

Nº6

MULTIMEDIA
JOURNAL







Фотохудожник
Екатерина Чичикова

СОДЕРЖАНИЕ

- 5** Андрей Богданов:
рыцарский турнир Святого Георгия
- 11** Биохакинг. Системы продления долголетия
- 15** Дмитрий Левин. Главный врач ЦСКА
- 19** Путешествие вглубь земли
- 23** Интервью с Михаилом Шевелевым
- 27** Обзор гаджетов будущего
- 31** Мигалина Валентина Владимировна:
врач-психиатр
- 37** Альбина Герасимова. Конкурс красоты и грации
- 41** Осень в бокале. Лучшие вина и сочетания
- 45** Магия северного сияния
- 49** Скромные герои настоящего времени





- 51** Антон Степаненко. Военкор
- 53** Гусейн Гусейнов. Военкор
- 55** Влияние цифровой эпохи на окружающий мир
- 59** Наталья Хромогина. Эксперт по личному бренду
- 61** Цветущие сады зимой
- 65** Алина Ельцова. 5 вопросов нутрициологу
- 69** Mini trip на выходные. Рыбинск
- 73** Ай как вкусно.
- 77** Гороскоп. Ноябрь.
- 79** Екатерина Пономарева. Непростые истории простых людей
- 81** Пострелиз мероприятия. Креативные индустрии 2025

ПИСЬМО ИЗДАТЕЛЯ





*Ноябрь:
преддверие зимы...*

дорогие друзья!

Вот и наступил НОЯБРЬ — последний месяц золотой поры, передышка перед зимними холодами. Осень, в этом месяце, прощается с нами яркими красками и легким морозцем, обещающим скорое наступление зимы. Уже чувствуется приближение декабря, последнего месяца осени, наполненного предвкушением праздников и волшебством снежинок. А это значит, впереди нас ждет чудесная пора рождественских и новогодних праздников, наполненных ароматами хвои, глинтвейна и корицы.

Мы подготовили для вас интересный выпуск, полный вдохновения и размышлений. Пусть каждый найдет здесь что-то близкое своему сердцу, будь то новые технологии, медицинские рекомендации, исторические открытия, философия или мода. Наслаждайтесь чтением и открывайте новые горизонты вместе с нашим журналом.

С любовью к вам, Елена Розенберг
[@elena.telepneva](https://www.instagram.com/elena.telepneva)

A group of knights in full plate armor riding horses in a tournament arena. The knights are wearing silver armor and helmets, and the horses are wearing red cloths with a gold cross. The background is a blurred green field.

VI МЕЖДУНАРОДНЫЙ

РЫЦАРСКИЙ
ТУРНИР
СВЯТОГО ГЕОРГИЯ



АНДРЕЙ БОГДАНОВ

В СЕНТЯБРЕ 2025Г.
В МОСКВЕ СОСТОЯЛСЯ
ТУРНИР
СВЯТОГО ГЕОРГИЯ.

ЭТО МЕЖДУНАРОДНОЕ **КОННОЕ** **СОСТЯЗАНИЕ**, ВОССОЗДАЮЩЕЕ СРЕДНЕВЕКОВЫЙ РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР.



С чего началось ваше стремление участвовать в таком исторически интересном и самобытном проекте?

- Исторической реконструкцией я занимаюсь с 2004 года, а мое первое конное выступление было в 2007 году. Я из Санкт-Петербурга, именно там, на пляже Петропавловской крепости, состоялся мой конный дебют. Я много лет профессионально занимаюсь изучением доспехов, а сейчас приехал на турнир к своим друзьям, к своему боевому братству, по которому всегда очень скучаю.

Турнир Святого Георгия – самый серьезный, самый сложный, самый опасный и самый главный турнир в мире в формате solid lance (жесткие цельнодеревянные копья).

Турнир международный, который имеет широкую славу и для меня большая гордость здесь участвовать.

Началось все с увлечения лошадьми где-то в 2006 г.-2007 году, последние годы я занимаюсь на конюшне у Андрея Камина. Последнее время у меня вышел перерыв в занятиях верхом, но я надеюсь показать отличный результат.

Но, все же, почему не футбол, хоккей и т.п., а именно конный вид спорта, да еще со сражениями?

- Когда я читаю лекции про историю доспехов, у меня есть такая шутка, «...я только хотел с парнями палками подраться, и вот я уже искусствовед...»

Началось все действительно с желания подраться палками, желания приключений. Потом палки становятся стальными, появляются доспехи и, как кульминация появляются лошади и это прекрасное сообщество, которое, которое вы видите вокруг.

Я счастлив принадлежать к этому кругу людей, каждого из них я безмерно уважаю и очень люблю несмотря на то, что мы сходимся в жестких боях. Уважение, которое, кстати не далеко не всегда связано именно со спортивными результатами- это, наверное, самое важное, что нас объединяет.



В сражениях вам же бываету больно, очень больно?!

- Я один из тех счастличиков, которые пока избежали тяжелых травм. Ну, на лице, например, шрам, от попадания меча, и еще один, уже от колющего удара копьем, который не очень виден. Я получил достаточно ударов в свое время, ведь я занимаюсь этим уже более 20 лет. Участвую в массовых боях, поединках, конных состязаниях.

Но Бог сохранил меня от по-настоящему серьезных травм и я надеюсь что и в этот раз ни со мной ни с другими не случится ничего плохого. Но, вообще, я знаю много случаев серьезных повреждений у товарищей, и, разумеется, желаю всем их избежать.

Как во имя чего ходить
по лезвию ножа, подвергать
свое здоровье риску, свою
жизнь опасности?!

- Мне кажется что это— не что-то ради чего-то. Просто это захватывает тебя настолько что жить без этого становится просто невозможно. Реконструкция становится образом жизни, образом мысли. Это международное сообщество, которое объединяет людей по всему миру.

То единство и взаимопонимание, которое здесь присутствует становится намного важнее, чем любые границы и языки. Это сообщество людей, частью которого хочется быть, людей, с которыми ты часто не знаком лично, однако большое общее дело объединяет вас. Для меня, сейчас, это уже не про бои и даже не про изучение доспехов. Прежде всего это про людей— про интереснейших людей и одно общее и такое интересное дело. Участники турнира Св. Георгия для многих служит примером силы, мужества, уверенности в себе и товарищах. Очень многих это мотивирует заняться серьезно реконструкцией и верховой ездой.



Как ваша жена
относится к вашему
увлечению?

- Несмотря на то, что копыта разлетаются на куски, а мечи высекают искры, это далеко не самый травматичный вид спорта. Безусловно, моя жена переживает и всегда находится рядом со мной. Сегодня она будет смотреть на меня с трибуны, за меня болеть... Мы с ней познакомились на историческом фестивале, сейчас у нас растет прекрасная дочь... Я невероятно благодарен им обоим за поддержку.

БИОХАКИНГ:

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ПРОДЛЕНИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Биохакинг — относительно новое направление науки и медицины, направленное на улучшение качества жизни, здоровья и увеличение продолжительности жизни путем оптимизации физиологических процессов организма. Это комплекс мер, включающих изменения образа жизни, питания, физической активности, использование передовых технологий.

