



Философия гостеприимства



Мрия®

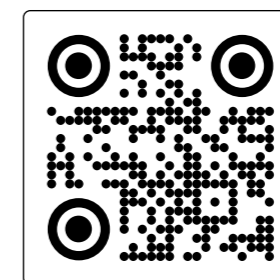


Измените ваше представление
о совершенном отдыхе

mriyaresort.com



Вызов клуба кара, расписание мероприятий,
бронирование услуг и ресторанов.
Пользуйтесь программой лояльности, получайте
бонусные баллы и используйте их для оплаты
проживания и услуг курорта.



shop.mriya.me

ТЕЛЕФОНЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВАМ ПОНАДОБИТЬСЯ

Служба приёма и размещения	0
Рум-сервис	1010
Бронирование столика в ресторане	8 800 550 53 98
Медицинский центр, дежурный врач	8 800 707 03 29
Спа и фитнес	8 800 707 11 68

Больше об услугах курорта и бронирование
на стойке приёма и размещения



Содержание

- 8**
Масштаб и уникальность
История винного парка
- 10**
Винный парк
в ароматах и ощущениях
Эмоциональный портрет весны
в Винном парке — от запахов лозы и моря
до спокойных прогулок и внутреннего
обновления
- 12**
Гид по весеннему пробуждению
Экскурсии, гастропейринг
и рекомендации сомелье
- 16**
Искусство событий
среди виноградников
Лучшие локации Винного парка
для неповторимых моментов
- 22**
Винные виллы — уединение
с видом на виноградники
Совершенство приватности и сервиса —
Винные виллы для премиального отдыха
среди крымских виноградников
- 26**
Истина в вине, долголетие —
там же? Разбираемся, как работает
энетерапия или лечение вином
О пользе вина, принципах энетерапии
и научных исследованиях полифенолов
в «Мрии»
- 32**
Магия гармонии: еда и вино
в идеальном дуэте в ресторане
WineKitchen
Философия WineKitchen:
локальные продукты, неповторимые
виды и важность деталей
- 36**
Новаторство в бокале:
концепция авторского бара
Инновации, ломающие стереотипы:
авторские коктейли от WineKitchen
- 38**
Винная баня на берегу моря:
секрет молодости из сердца
Крыма
Ритуалы винного парения,
антиоксидантный эффект винограда
и восстановление через сочетание тепла,
воды и морского воздуха
- 42**
Золото Крыма:
секреты выбора и польза
оливкового масла
Как выбрать качественное extra virgin
и чем оно полезно?
- 48**
Терруар «Родное»: ростки
нового российского виноделия
История содружества виноделов
«Родное» и вклад WINEPARK
в развитие терруарных вин
- 54**
Новый взгляд на долголетие.
Самвел Саруханян и Владимир
Дадали о принципах здорового
образа жизни.
Диалог о питании, биологическом
возрасте, физической активности
и роли санаторно-курортного подхода
в профилактике старения
- 58**
Новый подход
к оздоровительному курорту
Восстановление через качественный
сон, естественные ритмы и глубокую
перезагрузку
- 60**
Искусство продлевать молодость
Активация внутренних ресурсов
организма для клеточного обновления
и долголетия
- 62**
Детокс-перезагрузка
Комплекс детокс-практик для снятия
усталости, очищения и возвращения
энергии
- 64**
Под парусом весны: свидание
в объятиях крымского моря
Весенние морские прогулки как сценарий
романтического отдыха: рассветы, закаты,
дельфины и уединённые бухты
- 68**
Фестиваль сакуры
в «Мрии»: восточная традиция
на русской земле
Философия ханами по-крымски: не просто
цветущие деревья, а уникальное событие
- 72**
Тихая роскошь в сердце Москвы
Комфорт класса делюкс
в клубном доме TURGENEV
- 74**
Пробуждение дикого Крыма
Сезонный гид по цветению Крыма:
маршруты, локации и лучшие месяцы
для наблюдения природных красок
полуострова
- 80**
Программа лояльности курорта
«Мрия»: ваш ключ к эксклюзивным
возможностям
Доступ к миру эксклюзивных
привилегий. Откройте новые грани
премиального отдыха.



Масштаб и уникальность

Винный парк

1. Идея

Winerpark — это часть единой туристической системы курорта «Мрия». Проект винного парка возник уже после открытия курорта в 2014 году, а реализован был в 2021 году.

Идея проекта не возникла из ниоткуда — она была подсказана самой местностью, прилегающей к территории курортного комплекса. Ранее здесь находились виноградники, с 1960-х годов принадлежавшие винзаводу «Массандра». Виноградные плантации находились в запустении, и руководство курорта долгое время обращалось с письмами в Управление делами президента РФ, владевшее заводом, о необходимости приведения терруара в порядок. Однако ресурсов на это в Управлении не было, и завод «Массандра» сам обратился к курорту «Мрия» с этой просьбой. Виноградник оказался в плачевном состоянии: кусты растения были заражены и требовали корчевания. В результате винзавод отказался от проекта и передал его руководству курорта «Мрия».

Решение о создании винного парка появилось в качестве ответа на повышение интереса к виноделию и развитию энотуризма в России. Проект WINEPARK был задуман как ХАБ современного виноделия, креативный кластер, призванный объединить на своей территории и любителей вина, и профессионалов индустрии.

2. Проект и строительство винодельни

Изначально было подготовлено несколько вариантов проекта винного парка. Однако Германом Оскаровичем было принято решение: если уж заниматься винным парком, нужно делать нечто особенное. В самом начале, в 2016 году, к работе над проектом и будущим вином была привлечена большая международная команда. Приглашён итальянский архитектор Марко Казамонти, чей проект винодельни в Антинори, расположенной в Валь-ди-Пеца, между Флоренцией и Сиеной, из года в год получал звание лучшего виноградника в Италии. Вдохновившись работами мастера, руководство курорта «Мрия» приняло решение создать винодельню со сходной концепцией. Марко Казамонти была поставлена задача сделать проект лучше прежних, и архитектору это действительно удалось.

Главным виноделом винного парка стал немец Томас Долл, более 35 лет создававший вина в Германии, Испании и Австрии. За исследование терруара отвечал один из лучших почвоведов мира, чилиец Педро Парра. Они ставили задачу раскрыть потенциал автохтонов, создавая «код крымского виноделия», выбрав наиболее подходящие сорта винограда для высаживания на новых участках.

Основной идеей проекта является раскрытие философии вина как части культуры страны и региона. Ключевым понятием здесь является «терруар» — место, где расположен виноградник. Все детали, даже выбор архитектурных материалов при строительстве винодельни, подчинены этой идее, что создаёт удивительную атмосферу гармонии. Территория винного парка спроектирована знаменитым гуру ландшафтного дизайна Широ Накане.

Принципы, которыми руководствовались при проектировании здания: экологичность, минимальное вмешательство в природное пространство и при этом функциональная современная архитектура. Отсюда и необычная конструкция основного объекта в виде четырёхуровневой гравитационной винодельни. Перемещение виноматериалов свободным потоком, под действием силы гравитации, позволяет избежать применения механических и иных методов перекачки виноградного сула при производстве вина. Потенциальная мощность винодельни — 150 000 бутылок в год. Винодельческий комплекс является одним из самых технически сложных в России.

Этим же принципам соответствует архитектурное решение: чтобы не делать винодельню слишком большой и не загоразивать крымский ландшафт, было принято решение расположить её под землёй, на глубине 26 метров. В центре объекта — башня высотой 54,5 метра, с тремя дегаустационными комнатами, одна из которых — смотровая площадка на высоте 45 метров.

Сама винодельня построена из четырёх видов материала, олицетворяющих окружающий ландшафт: архитектурный бетон серого цвета — крымские горы, оксидированная сталь (кортен) похожа на почву, золотистая латунь, как блеск солнца, а также стекло — символ воздушных потоков. В проекте реализовано много специальных инженерных решений, например, на протяжении всего пути гостя по винодельне нет ни одного зала с одинаковым потолком.

Дата начала строительства — 2017 год. Винодельня расположена на 30 гектарах, из которых 7,5 гектара — виноградник.

3. Виноградник

Закладка виноградника началась 19 апреля 2018 года. Первыми были высажены каберне-совиньон и мурведр, саженцы которых были привезены из Франции. Выбор сортов был обусловлен климатическими условиями. Виноградники разбиты на почвах пяти типов, включающих в себя девять микротерруаров — участков с уникальными природно-климатическими особенностями, влияющими на характер вина.

В винном парке реализуется принцип органического земледелия, когда для ухода за лозой не применяются ядохимикаты и пестициды. Для восполнения минерального состава почвы между рядами высаживаются бобовые и злаковые культуры. Кроме того, на винограднике практикуется «зелёный сбор»: часть недозревших гроздей срезается, чтобы оставшиеся ягоды вобрали в себя все минералы и микроэлементы.

4. Инфраструктура

Винный парк — это не только винодельня и виноградники, но и множество проектов, связанных с винной культурой. Знакомство с винным парком начинается с винотеки, где расположена большая коллекция вин и робот-сомелье. На первом этаже здания находится искусственное озеро диаметром 80 метров и 450-тонный «парящий куб», который буквально левитирует над гладью озера без единой опоры. Любой винный объект подобного уровня был бы немислим без гастрономической части. В винном парке есть собственная сыроварня, где производят 6 видов мягких и полутвёрдых сыров, и ресторан локаворской кухни.

5. Парк

Вокруг виноградника раскинулся роскошный парк площадью более 20 га. Территория парка включает в себя 15 интерактивных локаций: от амфитеатра для поэтических вечеров и художественных мастер-классов до руин средневекового крепостного укрепления Кучук-Исар. Грот с водопадом, парящий мост, кактусовую аллею, фруктовый сад, саженцы для которого привезены со всего мира. Оливковую тропу из 1200 деревьев, привезённых из Израиля, самому старшему растению уже 1300 лет. Ботанический сад с 15 уникальными аллегоричными арт-объектами. Все элементы парка пронизаны красной нитью, формирующей неповторимую концепцию проекта.

6. Развитие

Винный парк открылся в сентябре 2021 года и быстро успел стать туристической доминантой Крыма. Проект был отмечен высшими наградами сразу в двух номинациях: «Лучшая новая туристическая достопримечательность в Европе» и «Лучшая достопримечательность в сфере винного туризма».

9 декабря 2022 года WINEPARK перестал быть только туристическим пространством, представив первый лимитированный тираж собственных вин трёх сортов: кокур, шардоне и розе из винограда мурведр.

Винный парк в ароматах и ощущениях

В Крым весна приходит мягко и незаметно. Сначала — тонкий намёк в воздухе, чуть более тёплый свет, длинные тени на дорожках и ощущение, что пространство вокруг начинает дышать иначе. В это время Винный парк кажется особенно большим и живым: он словно раскрывается, наполняясь ароматами, оттенками и настроениями, и утопает в весеннем дыхании.

Здесь весна звучит полифонией. Она не сосредоточена в одной точке — она повсюду. В виноградниках воздух наполнен запахом влажной земли и молодой лозы, в которой уже чувствуется энергия будущего лета. Рядом раскрываются первые цветы миндаля и персика, окутывая пространство нежными, почти десертными нотами марципана, мёда и цветочной пыльцы. Эти ароматы словно мягко обволакивают, создавая ощущение лёгкости и тихой радости — того самого состояния, когда внутри появляются новые планы и ожидание перемен.

С каждым днём солнце прогревает травы, и в воздухе появляются горьковато-пыльные, тёплые оттенки крымского разнотравья — акации, полыни, чабреца. Они напоминают о свободе, просторе и южном ритме жизни, где никуда не нужно спешить. Весной здесь особенно ясно чувствуется: всё только начинается, и впереди — время надежд, и открытых горизонтов. Здесь легко потерять ощущение времени, гуляя без маршрута — между лозами, по дорожкам парка, по парящему мосту над морем.

Море в это время тоже меняется. Оно ещё прохладное, но уже живое, насыщенное ароматами соли, йода и ламинарии. В них неожиданно слышатся дымные ноты — как воспоминание о первых вечерах на побережье, о кострах, о долгих разговорах и тёплом плече на плечах. Эти запахи не спорят друг с другом, а соединяются, создавая сложный и запоминающийся ароматный фон.

Весна в Винном парке — это время для простых удовольствий и неспешных ритуалов. Сесть на лавочку с чашкой горячего кофе или какао и позволить себе замедлиться. Пройтись по розарию, где ещё только угадываются будущие краски. Заглянуть во фруктовый сад и почувствовать, как вместе с первыми листьями здесь рождается ощущение обновления — будто сама природа предлагает начать с чистого листа.

Это место, где можно позволить себе паузу — без планов и без спешки. Или наоборот — именно здесь впервые подумать о чём-то новом. Просто быть, дышать, смотреть по сторонам и ловить то редкое чувство лёгкости, с которого начинаются самые хорошие истории.

Весна в Винном парке — это когда аромат становится состоянием, а прогулка превращается в момент, который хочется сохранить надолго.

Гид по весеннему пробуждению

Что попробовать и посетить в Винном парке этой весной

Весна — это всё особенное время. Природа просыпается ото сна, все вокруг начинает цвести, украшая и без того удивительные пейзажи Крыма бесчисленными сочетаниями ярких красок и ароматов.

Вместе с тем просыпается и виноградная лоза, давая старт новому урожаю. Каждый год Винный парк ожидает этого момента с особым трепетом. Новый урожай — это новое начало, новые открытия, важные преобразования и неповторимые моменты, которые можно пережить только здесь, на Южном берегу Крыма.

В этом юбилейном году мы решили приготовить для вас нечто столь же особенное, лёгкое и воодушевляющее: приглашаем вас насладиться обновлённым весенним путешествием в WINEPARK!





Экскурсия по винограднику

С наступлением весны парковое пространство WINE-PARK начинает свое преображение. Это идеальное время для исследования самого южного виноградника полуострова, а также неспешных прогулок вдоль сотен плодоносящих деревьев и скульптур, наполненных глубокими смыслами. В компании с винным гидом вы узнаете о философии проекта и его роли в мире современной винной культуры. Здесь вы познакомитесь с особенностями взаимодействия терруарного виноградарства и виноделия, а также насладитесь потрясающими видами, которые запомнятся вам надолго.

