

niponica

にほにか

Открытие
Японии

2015
no.

16



Тема номера

Япония — место для отдыха и релаксации

niponica

にほにか

no. 16

Содержание



Журнал «Нипоника» издается на японском и шести других языках (арабском, китайском, английском, французском, русском и испанском). Он призван познакомить людей всего мира с народом и культурой современной Японии. Название «Нипоника» происходит от слова «Ниппон», которое с японского языка переводится как Япония.

Тема номера

Япония — место для отдыха и релаксации

- 04 Ключевые понятия отдыха по-японски
- 10 Остановитесь в гостинице *рёкан* и почувствуйте атмосферу японского дома
- 13 Отдых по соседству с животным миром
- 14 Мгновения блаженства на японских горячих источниках
- 18 Механизмы, делающие жизнь удобной
- 22 Вкусная Япония: надо попробовать! *Юдзу*
- 24 Путешествуя по Японии
Гора Коясан
- 28 Сувениры из Японии
Ниюи-букуро

№16
24 сентября 2015 г.

Издание Министерства иностранных дел Японии
Касумигасэки 2-2-1,
Тиёда-ку, Токио 100-8919, Япония
<http://www.mofa.go.jp/>



花

hana

Знаменитые красивые уголки в разных частях страны демонстрируют свои прелестные цветы ("хана"). Великолепные виды меняются соответственно сезону, привлекая многочисленных ценителей природы и ее красот.

Цветы глицинии свисают с решетки площадью 1000 кв. м. Ниже, под цветами, также открывается красивый вид. Полубоиться таким пейзажем можно в конце апреля-начале мая. (Цветочный парк Асикага, город Асикага, преф. Тотиги)

Фотография на обложке: когда раскрывают раздвижные окна *сёдзи*, взору предстает великолепный сад. (Храм Фунда-ин, Киото. Фото: Тэрада Синскэ / Афо)

Тема номера

Япония — место для отдыха и релаксации

Отдохните.

Насладитесь сменой ритма жизни.
Сосредоточьтесь на состоянии покоя.

Общайтесь с природой и своим внутренним миром...

Японская культура разработала методы, помогающие восстановить духовные и телесные силы с помощью мягкого отдыха и релаксации. В глубинах культуры сокрыта та мудрость, которая в современном занятом мире "подсказывает" человеку, как получить наслаждение от жизни.



Слово “Сатояма” обозначает идеальное место, где человек живет в непосредственной близости от рисовых полей и овощных огородов и где холмы и леса являются частью повседневной жизни. Люди очень любят такой располагающий к отдыху пейзаж, также как и неторопливое течение деревенской жизни.

Это селение со старинными домами, известными благодаря своим крытым соломой крышам, включены в Список объектов всемирного наследия ЮНЕСКО. (Деревня Сиракава, преф. Гифу. Фото: Aflo)

Ключевые понятия отдыха по-японски

Стремление к отдыху и расслаблению естественно для человека. Так где и как японцы предпочитают отдыхать? Умиротворение и расслабление неразрывно связаны у них с природой, красивым окружением и культурной составляющей. Именно эти элементы определяют концепции и практики отдыха и релаксации, передаваемые из поколения в поколение.

С VII в. в Японии появилось множество типов садов "нива". Этими неповторимыми и во многом уникальными садами можно полюбоваться, посетив храмы или традиционные жилые дома. Трудно найти более подходящее место для успокоения и медитативного отдыха.

庭 niwa

Опорные столбы играют роль рамы, обрамляющей садовый пейзаж. Открывающийся из окна вид дарит наслаждение сезонными изменениями в природе, позволяя любоваться молодой зеленью весной (вверху справа) или глубоким снегом зимой (внизу справа). (Храм Хосэн-ин, Киото. Фотограф Наката Акира)



祈り inori

Соломенные канаты *симэнава* обозначают границу между мирской зоной и сакральной территорией святилища. Внутри этих границ находится область умиротворения и спокойствия, где богов благодарят и просят о помощи и покровительстве. Это *инори*.

Канат *симэнава* составляет около 14 метров в длину и весит примерно 5 тонн. Канат олицетворяет значимость и сакральность места, посвященного главному божеству, которое предстает в синтоистской традиции в качестве создателя Японского архипелага. (Святилище Издзумо Тайся, преф. Симанэ. Фото: Aflo)





道 do

Sado (чайная церемония), *сёдо* (каллиграфия) и *кадо* (цветочная аранжировка) — это три вида *до* (пути), помогающих человеку заглянуть внутрь своей души посредством многократной практики традиционных форм *ката*. Эти формы, передаваемые от одного поколения к другому, открывают путь к безмятежности и душевному равновесию.



Вверху слева: часть интерьера чайного дома Тайан при храме Мёкиан в Киото. (Фото: Иноуэ Хакудо)
Вверху справа: *садо*, или чайная церемония, воспитывает дух посредством практики особой формы чайного этикета. (Фотограф Миямура Масанори)
Внизу: практически каждый японец имеет опыт в *сёдо* (каллиграфии), так как ее преподают в начальной школе в качестве обязательной дисциплины, называемой *сюдзи*. (Фото: Aflo)
Следующая страница: *кадо*, или искусство аранжировки цветов, воссоздает природную красоту в соответствии с формами *ката*, используя для этого цветы, стебли и листья, помещенные в вазу. (Фото: Aflo)

Остановитесь в гостинице *рёкан* и почувствуйте атмосферу японского дома

Снимите обувь, удобно расположитесь на *татами* и наслаждайтесь японской кухней. Хорошо рассмотрите натуральные материалы, которыми отделана комната, оцените дизайн интерьера и полюбуйте зеленью сада. Японские гостиницы, именуемые *рёкан*, предлагают комфортный и спокойный отдых в традиционном стиле.

Фотограф: Кавабэ Акинобу
При содействии: Хаконэ/Тоносава Онсэн Спа Фукудзуми-ро (Асигарасимо-гун, преф. Канагава)

Вверху: подвесной фонарь придает саду элегантность.
Внизу: традиционная архитектура, в большом количестве использующая натуральные материалы, зелень сада, безупречный сервис, предоставляемый обслуживающим персоналом *накай*, — все это неперемные составляющие гостеприимства в *рёкан*.



Если, приехав в Японию, вы захотите ощутить ее истинную, аутентичную, атмосферу, вам не найти лучшего места для ночевки, чем *рёкан*, который будет в этом отношении предпочтительнее обычной гостиницы. Жилье традиционной постройки становится в Японии все большей редкостью, но *рёкан* и сегодня дает возможность вкушать все прелести старинного стиля жизни.

Одной из отличительных особенностей японского дома является то, что внутрь него заходят, сняв уличную обувь. Зайдя в дом, мы оказываемся в *энкан* — прихожей, играющей роль промежуточной зоны между улицей и жилым пространством. Вы снимаете обувь в *энкан* и заходите в дом, свободные от стесняющей обуви и готовые полностью расслабиться и отдохнуть.