Многочисленные научные коллективы и молодые биотехнологические предприятия активно исследуют подходы, позволяющие замедлить процессы старения организма, продлить жизнь и существенно улучшить её качество. Их цель — не добиться мифического вечного существования, а научиться тормозить механизмы, ведущие к развитию заболеваний, физической слабости и неизбежному концу жизненного пути. Одновременно развивается целый ряд перспективных направлений, включая регенерационную терапию, технологии трёхмерной печати органов, инженерию иммунной системы и манипуляции с микрофлорой человеческого тела. В наши дни впервые за всю историю человечества медицина стала целенаправленно изучать непосредственно процессы старения.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ БИОХАКИНГА

- Одним из ключевых аспектов биохакинга является правильное питание. Оптимизация рациона позволяет снизить риск развития хронических заболеваний, поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, укреплять иммунитет и замедлять процессы старения. Нутрицевтики — биологически активные добавки, содержащие витамины, минералы, антиоксиданты и другие полезные вещества, также играют важную роль в поддержании здоровья.

Примеры: средиземноморская диета, кетодиета, интервальное голодание.

- Качество сна оказывает значительное влияние на общее состояние здоровья. Недостаток сна может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и депрессии. Регулярный режим сна, создание комфортных условий для отдыха и техники релаксации способствуют улучшению самочувствия и повышению работоспособности.

Пример: техника глубокого дыхания, медитация, ароматерапия.





• Регулярные физические упражнения помогают поддерживать мышечную массу, улучшают работу сердца и сосудов, повышают уровень энергии и снижают стресс. Для достижения наилучших результатов рекомендуется сочетать аэробные нагрузки с силовыми тренировками и растяжкой.

Примеры: бег, плавание, йога, пилатес, кроссфит.

• Современные технологии позволяют отслеживать показатели здоровья, анализировать данные и оптимизировать образ жизни. Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и умные часы, помогают контролировать физическую активность, качество сна и даже уровень стресса. Анализ ДНК и микробиома кишечника помогает определить индивидуальные особенности организма и подобрать наиболее эффективные методы профилактики и лечения.

Примеры: Apple Watch, Fitbit, Oura Ring, генетическое тестирование.

• Использование определенных препаратов и добавок может способствовать улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни. Среди них выделяют метформин, рапамицин, ресвератрол, никотинамид рибозид и другие соединения, способные замедлить старение клеток и тканей.

Важно: применение любых препаратов должно осуществляться под контролем врача!

ПЕРСПЕКТИВЫ И РИСКИ БИОХАКИНГА

Несмотря на очевидные преимущества, биохакинг имеет свои ограничения и потенциальные риски. Неправильное использование методик или злоупотребление препаратами может привести к негативным последствиям для здоровья. Поэтому важно подходить к этому направлению осознанно и консультироваться с квалифицированными специалистами.

Кроме того, некоторые методы биохакинга требуют значительных финансовых вложений, что ограничивает доступ к ним широких слоев населения. Однако развитие технологий и популяризация здорового образа жизни постепенно делают биохакинг доступным для большего числа людей.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Биохакинг представляет собой перспективное направление, которое открывает новые возможности для улучшения здоровья и увеличения продолжительности жизни. Правильный подход к выбору методов и регулярное наблюдение у специалиста позволят каждому человеку достичь высоких результатов и наслаждаться активной жизнью долгие годы.

Литература

- Б.Гринфилд “Биохакинг без границ. Обновите мозг, создайте тело мечты, остановите старение и станьте счастливым за 1 месяц.”
О.А.Приходько “Биохакинг для тех, кому за 30”
Демиденко А. “Биохакинг гормонов: Как управлять своим телом и разумом”



ДМИТРИЙ ЛЕВИН

ГЛАВНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ
ВРАЧ ЦСКА

1 ЧТО САМОЕ СЛОЖНОЕ В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ВРАЧА КОМАНДЫ УРОВНЯ ЦСКА?

- Самое сложное в работе спортивного врача и не только в ЦСКА, а в принципе - ответственность и постоянное нахождение в состоянии готовности. Так как мы работаем с условно-здоровыми людьми, травма может случиться в любую секунду игры и нам необходимо в кратчайшие сроки принять решение об алгоритме наших действий в диагностике и лечении игрока, получившего травму

2 КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ ХОККЕИСТОВ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ОБЫЧНЫХ ПАЦИЕНТОВ?

- Хоккеисты - такие же люди, как и все мы. Им нужно быть здоровыми. Единственное принципиальное отличие - как раз-таки пресловутая скорость. Всегда хочется восстановиться полностью и с максимальным функциональным запросом, но при этом потратить на это минимальное количество времени.

3 ЕСТЬ ЛИ ОСОБЫЕ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ИМЕННО В ВАШЕМ КЛУБЕ? КАКИЕ?

- Не существует волшебной пилюли. Регулярно на просторах интернета и на языках людей появляются «великолепные» кейсы секретных целителей и их чудодейственные методики. Но по факту не великолепных кейсов на порядок больше, чем великолепных. Поэтому, секретов нет. Только ответственный подход к работе и регулярное освоение современных знаний, методик и навыков

4

ОЧЕНЬ ВАЖНО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ ДОКТОРА ПРИ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМАХ ИГРОКОВ. КАК ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С ВОЛНЕНИЕМ?

- Всегда важно, что для игрока ты не просто доктор, к которому он пришел в поликлинику по месту жительства, получил необходимую консультацию/назначения/лечение и больше никогда этого самого доктора не видел. Нет. Для игрока ты - член его семьи. Он с тобой летает на одних самолетах, спит в одних гостиницах, ездит в одних автобусах, делит одну раздевалку. И поэтому твои советы в плане медицины для него - истина в последней инстанции. И для врача в эти моменты очень важно уметь отграничить личное, где ты искренне желаешь человеку побыстрее снова выйти на лед, для того, чтобы он снова радовал всех своей игрой и получал удовольствие от жизни, и личное, где ты как доктор должен прежде всего оценивать риски и ориентироваться на общепринятые сроки восстановления и стандарты оказания медицинской помощи.

5

КАК СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ИЛИ НОУ-ХАУ ПОМОГАЮТ БЫСТРЕЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬ ИГРОКОВ ПОСЛЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ?



- Регулярно появляются новые методики, системы, аппараты и тд. Поэтому, мы, в нашем клубе, ввели регулярную практику апробации и успешно ею пользуемся. Так, мы можем заранее оценить безопасность и эффективность предлагаемых методик и технологий и, в случае успешности, более предметно рассуждать о возможности внедрения их в нашу рутинную рабочую практику

ИГРАЕТ ЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ВАЖНУЮ РОЛЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ТРАВМЫ? ЕСЛИ ДА, РАССКАЖИТЕ ПОДРОБНЕЕ, КАК ВЫ С ЭТИМ РАБОТАЕТЕ.