Гастропейринг «Гастрономический калейдоскоп»

Весна – это тот период, когда нам особенно хочется экспериментов и новых открытий, в том числе и эногастрономических: узнать о новых продуктах или попробовать самые необычные и неожиданные сочетания на вкус.

Поиски новых открытий привели нас к формату, в рамках которого и мы вместе с вами будем погружаться в философию вкуса, вечно меняющегося и неустанно манящего удивительными сочетаниями.

Терруарные вина, оливковое масло, свежие фрукты, выдержанные сыры, локальные специалитеты и многое другое – никто не останется без внимания!



Сомелье рекомендует



Илья Дорошин
ведущий сомелье
Винного парка

“ Можно смело брать лёгкие белые, ароматичные вина. Совиньон блан с севера Италии от Cantina Terlan Winkl. Не подведут в это время года и легкотелье красные вина с низким содержанием алкоголя, как, например, австрийский Цвайгелт от Ebner Ebanauer.



Ксения Ратушинова
сомелье
Винного парка

“ Для меня весна – это точно про розе, как тихое, так и игристое. Это аромат пробуждения, флирта, цветения. Моя рекомендация: Magnatum Rose, тихое розе от Oleg Repin и, конечно, розе WINEPARK.

Весеннее пробуждение Винного парка — это метафора обновления, которое может пережить каждый, ведь именно здесь соединяются винные традиции, красота природы и гостеприимство, создавая идеальный рецепт прекрасного времяпрепровождения.

Приезжайте и вы, чтобы ощутить лёгкий морской бриз, услышать пение птиц, прогуляться вдоль виноградника и поднять бокал молодого вина за новую жизнь, новую весну!

Искусство событий среди виноградников

Где рождается событие, которое остаётся в памяти, превращаясь в личную легенду? Там, где природа, архитектура и искусство виноделия сливаются в одно дыхание.

Добро пожаловать в Винный Парк курорта «Мрия» — 30 гектаров вдохновения, ставших сценой для самых красивых историй. Более десяти уникальных локаций открывают возможности для изысканных торжеств, камерных встреч и грандиозных событий, где каждый момент превращается в произведение искусства.

Представьте: уютный семейный ужин в тени виноградных лоз, судьбоносное «да» на парящем мосту, зависшем между небом и землёй, или торжественный приём с видом на закат, где горизонт становится вашим холстом.



Архитектурные доминанты:
возвышенность и искусство
формы



Зеркальный куб



Кровля Винного парка

Просторная терраса под открытым небом, возвышающаяся над виноградниками, открывает захватывающую панораму моря и гор. Здесь закат становится фоном праздника, а горизонт — живой декорацией мечты. Фуршеты превращаются в стильные вечеринки, а свадебные церемонии — в кинематографические сцены.

Винная башня

Архитектурное сердце парка и его знаковый символ. С высоты 54,5 метра открывается вид, от которого перехватывает дыхание: бескрайние воды Чёрного моря — с одной стороны, величие Крымских гор — с другой. Панорамный зал на 12-м этаже создан для моментов тишины и вдохновения: здесь слова излишни, а признание в любви звучит особенно искренне. В стенах башни расположены дегустационные комнаты, где культура вина и гастрономии раскрываются в лучших традициях «Мрии».

Зеркальный куб

Современный арт-объект, в котором мир отражается, словно мираж. Его зеркальные грани растворяют пространство, превращая любое событие в праздник вне времени. Исключительная акустика и возможности для эффектных инсталляций — от огня до пиротехнических шоу — делают эту локацию идеальной сценой для впечатлений, которые становятся легендой.



Свадебная церемония
на кровля Винного парка



В гармонии с природой:
романтика и уединение

Парящий мост

Легендарная локация, символ лёгкости и чистоты момента. Он словно подвешен между небом и землёй, предлагая идеальные декорации для признаний в любви и клятв под звёздами. Каждый шаг здесь звучит эхом чувств.

Романтика под открытым небом

Ряды виноградников, розарий и древние оливы, напитанные солнцем и временем. Среди них притаился небольшой амфитеатр и изящная пергола — идеальные для свидания, камерной церемонии или ужина, где природа становится свидетелем вашей истории.



Гастрономические
шедевры
и культура вина

Ресторан WineKitchen

Современная локаворская кухня, где вкус превращается в искусство. Здесь создаются индивидуальный декор, сценарий праздника, авторское меню и кондитерские шедевры — от классики до фантазии. Завершением вечера может стать персональный 3D-мэппинг на фасаде Винной Башни. Каждая деталь рождается из вдохновения, чтобы событие стало отражением вашего вкуса и настроения.

Сердце Винодельни

Интерьеры гравитационной винодельни с сыроварней и современной винотекой идеально подходят для дегустаций, мастер-классов или необычных форматов — например, игры «Винная мафия». Для деловых встреч, презентаций и конференций доступен кинозал на 40 гостей, где профессиональная атмосфера гармонично сочетается с эстетическим вдохновением Винного парка.



Вершина приватности: события на Винных виллах

Для тех, кто ценит уединённую роскошь, Винные Виллы предлагают исключительное пространство. Здесь рождаются свадебные церемонии на двоих, юбилеи и частные ужины, где весь мир словно замирает вокруг. Простор, сервис и утончённая эстетика создают особый опыт — личный, камерный, запоминающийся.

Эстетика, внимание и душа в каждом событии

Здесь каждое событие рождается естественно — как продолжение атмосферы места, где природа вдохновляет, а детали складываются в гармонию. Всё — от сценария до оформления — создаётся с вниманием к ощущениям и настроению, чтобы праздник чувствовался живым и неповторимым. В его основе — душа этой земли, где рождается вино и где мечты обретают форму легенд.



Винные виллы – уединение с видом на виноградники

В мире безупречного отдыха есть места, которые созданы не просто для проживания, а для получения уникального опыта. Они становятся точкой притяжения для тех, кто ценит безупречный дизайн, абсолютную приватность и глубокую гармонию с окружающим ландшафтом. Именно таким эксклюзивным уголком стали Винные виллы на курорте «Мрия» — настоящая жемчужина Южного берега Крыма.

Архитектура, рождённая природой

Создать объект в уже существующем, сложившемся ландшафте — задача высочайшего уровня сложности. Когда речь зашла о виллах, расположенных в сердце собственных виноградников курорта, амбициозная цель была достигнута: создать пространство, которое не просто впишется в природу, но станет её органичным и художественным продолжением. Марко Казамони, итальянский архитектор, глава бюро Archea Associati, известен своей скульптурной и экологичной архитектурой. Его концепция для «Мрии» — это диалог с местом. Плавные,

текущие линии вилл, их каскадное расположение на склонах, использование натуральных материалов, таких как местный камень, дерево и стекло, создают ощущение, что архитектура буквально «вырастает» из крымских холмов. Казамони отказался от доминирования над ландшафтом, выбрав путь деликатного встраивания, чтобы каждая вилла дарила не просто «вид», а живую, дышащую картину: бескрайние ряды виноградников, уходящие к морскому горизонту, и величественная Винная башня, также спроектированная под его руководством.



Ваш идеальный формат уединения

Виллы представлены в двух типах, сохраняя общую философию скульптурных форм и единения с природой, но предлагая разный масштаб пространства и возможностей.

Семейные виллы

Идеальное пространство для утончённого отдыха в кругу семьи или близких друзей. Просторные двухуровневые резиденции дарят ощущение гармонии, где красота служит комфорту. Открытая планировка объединяет гостиную, столовую и кухню с террасой и выходом к бассейну, создавая ощущение непрерывности внутреннего и внешнего пространства.

В оформлении интерьера использованы натуральные материалы, мягкая цветовая палитра и тёплое дизайнерское освещение. Здесь царит особая эстетика курортного совершенства — где воздух пропитан ароматом виноградников, а утро начинается с тишины и солнца.

Президентские виллы

Пространство, созданное для тех, кто ценит исключительность и высочайший уровень комфорта. Президентские виллы — это выбор знатоков, предпочитающих камерную роскошь и непринуждённую гармонию.

Просторная гостиная с панорамными окнами, изысканная столовая, несколько спален, современная кухня и терраса с подвесной качелью и шезлонгами — каждая деталь продумана для эстетического удовольствия и внутреннего равновесия. Дизайн двухуровневой виллы вдохновлён мечтами о южном солнце и искусством виноделия. Натуральные материалы и природная гамма — от тёплых песочных и шоколадных до золотистых оттенков — оживляют акцентами благородных винных тонов: марсала, бургунди и виндзор вайн. Здесь время течёт медленнее, вкусы становятся ярче, а мечты — осязаемее.



Центральный элемент композиции комплекса вилл — круглогодичный подогреваемый бассейн.

Это не просто объект инфраструктуры, а медитативная точка притяжения. Бассейн становится сердцем жизни на вилле: для утреннего плавания, отдыха на шезлонгах или вечерних посиделок у воды.

Уединение и проведение событий

Главная прелесть винных вилл — в их универсальности. Они блестяще справляются с двумя, казалось бы, противоположными задачами. Здесь можно полностью отключиться от суеты, растворившись в созерцании природы и смене времени суток. В то же время, благодаря своей просторности и приватности, эти виллы превращаются в эксклюзивные локации для проведения мероприятий высшего уровня. Свадьба или семейное торжество с видом на виноградники и море — возможности безграничны.

Персональный батлер: ваш ключ к совершенному отдыху

С момента прибытия за вами закрепляется персональный батлер: не просто администратор, а ваш личный проводник, помощник и организатор, создающий безупречный комфорт вокруг вас.

Шедевр приватности и вкуса

На винной вилле «Мрии» вы найдёте совершенно особое состояние исключительности и причастности к тем, кто способен оценить идеальное слияние архитектурной мысли и первозданной красоты крымской природы.

Это пространство, где гармония царит во всём: архитектура уважает природу, сервис предвосхищает ваши мысли, а каждый день становится ярким и осознанным.

Истина в вине, долголетие – там же? Разбираемся, как работает энотерапия или лечение вином

Вы знали, что в день достаточно выпивать всего 125 мл вина, чтобы получить нужное количество полезных биологически активных веществ? Однако есть важное уточнение — пить нужно определённые, а не любые вина! Давайте разберёмся, на какие принципы опирается энотерапия, кому необходима и какие исследования вина прямо сейчас проводятся в Центре научной и исследовательской деятельности курорта «Мрия»?





Почему вино вообще полезно?

В определённых сортах натурального сухого вина — высокий уровень содержания биологически активных веществ. Среди них: фенольные кислоты, флавонолы, полифенолы, антоцианы и стильбены.

Благодаря содержанию этих веществ, определённые вина обладают очень высокой антиоксидантной активностью. Это значит, что вина способны разрушать оксиданты — кислородные свободные радикалы, которые накапливаются в биологических жидкостях организма.

Оксиданты — одна из основных причин атеросклероза, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и преждевременного старения. Вино — антиоксидант!

Кому эноterapia показана в первую очередь?

Эноterapia может быть полезной при ряде заболеваний на начальных стадиях, причем специалисты разделяют лечение или профилактику красным и белым вином.

Показания для энотерапии:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Болезни органов дыхания.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Проблемы с печенью, желчным пузырем.
- Заболевания почек и мочевыводящих путей.
- Болезни опорно-двигательного аппарата.
- Заболевания обмена веществ и эндокринной системы.
- Функциональные заболевания нервной системы.



Как устроен механизм: на что в организме влияет вино?

Речь об употреблении вин в малых дозах и лечебных целях.

- Сердечно-сосудистая система: благотворное влияние на липиды крови, уровень инсулина, свертываемость крови, стенки кровеносных сосудов.
- Органы пищеварения: положительное действие на желудок, желчный пузырь, поджелудочную железу, тонкий кишечник, толстый кишечник.
- Почки: диуретическое действие.
- Обмен веществ: коррекция гиперинсулинизации, диетопрофилактика эндемического зоба.
- Опорно-двигательный аппарат: улучшение кровообращения в тканях суставов, рассасывание соединительной ткани.
- Нервная система: улучшение мозгового кровообращения, активация вегетативно-симпатической системы, секреции эндокринных желез.
- Кровотворная система: улучшение функции кроветворных органов, повышение уровня гемоглобина и количества эритроцитов.
- Органы дыхания: возбуждение лёгочного центра, стимуляция лёгочной вентиляции и респираторного газообмена.

Прошлое, настоящее и будущее лечения вином

Эноterapia появилась на свет вовсе не в современных научных лабораториях. История лечения вином охватывает несколько частей света и эпох: например, Древний Египет, Грецию и Рим античных времён. О лечении вином упоминается в текстах раннего Средневековья и позже, во времена Возрождения и Просвещения.

В Российской империи лечение вином получило активное развитие в XIX столетии. Вино как лекарство использовалось на кавказских и крымских курортах.

Конечно, со временем специалисты поняли, что для профилактики и лечения заболеваний подходят не любые вина. Эноterapia появилась не в XXI веке, однако именно современные технологии помогают прийти к идеалу в этом вопросе.

Прямо сейчас специалисты Центра научной и исследовательской деятельности курорта «Мрия» создают «цифровые портреты» вин с самым большим содержанием полезных биологических веществ.



О том, что представляют собой «цифровые портреты вин», рассказывает Арсений Ильич Труханов.



Арсений Ильич Труханов
доктор биологических наук, председатель Научного Совета Курорта «Мрия», председатель Правления «Национальной Академии активного долголетия»

«Цель исследования — создание цифровых портретов вин, которые показывают их биохимические отличия и полезность на основе концентрации полифенолов и оценки уровня антиоксидантной способности.

Сейчас известно более 80 компонентов вина, которые оказывают положительное влияние на здоровье. Но некоторые из них содержатся в крайне малых количествах, что не играет существенной роли... Поэтому мы определили 10 базовых и самых главных показателей, которые содержатся в достаточном объеме в производимых сегодня винах».