В большинстве случаев постояльцы, останавливающиеся в *рёкан*, едят, отдыхают и спят в одной и той же комнате. Но не стоит опасаться, что пространства этой комнаты окажется недостаточно. С наступлением вечера низкий столик и кресла без ножек отодвигаются в сторону или складываются. На их месте расстилают futon и постельные принадлежности, хранящиеся во встроенном шкафу, мгновенно превращая комнату в спальню. Традиционная японская мебель очень мобильна и предназначена для эффективного использования имеющегося пространства.

Зайдя в свою комнату, гости обычно передеваются и отдыхают после дороги, наслаждаясь чаем и японскими сладостями или легкими закусками. Кофеин, содержащийся в зеленом чае, дарит бодрость и снимает усталость, накопившуюся после долгого пути.

Затем стоит поудобнее расположиться на *татами*, свободно выпянув ноги. Вы увидите, сколь приятна на ощупь гладкая поверхность *татами*, и ощутите приятный запах отборной соломы. Возможно, вы будете удивлены: непривычное, на первый взгляд, сидение на полу, может показаться вам очень удобным и приятным.

Раздвижные бумажные окна (*седзи*) оставляют открытыми, давая возможность любоваться садом, а в комнате, в маленькой нише (*токонома*) вешают произведение живописи или каллиграфии. Ниже помещают цветочную композицию. Такая обстановка дарит упокое и наслаждение для глаз.

Обычно гостиницы *рёкан* ставят на горячих источниках (*онсэн*). Загляните в *онсэн* перед ужином, чтобы провести приятные мгновения в теплой воде источника, и аппетит появится сам собой.

И никто не увидит ничего странного в том, что, выйдя после купания в хлопчатобумажном халате *юката*, надеваемом на голое тело, вы пройдете в нем по коридору. В *рёкан* одежду *юката* используют вместо пижамы, а также носят ее в качестве халата, пока находятся на территории гостиницы, которая воспринимается скорее как продолжение комнаты, чем как общественная зона.

Вернувшись из ванны, вы найдете в комнате свой ужин, накрытый в ваше отсутствие. По окончании трапезы обслуживающий персонал (*накай*) все бесшумно и профессионально уберет. Затем, как по мановению волшебной палочки, *накай* расстелят постель.

Комфорт и отдых. Каждый уголок *рёкан* задуман с целью создания условий для приятного отдыха, и все, что требуется от вас, это позволить себе окунуться в его атмосферу. В этом состоит очарование *рёкан*.



1

Оками, хозяйка *рёкан*, принимает приехавших гостей теплым приветствием "Ирассяймасэ!" ("Добро пожаловать!").



2

Комната для гостей в традиционном стиле: циновки *татами*, раздвижные окна *сёдзи*, обтянутые светопроницающей бумагой *васи*, низкий столик, сад за окном, свиток с каллиграфией в нише *токонома* (на фотографии с краю справа).



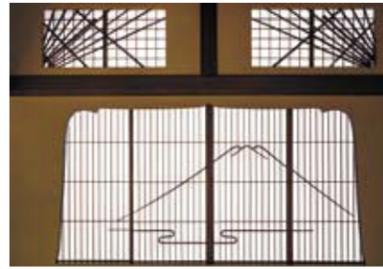
3

Освободитесь от забот и суеты. Налейте себе чай, приготовленный для вас в комнате, и дорожная усталость мгновенно рассеется.



4

Окунитесь в ванну с водой горячего источника перед ужином. А затем наслаждайтесь мягкостью хлопчатобумажного халата *юката*.



5

Хотя отсюда и не видна настоящая гора Фудзи, удовольствие для глаз обеспечит силуэт горы на ставнях *сёдзи*.



6

Разуйтесь и наступите босиком на циновки *татами*. Вы почувствуете их приятную текстуру, которая помогает расслабиться. (Фото: Aflo)



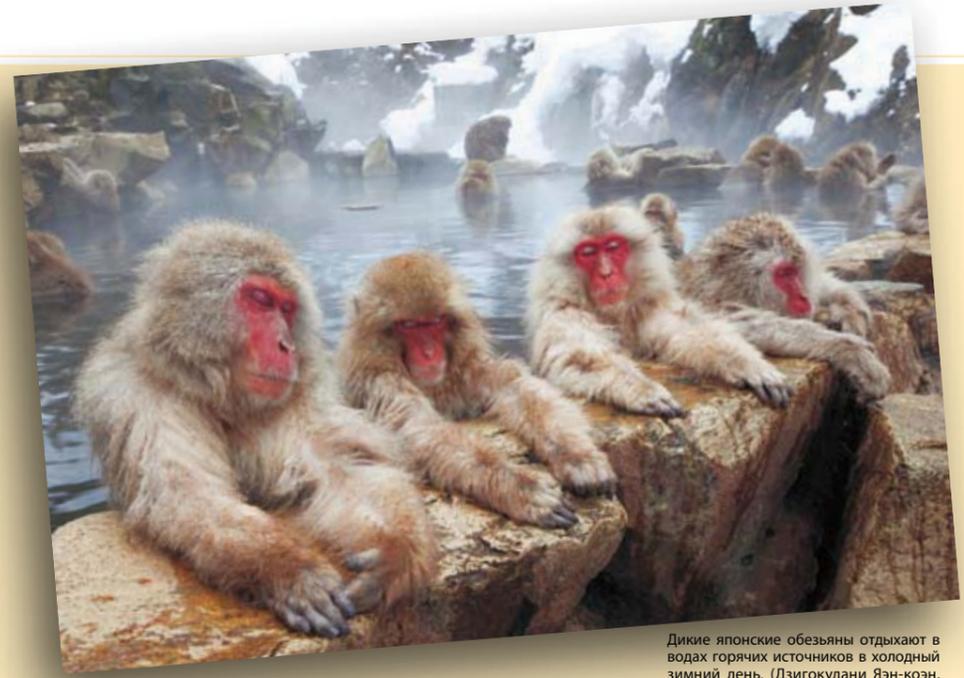
7

После ванной устройтесь поудобнее в плетеном кресле и расслабьтесь под звуки речного потока в струях свежего ветерка.



8

Ужин подают в комнату в самый подходящий момент. Традиционная кухня в *рёкан* — это настоящее произведение искусства, которым можно наслаждаться без церемоний и формальностей.



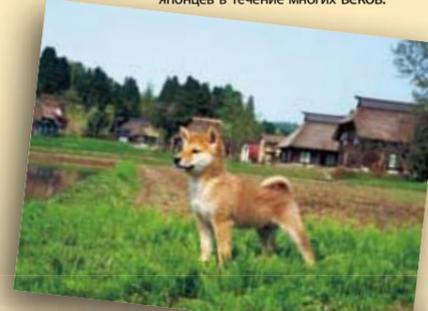
Дикие японские обезьяны отдыхают в водах горячих источников в холодный зимний день. (Дзигокудани Яэн-коэн, преф. Нагано)

Отдых по соседству с животным миром

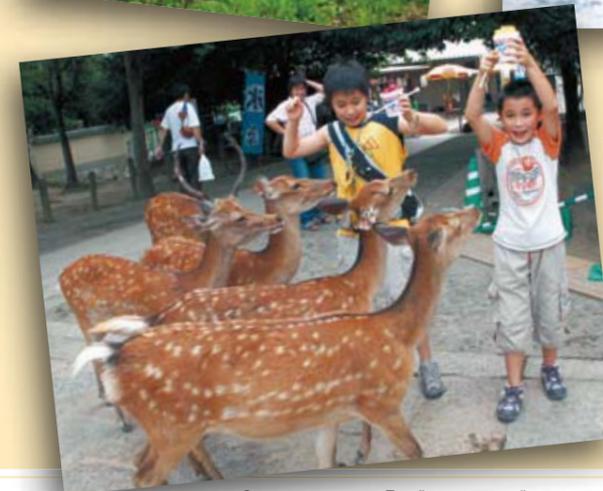
Богатая природа Японии служит домом для огромного числа разнообразных животных. Многие из них тесно взаимодействуют с человеком почти как друзья. Эти милые и забавные животные помогают нам расслабиться и лучше отдохнуть. Их можно увидеть в зоопарках и туристических уголках в разных частях страны или в жилых домах в качестве домашних питомцев.