6

- Психоэмоциональный статус- это одна из самых главных составляющих полноценного восстановления спортсмена. Поэтому задача доктора не просто механически помочь спортсмену восстановиться после травмы, но и на всем протяжении следить за его настроением, направлять и поддерживать позитивный настрой на положительный результат.

7 ВАШ ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЦСКА?

- В век интернета, когда выпускающих рецепты специалистов больше, чем людей, им следующим могу посоветовать только максимально соблюдать режим сна, поддерживать адекватный и регулярный уровень физической активности за неделю и стараться включать достаточное количество белка в своей рацион.

8 ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛЮБИМЧИКИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ, ВСЕ ТАКИ?

- Как и у всех людей - конечно есть. Но на качестве работы - это никогда не должно сказываться!

9 ВСПОМНИТЕ САМЫЙ СМЕШНОЙ СЛУЧАЙ В ВАШЕЙ ПРАКТИКЕ

- Перед началом сезона, мы всегда сдаем углубленное медицинское обследование. В него, в том числе, входят анализы мочи и крови. И вот, в один из таких этапных осмотров, в одну из наших больших команд приходит игрок из хоккейной школы. Нервничает, для него это старт в большом хоккее. И вот ему все объяснили, он кивнул и пошел в уборную с баночкой для сдачи анализов. Через пять минут приходит, счастливый, протягивает баночку доктору со словами: «я все сделал, куда идти дальше?». Доктор смотрит на него, потом на пустую баночку. Оказалось, игрок действительно «все сделал», но забыл, что делать это нужно в баночку и все время просто держал ее в руке:)





Путешествие вглубь земли

Путешествие вглубь земли начинается не на карте мира, а в воображении. Вулканическое сердце планеты пульсирует под ногами: оно дышит камнем и пеплом, рассказывает истории давних эпох и скрывает тайны еще не увиденного света. Это путешествие не только через геологическую эпоху, но и через временную — от древних конусов, застывших в ландшафте, до современных извержений, которые напоминают нам о динамике нашего мира.



Изучение происхождения потоков лавы и взаимосвязи подземных пустот с изменениями на поверхности — нелёгкая, но чрезвычайно важная задача. Именно эти знания дают возможность прогнозировать извержения, снижать риски катастроф и лучше понимать процессы, формирующие геологическое строение планеты. Благодаря таким отважным экспедициям мы получаем шанс расширить свои представления о мире и ощутить энергию, которая управляет географией, климатом и жизнью на Земле.

Время жизни отдельного вулкана в среднем достигает десятков тысяч лет. В первую сотню тысяч лет, вулкан может быть активным, а затем либо затухает, поддаваясь силам денудации, либо разрушается catastrophic взрывом, оставляя место для своих потомков.

Если пеплопады происходят зимой, перепады температур образуют ледяную корку, которая мешает лосям, диким оленям и снежным баранам. К тому же, вулканические события могут раньше времени разбудить медведей, что приводит к их гибели. Грандиозные вулканы подобны всплескам от капель дождя, появляющимся и исчезающим на фоне медленно колышущихся морских волн.



Грандиозные вулканы действительно напоминают всплески на воде: внезапные, яркие, но и часть большого цикла, который движется медленно, почти незаметно. В их молчаливой мощи — красота и опасность. Когда мы смотрим на вулканические конусы, можно подумать не только о силе природы, но и о взаимосвязи между временем и изменениями ландшафта.

Наблюдая за формированием конуса, видим постепенность геологических процессов: оседание пепла, слои лавы, повторяющиеся циклы активности. Это как накопление мелких капель, которые в совокупности создают волну. Периоды покоя сменяются периодами активности: те же «капли» порождают новые конфигурации рельефа. Так и вулканы уходят в тень, чтобы потом снова зазвучать. Всплеск может быть ярким и кратким, но его следы остаются надолго, формируя новые береги и береговую линию.



ЛИТЕРАТУРА

David D. Lynn, «Volcanoes: Fire from the Earth»

Мартовский Н. Н., Вулканология. Очерки и факты
Лебедев Ю. В., Вулканы и извержения: от кратеров
к вулканическим полям — обзорное издание,
иллюстрации процессов, истории наблюдений.



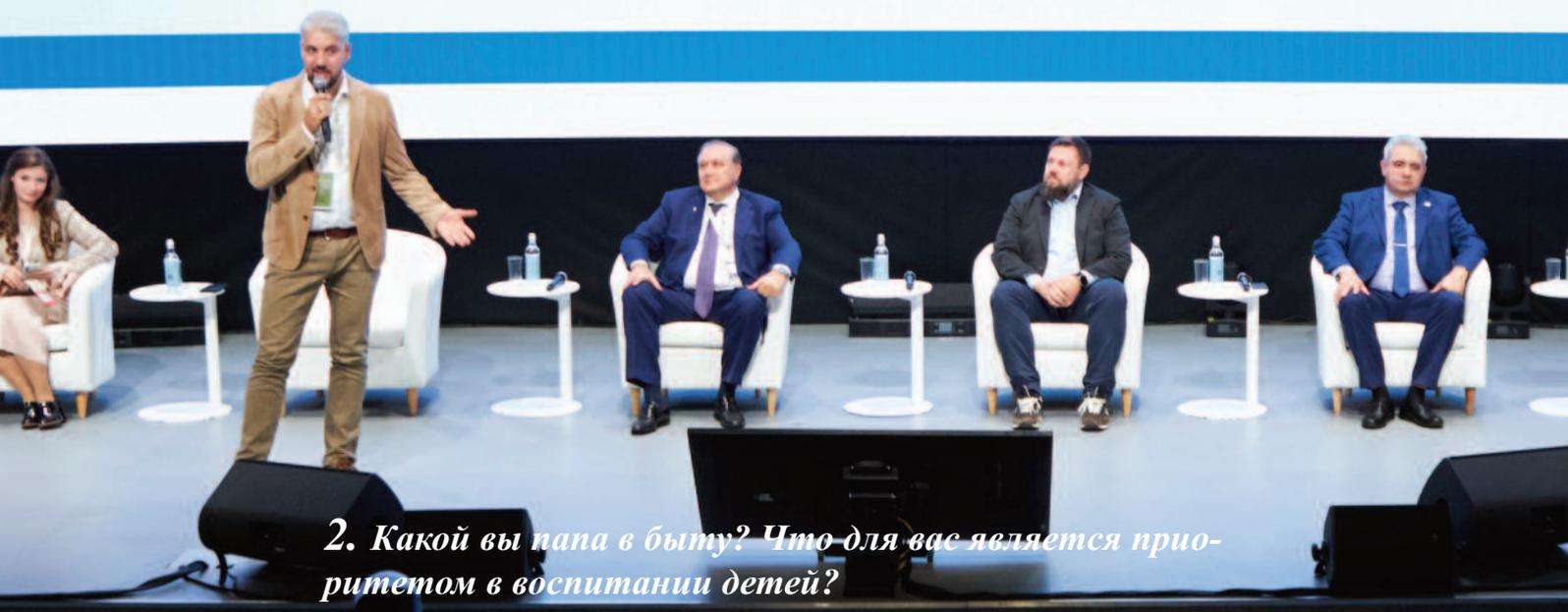
ИНТЕРВЬЮ
С МИХАИЛОМ
ШЕВЕЛЕВЫМ

РУКОВОДИТЕЛЬ ДОМА СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ «КРИСТИАН» И МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА «ГЕНЭКСПО».