Более того, помимо создания цифровых профилей вин, специалисты Научного Совета совместно с виноделами курорта «Мрия» создали специальное безалкогольное вино для энотерапии.

«Согласно физиологическим нормам здорового питания, содержание полифенолов в напитке должно находиться в пределах от 300 до 900 мг на 100 г продукта. Мы обнаружили, что в нашем безалкогольном вине содержится 447 мг. Это значит, достаточно выпить один бокал вина объемом 125 мл, чтобы организм получил суточную норму полифенолов.»



Магия гармонии: еда и вино в идеальном дуэте в ресторане WineKitchen

Главный принцип WineKitchen — синергия. Еда и вино здесь не существуют отдельно, они вступают в диалог, чтобы подчеркнуть и раскрыть лучшие черты друг друга. Каждое событие в ресторане превращается в изысканную дегустацию, где важны детали и атмосфера.

Идеальной парой для такой философии становится само место. Ресторан расположен посреди виноградников, где царит расслабляющая атмосфера, а панорамные виды на лозы и необычную архитектуру Винного парка создают неповторимый фон для романтического ужина. Свежий морской воздух пробуждает аппетит и обостряет восприятие вкусов.





Салат с морепродуктами



Филе горбыля с лимонным соусом и жареным романо

Во главе стола — философия шеф-повара

Шеф-повар ресторана Олег Лященко, накопивший богатый опыт работы в заведениях различного профиля, ставит перед собой амбициозную цель — познакомить гостей с уникальной крымской гастрономией, создавая блюда, отражающие самобытность региона.



Олег Лященко
шеф-повар ресторана
WineKitchen

« Локальные продукты Крымского региона идеально ложатся в основу современной кухни, раскрывают вкусы блюд и дают поле для творчества, — делится Олег. — Я считаю, что главное достижение шеф-повара — это довольные гости и уважение коллег, и это каждый день мотивирует меня в работе.

Расположенный среди виноградников с впечатляющими панорамными видами, ресторан WineKitchen стремится превзойти ожидания своих гостей. Для ценителей эногастрономической культуры, сомелье ресторана Илья Мосин подобрал идеальные пары:

- Салат с морепродуктами идеально сочетается с Вилла ди Альма Рислинг ЭкстраБрют. Рислинг с присущей ему кислотностью подчеркнет изысканный вкус морепродуктов.
- Филе горбыля с лимонным соусом и жареным романо требует соответствующего сопровождения, а именно Вайнпарк Шардоне Баррик. Выдержанный во французском дубе шардоне идеально дополнит насыщенный и слегка сладковатый вкус горбыля.
- И, наконец, традиционное сочетание вина из сорта винограда Пино Нуар и мясного блюда: Тальята из вырезки с грибным велюте и трюфельным соусом в сочетании с вином Олег Репин Пино Нуар. Прекрасно сбалансированное вино с ароматом северных ягод и осеннего леса наилучшим образом раскроет сочное мясо и оставит длительное послевкусие.



Тальята из вырезки с грибным велюте и трюфельным соусом

Новаторство в бокале: концепция авторского бара

Инновационный подход WineKitchen выходит за рамки кухни. Винный бар ресторана предлагает гостям уникальные авторские коктейли, ломающие стереотипы. В их основе — виноградные спирты и неожиданные, но гениальные сочетания винограда с другими продуктами.

Среди хитов бара — «Одиссея»: нежный коктейль, где кислинка белого вина и граппы встречается с карамельным яблоком и воздушной сырной пеной. «Меганом» — коктейль со вкусом, напоминающим пряный глинтвейн с нотами обжаренных орехов и портвейна. А утончённая «Айше», созданная на основе медового виски, сиропа из клубники, груши и гречихи и пены из копчёной сметаны, поражает своей сложностью.



Винная баня на берегу моря: секрет молодости из сердца Крыма

Есть места, где время замедляется, а тело вспоминает, что значит по-настоящему отдыхать. Винная баня курорта «Мрия» — именно такое место. Здесь древние традиции парения встречаются с достижениями современной косметологии, а за панорамными окнами расстилается бескрайняя синева Чёрного моря.





Виноград: эликсир, проверенный веками

О целебных свойствах винограда знали ещё древние греки, но только в последние десятилетия учёные раскрыли секрет его волшебного воздействия на кожу. Виноградные экстракты содержат мощнейшие антиоксиданты — полифенолы и ресвератрол, которые нейтрализуют свободные радикалы и замедляют процессы старения на клеточном уровне. Неслучайно энотерапия, зародившаяся во французском Бордо, стала одним из самых востребованных направлений anti-age индустрии.

В Крыму, где виноградная лоза вызревает под щедрым южным солнцем, эта традиция обретает особый смысл. Местные сорта винограда, напитанные морским воздухом и теплом, дарят экстракты с уникальным составом — более концентрированные, более активные.

Винное парение в «Мрии» — это не просто процедура, а продуманный до мелочей ритуал, где каждый этап готовит тело к следующему.

Всё начинается с мягкого прогрева в травяной парной. Пока ароматы крымских трав настраивают на расслабление, поры раскрываются, и кожа готовится впитывать всё полезное, что ей предстоит получить. Затем — классическое парение вениками: дубовый улучшает кровообращение и тонизирует, берёзовый дарит лёгкость дыхания и очищает.

Виноградный пилинг — первое знакомство кожи с главным героем этого ритуала. Мягкие отшелушивающие частицы удаляют ороговевшие клетки, открывая путь для глубокого питания. После — контраст: холодная купель, обливное ведро или, для самых смелых, морские волны у самого берега. Этот перепад температур запускает в организме мощные процессы обновления.

Но главное таинство ждёт впереди. Тёплая купель на открытом воздухе: вы погружаетесь в воду, любуетесь морским горизонтом, а умелые руки мастера разминают воротниковую зону, снимая напряжение, накопленное за месяцы городской жизни. Маска с виноградными экстрактами насыщает кожу антиоксидантами и влагой. Ванночки Кнейпа пробуждают кровоток в ногах, ароматизация наполняет лёгкие целебными эфирами.

Кульминация — винная купель

Погружение в ванну с экстрактами винограда, где каждая клеточка кожи получает порцию молодости. Полифенолы проникают глубоко, стимулируя выработку коллагена и возвращая упругость.

Завершается ритуал так же неспешно, как начинался: чаепитие с крымскими травами в уютной lounge-зоне, где можно бесконечно смотреть на море и чувствовать, как тело наполняется новой энергией.

Что вы получаете:

- 1 Антиоксиданты виноградного пара и минералы морского воздуха усиливают клеточное обновление и сияние кожи.
- 2 Контраст тепла и прохлады тренирует сосуды, улучшая кровообращение и тонус кожи.
- 3 Глубокое расслабление нервной системы снижает уровень кортизола — гормона старения.
- 4 Танины винограда мягко отшелушивают, делая кожу гладкой и обновлённой.
- 5 Союз ресвератрола и морских ионов укрепляет иммунитет и замедляет клеточное старение.
- 6 Цикл нагревания и охлаждения нормализует сон и восстанавливает энергетический баланс организма.

Винная баня курорта «Мрия» — место, где здоровье и красота рождаются из союза крымского винограда, морского воздуха, древних традиций парения и профессионализма пармейстеров.



mriyaresort.com



Золото Крыма: секреты выбора и польза оливкового масла

«Средиземноморская крестьянская пища тыся-
челетиями состояла из хлеба, вина, соли, козьего
сыра и оливок. Для основного населения плоды
оливкового дерева нередко становились глав-
ным продуктом питания. А натирание оливко-
вым маслом гарантировали здоровье и долголе-
тие.» из книги Ральфа Дутли «Дивная Олива»





Польза

О пользе оливкового масла можно говорить бесконечно. Есть сотни исследований, подтверждающих положительное влияние *evoo* (здесь и далее *evoo* — *extra virgin olive oil*) на организм человека. Но достаточно посмотреть на жителей Средиземноморья, где ключевым компонентом кухни является оливковое масло *extra virgin*, чтобы понять насколько полезным оно является. Счастливые, активные старики, не знакомые с деменцией (а научно доказано: ежедневное употребление качественного оливкового масла сокращает риск появления Альцгеймера и деменции на 15–20%) своим примером показывают как важно то, что мы едим.

За что же так ценится оливковое масло и что делает его буквально эликсиром молодости и долголетия? В этой статье расскажу об одном компоненте, который открыли случайно, как это часто бывает. Ученый Гэри Бошан обнаружил в свежесжатом соке оливок олеокантал — редкий полифенол, который схож по действию с ибупрофеном, нестероидным противовоспалительным, натуральным жаропонижающим и болеутоляющим средством. Именно олеокантал придает оливковому маслу ту самую пикантную горечь, которая в природе встречается в грейпфруте, свежей клюкве, рукколе, редисе и даже черном шоколаде. И хотя исследования потенциала олеокантала в лечении рака и кардиометаболических заболеваний продолжаются, лучшим способом извлечь пользу из этого соединения в настоящее время является употребление качественного оливкового масла на ежедневной основе. Исследования показывают исключительно положительное влияние на нейродегенеративные заболевания, несколько видов рака и другие хронические воспалительные состояния.

Естественно, нельзя не упомянуть о мононенасыщенных жирных кислотах, которые снижают уровень «плохого» холестерина, уменьшая тем самым риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Что еще? Оливковое масло помогает регулировать уровень глюкозы в крови, а также способствует нормализации кровяного давления. Кроме того, *evoo* способно убивать даже штаммы хеликобактер пилори, вызывающие гастрит.

Было бы здорово чтобы когда-нибудь люди приходили друг другу в гости и приносили вместе с бутылочкой вина еще и бутылочку свежего оливкового фреша! Вместе пробовали, рассуждали, обсуждали... Ведь хорошее оливковое масло показано абсолютно всем членам семьи: от мала до велика. Польза. Как это важно, внедрять полезные привычки в жизнь!

Как выбрать настоящее оливковое масло

Оливковое масло высшей категории *extra virgin* (первый холодный отжим) это удивительный дар природы, свежесжатый сок оливок, который несет в себе колоссальную пользу для здоровья. Настоящее, качественное оливковое масло всегда имеет приятный аромат. Как правило, аромат зависит от сорта оливок, терруара, времени сбора урожая и множества других факторов. Но есть и общие признаки, по которым определяется качественное *evoo*. Итак, оливковый фреш всегда пахнет чем-то свежим: свежескошенной травой, зеленым яблоком или зеленым миндалем. Вы можете почувствовать запах свежего помидора, который только что сорвали с грядки или окунуться в луговое разнотравье, или даже встретить аромат спелого банана!



Ароматов множество, но все они являются частью природы. Никогда хорошее оливковое масло не будет пахнуть уксусом или старым жиром, грибами или восковыми мелками, все эти запахи свидетельствуют о дефектах.

Если вы оказались в магазине с большим выбором оливкового масла, то не теряйтесь, а следуйте основным правилам. Итак, мы ищем бутылку из темного стекла с надписью *Extra virgin olive oil* (никаких “*extra romace*” или “*olive product*” — это несуществующие категории). Далее изучаем контрэтикетку: добросовестный производитель всегда заявит о себе и укажет свой адрес, место сбора оливок и срок годности (дату розлива). Ну и конечно, смотрим на цену, качественное оливковое масло стран Средиземноморья никак не может стоить сегодня 500 руб за 1 литр (цена за 1 литр приближается к 2000 руб. и выше).

Потенциал Крыма

Южный берег Крыма находится в той широте, где издревле выращивали оливковые деревья (север Италии, юг Франции). Местные климатические и географические условия всегда давали огромные возможности для получения качественного оливкового масла высшей категории *extra virgin*. Только вот раньше оливковое масло не было так популярно в России. С другой стороны, им пользовались на Руси еще со времен крещения, ведь помазание в церкви происходило с помощью «елея» — освященного оливкового масла. Более тысячи лет в нашей стране освященное оливковое масло участвовало в обрядах миропомазания, соборования и различных литургиях, являясь символом божьей благодати. Сегодня этот продукт является олицетворением здорового образа жизни, поэтому

объем потребления оливкового масла у нас растет с каждым годом. И все бы хорошо, если бы не огромное количество подделок, которыми наводнен российский рынок. Большинство потребителей не знают природу оливкового масла, поэтому покупают то, что доступно по цене (очень часто это крашеное рапсовое или хлопковое масло). Производство собственного оливкового масла может стать выходом из данной ситуации. Имея свои оливковые рощи, Крым займет определенную нишу на рынке. Более того, масло из этого региона всегда будет говорить о качестве (сквозной и прозрачный контроль на всех стадиях технологического процесса). Да, это вызов, ведь никто не отменял конкуренцию с зарубежными производителями. Но когда-то такой же вызов был брошен российским виноделам, и они превосходно справились! Уверена, что с оливковым маслом Крыма будет также, ведь для это есть все необходимые условия, и, самое главное — желание делать качественный продукт!



Парфена Алиханиду
сомелье оливкового
масла международного
класса

Оливковое масло extra virgin

Собственного производства
Винного парка «Гастрофактура»

В Винном парке растёт более 1700 оливковых деревьев — от молодых саженцев до настоящих живых памятников природы. Деревья были привезены из ведущего европейского питомника Bgins Pflanzen: сорт Олива европейская, покоривший Средиземноморье, и нежная, ароматная Арбекина из Каталонии. Среди них есть особые — вековые и даже тысячелетние оливы. Их путь был почти невозможен: в Израиле действует запрет на вывоз грунта, а пересадка требует сохранения земляного кома. Тогда специалисты приняли смелое решение — заменить почву на гидропонику, создав искусственную среду для перевозки. Самой древней из этих олив уже 1300 лет. Их путешествие заняло две недели: по морю, по дорогам, через страны и климатические зоны. Эти деревья пережили смену эпох, рождение религий, взлёты и падения цивилизаций — и сегодня они продолжают свою жизнь в Крыму.

В центре Винного парка проходит Оливковая аллея, созданная легендарным японским архитектором Широ Накане, хранителем императорских садов Киото. Это пространство — диалог культур, в котором японская гармония встречается со средиземноморским духом.