Фотографии: Aflo и газета "Иомиури Симбун"

Собак породы *сиба* разводят в Японии с древности. Небольшие по размеру, эти собаки являются любимыми домашними питомцами японцев в течение многих веков.



"Прогулка" пингвинов — знаменитое развлечение в этом зоопарке, известном своими этологическими выставками, во время которых демонстрируются естественное поведение и возможности различных животных. (Зоопарк Асахияма, Хоккайдо)



Олени *сика* в храме Тодайзи в древней столице Нара. Считается, что они являются вестниками богов.



В этом аквариуме представлено самое большое в мире количество видов медуз. (Аквариум Камо, преф. Ямагата)





Мгновения блаженства на японских горячих источниках

Купание в горячей воде — отдых для души и тела, и японцы привыкли получать от этого вида отдыха максимум удовольствий. В разных частях страны природная горячая вода, пузырящаяся на поверхности, дарит человеку отдых и комфорт с древних времен. Мы попросили ведущего эксперта в области горячих источников рассказать об истории и научных сведениях, касающихся спа-курортов в Японии, чтобы приоткрыть завесу их волшебного очарования, а также больше узнать об их знаменитом терапевтическом эффекте и японской спа-культуре.

Автор Мацуда Таданори Фото: Aflo

Вверху: открытая ванна с горячей водой называется *ротэн-буро*. Попробуйте искупаться в окружении великолепной природы, и вы почувствуете, как легко стало у вас на душе. (Курорт с горячими источниками Асиномаки, преф. Фукусима)



Эта испускающая пар вода — настоящий дар природы — бьет прямо из-под земли.

Горячие источники являются излюбленным видом отдыха для японцев. Среди прочих они предпочитают ванны под открытым небом в естественной среде. Там можно пообщаться с природой и, возможно, почувствовать, как, растворяясь в воде, становишься частью этой природы.

Приятно журчит горный поток, мягкий ветерок гладит кожу, в воздухе ощущается запах минералов, содержащихся в воде источника. Листья на деревьях, столь зеленые и ароматные, в конце осени приобретают сверкающие оттенки и затем опадают.

Возможно, причина популярности открытых ванн заключается в том, что наши гены “помнят” о “перезагрузке”, обновлении наших пяти чувств, происходящем, когда мы купаемся на природе. Результаты раскопок, сделанных в преф. Нагано в 1964 г., свидетельствуют о том, что японцы знакомы с горячими источниками уже как минимум 6 тысячелетий.

Я полагаю, что душ — это воплощение западной концепции, связанной со стремлением “мыть и ополаскивать”, а японская любовь к погружению в горячую воду по плечи — аспект японской культуры “купания в воде”. Возможно, в этом кроется объяснение того, почему горячие источники столь любимы японцами.

В исконной японской религии *синто* духовная нечистота, греховность описываются словом *кагарэ*. Эту духовную нечистоту можно “смыть” водой, проведя очистительный ритуал *мисоги*. Если *мисоги* совершают на горячих источниках, то этот ритуал именуется *югори*. Может показаться, что обычно купаться в горячем источнике был инспирирован желанием не столько смыть с тела видимую грязь, сколько очиститься духовно посредством церемонии *ю-го-ри* (букв. “вода источника,

смывающая нечистоту”).

В прежние времена ритуал *мисоги* был тесно связан с верой в перерождение, сопровождаемое обретением нового “я”. Перерождение словно возвращает молодость. В Японии с давних пор считалось, что горячие источники помогают сохранить молодость. Современные научные данные говорят о том, что, благодаря своим антиокислительным свойствам, минеральная вода способна оживлять клетки, производя омолаживающий эффект. По мере того как мы становимся старше, наши клетки становятся более восприимчивы к окислению, вследствие чего происходит “клеточная коррозия”. С другой стороны, купание в воде источника, нейтрализуя окисление, “смывает” эту “коррозию”. Таким образом, научные данные подтверждают заметный антиоксидантный эффект этой воды.

«В горячем источнике оторвитесь от своего “я” и следуйте за природой». Эти слова встречаются в руководствах XIX в., восхваляющих терапевтическую пользу источников. На мой взгляд, эта строчка выражает понимание целительного потенциала источников *онсэн*. Их испускающие пар воды, рожденные энергией самой планеты, являются столь чистыми, что погрузившись в них, мы, вероятно, сумеем развить в себе новый настрой и новое состояние духа. Возможно, стоит попробовать практиковать “Путь горячего источника”, во время купания в *онсэн*. Эта практика — приближение к состоянию *муга*, когда сознание свободно от эгоизма и суетных мыслей, иными словами, когда достигнуто духовное состояние идеальной безличности, называемой в буддизме *мусин*.

Итак, не желаете ли приехать в Японию и посетить один из горячих источников?