1. На протяжении многих лет, вы исследуете истории разных семей. А расскажите о вашей семье, ваших близких людях

У меня многонациональная семья, сплотившая много разных культур. У моей супруги и наших детей, есть турецкие, армянские, украинские, еврейские, белорусские и русские корни. Это крайне интересная сублимация из разных культур. Это дает ощущение, что история наших стран, крайне переплетена и мы все едины. Но тем не менее, мы все несем культурный код именно нашей страны, России. Например, мы нашли очень любопытный факт из истории нашей семьи, это переписка прапрадеда моей супруги, с ведомством Российской Империи, на предмет получения гражданства в 1864г. И только в 1914г., в преклонном возрасте, ему было пожаловано гражданство.

Я, только на 12-й год занятия генеалогией, сумел разыскать документ моей бабушки о том, что мой прадед работал архивариусом и он указал это в черновике своей биографии. Подобное к подобному)



2. Какой вы папа в быту? Что для вас является приоритетом в воспитании детей?

Я по своей генетике, очень увлеченный человек. Мы очень сильно увлечены продвижением семейных ценностей, правильных понятий семьи и ее наследия. Очень много всего надо успеть сделать, во имя будущего нашего поколения и поколения наших детей. Я очень хотел бы больше присутствовать и находится рядом с моими детьми, но не всегда это удается. Тем не менее я тот папа, который всегда поймет, найдет правильные слова в нужных ситуациях, всегда поймет и поможет. Мама вынуждена следить больше за дисциплиной и порядком, а папа всегда все простит, приласкает. Главное, что я хочу донести до своих детей - сохранение понятия семьи и сохранения семейных ценностей.

ДОМ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ «КРИСТИАН»



5. Как меняется аудитория вашего проекта со временем?

Аудитория проекта расширяется, безусловно. Есть люди, которым интересна история возникновения их рода. Так наша главная цель — привлечь, как можно больше людей к этому проекту. Знания семейной истории — это не удовлетворение простого любопытства, это не хобби, это инструмент улучшения качества вашей жизни. А главное — это не так сложно, как кажется.

4. Что вдохновило вас создать проект «Генэкспо»?

Проект возник случайно, в период Covid. Совместно с Виталием Семеновым (известный генеалог), мы решили поддержать коллег, которые находились в упадническом состоянии. Сделали онлайн фестиваль и удивились эффекту и положительному результату. Тогда же, пришло понимание, что это надо продолжать.

6. *Поделитесь наблюдениями о том, как популяризация науки влияет на общество.*

Мы генеалогию рассматриваем не как науку, а как инструмент, помогающий сделать вашу жизнь более осмысленной и прожить ее более качественно.

Существуют такие понятия, как родовые сценарии, родовые травмы или что-то большее. И вот чтобы сразу все понимать, и реагировать соответственно на происходящее, эти знания прошлого дают некую отдушину в непростых жизненных ситуациях и помогают облегчить настоящую жизнь.

7. *Как вы относитесь к тем учебникам, которые учат сейчас наши дети, со всем ли вы согласны?!*

Я в целом понимаю, какие задачи сейчас стоят перед государством, и также понимаю, что образование наших детей – лежит в зоне ответственности родителей, по большей мере. Та база, которая формируется в государственных учреждениях, она не дает полного запаса знаний и пониманий, которые нужны для уверенности в себе и своих знаниях. Поэтому, мы стараемся всесторонне развить наших детей по разным сферам. Стараемся усилить сильные стороны ребенка. А вообще, генетика, крайне важна в жизни каждого человека.

Что НЕ хватает – понимания, что такое род, и что такое семья! Я хотел бы добиться интеграции в систему образования, знаний о семейном наследии и пр. Эта цель, к которой мы идем и надеюсь на успех этой идеи.

9. *Представьте идеальный сценарий развития «Ген Экспо» через 5-10 лет. Какой бы вы хотели видеть аудиторию и влияние проекта в будущем?*

Нам бы хотелось, чтобы проект поддержали крупные государственные учреждения и наши крупные предприниматели. Всегда то, что будет полезно в будущем, намного сложнее осознается крупными меценатами, сейчас. Долгосрочные перспективы не всегда видимы и перспективны сегодня. Но этот проект, как раз, создает наше будущее. Мы рассчитываем, что нам удастся внедрить методологию в школьное образование, сделать трендом, модой, если хотите, факт знания своей семейной истории, во благо развития общества.

8. *Приведите конкретные примеры из опыта работы над «Генэкспо» и тех проектов, которыми вы больше всего гордитесь.*

О, их очень много. Есть серия альманахов, которую мы издаем, есть большая база знаний в формате видео (более 600 роликов), где освещаются все аспекты истории. Проект «Детский альманах» (проект, где мы придумываем путем разных игр, вовлеченность детей в прошлое своей семьи). А сколько еще запланировано, например, недавно мы провели выставку различных артефактов, в атмосферном музее семейной истории «Ген Экспо» с коллекцией семейных документов и пр., и пр. Там собраны коллекции различных наград, разных эпох, проводятся мастер классы, придумываем экспозиции, и пр.

10. *А есть ли у вас в практике люди, которым были не интересны их корни, их прошлое?*

Да, есть. Наверное, это больше из-за неких детских травм. Часто, человек пока не созрел, но мы думаем, что интерес к семейной истории – прежде всего отражение осознанности для человека и его духовного развития. В семейной истории, время, всегда работает против. Поэтому чем раньше человек обратится к своим корням, тем счастливее он будет жить здесь и сейчас!

ОБЗОР ГАДЖЕТОВ БУДУЩЕГО

ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НА ОСЕННИХ
ВЫСТАВКАХ ЭЛЕКТРОНИКИ 2025

Осень 2025 года стала свидетелем ряда инновационных разработок и концептов, представленных на крупных выставках электроники. Эти события позволили заглянуть в будущее мира цифровых устройств и бытовых приборов.