Первый урожай олив был собран в 2021 году. Кстати, мы делаем это только вручную, максимально заботясь о деревьях. Первое масло сделали в Ай-Даниле — и результат вдохновил на создание полноценного производства. В 2023 году закупили итальянскую линию Mogi, и урожай 2024 и 2025 годов уже были переработаны прямо здесь, в Винном парке. Каждая Оливка проходит путь от ветви до пресса всего за несколько часов.

Мы гордимся тем, что наше оливковое масло производится с соблюдением высоких стандартов качества и устойчивости. Без химических добавок и консервантов — только чистота природы в каждой бутылке.



Узнать
подробности
на сайте
winepark.ru



Арбекина

Фруктовое, яркое, с тонкой сладостью и лёгким жжением в послевкусии. В аромате — горные травы Ай-Петри, спелые фрукты, орехи. Идеально для салатов, рыбы, морепродуктов и нежных сыров.



Кучук-Исар

Яблоко, груша, свежескошенная трава склона Чатыр-Дага. Лёгкая горечь сельдерея и артишока — признак свежести и высокого качества. Лучший выбор к моцарелле, буррате, томатной брускетте, овощам.



Олива Вековая

Масло из плодов деревьев старше 100 лет. Изысканное сочетание мягкого аромата и перечной яркости. Уравновешивает кислотность томатов, уксуса, лимонного сока. Подходит для стейков, ягнатины, свинины — раскрывает мясу новую глубину.



Олива 1300 лет

Масло из плодов древней израильской оливы. Лёгкое, гармоничное, с деликатной перечностью и ароматом лугов Байдарской долины. Идеально в блюдах, где нужен баланс и нежность, а не яркий оливковый акцент.

Терруар «Родное»: ростки нового российского виноделия

Для большинства путешественников Крым ассоциируется с курортным полуостровом, великолепными пейзажами и историческими памятниками. Однако мало кто осознает, что Крым — это не только туристическая Мекка, но и винодельческий регион. Особенно ярко это проявляется в Севастополе, где не только возрождаются старинные винодельческие традиции, но и появляются новые проекты, меняющие лицо винной индустрии России. Это место привлекает как крупных производителей, так и маленькие семейные винодельни, объединенные общими идеями и ценностями. Одним из самых ярких примеров такого объединения стало Содружество виноделов «Родное», которое в последние годы привлекло внимание благодаря своим принципам и философии.

Содружество было создано в марте 2023 года и включает в себя 11 винодельческих хозяйств, среди которых как известные и опытные бренды, так и молодые, амбициозные проекты. В числе участников союза можно встретить такие имена: Le K2, Uppa Winery, AYA organic wine & vineyards, Belmas winery, Doros winery, Mangup Estate, Tau-Salá, WINEPARK, хозяйство Натальи Старцевой, Анатолия Шиколенко, а также винодельня Александра Плотникова.

Родное — название села в Балаклавском районе, в Севастополе. Основной идеей объединения виноделов «Родное» является продвижение уникального одноименного терруара, создание высококачественного вина с характером, которое станет визитной карточкой региона. Для этого виноделы разработали строгие стандарты качества, которые включают в себя органические методы виноградарства: виноградники не получают химических удобрений и пестицидов, а вся работа сосредоточена на гармонии с природой, и использование специальных техник и методов виноделия: вина создаются с учетом обязательной оговоренной выдержки (в дубе и бутылках) прежде чем они поступят на рынок.





«Родное» нацелено на создание вина, которое будет отражать не только вкус, но и философию региона. Все участники сообщества стремятся беречь природу, улучшать качество почв и использовать только те виноградники, которые могут дать наилучший результат. Кроме того, «Родное» активно работает над юридическим оформлением терруара, планируя получить статус (ЗНМП (защищённое наименование места происхождения)).

Это подтверждает, что вино произведено в строго определённой местности и обладает особыми качествами, связанными именно с этим местом.

ЗНМП даёт юридическую защиту: использовать название могут только производители из утверждённой географической зоны. Это снижает риск подделок и защищает репутацию региона.

Для потребителя ЗНМП — это гарантия происхождения и качества. Такое вино изготавливается из винограда, выращенного в конкретной зоне, и по установленным правилам: по сортам, урожайности и технологии.

Для производителей статус повышает ценность и узнаваемость вина, помогает обосновать более высокую цену и выделиться на рынке. Кроме того, ЗНМП способствует развитию винного имиджа региона и винного туризма.

Российская система ЗНМП сопоставима с европейскими аналогами (АОС, ДОС), что делает отечественные вина более понятными и конкурентоспособными.

WINEPARK в содружестве виноделов «Родное»

В деятельности команды WINEPARK важнейшим аспектом является тщательная работа с терруаром — выбор конкретных участков для виноградников исходя из планов по сортам и стилям вин. Поэтому для белых и игристых вин, требующих хорошей кислотности, предпочтение отдаётся именно терруару с. Родное — высокогорным виноградникам, где температура значительно ниже, чем на равнине. Это высокогорье, расположенное на высоте 350–450 метров над уровнем моря, идеально подходит для белых вин благодаря своим известняковым и мергелевым почвам, которые создают уникальные условия для роста винограда. Ключевым фактором здесь является разница температур: на таких высотах температура воздуха падает на 1 градус Цельсия с каждым 100 метрами подъёма, что позволяет винограду развиваться медленно, сохраняя свежесть и кислотность.

В с. «Родное» WINEPARK имеет два участка. Самый высокогорный виноградник в восточной части терруара с северо-западным склоном, с богатой мергелем почвой — это 15 га «белой земли», где уже высажены такие сорта как Пино Блан, Гевюрцтраминнер, Кокур, Пино Нуар и другие. И 44 га с западной экспозицией, где почва содержит больше глины, железа и меди — «красная земля», развитием которых предстоит заниматься в ближайшие несколько лет.



«Содружество виноделов «Родное» — это не просто практическое объединение, но и культурное движение. Мы уже предстали перед публикой как единый терруар на салонах вин в Нижнем Новгороде и Санкт-Петербурге в 2025 г., где виноделы и собственники лично представили свои вина, и получили массу позитивной обратной связи. В 2026 году мы обязательно продолжим знакомить ценителей с нашими винами в формате камерных мероприятий, так что следите за нашими новостями!»

Клименко Анастасия,
Директор Ассоциации «Содружество виноделов «Родное»»



Следите за новостями Содружества виноделов «Родное»



Узнать больше о WINEPARK



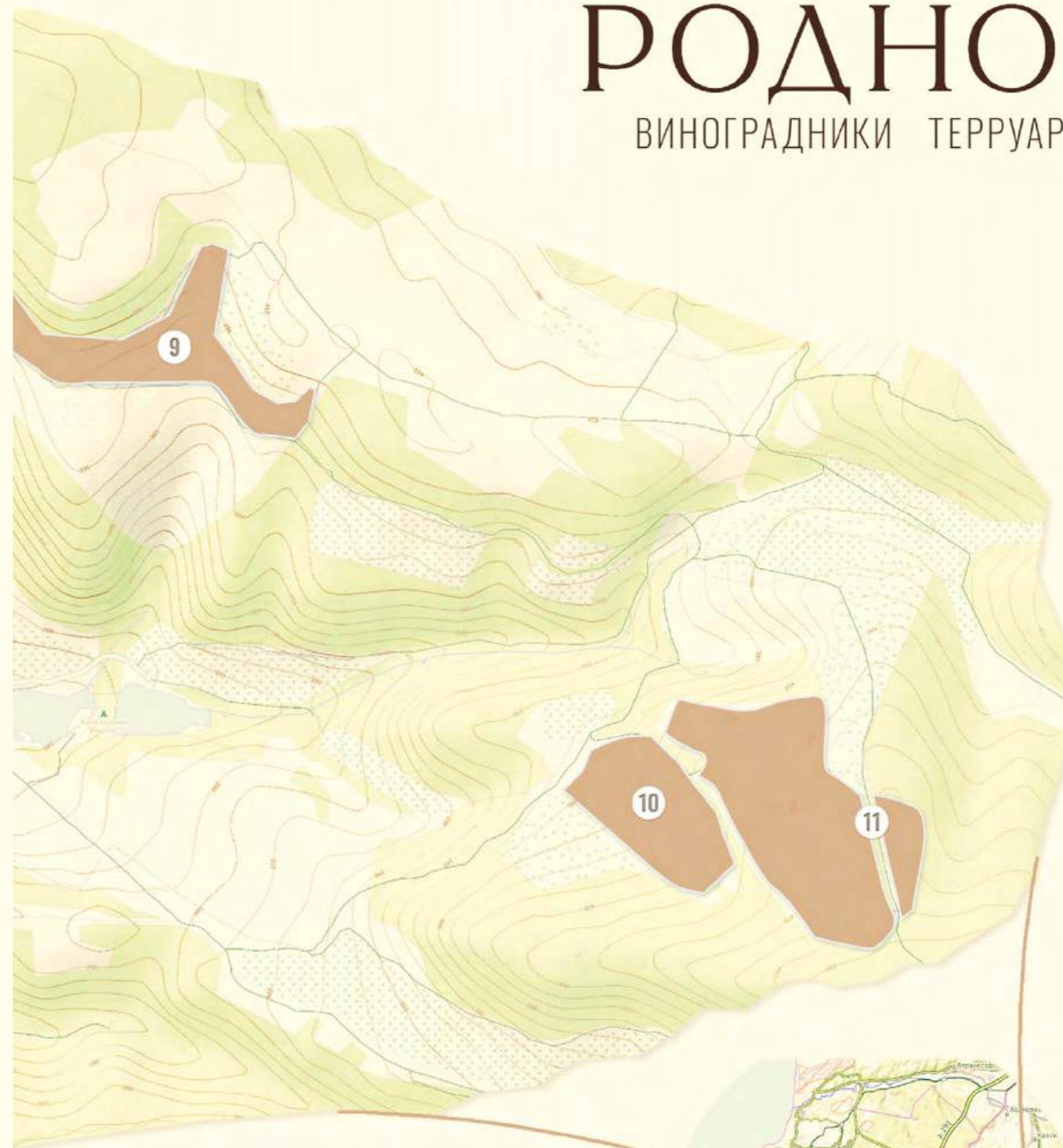
- 1. Хозяйство Натальи Старцевой
- 2. Aya organic wine & vineyards
- 3. Doros Winery
- 4. Винодельня Александра Плотникова

- 5. Belmás Winery
- 6а. Tau-Salá
- 7а. ШАТОШИКО
- 8. Mangup Estate

- 9. Павел Швец Uppa Winery
- 10. Le K2
- 11. WINEPARK

РОДНОЕ

ВИНОГРАДНИКИ ТЕРРУАРА



Севастополь
2025 г.



Новый взгляд на долголетие. Самвел Саруханян и Владимир Дадали о принципах здорового образа жизни

Диалог о культуре питания, управлении биовозрастом
и роли санаторно-курортного лечения



Самвел Саруханян
генеральный директор курорта «Мрия»



Владимир Дадали
профессор, доктор химических наук, биохимик, академик, основоположник современной нутрициологии в России

Рад встрече с вами на территории курорта «Мрия» в Крыму, в Ялте. Почему Крым важен для вас и какое место он занимает в ваших исследованиях?

С Крымом я был постоянно связан: мы с покойной женой много лет отдыхали тут. Это всё родные места. Нас иногда критикуют: мол, рассказываете о долголетии, а сами находитесь на прекрасной территории. Но что в этом плохого? Приезжайте в Крым — это территория для долгожителей.

Есть ли, помимо эмоциональных факторов, какие-то объективные физические и биологические параметры, подтверждающие это?

Безусловно. И физическая нагрузка — один из ключевых факторов. Например, в Крыму моя нагрузка была простой: я плывал по полтора километра каждый день. Кроме того, мы обходили все возвышенности в районе горы Сокол.

В Петербурге я тоже придерживаюсь постоянной физической активности. В основном это скандинавская ходьба с утяжелителями: на ноги — по килограмму, на руки — по полкилограмма. Прохожу так несколько километров. Делаю я не каждый день, а через день, иначе это будет чрезмерно. Когда нет времени, поднимаюсь по лестнице: 600 ступенек вверх и вниз.

Ещё я считаю важным для мужчин приседать на полную ступню, чтобы сохранять мужское здоровье. Это первое. Второе — питание. При этом современное питание в целом дефицитно по витаминам и минералам. Все справочные данные о содержании витаминов, скажем, в апельсинах, не учитывают, когда эти фрукты были сорваны и сколько их везли. Пока они доедут до нас, от полезного вещества мало что остаётся. У меня есть свой способ.

У нас в Научном совете были жаркие дискуссии на эту тему. Полезно вино или вредно? Мнения разделились.

Я, например, принадлежу к тем, кто считает его полезным. Есть французский феномен: французы, которые едят вкусно и жирно, имеют самую низкую заболеваемость сердечно-сосудистыми болезнями. Одна из причин — высокое качество продуктов, а другая — употребление красного вина. Я видел во Франции, как его пьют утром и днём — стакан сухого красного. Главное — не перебарщивать. В научном совете мы пришли к такой позиции. Красное вино с высоким содержанием полифенолов (больше 200 микрограмм) безусловно полезно. Вопрос в дозировке.

Что скажете насчёт того, что необходимо есть локальные продукты? В Крыму, конечно, огромное разнообразие фруктов и овощей, качественной фермерской продукции, но не во всех регионах нашей страны это всё в такой доступности и изобилии. Как поддерживать здоровое и сбалансированное питание?

У нас в Петербурге, на севере, многое привозное. Поэтому я уже почти 25 лет занимаюсь биологически активными добавками (БАДами). Не просто так, а разрабатываю их для одной российской компании. Даже книгу издали с моими рецептурами — почти 40 наименований.