Мацуда Таданори

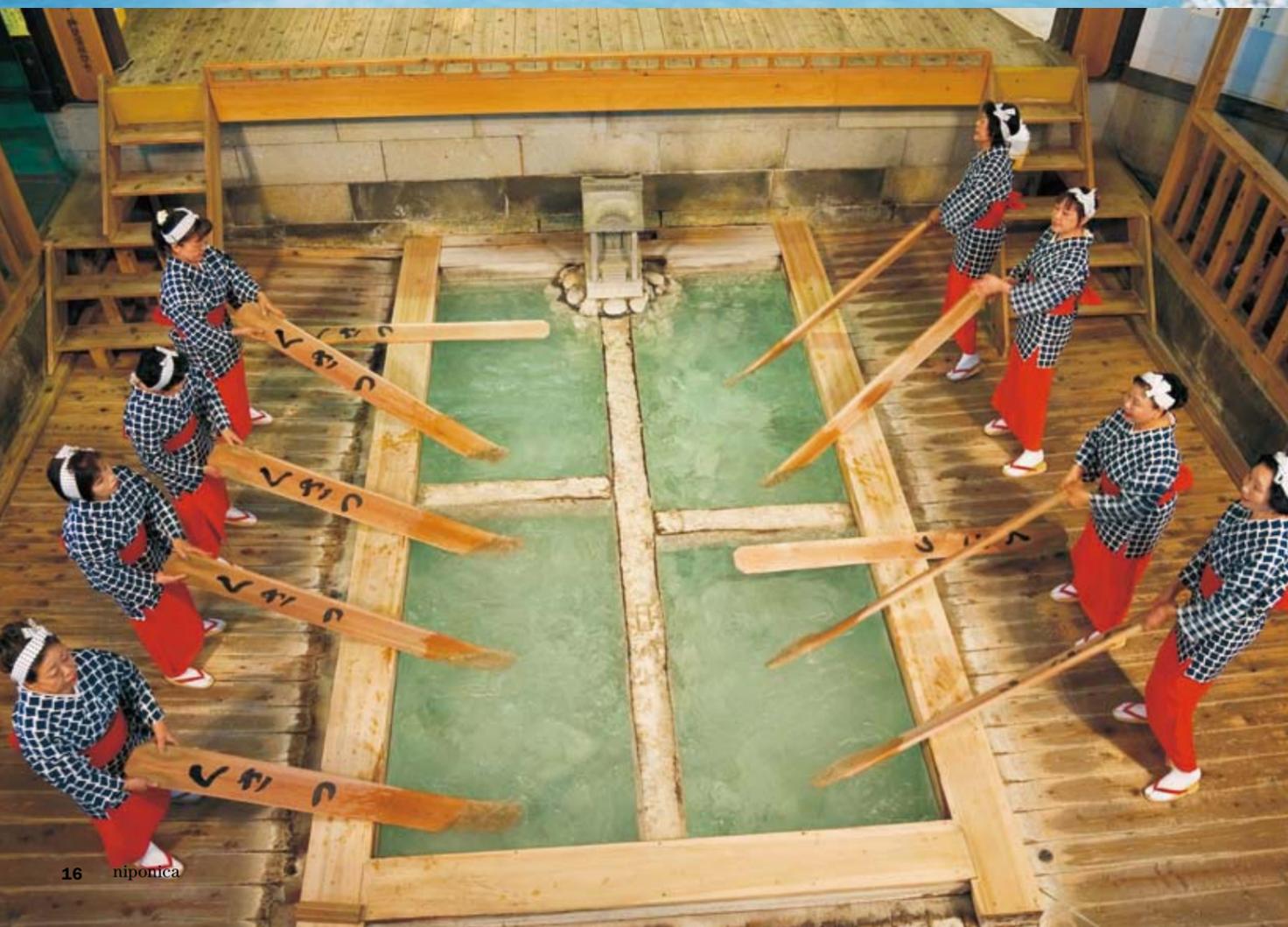
Мацуда Таданори — доктор медицины и эксперт по горячим источникам. В настоящее время он является профессором Монгольского государственного университета медицины. Автор книг “Эдо-но онсэн-гаку” (“Исследование горячих источников периода Эдо”), “Онсэн кедзю-но тодзирёку” (“Профессор Онсэн и целебная сила горячих источников”), “Онсэн кедзю-но Нихон хяку-майто” (“100 знаменитых горячих источников, рекомендуемых профессором Онсэн”) и др.



На гравюре *укиё*, датируемой XIX в., изображена женщина, проходящая лечение на горячих источниках в Хаконэ. Картина «Токайдо Хаконэ Тодзи» из серии «Токайдо Мэйсё-э» («Знаменитые виды Токайдо. Горячие источники Хаконэ») (Собственность Токийского городского архива визуальных материалов по истории и культуре)



Вверху: минуты наслаждения в горячих водах источника в окружении сверкающей зимней природы. (Горячие источники Сирахонэ, преф. Нагано)
Внизу: слово *юоми* обозначает перемешивание воды с целью ее охлаждения. Данная демонстрация процесса *юоми* является сегодня частью представления, сопровождаемого юмористическими песнями. (Горячие источники Кусацу, преф. Гумма)



Вверху: естественный солнечный свет проникает сквозь стеклянные окна, а в дополнение к нему в помещении ванны горит мягкий свет лампы, создающий комфортную расслабляющую атмосферу. (Горячие источники Аони, преф. Аомори. Фото: Курода Хироси / Aflo)
Внизу: это источник другого типа — здесь процедура состоит в том, что горячий влажный песок заполняет пространство вокруг вас паром. Во время этой процедуры можно глубоко прогреться, наслаждаясь мерным шумом волн. (Горячие источники с "паровым" песком, преф. Кагосима)





Выход на улицу на инвалидном кресле, когда число мест, куда можно поехать, ограничено, становится настоящим испытанием. Однако кресло WHILL помогает справиться с этими трудностями. Футуристический дизайн кресла, оформленного в белом и черном цветах, крайне популярен среди пользователей, которые делятся своими ощущениями: "Теперь я могу чаще выходить из дома!" или "Когда я еду на WHILL, я чувствую себя стильным!"

Функции кресла WHILL—это еще один привлекательный момент. Наклоните рычаг управления, и кресло поедет в нужном вам направлении. Благодаря маневренности и дизайну достигается особая комфортность пользования креслом без стрессообразующих факторов. На каждом из передних колес установлено по 24 маленьких шины, позволяющих двигаться в любом направлении, при этом центр вращения приходится на заднюю ось. Кресло оборудовано мощным 4-колесным механизмом. Все это обеспечивает мобильность в любом направлении, а также широкие возможности для передвижения по поверхностям как с резкими перепадами высоты, так и по дорогам с грубым покрытием, к примеру, посыпанным гравием.

С этим новым мобильным средством передвижения вопрос "Куда я могу поехать?" превращается во фразу "Я поеду, куда захочу!". Кресла WHILL обеспечивают персональную мобильность и возможность получать удовольствие от передвижений. (WHILL)

Функциональная наполненность и стильный дизайн электрического кресла WHILL делают поездки и выход на улицу приятными и комфортабельными. Дальняя фотография слева: благодаря 24 небольшим шинам на каждом из передних колес, эти колеса могут поворачиваться вокруг своей оси на 360°.

Слева в центре: наклоните рукой рычаг управления и кресло легко покатится в нужном направлении.

Слева: для перемещения пустого кресла используется приложение с пультом управления на смартфоне, оснащенном функцией Bluetooth.

Механизмы, делающие жизнь удобной

Инновационные технологии и дизайнерские концепции предоставляют возможности для создания новых устройств и средств индивидуального передвижения, которые делают повседневную жизнь более удобной и полноценной. В медицинских учреждениях, домах и любых других местах транспортные роботы предлагают человеку свою "компанию", "дружеское общение" и помощь. Технические достижения добавляют теплоты в отношения между человеком и машинами, открывая новые горизонты будущего.

Фото: Aflo, WHILL, Государственный институт передовой индустриальной науки и технологий, Натори Кадзухиса, "Панасоник", "Производство Мурата», "Робо Гараж", "Софт Банк", Университет Васэда, "Хьюис Тэн Бош", "Юкай Инжиниринг".