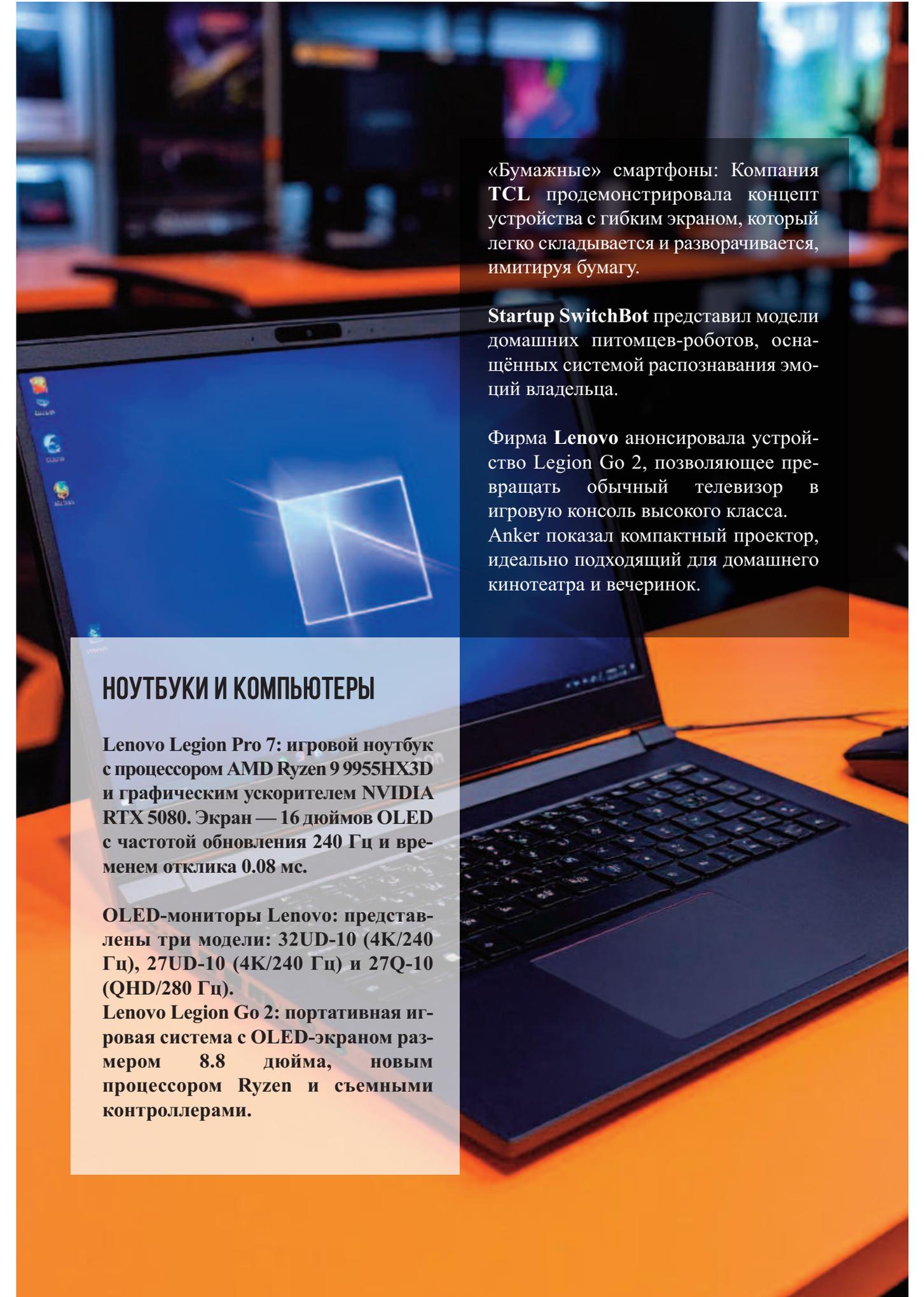
Ниже представлены ключевые моменты некоторых из наиболее значимых мероприятий осени 2025 года.

IFA 2025 В БЕРЛИНЕ

Международная выставка потребительской электроники прошла с 5 по 9 сентября в Берлине.

Она традиционно становится местом демонстрации новейших достижений индустрии.

Среди новинок можно отметить:



«Бумажные» смартфоны: Компания TCL продемонстрировала концепт устройства с гибким экраном, который легко складывается и разворачивается, имитируя бумагу.

Startup SwitchBot представил модели домашних питомцев-роботов, оснащённых системой распознавания эмоций владельца.

Фирма Lenovo анонсировала устройство Legion Go 2, позволяющее превращать обычный телевизор в игровую консоль высокого класса. Anker показал компактный проектор, идеально подходящий для домашнего кинотеатра и вечеринок.

НОУТБУКИ И КОМПЬЮТЕРЫ

Lenovo Legion Pro 7: игровой ноутбук с процессором AMD Ryzen 9 9955HX3D и графическим ускорителем NVIDIA RTX 5080. Экран — 16 дюймов OLED с частотой обновления 240 Гц и временем отклика 0.08 мс.

OLED-мониторы Lenovo: представлены три модели: 32UD-10 (4K/240 Гц), 27UD-10 (4K/240 Гц) и 27Q-10 (QHD/280 Гц).

Lenovo Legion Go 2: портативная игровая система с OLED-экраном размером 8.8 дюйма, новым процессором Ryzen и съёмными контроллерами.



ТЕЛЕФОНЫ И ПЛАНШЕТЫ

Samsung Galaxy Tab S11 Ultra: планшет с AMOLED-экраном разрешением 4K и частотой обновления 120 Гц.

Samsung Galaxy S25 FE: смартфон, получивший премию "Лучший смартфон IFA 2025" от издания Tom's Guide.

Tesco Spark Slim: самый тонкий смартфон выставки с толщиной около 5.9 мм и AMOLED-экраном с частотой обновления 144 Гц.

АУДИОТЕХНИКА И ДОМАШНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Soundcore Nebula X1 Pro: проектор с мощным звуком и дополнительным комплектом сателлитов и сабвуфера.

Urevo 3×8 Wellness: комплекс, включающий беговую дорожку, компрессионные массажные сапожки и систему анализа сна через мобильное приложение.



РОБОТОТЕХНИКА И ДРОНЫ

Antigravity A1 Drone: дрон с возможностями съемки в разрешении 8K и поддержкой интеграции с VR-шлемами.

Выставка IFA 2025 подтвердила тенденцию роста популярности легких и производительных мобильных устройств, а также продолжающееся развитие технологий виртуальной и дополненной реальности. Несмотря на отсутствие революционных прорывов, представленные новинки представляют собой значительный шаг вперед в развитии технологий и демонстрируют перспективные направления будущих разработок.

Текст написан с применением ИИ

МИГАЛИНА ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА

Врач-психиатр,
к.м.н. научный сотрудник ФГБНУ НЦПЗ,
психотерапевт клиники «Комплаенс»

На сегодняшний день, профессия врача-психиатра, является архиактуальной, по многим соображениям. Огромное количество расстройств, связанных со многими жизненными ситуациями, потери близких и родных, серьезные болезни, глобальные выгорания и пр. и пр. Многие считают, что справятся сами, но, к сожалению, практика показывает обратное.

Знать о хороших специалистах, которые смогут вам помочь – не в этом ли маленькая удача в жизни?! Все врачи, у которых мы берем интервью, профессионалы своего дела. Мы рады быть вам чуточку полезны.

1. ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ КРЕАТИВНОСТЬЮ И ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ?

Научные данные показывают, что между креативностью и некоторыми особенностями психики действительно есть перекрёстные механизмы, но это не тождественные явления. Креативное мышление опирается на способность мозга формировать неожиданные ассоциации и переключаться между различными способами обработки информации — то, что мы называем когнитивной гибкостью. При психических расстройствах эти механизмы, напротив, нарушаются.