Это очень интересная работа — настоящее упражнение для мозгов: что с чем соединить, в каких дозах и формах. Я сам активно использую эти добавки — витаминные и минеральные комплексы. Есть, например, очень интересный продукт — «Трансфер Фактор». Врачи его почти не знают, а зря. Это природный иммуномодулятор. Как-то, когда мне было за 70, мы решили подняться на пик Чигет-Карабаши (4000 м) без адаптации к высоте. За два дня до этого

мы принимали по 10 капсул «Трансфер Фактора». Благодаря чему мы спокойно поднялись на вершину без одышки — и это не по тропинке, а по серьёзному склону. Но «Трансфер Фактор» — не панацея. Прежде всего, нужно полноценное витаминно-минеральное обеспечение. Здесь ключ — биохимия. Мы выступаем за то, чтобы внедрить её в нутрициологию. Всё дело в ферментных системах: организм существует благодаря работе ферментов. В каждой клетке их около 2000. Каждый фермент — это белок, а также изменённый витамин и минерал. Без этого никак.

Как вы рекомендуете оценивать дефицит витаминов? Есть ли объективные параметры, по которым человек сам может понять свой дефицит?

Честно говоря, моя точка зрения такова: жителям Санкт-Петербурга и подобных регионов стоит принимать витамины и минералы в любом случае. Вам их точно не хватает. Вот, например, данные по цинку: три года назад я рецензировал исследование, показавшее 100% дефицит цинка у обследованных. Представьте мужчину с дефицитом цинка — это серьёзно. Цинк необходим для работы 300 ферментов и выработки тестостерона.

Вернёмся к теме культуры здорового питания. Вы ведь видели, что творится в школьных столовых? Мы много дискутируем на эту тему. Нужно начинать с культуры питания, с гигиены питания в школах. С этого начинается пересмысление ценностей. Но когда видишь, что дают детям, понимаешь, как всё сложно. Как изменить эту систему?

Прежде всего, нужна информация. Родители и все причастные должны быть образованными. Я спрашиваю: что вы даёте ребёнку в школу? Часто дают сосиску. А вы знаете её состав? Говорят: «Мясной продукт». А там 90% сои. Или макароны из мягких сортов пшеницы. А ведь на перекус можно дать, например, измельчённые семена тыквы с изюмом. Это вкусно, калорийно и полезно: в тыквенных семечках много цинка. Мой принцип: чем меньше лекарств, тем здоровее. Лекарства — это ксенобиотики, чужеродные для организма вещества. А мы говорим о естественных компонентах пищи.

Самвел Саруханян
и Владимир Дадали



Как вы относитесь к понятию биологического возраста? Многие спрашивают: зачем он, если есть хронологический?

Мне измеряли биовозраст израильским прибором. Мне было 85, а прибор рассчитан до 80. Доктор Калинин в шутку сказала: «Давайте вас померим». Результат — 60 лет. Это очень важно. Во-первых, морально: когда тебе объективно говорят, что твоё тело на 60, а не на 90, это здорово поддерживает. Ты начинаешь соответствовать этому возрасту. Другое дело — как его измерять.

Мы, например, задались вопросом: насколько полезно санаторно-курортное лечение? И как объективно оценить его пользу? Часто опираются на старые данные или субъективные методы. Мы с Нижегородским университетом при поддержке Сбера и Алексея Москалева создали методику оценки биологического возраста и теперь смотрим на эффект санаторного лечения через его призму. Это критически важно. И сразу другой спорный вопрос: когда начинается старение и сколько человек может прожить?

Главное — сохранить не только физические, но и интеллектуальные возможности. Сейчас возрастные заболевания «помолодели», начинают чуть ли не в 40, и дальше идёт цепная реакция. Поэтому важен комплекс: физическое здоровье, интеллект и правильное питание.

Приходишь в магазин, а на упаковке, кроме белков, жиров и углеводов, было бы указано: столько-то витаминов, минералов, флавоноидов, индолов (например, в брокколи). Люди бы постепенно привыкали и начинали понимать ценность пищи. Но этого нет. Нутрициология — это профилактическая наука. Когда врач не знает основ, он, например, назначает аспирин всем. А знаете, сколько витаминов он «выгоняет»? Или девушки принимают контрацептивы — витамин B6 улетает мгновенно, а на восстановление уходят месяцы. Об этом никто не говорит. Здесь необходимо образование.

Давайте объединим питание и биологический возраст. Наше исследование выявило факторы, негативно влияющие на эффект санатория. Фактор номер один — переедание. Шведский стол — неограниченные возможности. Нас долго мучили предложениями внедрить all-inclusive, как в Турции или на Мальдивах. Но после исследований мы понимаем, что шведский стол наносит большой вред. Мы запустили цикл работ по этой теме. Это главный негативный фактор. Как сделать шведский стол полезным? Мы уже пересобрали меню нашей шведской линии и внедрили туда полезные блюда. Что вы думаете?

Я согласен, проблема — в неконтролируемом доступе. Отсутствие контроля за потреблением — серьёзнейший фактор. Переедание, особенно углеводное и сладкое, очень опасно. Мы съедаем сахара в 70 раз больше нормы. Если вам удастся как-то изменить систему шведского стола — это важно.

Если перейти к практическим рекомендациям, дайте, пожалуйста, три главных совета для здоровья и долголетия, основанных на вашем опыте.

Первое — иметь установку. Установку на здоровье, долгую и осознанную жизнь, жизнь со смыслом. Я сам постоянно в разъездах: лекции, встречи. Устаю, не высыпаюсь, но это держит в тонусе. Эмоции и деятельность важны.

Второе — не переедать. Отказаться от вредных продуктов: макарон, белого хлеба. Есть тёмный хлеб, бобовые. Физическая нагрузка обязательна. Не обязательно спорт — достаточно ходьбы с палками, подъёма по лестнице. Я хожу в магазин с палками и утяжелителями.

Третье — обеспечение микронутриентами. Современные продукты, даже фрукты, содержат лишь 20–30% от прежней нормы витаминов. Поэтому биологически активные добавки (БАДы) необходимы, особенно в неблагоприятных регионах. Я принимаю витаминно-минеральные комплексы постоянно.



Посмотреть видео полностью можно на VK Видео или RuTube



VK Видео



RuTube

Новый подход к оздоровительному курорту

Территория сна

В бесконечном ритме большого города важно найти время, чтобы сделать паузу и позаботиться о себе. Здесь, на Южном берегу Крыма, в полном уединении, вас ждёт иное измерение времени. Где вместо будильника шум волн, а единственный график — ваши естественные ритмы.

Наша программа «Территория сна» — это глубокое погружение в восстановление. Мы создаём идеальные условия для возвращения к себе — обновлённому, наполненному энергией. Именно во сне запускаются ключевые процессы обновления: вырабатывается гормон молодости, обновляются клетки, кожа восстанавливает тонус.

Качественный сон — это инвестиция в вашу энергию и молодость. Позвольте себе роскошь восстановительного сна под чутким руководством специалистов.



mriyaresort.com



Искусство продлевать молодость

Код молодости

Главный источник молодости и энергии уже находится внутри вас. Наша программа — это искусство мягко и бережно запустить именно ваши природные механизмы обновления. Почувствуйте заботу настоящих профессионалов в атмосфере пятизвёздочного курорта, где каждый день — это шаг к осознанному долголетию.

Через передовые авторские методики мы помогаем активизировать внутренние ресурсы для естественного обновления на клеточном уровне. Высшая форма отдыха — это забота о своём теле и внутренней гармонии, а мы создаём для этого идеальное пространство.



mriyaresort.com



Детокс-перезагрузка

Представьте, что у вашего организма появилась кнопка «Обновить». Нажимая на неё, вы чувствуете, как всё лишнее — напряжение, тяжесть, усталость — мягко растворяется, уступая место лёгкости.

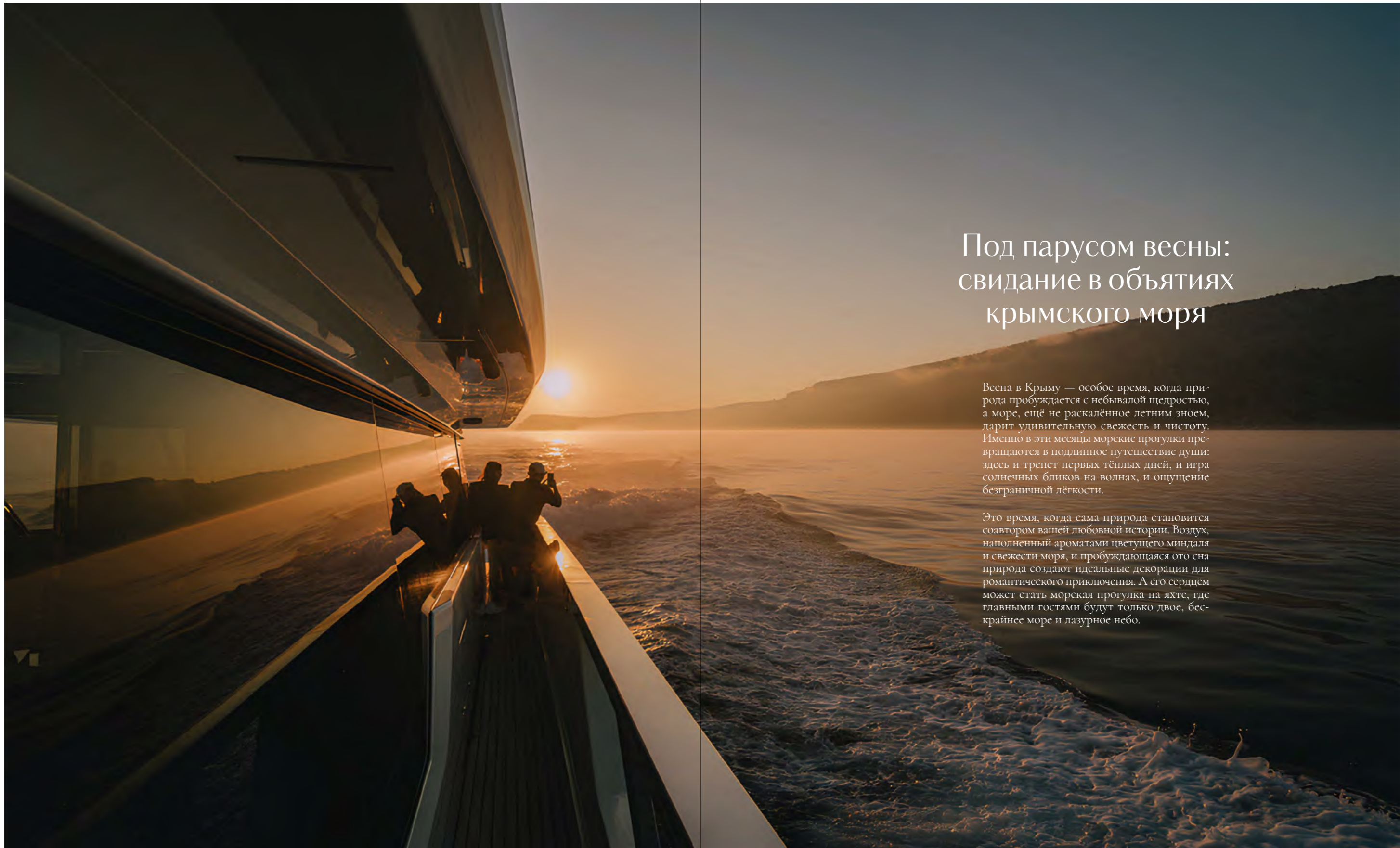
Наша программа создана именно для этого момента перезагрузки. Это умный и бережный сброс настроек вашего тела. Через персонально подобранное питание, очищающие ритуалы и терапии, мы помогаем естественным системам вашего тела обновиться на клеточном уровне.

Детокс-программа — это не просто очищение, а возвращение к своей самой лёгкой и энергичной версии. Идеальный отпуск начинается с заботы о себе.



mriyaresort.com





Под парусом весны: свидание в объятиях крымского моря

Весна в Крыму — особое время, когда природа пробуждается с небывалой щедростью, а море, ещё не раскалённое летним зноем, дарит удивительную свежесть и чистоту. Именно в эти месяцы морские прогулки превращаются в подлинное путешествие души: здесь и трепет первых тёплых дней, и игра солнечных бликов на волнах, и ощущение безграничной лёгкости.

Это время, когда сама природа становится соавтором вашей любовной истории. Воздух, наполненный ароматами цветущего миндаля и свежести моря, и пробуждающаяся ото сна природа создают идеальные декорации для романтического приключения. А его сердцем может стать морская прогулка на яхте, где главными гостями будут только двое, бескрайнее море и лазурное небо.



Весна на яхте — это не просто отдых, а погружение в мир, где каждое мгновение наполнено символикой обновления



Почему весна — лучшее время для яхтенного свидания?

Идеальный климат. Температура от +15 до +22 °C — золотая середина для комфорта. Здесь нет места летнему зною, только ласковое солнце и освежающий бриз, который наполняет лёгкие энергией и лёгкостью.

Пробуждение природы. Крымские склоны покрываются ярким ковром из диких тюльпанов, кизила и цветущего миндаля. Этот восхитительный аромат, смешиваясь с солёным воздухом, создаёт ваш собственный, ни на что не похожий, парфюм весны.

Встреча с дельфинами. Весна — лучшее время для встречи с дельфинами! В эти месяцы они чаще появляются у побережья, и у вас есть реальный шанс увидеть их вживую. Когда дельфины начинают играть в волнах рядом с судном — это момент, который запомнится на всю жизнь.

Птицы и волны. В это время у берегов можно увидеть стаи перелётных птиц, возвращающихся с юга. Шум волн и крики птиц сливаются в симфонию пробуждения.

Романтика на воде: идеи для свидания

Встреча рассвета в открытом море

Неповторимое утреннее приключение — встреча рассвета на яхте у скалы Дива. Ранний выход в море около 5:00 позволяет застать самые живописные мгновения: когда первые лучи солнца окрашивают в золото поверхность воды и гранитные склоны 45-метровой скалы, постепенно проступающей из предрассветного тумана. На борту вас ждёт свежезаваренный кофе или чай, комфортное размещение на палубе и атмосфера полного уединения — только море, тишина и редкие крики чаек.