Первая в мире гостиница, в которой работают роботы

Впервые в мире посетителей в японской гостинице принимают роботы. В гостинице "Хэнна хотэру" ("Странная гостиница") прибывших гостей встречают не люди, а роботы. Один из них — гуманоид, сидящий за стойкой регистрации. Он представлен в облике женщины в гостиничной униформе, которая моргает и смотрит на посетителя во время обслуживания. Другой робот выполняет работу портье, переносит багаж постояльцев, а третий служит в гардеробной. В дополнение к этому, гостиница работает в экологическом режиме, предполагающем

использование передовых технологий сокращения потребления энергии и снижения количества мусора. Менеджмент гостиницы ожидает дальнейших прорывов в области технологий, которые позволили бы роботизировать более 90% гостиничного сервиса. Возможно, однажды обслуживаемые роботами гостиницы предложат новый уровень комфорта, произведя революцию в сфере гостиничного обслуживания со всем миром. Эта гостиница расположена в тематическом парке "Хьюис Тэн Бош" в городе Сасэбо, преф. Нагасаки.



Слева: гуманоид, названный Актроид, и робот-динозавр принимают посетителей на стойке обслуживания в гостинице. Они способны выполнять свою работу благодаря комбинации технологий голосового распознавания и разговора.

Вверху: даже гардеробная в гостинице оснащена роботами, которые будут следить за вашим багажом.



ROBOT 1



Pepper

Пеппер — первый в мире робот, способный общаться, понимая человеческие эмоции. С помощью камеры и сенсоров он распознает выражение лица и интонацию голоса, после чего обрабатывает эту информацию в своей "нервной системе" и выражает свои собственные "чувства". База данных, управляющая реакциями Пеппера, хранится в облаке данных искусственного интеллекта (AI) и предлагает вариант дальнейших действий. Это только робот, однако он может совершенствовать свои способности, общаясь с людьми. Высота примерно 128 см, вес ок. 28 кг. (SoftBank)

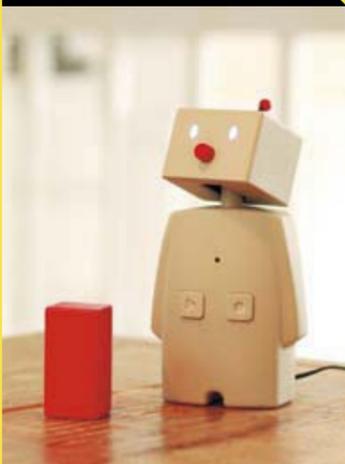
ROBOT 2



KIROBO

Этот коммуникативный робот по имени Киробо пробывал на Международной космической станции с августа 2013 по февраль 2014 года. После прохождения испытаний на способность работать в условиях шума, вибрации и нулевой гравитации робот был отправлен на станцию на беспилотном космическом грузоперевозчике "Конотори 4". На станции астронавт Ваката Коити совместно с Киробо успешно осуществил опыт коммуникации между человеком и роботом в условиях космоса. Также удачны были и испытания способности плавать, ходить и прыгать в космическом пространстве. Высота ок. 34 см, вес ок. 1 кг. (Компания "Дэнцу", Исследовательский центр передовых наук и технологий университета Токио, компания "Робо Гараж", корпорация "Тойота Мотор")

ROBOT 3



BOCCO

Бокко создавался как робот, предназначенный для общения с детьми в отсутствие родителей. Отправьте Бокко сообщение со смартфона либо другого устройства, и робот прочтет его вслух находящемуся дома ребенку. Сенсоры этого робота чувствуют, когда открываются или закрываются двери и окна, а также когда включается или выключается свет. Затем он отправляет сигнал с информацией о том, что происходит дома. Дизайн и забавные движения Бокко покорят сердце любого ребенка. Высота 19,5 см, вес 220 г. ("Юкай Инжиниринг")

ROBOT 4



PARO

Паро выглядит, как детеныш тюленя, но на самом деле это робот, оснащенный сенсорами, чувствительными к свету, звуку и прикосновениям. Он пользуется полученной информацией для оценки окружающей ситуации и адекватных ответных действий. Наделенный искусственным интеллектом, он помнит свое имя, а также то, что ему нужно делать, чтобы осчастливить своего хозяина. Более 20 лет исследований и клинических испытаний доказали, что общение с Паро оказывает на людей терапевтический эффект, стимулируя их к отдыху и расслаблению. В США Паро классифицируется как медицинское устройство, и сегодня более 3 тыс. экземпляров этого робота находятся в эксплуатации примерно в 30 странах мира. Длина ок. 57 см, вес ок. 2,5 кг. (Национальный институт передовых промышленных наук и технологий)

ROBOT 5



Jukusui-kun

Этот небольшой медведь был разработан для людей, которые внезапно на некоторое время перестают дышать во сне. Это недомогание, называемое синдромом временной остановки дыхания во время сна, вызывает беспокойство из-за невозможности спокойно и безопасно спать. Однако избежать возможных опасных последствий этого недуга можно, меняя положение тела во сне. Дзюкусуй-кун — это подушка в виде медведя с микрофоном внутри щеки для распознавания громкого храпа и с лапой-сенсором, измеряющим уровень кислорода в крови. Когда дыхание человека останавливается, одной из своих лап робот сигнализирует, что нужно перевернуться. Отличное решение, обеспечивающее безопасный и спокойный сон. Длина 85 см, вес 1,7 кг. (Университет Васэда)

ROBOT 6



HOSPI-Rimo

Цель работы робота Хоспи-Римо — обеспечение свободного видео-общения с пациентами больницы или лечебных учреждений длительного пребывания. "Лицо"-монитор обеспечивает удаленное видео-общение между медицинским персоналом и пациентами, а также помогает персоналу, осуществляющему уход за больными, наблюдать за своими подопечными. Далеко живущие родственники и друзья тоже легко могут "посетить" больных. Кроме того, робот способен перемещаться туда, где нужна его помощь, и замещать сиделок и медсестер. Это, как ожидается, способствует сокращению рабочей нагрузки персонала больницы. Еще одна особенность — четыре камеры, установленные впереди, сзади, справа и слева на корпусе робота, помогают Хоспи-Римо свободно и легко перемещаться, уточняя окружающие условия, а также позволяют управлять им с дальнего расстояния. Высота ок. 130 см, вес ок. 100 кг. ("Панасоник")

ROBOT 7



Murata Cheerleaders

10 членов чирлидинговой команды компании "Производство Мурата" танцуют на мячах. Кажется, что они упадут со своих сферических оснований, но точная балансировка не дает им упасть. Кажется, словно они вот-вот столкнутся, однако их слаженная работа защищает от столкновений. Задача этих роботов состоит в том, чтобы подбадривать зрителей, поддерживая их боевой дух. Танцевальное "шоу" становится возможно также благодаря применению таких технических достижений, как гироскопы, корректирующие наклон роботов, ультразвуковые микрофоны и инфракрасные сенсоры для точного определения местоположения. С помощью сенсоров, установленных внутри маленького тела каждого робота, эта слаженная команда дарит радость многим людям. Высота 36 см, вес 1,5 кг. ("Производство Мурата")

Роботы для общения

Роботы новой линии не ждут команды человека прежде, чем начать действовать. Они предлагают помощь и общение. Дома, в больнице, в лечебных учреждениях длительного пребывания или в любых других местах милые роботы, созданные для общения, делают жизнь человека лучше и светлее.