Повышенная эмоциональная чувствительность и богатое воображение могут способствовать креативности, если человек сохраняет способность к саморегуляции и рефлексии. Задача психотерапии — не «убрать особенности», а помочь человеку обрести внутренний баланс, при котором энергия воображения становится созидательной.

3. КАКОЙ САМЫЙ НЕОБЫЧНЫЙ ИЛИ НЕОЖИДАННЫЙ СИМПТОМ ВЫ КОГДА-ЛИБО НАБЛЮДАЛИ У ПАЦИЕНТА?

Чаще всего удивляют не редкие симптомы, а то, как изощрённо психические нарушения маскируются под привычные состояния. Например, человек годами лечит «хроническую усталость» или «проблемы с желудком», а в основе оказываются тревожные или депрессивные проявления. Симптомы нарастают постепенно, и человек адаптируется к ним, не замечая, как жизнь становится менее эмоционально насыщенной, «серой». Иногда, наоборот, интенсивные переживания прорываются в виде телесных ощущений, которые не находят объяснения ни в одном медицинском исследовании. Самое поразительное — насколько изобретательно психика защищает себя, создавая сценарии, где страдание хоть немного, но поддаётся контролю. Когда мозг сталкивается с ситуацией, на которую невозможно повлиять, он «выбирает» знакомые формы напряжения — тревогу, соматические симптомы, повторяющиеся мысли. Это создаёт иллюзию управляемости: «я хоть что-то делаю», «я знаю, как реагировать». В этом смысле каждый симптом — не просто сбой, а попытка адаптации. И именно внимание и уважение к этой попытке делает психотерапию по-настоящему эффективной.

2. КАК ВЫ ОБЪЯСНЯЕТЕ ЯВЛЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Психосоматика — это язык тела, на котором оно говорит о том, что словами человек выразить не смог. А именно это проявление сложного взаимодействия психических и физиологических процессов. Эмоции и стресс напрямую влияют на вегетативную, эндокринную и иммунную системы. И, когда человек не может их осознать, назвать или выразить, телесные сигналы становятся единственным доступным языком переживания, что в свою очередь может приводить к устойчивым телесным симптомам. Это не означает, что болезнь «в голове», — напротив, тело и психика работают как единая система адаптации. Психотерапия помогает восстановить способность осознавать чувства, придавать им смысл и выражать их конструктивно. В результате снижается физиологическое напряжение, и тело постепенно перестаёт «говорить за человека». Сегодня это подтверждается многочисленными исследованиями в области нейропсихологии и психофизиологии: тело и психика — части одной адаптивной системы, которая ищет равновесие.

4. КАК НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ТАКИЕ КАК ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ, МОГУТ ПОМОЧЬ В ЛЕЧЕНИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ?



Технологии открывают уникальные возможности для терапевтического опыта. Виртуальная реальность позволяет безопасно столкнуться с ситуациями, вызывающими тревогу, — от полёта на самолёте до публичных выступлений. Это своего рода «тренажёр смелости», где можно постепенно учиться справляться со страхом. Кроме того, VR помогает восстанавливать концентрацию и эмпатию, использовать методы осознанности. Но важно понимать: технология — это инструмент, не замена человеческому контакту. Эффект достигается только тогда, когда виртуальный опыт встроен в живую терапевтическую работу, где присутствие и эмпатия остаются центральными.



5. ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛЮБИМАЯ КНИГА ИЛИ ФИЛЬМ, КОТОРЫЕ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, ТОЧНО ОТРАЖАЮТ МИР ПСИХИАТРИИ?

Мне близка книга Виктора Франкла «Человек в поисках смысла» — в ней показано, что способность находить смысл в страдании становится опорой для выживания. Это отражает самую суть психотерапии: помогать человеку осознавать внутренние ресурсы, а не только бороться с симптомами. Из фильмов я бы назвала «Игры разума» — он точно передаёт, как хрупка граница между реальностью и восприятием, и как сила разума помогает удерживать эту границу. Но, пожалуй, самое точное отражение мира психиатрии — это истории, в которых люди постепенно возвращают себе устойчивость, эмоциональную глубину и способность быть счастливыми. Они редко становятся фильмами, но именно в них — подлинный смысл нашей профессии.

6. КАК ВЫ ВОСПРИНИМАЕТЕ ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРЫ И ОБЩЕСТВА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ?

7. КАКИЕ СИМПТОМЫ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНЫ НАТОЛКНУТЬ НА МЫСЛЬ СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ПСИХОТЕРАПЕВТУ?

Первое, на что стоит обратить внимание, — потеря интереса к жизни, хроническая усталость, бессонница, раздражительность, изоляция. Если человек перестаёт радоваться привычным вещам, избегает общения, становится безразличным — это тревожный сигнал. Особенно важно реагировать на высказывания о бессмысленности жизни или чувстве безысходности. Не нужно ждать, пока «само пойдёт» — психика редко восстанавливается без помощи. Современная терапия эффективна и безопасна, а раннее обращение позволяет избежать тяжёлых последствий. Забота о психическом здоровье — это не слабость, а проявление зрелости и любви к себе и близким, это часть общей культуры здоровья, такой же естественной, как визит к кардиологу или стоматологу.

8. КАКИЕ МЕТОДЫ САМОРАЗВИТИЯ ВЫ РЕКОМЕНДУЕТЕ СВОИМ ПАЦИЕНТАМ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ?

Основу психической устойчивости составляют простые, но недооценённые вещи — регулярный сон, движение, сбалансированное питание, живое общение и время без экранов. Осознанность помогает развивать наблюдающую позицию — способность замечать свои мысли и эмоции без автоматической реакции. Полезны практики самосострадания: они снижают уровень стресса и активируют системы, отвечающие за восстановление и эмпатию. Я также рекомендую развивать «гибкость ума» — учиться адаптироваться, менять угол взгляда, искать смысл даже в трудностях..

И, конечно, важно находить пространство для радости — она не роскошь, а физиологическая потребность психики!

Культура формирует сценарии, по которым человек учится воспринимать себя и свои эмоции. Если в обществе принято «держаться» и не говорить о трудностях, психика вынуждена искать обходные пути, что нередко приводит к психологическим проблемам. Там, где выражение чувств не стигматизируется, люди легче обращаются за помощью и быстрее восстанавливаются. Психическое здоровье — это не только биология, но и социальный контекст: нормы, ожидания, темп жизни. Современный человек живёт в среде постоянной стимуляции, что требует от психики непрерывной адаптации. Это вызывает хроническую активацию стрессовых систем — повышение уровня кортизола, усталость, тревожность, эмоциональное истощение. При этом эмпатия, поддерживающие отношения и чувство принадлежности снижают физиологический стресс и восстанавливают ресурсы мозга, особенно зоны, отвечающие за регуляцию эмоций — префронтальную кору и поясную извилину. Поэтому культура заботы, эмпатии и диалога является необходимым условием психического и даже физического здоровья.





