторанах не более двух часов, а затем отправляются в тихие бары, где могут в расслабленной обстановке обсудить прошедший день. Японцы очень ценят общение, в последнее время в языке даже появился термин «номиникэйсэн» (от яп. «ному» — «пить» и англ. communication, то есть «общение»). Отсюда и столь распространенная традиция выпивать с коллегами после работы. Поэтому предлагаем вам, снова пройдя по вечерней оживленной Амэя-Ёкотё, закончить прогулку в уютном баре в итальянском стиле Cocktail Works — коктейльная карта поразит воображение. Кстати, хозяева баров в Японии зачастую сами стоят за барной стойкой, подают напитки, общаясь с посетителями. Не стесняйтесь заговорить с ними, они смогут поделиться множеством интересных историй!

ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ ЖУРНАЛ КИМОНО:

РЕСТОРАНЫ:

Ресторан «Макото»
г. Москва, Краснопресненская наб. 12
+7 (495) 238-18-14

Клуб-ресторан «Ленинград»
г. Москва, Ленинградский пр-т, 24А
+7 (499) 350-09-84

Ресторан Tokyo Japan
г. Москва, пр-т Мира, 12/1
+7 (495) 607-82 53

Суши-бар «Такеши»
г. Москва, Новодмитровская улица, 1/6
Арт-пространство «Хлебозавод»

Рамен-клаб
на Кузнецком мосту
г. Москва, ул. Кузнецкий Мост, 20/6/9с1
+7 916 107-71-76

Рамен-клаб
на Павелецкой
г. Москва, Садовническая наб., 75
+7 929 536-35-34

Рамен-клаб
на Лубянке
г. Москва, ул. Мясницкая, 16
+7 926 048-51-71

МАГАЗИНЫ:

Книжный магазин «Москва»
г. Москва, ул. Тверская, д. 8, стр. 1
+7 (495) 629-64-83

Шоу-рум White Crow
г. Москва, Новодмитровская улица, д. 1/27
Арт-пространство «Хлебозавод»
тел. +7 (925) 573-49-03

СКОРО!
Книжный магазин
Музей современного искусства «Гараж»
Москва, Крымский вал, 9, стр. 32
+7 (495) 645-05-21
shop@garage.mca.org

ЦЕНТРЫ ЯПОНСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВЫСТАВКИ:

Japan Foundation
г. Москва, Николоямская ул., 1, 4 этаж (в здании Библиотеки иностранной литературы)

Бизнес центр
«Японский дом»
г. Москва, Саввинская набережная, 15

Японский центр
в Санкт-Петербурге
г. Санкт-Петербург, улица Марата, 69-71В

СКОРО!
Выставка
«Япония: куклы, сказки и легенды»
г. Москва, Измайловское шоссе д.73-Ж,
Измайловский кремль

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



KiMONO



[FACEBOOK.COM/KIMONOIMAGAZINE](https://www.facebook.com/kimonoimagazine)



[VK.COM/KIMONOIMAGAZINE](https://vk.com/kimonoimagazine)



[INSTAGRAM.COM/KIMONOIMAGAZINE](https://www.instagram.com/kimonoi_magazine)



[KIMONOIMAG.RU](http://kimonoimag.ru)