Юдзу Особый аромат японской кухни

Фотограф: Натори Кадзухиса Специалист по кулинарии: Араки Норико



Вверху: в цитрусе юдзу много семян и мало сока, поэтому чаще всего используется не мякоть, а кожура фрукта. (Фотография предоставлена Afo.)

Слева: небольшие вареные корнеплоды таро, приправленные цедрой юдзу. Кожура срезается с цитруса и затем нарезается соломкой или измельчается для раскрытия его аромата.

Секрет фрукта юдзу кроется в его ярко-желтой кожуре и источаемом ею аромате. Юдзу произрастает на широколиственном вечнозеленом кустарнике, относящемся к семейству рутовых. После посадки семян проходит как минимум десять лет, прежде чем растение начинает плодоносить. Однако этот кустарник более морозоустойчивый, чем любые другие цитрусовые и растет даже в японском регионе Тохоку, отличающемся довольно холодным климатом. Фрукты созревают осенью (с октября) до наступления зимы. Незрелые цитрусы с темно-зеленой кожурой собирают летом (обычно в июле) и продают в качестве *ао-юдзу* (“зеленых юдзу”).

Японцы издавна используют юдзу в своей кухне. Как правило, в этом цитрусе много семян и мало сока, поэтому в кулинарии применяется не столько мякоть, сколько кожура. Ее тонко счищают или мелко нарезают и добавляют в прозрачные бульоны или горячие блюда для придания им особого аромата. Вот один из рецептов. Налейте в кастрюлю прозрачный бульон, добавьте кусочки мелко порезанной кожуры юдзу и накройте кастрюлю крышкой. Таким образом

аромат сохранится до момента подачи к столу, и, как только вы откроете крышку, он вырвется на волю вместе с паром.

На кухне юдзу используют разными способами. Одним из блюд, максимально выявляющих достоинства данного цитруса, является *юдзу-гама* («чаша юдзу»). Кожура юдзу становится здесь маленькой емкостью, которую подают на праздничный стол, например, во время новогоднего ужина или банкетов *кайсэки рёри*. Для приготовления блюда срежьте верхнюю часть плода, выньте мякоть и наполните получившуюся чашу подходящими ингредиентами вроде маринованных овощей. Желтая кожура добавляет блюду неповторимый вкус и создает особое настроение благодаря своему яркому цвету. Более того, она очень мягко передает свой аромат находящимся внутри продуктам. “Аромат — это важнейший элемент, делающий блюдо вкусным. И я думаю, зимой юдзу нам просто необходим. В Японии этот цитрус стоит недорого, его просто найти, и всего небольшое его количество способно придать блюду неповторимый оттенок”, — говорит кулинарный эксперт

Араки Норико.

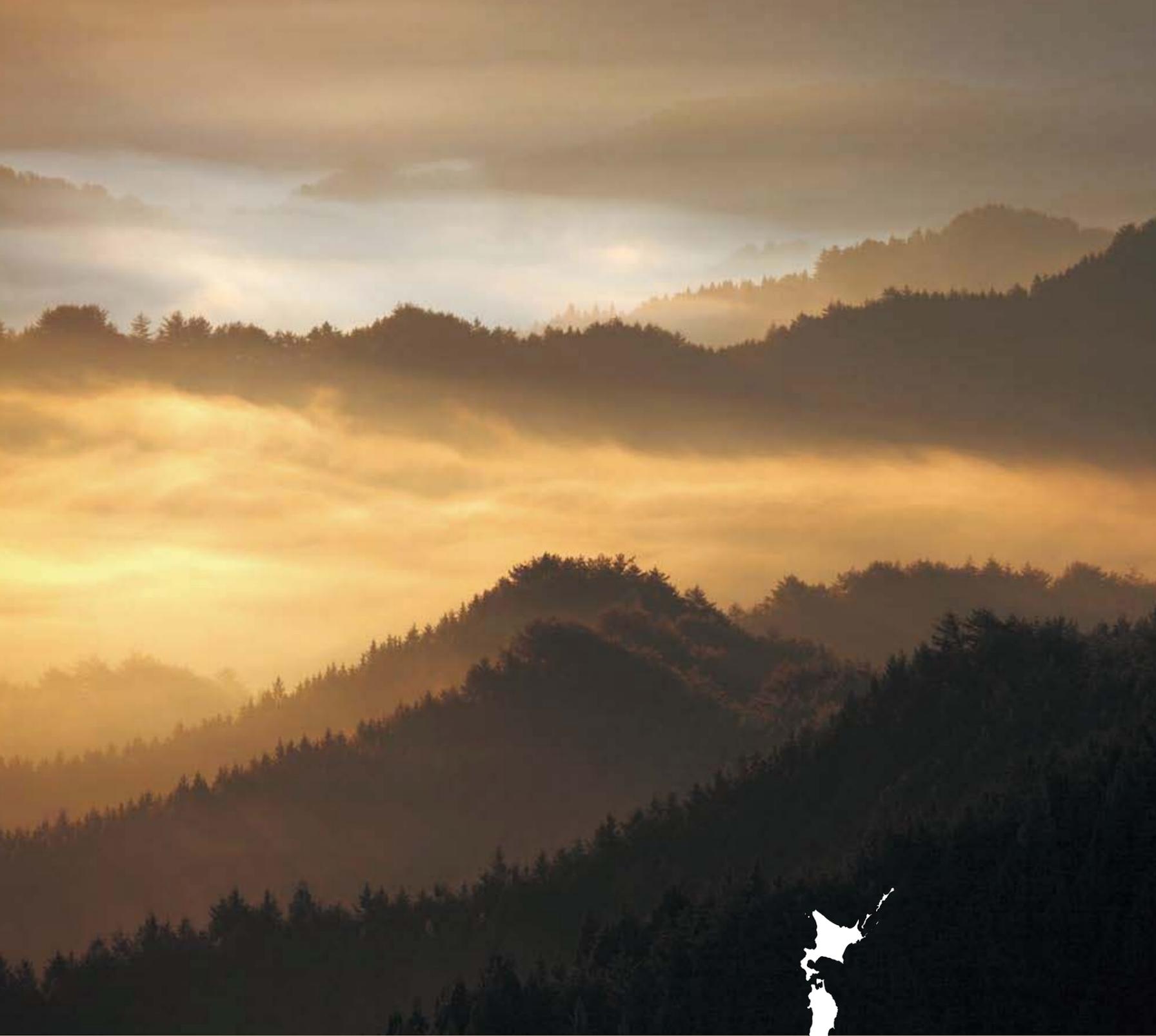
Сок юдзу очень кислый, и, если смешать его с соевым соусом или бульоном, получится ароматный соус *пондзу*, подходящий для варки или паровых блюд. Незрелые *ао-юдзу* хороши для приготовления приправ: для этого разотрите кожуру, смешайте ее с зеленым чили и солью. Данный рецепт пришел с Кюсю, а приправа под названием *юдзу-косё* (“перец юдзу”) широко применяется как приправа к лапше *соба* или дополнительный ингредиент салатных заправок.