A woman with dark hair and blue eyes, wearing a red sequined dress and long silver earrings, is smiling and holding a large bouquet of colorful roses. The bouquet includes white, yellow, orange, pink, and red roses. The background is blurred, showing other people at a social event.

Альбина Герасимова

ОСНОВАТЕЛЬ КОНКУРСА
КРАСОТЫ И ГРАЦИИ «ГРАНД КОРОЛЕВА
ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА РОССИИ».



Несколько лет назад я открыла свою первую студию модельного агентства “ToPkids models”, потом еще одну и еще, тем- самым полностью окунулась в мир моды и красоты! Меня стали приглашать в жюри на различные конкурсы красоты и в какой-то момент захотелось создать свой конкурс с моим собственным видением, каким он должен быть!

Я являюсь членом комитета по наставничеству ЦФО «Опоры России» Владимирской области и кроме своей деятельности, занимаюсь решением поставленных мне вопросов и задач. Одна из задач поставленная президентом РФ-сохранение и возрождение русской культуры. Именно под этим лозунгом и проходят наши конкурсы! У нас нет выхода в купальниках! Наши девушки - участницы демонстрируют: национальные костюмы и кокошники показывая и раскрывая всю красоту русской женщины. Это настолько завораживает и отличает конкурс от многих, что затеряться среди 1000 других конкурсов, невозможно!





Для участия в конкурсе ничего сложного делать не нужно. Необходимо, всего лишь подать заявку, написав в ВК или позвонить нам. Каждая девушка по своему красива, поэтому стать участницей конкурса есть возможность у каждой, кто желает окунуться в мир блеска и красоты!

Во время конкурса, компетентное жюри выставляет участницам оценки по 5-ти бальной шкале, впоследствии они суммируются и выявляется победительница.

Победительница конкурса получает большую корону и титул «Гранд Королева Золотого Кольца России» и в дальнейшем представляет свой город в Москве, на конкурсе «Королева России». Другим участницам также присваиваются различные титулы и короны. От спонсоров и партнеров конкурса все девушки получают шикарные подарки: путешествия, ювелирные украшения, парфюм, множество предложений от продюсеров и модельных агентств.

Подарки можно перечислять бесконечно, т. к. желающих присоединиться к нам партнеров, чтобы стать частью нашего конкурса, достаточно много!

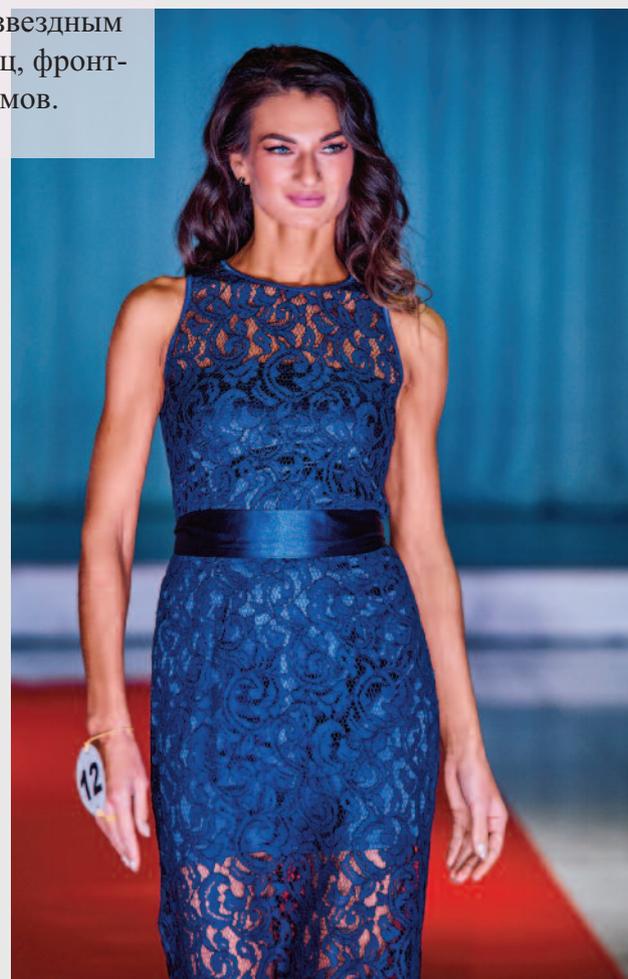
Организация конкурса проходит на высоком уровне. Сложностей в его проведении, как таковых не возникает. Подготовка начинается заранее, заблаговременно. Поэтому все идет по плану!



Данный конкурс охватывает все города входящие в состав городов «Золотого Кольца России», отсюда и название конкурса «Гранд Королева Золотого Кольца России». Планов по развитию и расширению конкурса много. Ставим перед конкурсом цели и задачи, решаем их и воплощаем в желаемое!



В этом году конкурс проходил - 11 Октября, на самой красивой площадке Ивановской области, в спа-отеле «Городок». Приглашенным звездным гостем стал певец, фронтмен-Андрей Храмов.



Партнерами конкурса стали: гигиеническая компания "SKIN cotton", парфюм для дома компании "Nice", ювелирный салон «Бриллиант», шикарные букеты от «Розы 37», путешествия от министерства туризма Турции, продюсерский центр Ирины Чувараян и другие.

Спонсором мероприятия является аккредитованная в Минкомсвязи IT компания ООО ЭЛО, компания «Репорт», генеральный директор Яна Барихашвили. Выражаю благодарность каждому, кто стал частью этого грандиозного и масштабного конкурса красоты и грации «Гранд Королева Золотого Кольца России 2025».

ОСЕНЬ В БОКАЛЕ:

Какие вина лучше всего
сочетаются осенью и почему

Осень ассоциируется с теплом, уютом и комфортом. Именно поэтому осенним вечером приятно насладиться вином, которое подчеркнёт сезон и создаст особую атмосферу. Вот рекомендации по выбору вин, идеально сочетающихся с осенью:





КРАСНЫЕ ВИНА

Каберне Совиньон: Полнотелые красные вина с насыщенным вкусом чёрных ягод, специй и дуба прекрасно подходят для осени благодаря своей тёплой палитре ароматов. Каберне Совиньон отлично сочетается с мясными блюдами, приготовленными на гиле или тушёными.

Мерло: Это вино мягче и легче, чем Каберне Совиньон, но всё же сохраняет тепло и глубину вкуса. Его фруктово-шоколадные нотки делают Мерло идеальным спутником ужина перед камином.

Пино Нуар: элегантное и утончённое красное вино, обладающее ароматами красных фруктов и пряностей. Оно хорошо подходит к грибным блюдам и дичи, которыми славится осень.

A glass of white wine is the central focus, filled with a golden liquid. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a blue sky. In the foreground, there are plates of appetizers: a stack of bread, olives, and slices of cured meat.

БЕЛЫЕ ВИНА

Шардоне: полновесные белые вина с богатым букетом ванили, сливочного масла и тропических фруктов согревают душу даже в прохладные дни. Шардоне превосходно сочетается с сырными тарелками и рыбными блюдами.