Пикник у скал

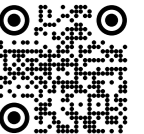
Подарите себе незабываемый романтический день на яхте у мыса Айя, дополнив морскую прогулку среди величественных скал пикником на уединённом диком пляже. После того как капитан пришвартует яхту у живописного берега, вы сойдёте на побережье, где вас ждёт идиллическая картина: расстеленный плед, легкие закуски, сочные фрукты и ароматный чай. Вас окружит лишь первозданная природа — отвесные скалы, бирюзовая вода и полное уединение. Этот отдых подарит редкую возможность отрешиться от суеты, насладиться близостью друг друга и запечатлеть в памяти мгновения абсолютной гармонии.

Романтическая фотосессия в лучах заката

Фотосессия в лучах заката на яхте — это магия, застывшая в кадре. Когда солнце медленно опускается к горизонту, морская гладь превращается в полотно из расплавленного золота, а небо вспыхивает оттенками розового и оранжевого. Весенний свет особенно благосклонен к влюблённым: его мягкая, рассеянная подсветка подчеркнёт нежность взглядов и теплоту прикосновений, придаёт снимкам бархатистую глубину и романтическое сияние. В эти мгновения время словно останавливается — остаются лишь вы, закатное море и кадры, которые навсегда сохраняют атмосферу безмятежного счастья.

Весна на яхте — это не просто отдых, а погружение в мир, где каждое мгновение наполнено символикой обновления. Здесь, среди волн и криков чаек, легче услышать собственный голос, ощутить близость любимого человека и поверить, что впереди — только свет. Пусть ваш парус подхватит ветер перемен, а море станет проводником в страну, где время течёт медленнее, а чувства — ярче.

Морская прогулка от Яхт-клуба «Мрия» может стать идеальным сценарием для предложения руки и сердца, помолвки или символом нового этапа вашей семейной истории, переключаясь с общим настроением пробуждения жизни. Мы не просто организуем прогулку — мы создадим для вас неповторимую историю, предугадав каждое желание. От безупречного сервиса до продуманных до мелочей маршрутов: у нас всё подчинено одной цели — чтобы ваше весеннее свидание на море превзошло любые ожидания. Доверьтесь нам — и пусть ваша история любви продолжится под парусами Крыма.



mriyaresort.com



Фестиваль сакуры в «Мрии»: восточная традиция на русской земле

Цветение сакуры — глубоко символичное явление в японской и восточноазиатской культуре. Нежные розовые и белые лепестки, опадающие всего через неделю после расцвета, стали философской метафорой бренности бытия, мимолётности красоты и жизни.

В Японии ханами (любование цветами) – многовековая традиция, объединяющая людей всех поколений. Сакура символизирует:

- красоту и хрупкость жизни;
- обновление и приход весны;
- национальное единство (цветок изображён на монетах и используется в эмблемах);
- воинскую доблесть (самураи сравнивали свою судьбу с опадающими лепестками).

Изначально цветение сакуры было доступно только представителям царской династии и аристократии, а со временем и «простолюдины» смогли наслаждаться красотой нежных цветков, когда сакуру стали высаживать вдоль дорог и рек в Японии.

Сейчас фестивали сакуры покорили весь мир: Японию, Корею, Китай, США, Германию, Россию и другие страны. В Крыму цветение сакуры занимает особое положение, набирая всё большую популярность и завоевывая сердца тысячи гостей.





Ханами по-крымски: почему фестиваль сакуры в «Мрии» покорил тысячи сердец

Ежегодно на курорте «Мрия» проходят дни любования сакурой, которые длятся несколько недель с апогеем в день праздничного фестиваля на территории Японского сада «Шесть чувств», разбитого на склонах между крымскими горами и морем потомственным архитектором и хранителем императорских садов в Японии – Широ Накане. Сад выполнен в самых классических и особо оберегаемых традициях страны восходящего солнца, что максимально способствует погружению гостей в восточную культуру.

Красочная весна

Появление нежных розово-белых красок сакуры в апреле становится мощным антидепрессивным визуальным событием. Это не просто зелень, а вспышка праздничной, почти сказочной красоты, символизирующей победу весны над зимой. Настоящая эмоциональная встряска и радость после холодного сезона.

Культурный туризм «без визы»

Япония географически далека, а её культура притягательна. Фестиваль сакуры в Крыму становится событием «must-see» в родном регионе, привлекая туристов внутри России. Это возможность погрузиться в чарующую японскую культуру у себя дома.

Формат семейного и дружеского праздника на природе

Фестиваль предлагает идеальный формат досуга: красивое природное явление + культурная программа. Это повод для пикника, прогулки с семьей, встречи с друзьями.

Яркие фотоакценты

Цветущая сакура – это идеальный, невероятно красивый «бэкграунд». Романтичные, эстетичные фото среди лепестков стали важным атрибутом современной культуры, от селфи до профессиональных и постановочных фотосессий.

Фестиваль сакуры в «Мрии» – незабываемое мероприятие. Это не просто цветущие деревья, а целое событие: мастер-классы, японская музыка, чайные церемонии и угощения. Возможность окунуться в японскую философию и ощутить свой собственный «дзен».

Этот фестиваль стал мостом между культурами, позволяя гостям курорта прикоснуться к японской традиции ханами. А уникальный микроклимат Крыма позволяет сакуре цвести здесь особенно пышно, создавая удивительный синтез восточной символики и крымской природы.



Любование цветением сакуры в «Мрии» в 2026 году запланировано на период 6 по 26 апреля.

Фестиваль сакуры – 18 апреля.

Тихая роскошь в сердце Москвы

Элитный клубный дом TURGENEV расположен в историческом центре Москвы — в Костянском переулке, между Сретенкой и Чистыми прудами. Это камерный проект класса делюкс, где продумана каждая деталь для ценителей безупречной архитектуры и абсолютной приватности. Дом сдан в декабре 2023 года.

В TURGENEV всего 118 квартир с готовой премиальной отделкой, включая двухуровневые пентхаусы с деревянными каминами и террасами на кровле. Для комфорта резидентов в доме создана закрытая инфраструктура: персональный этаж с бассейном, фитнес-зоной, спа-комплексом с хаммамом и дорожкой Кнейпа, кинотеатром, рестораном и сигарной комнатой.

Внутренний двор-сад с ландшафтным дизайном — зелёный оазис, доступный лишь жителям дома. Здесь можно уединиться в тени пергол, наслаждаясь тишиной в самом сердце столицы.

Над обликом TURGENEV работали звёздные европейские бюро: британское Squire & Partners создало архитектуру, голландское Wolterinck — интерьеры в стиле контемпорари. В отделке использованы натуральный австрийский паркет, итальянская краска, марокканская штукатурка и три вида мрамора. Итальянские кухни Cesag с мраморным островом и встроенной техникой

Smeg подчеркивают безупречный вкус. Опция мебелировки от итальянской фабрики LEMA позволяет переехать в квартиру сразу, окружив вас идеальным комфортом с первых минут.

До конца 2026 года можно стать владельцем квартиры воспользовавшись беспроцентной рассрочкой. Переезд в квартиру — сразу после внесения первого взноса и оформления квартиры в вашу собственность.

В продаже — 23 квартиры разнообразных форматов: от лотов с 1 спальней до пентхаусов с 3 спальнями, гостиной, кабинетом и гардеробной.

TURGENEV — это не про недвижимость, это про осознанный выбор в пользу утончённого стиля и безупречного сервиса.

TURGENEV | Клубный дом
Москва, Костянский пер., 13

+7 495 845-03-89



Пробуждение дикого Крыма

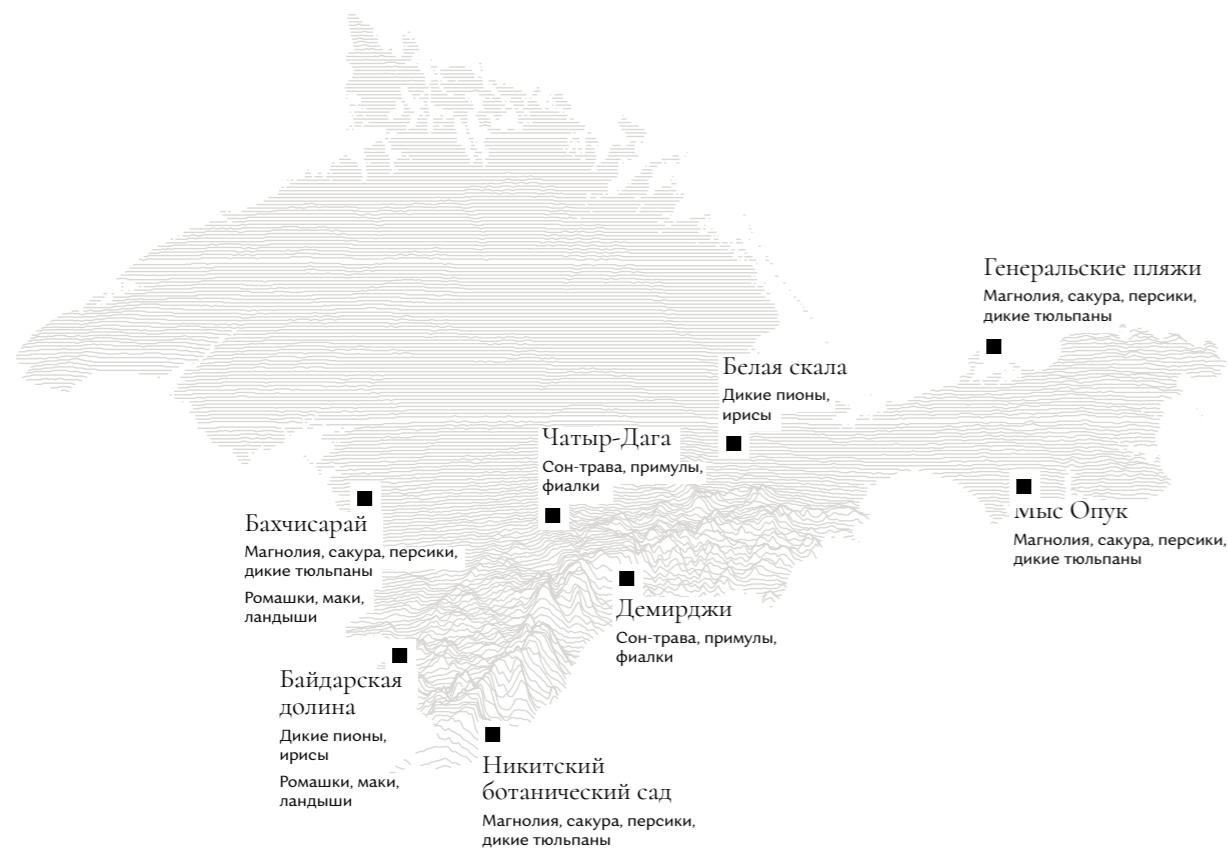
От цветущего миндаля к коврам
горных тюльпанов

Крым весной превращается в грандиозный природный сад — каждый месяц дарит новую палитру красок и ароматов. Это спектакль, который разыгрывает сама природа, пробуждаясь от зимнего сна. Склоны гор, еще недавно суровые, один за другим покрываются изумрудной дымкой молодой травы, а воздух наполняется густым ароматом цветущих трав и морского бриза.

Чтобы стать свидетелем этого чуда, мы предлагаем не просто календарь, а настоящее путешествие за эмоциями — от первых фиолетовых прострелов на склонах Чатыр-Дага до алых полей маков в степи.



Календарь цветения: маршруты для ценителей прекрасного



Март

Путешествие начинается с фиолетовых и лиловых ковров прострела (сон-травы) на склонах Демирджи и Чатыр-Дага. Одновременно с ними зацветают нежные примулы и первые фиалки.

Конец марта — апрель

Время роскоши и японской эстетики. В Никитском ботаническом саду и парках ЮБК цветет магнолия и сакура, а холмы Бахчисарайского района окутываются розовой дымкой цветущих персиков. В это же время на мысе Опук и Генеральских пляжах распускаются редкие дикие тюльпаны.

Апрель — май

Наступает время самых ярких красок. Склоны у Белой скалы и Долгоруковской яйлы полыхают альпами и розовыми дикими пионами. Рядом с ними цветут мозаики ирисов и серебристо-белые свечи асфоделины.

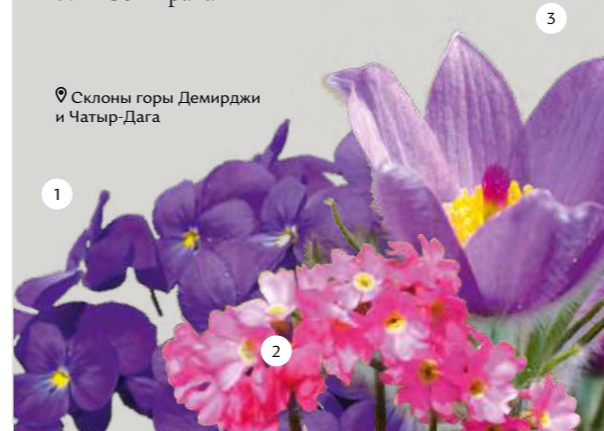
Май — начало июня

Финальный, но не менее зрелищный аккорд. Поля Бахчисарайского района и Байдарской долины укрываются золотым дроком, белоснежными ромашками и альпами маками. А в тенистых лесах вызревают нежные ландыши.

Март

1. Фиалки
2. Примулы
3. Сон-трава

📍 Склоны горы Демирджи и Чатыр-Дага



Конец марта — апрель

1. Магнолия
2. Сакура
3. Персики
4. Дикие тюльпаны

📍 Никитский ботанический сад, мыс Опук, Генеральские пляжи, Бахчисарайский район



Апрель — май

1. Дикие пионы
2. Ирисы

📍 Белая скала, Байдарская долина



Май — начало июня

1. Ромашки
2. Маки
3. Ландыши

📍 Поля Бахчисарайского района и Байдарской долины



«Мрия Путешествия»: искусство открывать недоступное

Весна в Крыму — это не просто смена сезонов. Это время, когда каждый поворот горной дороги открывает новую картину, каждый вдох наполняет лёгкие ароматом цветущих склонов, а каждое мгновение кажется подарком. Именно так начинается путь с «Мрия Путешествия» — не туристическая прогулка, а настоящее приключение по местам, куда не доберётся обычный автомобиль.