Но японцы используют юдзу не только в пищу. В Японии существует обычай принимать в самый короткий день в году (на зимнее солнцестояние, обычно 22 декабря) особую ванну, в которую опускают кусочки кожуры юдзу или целые неочищенные цитрусы. Считается, что купание в такой ароматной горячей воде *юдзу-ю* дарит теплый комфорт, освежает и очищает не только тело, но и душу.

Ароматное дополнение как для обеденного стола, так и для ванны, юдзу украшает жизнь в Японии, даря отдых и душевное равновесие.

Блюда *юдзу-гама* (“чаша юдзу”) используют все преимущества формы, цвета и аромата этого цитруса. В чашах подается (с переднего плана): икра лосося; маринованные дайкон и морковь; вареные зелень *комацуна* и грибы *симэдзи*.





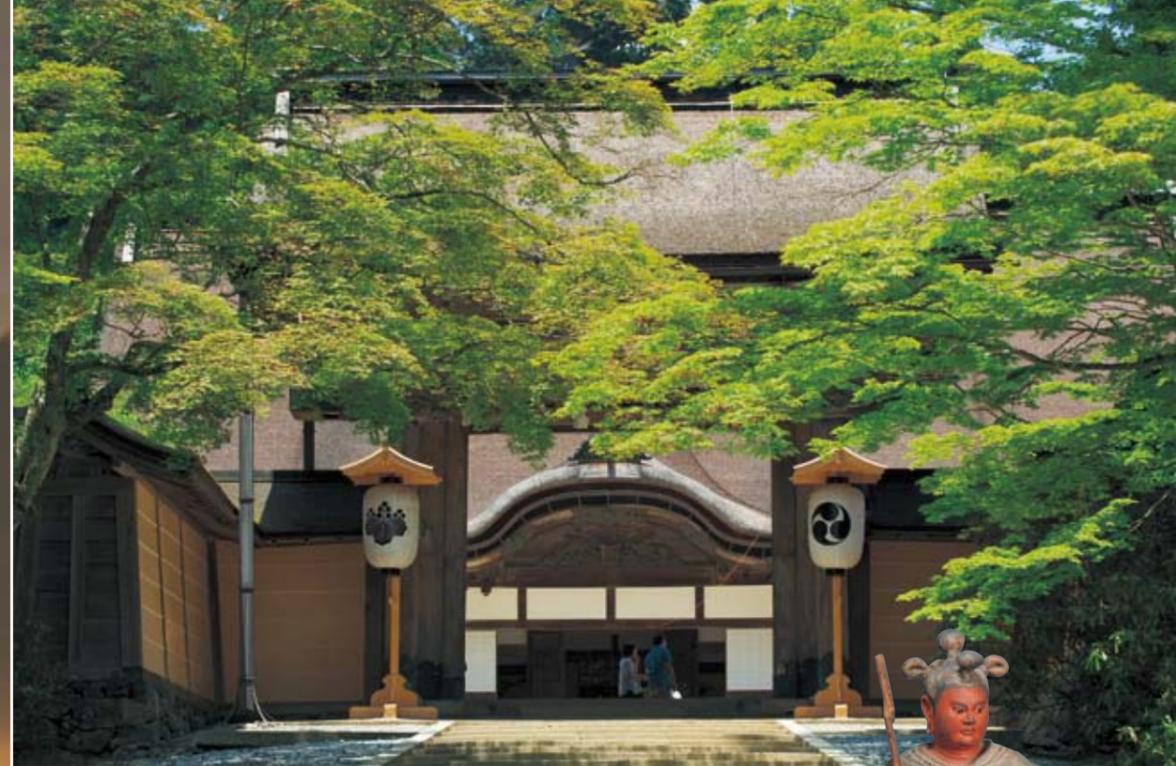
Путешествуя по
Японии
6

Гора Коясан

Паломничество в горные пределы

Фотографии: Миямура Масанори и Афо

Легкий туман, окутывающий ранним утром вершину горы Коясан, создает поистине величественный пейзаж. Местный храмовый комплекс отмечает в 2015 г. свою 1200-летнюю годовщину.



Вверху: основные ворота главного храма горы Коясан Конгобу-дзи. За ними видно главное храмовое здание, украшенное красивой живописью (фусума-э) на раздвижных перегородках фусума.
Слева: Компон Дайто (Большая центральная пагода) — главное здание храмового комплекса Дандзё Гаран. Внутри пагоды расположены пять статуй будд и 16 колонн, украшенных изображениями мира сатори, буддийского духовного пробуждения. (Фотография внизу сделана Тэруй Сохэй.)
Справа: статуя Сэйтэка Додзи, одного из восьми Хатидай Додзи (спутников Мёо — полубожества, почитаемого в буддизме). Собственность храма Конгобу-дзи.





Вверху: монахи несут в здание Тородо деревянные ящики, содержащие традиционные вегетарианские блюда *сёдзин рёри*. Ритуал, именуемый Сёдзингу, практикуется непрерывно вот уже 1200 лет. Его проводят дважды в день утром в 6:30 и 10:30.

Справа: одна из скромных радостей паломничества в храмы и святыни — это тетрадь *сюин-тё*. В каждом пункте паломничества вам поставят в нее печать своего религиозного учреждения как свидетельство того, что вы там были. Обложка тетради сделана из красивой японской бумаги *васи*. Печать храма в вашей тетради *сюин-тё* станет хорошим воспоминанием о поездке.



Полный обед традиционной вегетарианской кухни *сёдзин рёри*, подаваемый в храмовом гостевом доме (Сэинан-ин). Одним из его неизменных блюд является *гома-дофу* (белая кунжутная паста, перемешанная с порошком *кудзу*). Хорошими сувенирами послужат вафли *косудзу монака* в виде забавных бубликов с начинкой из бобовой пасты (вверху справа) и лакомство *сасамаки ампу* — приготовленные на пару из пшеничного глютена и рисовой муки бублички *мандзю* (*нама-фу*), завернутые в бамбуковые листья *саса* (внизу справа).



Талисман Коясан-кун был создан в этом году, к 1200-летию юбилею храмового комплекса. Вы можете увидеть его, если посетите местные храмы на выходные или в праздники.

Префектура Вакаяма расположена в южной оконечности центральной части острова Хонсю, и находящиеся там горы Кири почитаются в этих краях с древних времен. Высоко в горах лежит район, известный как гора Коясан (высота ок. 900 м, объект, включенный в Список всемирного наследия ЮНЕСКО), вот уже двенадцать столетий считающаяся сакральным местом японских буддистов. Ведь именно здесь в 816 г. священник Кобо Дайси (Кукай) основал монастырский центр эзотерической секты Сингон.

Вся территория горы Коясан является областью паломничества — на ней разбросаны 117 культовых построек, самая

почитаемая из которых Конгобу-дзи. Место, где Кобо Дайси основал монастырь, называется Дандзё Гаран, здесь можно увидеть пагоды и храмовые постройки, архитектурный стиль которых отражает эзотерическую концепцию. Если вы пройдете через ворота Тюмон, первым примечательным зданием, которое попадет вам на глаза, будет Кондо, “Золотой павильон”, где проводятся различные религиозные обряды. За ним возвышается Компон Дайто, Большая центральная пагода высотой 48,5 м — символ горы Коясан. Внутри на колоннах и стенах размещаются изображения будд и бодхисатв, формирующие трехмерный мир мандалы, которая

изображает достигнутое посредством буддийской практики духовное пробуждение. В ночное время благодаря подсветке пагода озаряется появляющейся вокруг нее в небе впечатляющей «аурой».

