

# ТАЙМЕР

ИЮНЬ  
2019

ПИТЕРСКИЙ  
ФОРУМ

ГИД ДЛЯ  
ДЕЛЕГАТОВ  
И ГРУППЫ  
ПОДДЕРЖКИ

НА ЧТО  
ПОТРАТИТЬ  
МИЛЛИАРД

РОМАН  
АВДЕЕВ  
О СВОИХ  
23 ДЕТЯХ

ПЕТР АВЕН  
О СОБСТВЕННОМ  
ФЕСТИВАЛЕ  
В ЛАТВИИ

И ВАС  
ВЫЛЕЧАТ

ВСЯ ПРАВДА  
ОБ ИНТРОВЕРТАХ  
В СВЕТСКОЙ  
ХРОНИКЕ

## Звезды лета

ПЕНЕЛОПА КРУС И ЕЕ МУЖЧИНЫ:  
БАРДЕМ, АЛЬМОДОВАР, ЛАГЕРФЕЛЬД



# МАГИЧЕСКАЯ УБОРКА

Редактор отдела культуры «Татлера» Диляра Теляшева сделала перерыв в просвещении в пользу просветления и отправилась в новый ретрит в индийских горах Сахьядри.

«**П**риезжаешь отсюда как ребенок. Даже белки глаз белеют от масла, которое в них каплют», — описывала мне результаты своей панчакармы в Керале Ольга Карпуть («КМ 20»). Этим чудным словом называется индийская пятиступенчатая система очистки тела, разума и души от всего токсичного. Мясо, рыба, яйца, сахар, сигареты и алкоголь под строгим запретом, зажженный экран айфона в общественных местах — тоже (не дай бог нарушить спокойствие других просветляющихся). После сдачи очень пухлого номера последний пункт мне особенно понравился. Чтобы перегрузка получилась тотальной, я решила пройти панчакарму там, где татлеровских лиц пока нет — за тщательно охраняемым забором нового велнес-курорта Atmantan. Это первый аналог



Диляра Теляшева на велнес-курорте Atmantan.



Терраса для медитаций в спа-центре.

инстаграмогеничных Ananda и Vana на западе Индии, над небесно-голубой гладью озера Мулши. Владелец курорта — обаятельный инвест-банкир, участник рейтинга «30 до 30» индийского Forbes и трижды Ironman Нихил Капур. Разбить ретрит с виллами класса люкс на пустующих семнадцати гектарах ему подсказала жена — праническая целительница Шармили Агравал-Капур. Мастерство каждой здешней массажистки, каждого терапевта и повара Шармили сперва тестирует на себе.

Прежде чем приступить к радикальному детоксу, нужно преодолеть серьезное испытание — совместный рейс «Аэрофлота» и лоукостера Air India Москва–Пуна с трехчасовой пересадкой в Дели. Едва приземлившись в крохотном аэропорту, я выдохнула: на паспортном контроле ждал крепко сложенный мужчина в полицейской форме со значком Atmantan на груди. В его белом бронированном «фольксвагене» для меня был накрыт первый аюрведический завтрак — фреш из граната и свеклы (ее выращивают на грядках курорта), домашняя гранола из сушеного миндаля, фиников, фундука и льняных семян. На мои мольбы о капучино из придорожного «Макдоналдса» обученный водитель ретри-



Паве из лосося — один из видов прощального комплимента от шефа самым терпеливым гостям.

та покачал головой: «Panchakarma, madame. No coffee, madame». О таком повороте событий Ольга Карпуть не предупреждала — в Москве я выпиваю не меньше четырех чашек в день. Через сорок пять минут дороги (живописной — по крутому серпантину гор Сахьядри) я цедила чай с медом акации и имбирем в кабинете главврача курорта. Анализ крови для панчакармы не требуется; чтобы составить персональный план действий, достаточно роста, веса и процентного соотношения жира и мышц. «Сколько вам лет — четырнадцать?» — недоумевал белозубый доктор Манодж. Людей с весом меньше пятидесяти пя-

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ; ИЗ ЛИЧНЫХ АРХИВОВ

Терраса самой дорогой виллы Rain Tree — с единственным открытым бассейном на курорте.



ти килограммов он здесь еще не принимал — признался, что гости в «Атмантане», как правило, куда тяжелее. Озадаченный Манодж спешно созывает консилиум. Просит шеф-повара, консьержа и старшего официанта контролировать, чтобы я доедала все двенадцать блюд (ровно столько порций аюрведической еды в день здесь получает каждый гость). Задание персонал усвоил: когда я оставила на тарелке рулетик из цукини с тофу, ко мне вышел сам шеф-повар. Обещал, что свернет в рулетик любой другой органический овощ, который я захочу. Только вот дело было не в цукини, а в количестве паприки и карри внутри. Европейцы в «Атмантане» пока что редкие гости (основной контингент — индусы из Дубая с кастомизированными Birkin размера XXL), поэтому специй на кухне не жалеют. Вдобавок пряности, по уверениям местных врачей, разгоняют метаболизм почти как кардиотренировки.

К слову, со спортом здесь все хорошо: во-первых, каждое утро тренер готов час взбираться с вами в горы перед завтраком (услуга платная, зато на вершине вас будут фотографировать во всех возможных ракурсах). Во-вторых, в расписании

## ШЕФ-ПОВАР, КОНСЬЕРЖ И СТАРШИЙ ОФИЦИАНТ КОНТРОЛИРОВАЛИ, ЧТОБЫ Я ДОЕДАЛА КАЖДОЕ ИЗ ДВЕНАДЦАТИ БЛЮД.

групповых тренировок каждые два часа находится что-то занятное. В 6:30 всех желающих ждут на приветствие солнцу в амфитеатре, в 7:30 — на безмолвные пять километров по территории, в 9:00 — на убойный урок с петлями TRX под хиты Болливуда, в 10:00 — на аштанга-йогу или аквааэробику под Bee Gees. 10:00–12:00 — первый массаж в одном из двадцати трех кабинетов местного спа-центра, 12:00–13:00 — что-то командное: сальса, степ или мини-гольф.

После обеда — час на экзотические пранические процедуры: например, во время «терапии» в комнате с розовыми кристаллами кварца предлагается загадать желание и усиленно думать о нем сорок пять минут. Масляную клизму на панчакарме в «Атмантане» делают, к счастью, реже, чем в других ретритах, — всего раз в неделю. Но даже в эту процедуру вкладывают высокодуховный смысл: скромная девушка по имени Прана дала мне

кристаллы в обе руки, велела закрыть глаза и благодарить вселенную за счастье жить на земле. В вечерней программе — массовая терапия смехом, хатха-йога, медитация и второй массаж. Двухчасовой, каждый день разный. Для самого глубокого — Atmantan Signature — требуется три мастера: пока два мускулистых индуса проминали каждую мышцу на моем теле, их коллега сосредоточенно помешивал горячее масло иланг-иланга на переносной плитке.

В финальный, седьмой, день программы я снова пила чай в кабинете доктора Маноджа. Обновленный анализ состава тела ему понравился: процент мышечной массы увеличился на семь пунктов, процент жира уменьшился на пять, водный баланс за неделю без кофе достиг нормы. А вот веса показали минус два килограмма. Манодж, когда пришел в себя, сообщил: «В «Атмантане» даже воздух способствует похудению». ❖