Мы знаем: подлинная красота Крыма живёт вдали от асфальтированных трасс. Там, где на скалистых склонах расцветают дикие пионы, в горных оврагах прячутся фиалки, а на высокогорных лугах расстилаются алые поля тюльпанов. Чтобы увидеть это великолепие во всей первозданной чистоте, нужен надёжный внедорожник и опытный гид-проводник.

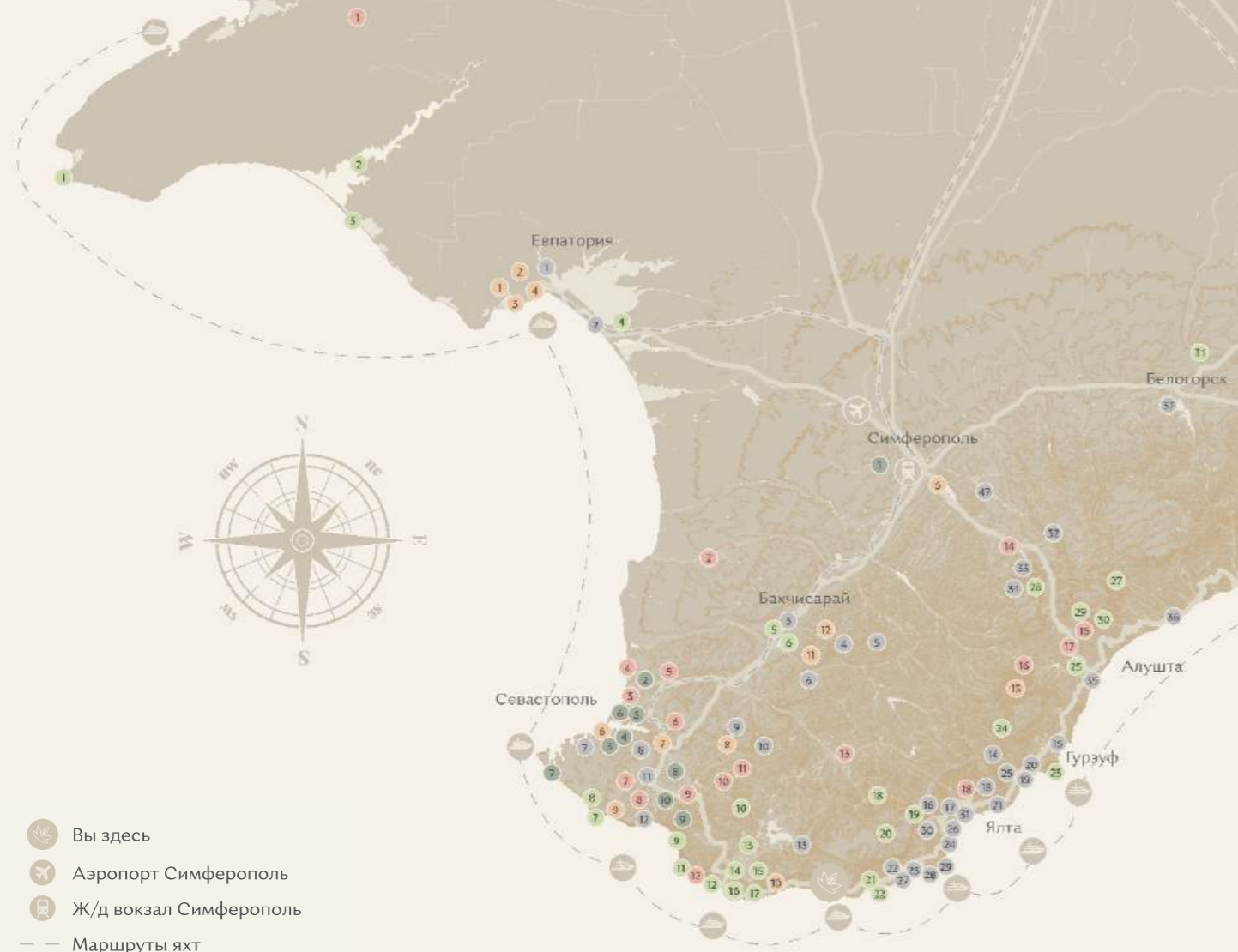
С «Мрия Путешествия» весна в Крыму становится личной историей. Вы не смотрите на красоту через стекло автобуса — вы входите в неё, трогаете руками лепестки, вдыхаете ароматы, пьете горный травяной чай, становитесь частью этого пробуждения. Это не экскурсия, а диалог с природой, где каждое мгновение — подарок.

Позвольте Крыму раскрыть перед вами свою цветущую душу. Откройте для себя дикий, романтичный и невероятно красивый полуостров вместе с «Мрия Путешествия».



Запишитесь на джиппинг — и пусть ваша весна начнётся с приключения!

КАРТА ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ КРЫМА ОТ КУРОРТА МРИЯ



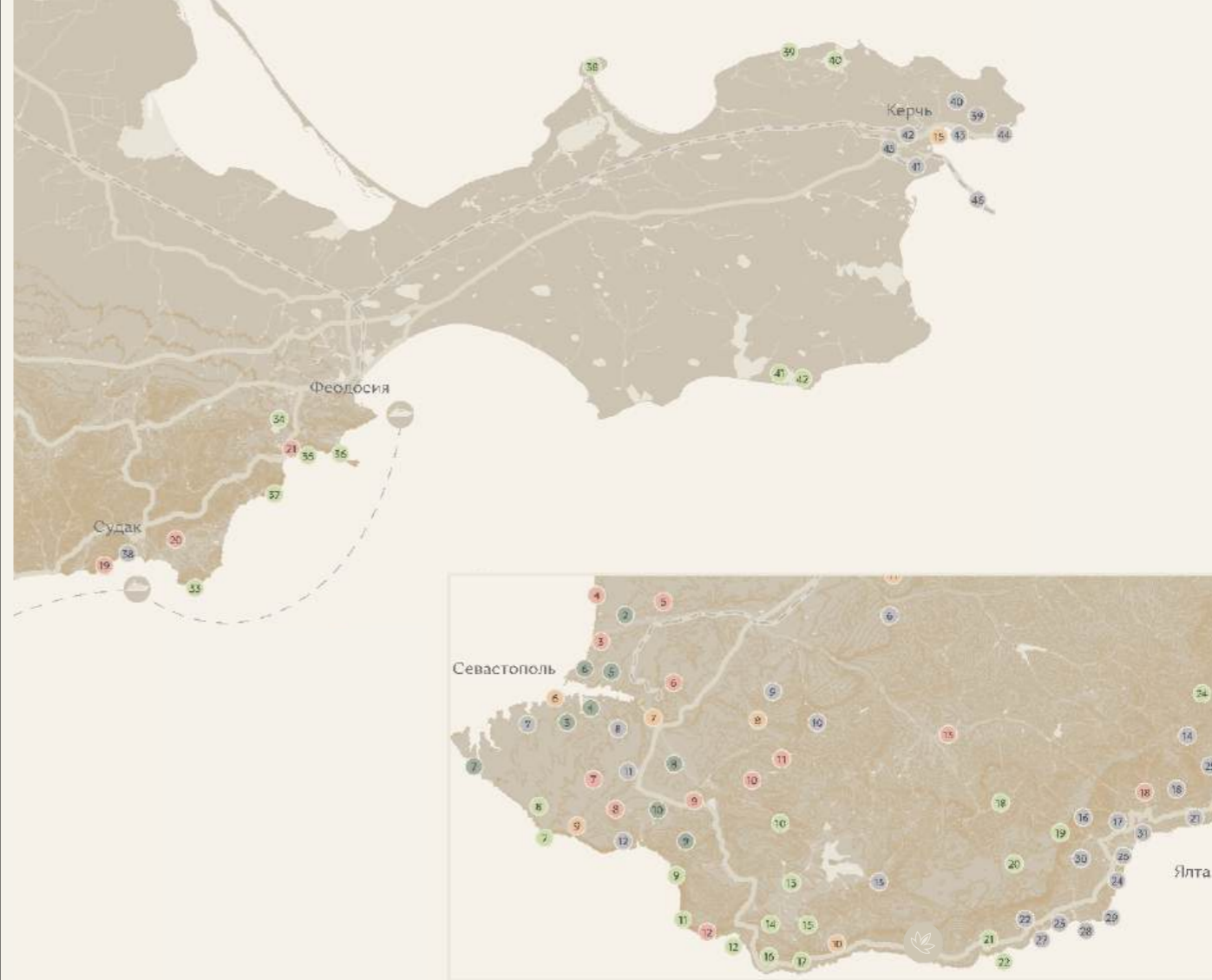
- Вы здесь
- Аэропорт Симферополь
- Ж/д вокзал Симферополь
- Маршруты яхт
- Железная дорога

Винно-гастрономические приключения

- 1 Калос Лимен
- 2 Винодельня Alma Valley
- 3 Усадьба Перовских
- 4 Виноградники Олега Репина
- 5 Виноградники Ирины Богович
- 6 Инкерманский завод марочных вин
- 7 Сыроварня Михаила Бабошина
- 8 Винный клуб «Бельбек»
- 9 Шампанерия «Золотая Балка»
- 10 Село Родное
- 11 Винодельня Uppa Winery
- 12 Устричная ферма «Ласпи»
- 13 С миром за сыром
- 14 Фабрика Мороженого
- 15 Горная сыроварня
- 16 Форелевое хозяйство
- 17 Улиточная ферма
- 18 Винзавод «Массандра»
- 19 Винзавод «Новый свет»
- 20 Винодельня Солнечная Долина
- 21 Коктебелский винный завод

Достопримечательности

- 4 Фрегат «Сметливый»
- 5 Памятник затопленным кораблям
- 6 Михайловская батарея
- 7 35-ая береговая батарея
- 8 Парк живой истории «Фелюхины высоты»
- 9 Бочка смерти
- 10 Секретный объект ГТС 825
- 11 Гезлевские ворота
- 12 Аквипарк «Банановая Республика»
- 13 Музей Dervish Evi
- 14 Чуфут-Кале
- 5 Крымская астрофизическая обсерватория
- 6 Качи-Кальон
- 7 Херсонес Таврический
- 8 Малахов Курган
- 9 Эски-Кермен
- 10 Мангуп-Кале
- 11 Сапун-гора
- 12 Крепость Чембало
- 13 Скельская Пещера
- 14 Беседка ветров
- 15 Парк Айвазовского
- 16 Зоопарк «Сказка»
- 17 Дом-музей Чехова в Ялте
- 18 Массандровский дворец
- 19 Дача Чехова в Гурзуфе
- 20 Гурзуф старый город
- 21 Никитский ботанический сад
- 22 Воронцовский дворец
- 23 Юсуповский дворец
- 24 Ливадийский дворец
- 25 Гурзуфский парк
- 26 Аквипарк «Атлантида»
- 27 Дворец Дюльбер
- 28 Дворец Харакс
- 29 Ласточкино гнездо
- 30 Ливадийский органнй зал
- 31 Набережная Ялта