Наиболее сакральной точкой на всей территории горы Коясан является Окуно-ин, место расположения мавзолея, где, как считается, основатель храма Кобо Дайси медитирует по сей день. Люди верят, что он жив и протягивает руку помощи нуждающимся в ней и что здесь, на горе Коясан, можно напрямую поклониться ему. Дважды в день совершается ритуал подношения пищи для Кобо Дайси, называемый Сёдзингу. Паломническая дорога к Окуно-ин обсажена создающими мистическую атмосферу кедром, возраст которых насчитывает несколько сотен лет.

Если вы планируете остаться здесь на ночь, лучше остановиться в своем выборе на монастырских гостевых комнатах, где вы сможете на своем опыте испробовать некоторые духовные практики горы Коясан. Здесь размещено 52 таких постройки (*сюкубо*), и во всех из них предлагают завтрак и ужин, составленные из красиво приготовленных блюд традиционной вегетарианской кухни *сёдзин рёри*. Ранним утром можно поучаствовать в религиозном обряде пения сутр и

ритуале поклонения, проводимом перед алтарем. В некоторых гостевых домиках дают возможность попробовать свои силы в переписывании сутры или медитации Адзикан в рамках практики буддийской школы Сингон, когда практикующий сидит в позе лотоса и фокусирует свое внимание на дыхании. Духовные практики в окружении природы этого тихого уголка Японии помогут вам обрести душевный мир и покой, которые вы не найдете больше нигде.

По обеим сторонам национальной скоростной дороги, идущей с запада на восток мимо храмов, расположены магазины, торгующие едой, напитками, японскими сладостями и сувенирами. Возможно, в качестве гостинца с горы Коясан вы захотите купить *гома-дофу* (деликатес, часто используемый в *сёдзин-рёри* и приготавливаемый из кунжутной пасты, перемешанной с порошком *кудзу*), сладости, а также такие характерные для мест паломничества предметы, как четки *дзюдзу* или тетрадь *сюин-тё* для хранения печатей храмов и святынь.

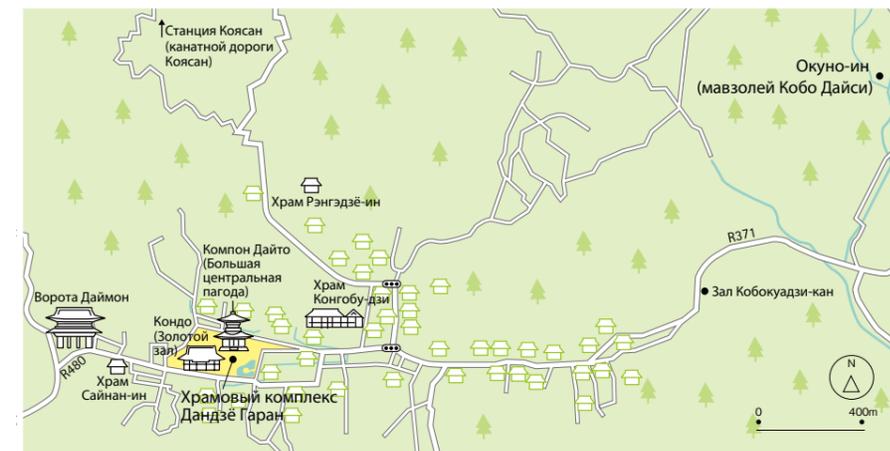
Для тихих моментов в продолжение вашего путешествия эти священные места около самых небес подойдут как нельзя лучше.



Вверху слева: на горе Коясан можно поучаствовать в особой медитации Адзикан. Посетители храма Рэнгэдзё-ин сидят в тихой задумчивости и слушают объяснения монаха.

Вверху справа: в храме вас ожидает уникальный опыт создания собственной рукописной копии отрывка сутры.

Крайняя фотография справа: рядом с паломнической дорогой к Окуно-ин расположено здание Кобокуадзи-кан. Здесь вы можете изготовить четки *дзюдзу* и забрать их с собой в качестве сувенира.



Карта района горы Коясан

● Как туда добраться
Из Международного аэропорта Кансай сесть на поезд линии Нанкай и выйти на станции Тэнгата-я (ок. 35 мин). Затем пересейте на поезд линии Нанкай Коясан и выйти на станции Гокуракубаси (90 мин). После этого воспользоваться канатной дорогой Нанкай Коясан и доехать до станции Коясан (5 мин). Оттуда регулярно курсируют автобусы до ворот комплекса Даймон и до Окуно-ин.

● Дополнительная информация
Школа Коясан Сингон, главный храм Конгобу-дзи: <http://www.koyasan.or.jp/en/> (английский, французский и японский языки)
Объединение Коясан Сюкюбо <http://eng.shukubo.net/> (английский и японский языки)
Храм Рэнгэдзё-ин (храмовые гостевые домики): Тел: +81-736-56-2233 (0736-56-2233 для звонков по Японии)
Храм Сайнан-ин (храмовые гостевые домики): <http://sainanin.com/e> (английский и японский языки)
Павильон Кобокуадзи-кан (место проведения занятия по изготовлению четок дзюдзу): <http://www.16.plala.or.jp/koubokuajikan/> (японский язык)



Дополните свой наряд ароматными саше

Нюи-букуро

Фотограф Курибаяси Сигэки
При участии магазина "Благовония Сэйдо"

Маленькие, сотканые из красочных шелковых нитей мешочки наполнены различными благовониями, такими как гвоздика или сандаловое дерево. Это ароматические мешочки *нюи-букуро*, саше в японском стиле, предназначены для ношения на веревочке на груди, для хранения в ящиках шкафов или на обувных полках, где они передают свой восхитительный аромат обуви и одежде. Такой мешочек можно купить в сувенирных магазинах во многих туристических уголках либо в магазинах, специализирующихся на благовониях.

В японской культуре ценятся приятные ароматы. В традиции *кодо* ("пути аромата") ароматические палочки сжигают, следуя установленным формам этикета и участь новому взгляду на мир. Эта эстетика иногда может быть выражена через поэзию *вака*, когда поэт вдохновляется различными

ароматами. Сегодня данная традиция продолжает жить в форме мешочков *нюи-букуро*, представляющих культуру наслаждения ароматами как отражением характера носящего их человека. История *нюи-букуро* восходит к VIII в., когда ароматы под названием *эбико* использовали для защиты книг и одежды от насекомых. В период Эдо (1603-1867) *нюи-букуро* изготавливали в форме рукавов кимоно и носили в качестве модного женского аксессуара.

Интересно попробовать подобрать *нюи-букуро*, соответствующий вашему впечатлению о человеке, которому предназначен сувенир. Эти маленькие мешочки подарят приятные минуты восприятия аромата. Откройте для себя неповторимое эстетическое ощущение, присущее японцам, ценящим это особое общение посредством ароматов.