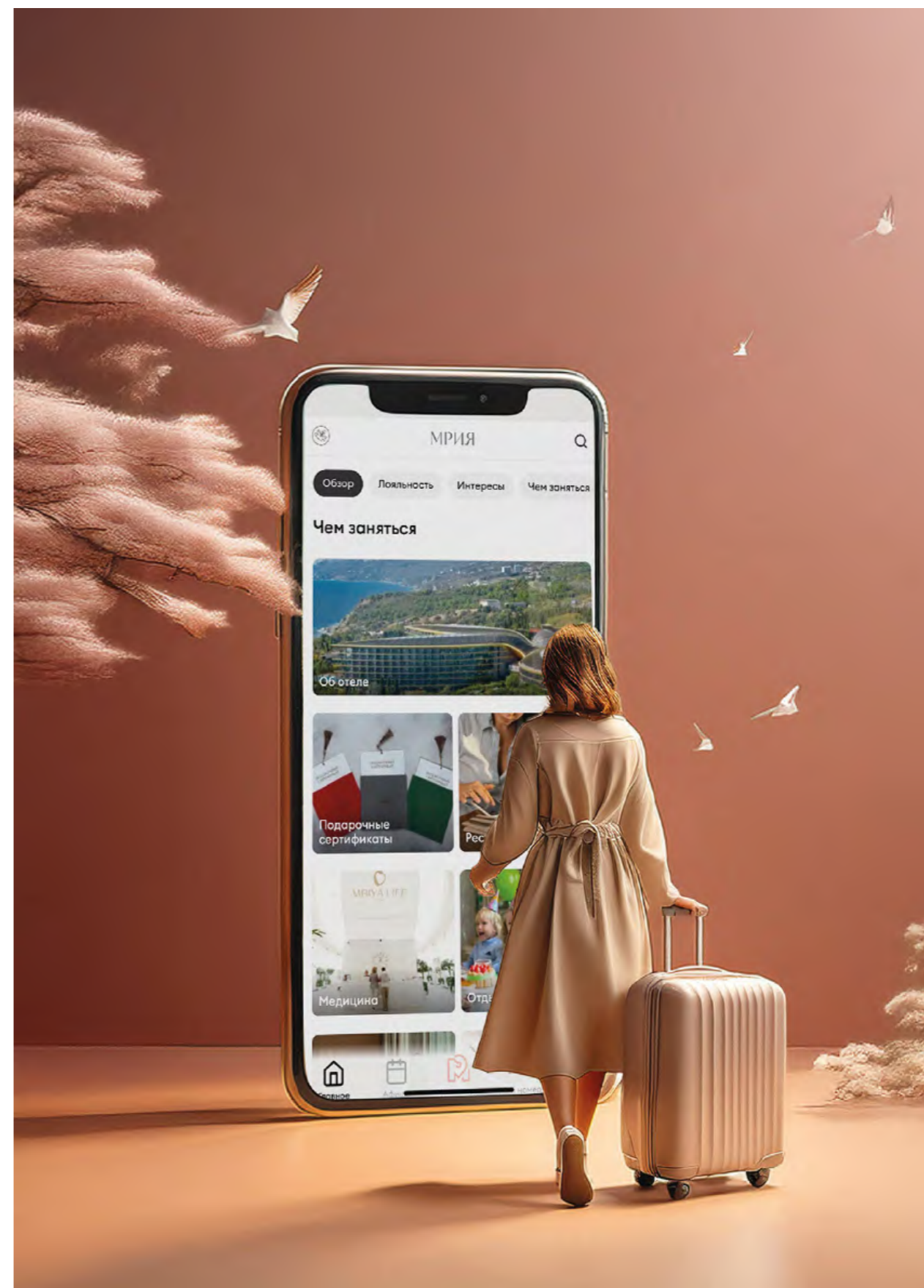
- 32 Красная пещера (Кизил-Коба)
- 33 Пещера Эмине-Баир-Хосар
- 34 Мраморная пещера
- 35 Эфиромасличный завод
- 36 Музей водных катастроф
- 37 Парк львов «Тайган»
- 38 Судакская крепость
- 39 Царский Курган
- 40 Аджимужайские каменоломни
- 41 Музей Керчи
- 42 Гора Митридат
- 43 Мирмекий
- 44 Крепость Ени-Кале
- 45 Пантикапей
- 46 Крымский мост
- 47 Страусиная ферма
- 10 Карадаг
- 11 Мыс Айя
- 12 Бухта Ласпи
- 13 Старая Севастопольская дорога
- 14 Виа-Феррата на Ильяс-Кая
- 15 Байдарская Долина, Байдарские ворота
- 16 Храм Солнца
- 17 Форосский парк
- 18 Большой каньон
- 19 Водопад Учан-Су
- 20 Гора Ай-Петри
- 21 Гора Кошка
- 22 Скала Дива
- 23 Гора Аю-Даг
- 24 Гора Роман-Кош
- 25 Национальный парк Крымский
- 26 Водопад Су-Учхан
- 27 Водопад Джур-Джур
- 28 Чатыр-Даг
- 29 Долина Привидений
- 30 Гора Демерджи
- 31 Белая скала
- 32 Тропа Голицына
- 33 Мыс Меганом
- 34 Гора Клементьева
- 35 Мыс Хамелеон
- 36 Орджоникидзе
- 37 Скала «Золотые ворота»
- 38 Мыс Казантип
- 39 Генеральские пляжи
- 40 Озеро Чокрак
- 41 Кояшское озеро
- 42 Опушечный природный заповедник
- 5 Храм Святого Луки
- 6 Владимирский собор в Херсонесе
- 7 Свято-Климентовский мужской монастырь
- 8 Челтер-Мармара
- 9 Свято-Георгиевский монастырь
- 10 Форосская церковь
- 11 Бисерный Храм
- 12 Свято-Успенский мужской монастырь
- 13 Косьмо-Дамиановский монастырь
- 14 Храм-маяк
- 15 Церковь Иоанна Предтечи

Святые Крыма

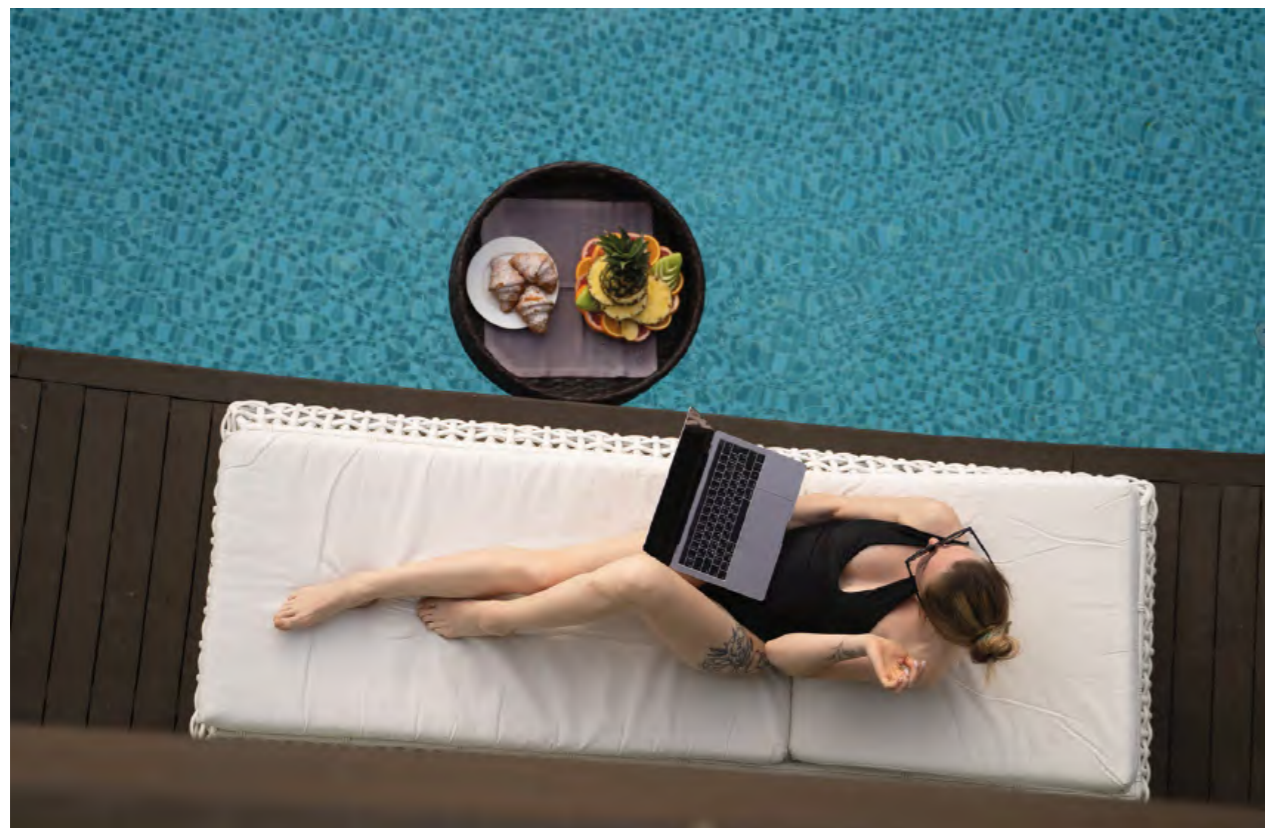
- 1 Синагога Егия-Капай
- 2 Караимские кенасы
- 3 Мечеть «Джума-Джами»
- 4 Свято-Николаевский собор

Программа лояльности курорта «Мрия»: ваш ключ к ЭКСКЛЮЗИВНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ

Расположенный в живописном уголке юга России, курорт «Мрия» уже много лет считается эталоном премиального отдыха. Но истинные ценители выбирают его не только за безупречный сервис и уникальную природу: всё большую популярность набирает программа лояльности, которая делает пребывание на курорте ещё более комфортным, выгодным и запоминающимся.



Личный кабинет — ваш персональный консьерж



Ключевым преимуществом программы лояльности является личный кабинет — интеллектуальная система управления всеми аспектами отдыха. Здесь вы можете не только забронировать проживание и оплатить его с максимальной выгодой, но и использовать накопленные баллы без необходимости обращаться в контактный центр.

Преимущества личного кабинета:

- контроль уровня лояльности и бонусного баланса;
- расчёт оптимальной стоимости проживания с учётом всех преимуществ программы;
- возможность комбинировать баллы лояльности с действующими спецпредложениями при онлайн-оплате.

Бронируйте номер на официальном сайте курорта, а для планирования идеального отдыха и доступа к эксклюзивным анонсам мероприятий воспользуйтесь сервисом «Мой Отдых».



«Мой Отдых»

Эксклюзивный доступ: парки и программы мечты



Качественный отдых требует безупречной подготовки. Программа лояльности курорта «Мрия» предоставляет привилегию бронирования билетов в тематические парки и организации вашего идеального дня — программы «День мечты».

Уникальные жемчужины курорта:

- Японский сад — оазис гармонии и созерцательного отдыха;
- Винный парк — рай для гурманов и ценителей эногастрономии;
- парк «Дримвуд» — волшебный мир приключений для юных путешественников.

Однако и на этом привилегии не заканчиваются. Они расширяются за пределы курорта благодаря нашим партнёрам.

Сила партнёрства — синергия возможностей



Следующим уровнем комфорта программы лояльности курорта «Мрия» являются партнёры — ведущие бренды и компании из различных сфер: от моды и автомобильной индустрии до недвижимости и велнес.

Мы создаём для наших гостей экосистему премиальных услуг, охватывающих все аспекты жизни.

Преимущества партнёрства с курортом «Мрия»:

- эксклюзивные условия сотрудничества;
- продвижение бренда на платформах курорта;
- выгоды и спецпредложения для гостей «Мрии»;
- совместные мероприятия и рекламные кампании.

Этот взаимовыгодный альянс открывает гостям «Мрии» доступ к премиальным услугам за пределами курорта, а партнёрам — новые перспективы развития.

По вопросам
сотрудничества обращайтесь:
MRS.CD.Head@mriyaresort.com

Когда отдых становится искусством

Программа лояльности курорта «Мрия» — это не просто система бонусов, а тщательно продуманная экосистема исключительных возможностей, созданная, чтобы сделать каждый ваш визит особенным.



Регистрация
в «МойОтдых»

Станьте частью нашего закрытого клуба — откройте новый уровень премиального гостеприимства. Зарегистрируйтесь в программе лояльности и воплотите мечты о совершенном отдыхе на курорте «Мрия».



Парк «Дримвуд»: там, где рождаются семейные истории

В мире, где гаджеты часто заменяют живое общение, а время пролетает незаметно, особенно ценны места, способные объединить семью, создать общие яркие воспоминания. Именно таким местом — центром формирования и укрепления семейных ценностей — по праву можно считать тематический парк чудес и приключений «Дримвуд».

«Дримвуд» — это не просто набор аттракционов на фоне красивых декораций. Это продуманная вселенная, где каждый элемент работает на одну глобальную идею: возрождение традиции семейного путешествия, основанного на совместном открытии, живом общении и общей радости.





Совместные приключения

Прокатиться на джипе всей семьей, «пролететь» над парком на панорамном аттракционе, побыть настоящими золотоискателями в поисках сокровищ – всё это доступно для общего участия, и неважно, взрослый ты, или ребенок — интересно будет каждому. А делиться эмоциями после прохождения каждого приключения – отдельное удовольствие.

Новые открытия

Парк разделён на 4 тематических Арела (Леса, Воды, Гор и Ветра), объединённых общей легендой и Деревом приключений. У каждого гостя есть возможность бросить вызов стихиям, познать чудеса природы и провести много радостных мгновений с близкими.

Командный дух

Семейные ценности формируются через пережитый опыт. В «Дримвуд» это происходит очень органично и легко:

- Смелость и поддержка. Проходя тропу на верёвочном парке, семья учится поддерживать того, кто немного боится, и радоваться за того, кто прошёл сложный участок первым.
- Творчество и сотрудничество. На мастер-классах вы можете создать общее творение, ценное не столько результатом, столько процессом совместного созидания, объединением идей и усилий.
- Взаимодействие и понимание. Прохождение квестов требует совместной логики и смекалки: папа читает карту, ребенок ищет подсказки, мама разгадывает головоломки. Здесь важен вклад каждого, а общая цель ещё больше объединяет.

Традиция как ритуал

Парк становится местом, куда хочется возвращаться. Смена сезонов наполнена яркими мероприятиями и тематическими днями («Новогодняя сказка», «Весеннее пробуждение», «Летние приключения», «Таинственная осень»). «А помнишь, как мы в прошлом году искали следы Снежной королевы?» — такие фразы становятся частью семейной истории, укрепляя её уникальность и связь между родными людьми.

«Дримвуд» — это ответ на запрос современной семьи на осмысленный, объединяющий, развивающий досуг. Это лаборатория семейного счастья, где в процессе увлекательной игры естественным образом закладываются кирпичики доверия, взаимопомощи и любви. Парк не просто развлекает — он мягко и ненавязчиво форматирует пространство семьи, наполняя его совместными переживаниями, которые являются истинной ценностью, самой прочной основой для будущего.



dreamwoodpark.com

Услуга «Золотые пески»

Семья начинается с парка — и это в прямом смысле. Парк «Дримвуд» самым авантюрным парам дарит возможность в приключенческой манере сделать предложение руки и сердца.

На базе аттракциона «Золотоискатели», в процессе намывания песка и поиска настоящих сокровищ, избранница может неожиданно найти «то самое кольцо», которое станет обручальным. Пока девушка радуется новому открытию, избранник делает предложение. Весь процесс сопровождается вручением охапки шаров от сказочного двухметрового Мишки.

Это точно будет самое неожиданное и непредсказуемое предложение, о котором будут рассказывать родители своим детям и внукам.



Над выпуском работали:

Координатор редакции: Балтина Виктория.

Копирайтер-корректоры: Старовойтенко Сабина, Соколова Надежда.

Ведущие дизайнеры: Долгих Наталья, Морозова Яна.

Дизайнеры: Булгакова Елена, Елфимова Ольга, Зыкова Евгения, Коваленко Евгения,
Башмакова Ксения, Туровская Анастасия.

Авторы статей: Адамюк Александра, Герберг Марина, Минкеева Лиша,
Скулкина Екатерина, Кравцов Виктор, Пономарёва Маргарита, Севостьянова Ирина,
Лысикова Алла, Литвинова Марина, Цапкина Ксения.

Фотограф-ретушёр: Попов Феликс.

Ведущий аккаунт-менеджер: Михайлова Екатерина.

Аккаунт-менеджер: Самойленко Анастасия.

Ведущий менеджер по полиграфии: Хвоя Филипп.



«МойОтдых» — ваш ключ к незабываемому отдыху!

Планируйте отпуск в «Мрии» с сервисом «МойОтдых»
и наслаждайтесь комфортом без забот.



Откройте
новые горизонты
с «МойОтдых»!