Рислинг: легкое и освежающее белое вино с ароматом citrusовых и цветов подойдет к морепродуктам и легкой закуске. Рислинг станет прекрасным дополнением тихого вечера с друзьями.

РОЗОВЫЕ ВИНА

*П*рованские розе: Свежесть и лёгкость Прованских розе создают идеальный баланс между летом и осенью. Их аромат клубники и малины напомнят вам о летних днях, дополнив осеннюю трапезу свежими вкусовыми ощущениями.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТИ ВИНА?

Выбор вин для осени обусловлен несколькими факторами:

Аромат: Осенью нам нужны напитки, способные передать богатство вкусов и запахов природы — листья, специи, фрукты.

Структура: Плотные и полнотельные вина согревают тело и дух, создавая ощущение комфорта.

Совместимость с едой: Виноградные сорта и методы производства позволяют вину гармонизировать с классическими осенними блюдами вроде жареного, супов и грибов.

Таким образом, выбор правильного вина способен сделать осенний вечер незабываемым.

Сомелье: Кустурица Анна

МАГИЯ СЕВЕРНОГО СИЯНИЯ

Северное сияние — волшебное зрелище, завораживающее своей таинственностью и красотой. Представьте себе ночь, когда небеса вдруг вспыхивают разноцветными огнями, словно исполинская палитра художника рассыпалась среди звёзд. Это природное чудо происходит там, где солнечные частицы сталкиваются с земным магнитным полем, создавая незабываемое световое шоу.

КАК УВИДЕТЬ СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ СВОИМИ ГЛАЗАМИ?

Чтобы полюбоваться этим фантастическим явлением, отправьтесь туда, где природа раскроет перед вами всю свою магию:

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ:

Терский берег, загадочные берега Белого моря манят любителей приключений. Здесь зимние ночи дарят неповторимое ощущение сказки.

КАРЕЛИЯ:

Фантастическое сочетание озёр, лесов и мерцающих небес вдохновляет даже искушённых зрителей.

МУРМАНСК И ХИБИНСКИЕ ГОРЫ:

Города-путешествия в мир северной магии, где каждый вечер может стать открытием нового чуда природы.

Ямал и Таймыр: Дикие просторы вечной мерзлоты позволяют насладиться тишиной и созерцанием невероятных цветковых переливов.

Лучшие месяцы для путешествия к северному сиянию:

Сентябрь—апрель — вот ваш личный календарь для свидания с природой. Осень дарит нам первые признаки зимней прохлады, небо уже становится прозрачнее, а весна открывает последнюю страницу зимнего сезона. Главное условие — отсутствие облаков и полная луна. Если повезёт, солнечная буря обеспечит ещё большее количество ярких вспышек на небе!

Пусть ваше приключение станет настоящим путешествием в страну чудес, наполненное впечатлениями и воспоминаниями на всю жизнь.

ЯМАЛ И ТАЙМЫР:

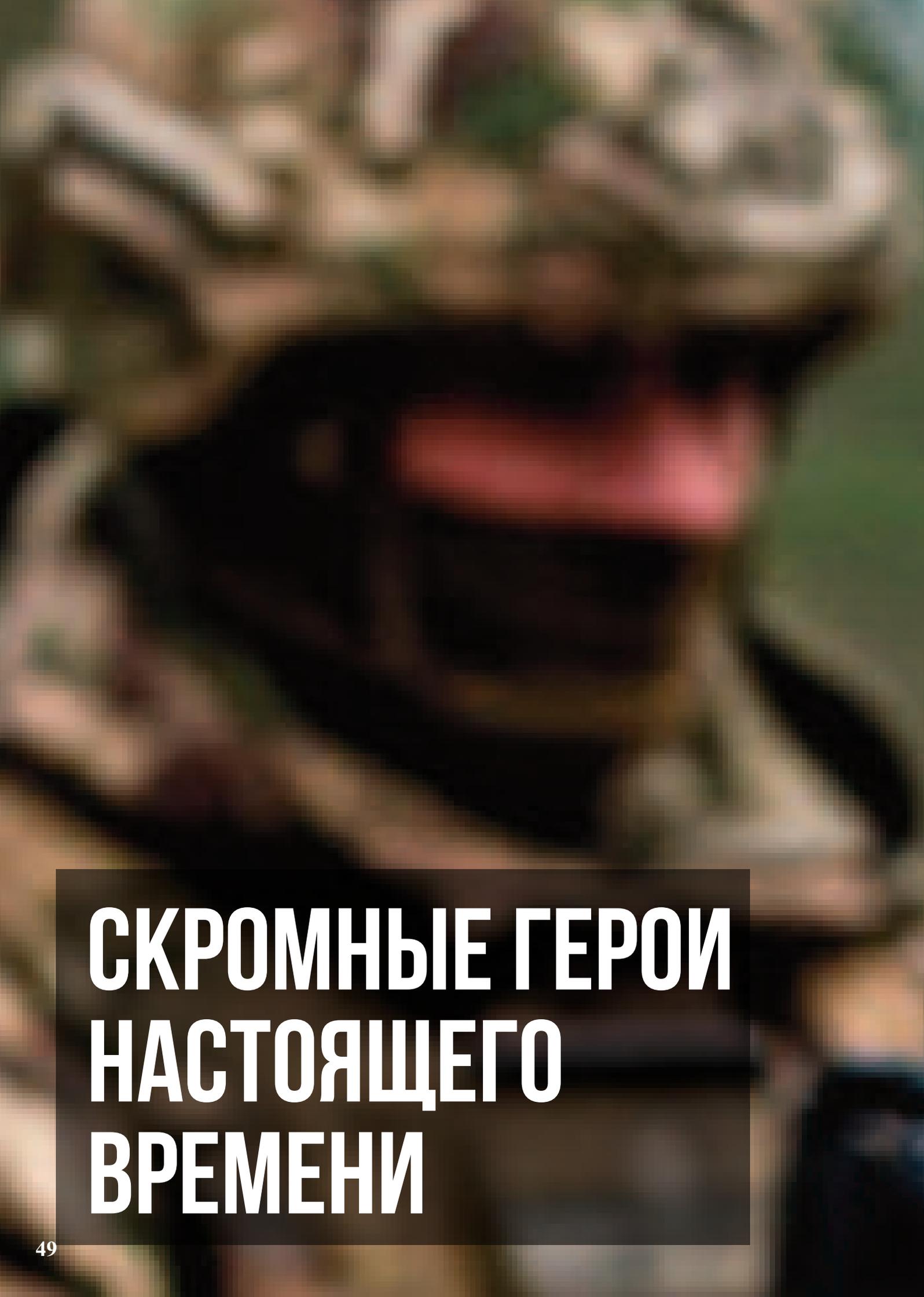
Дикие просторы вечной мерзлоты позволяют насладиться тишиной и созерцанием невероятных цветковых переливов.

ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ...

Мария Марко посетила Финляндию в Феврале, выбрав направление Лапландии. Она заранее забронировала экскурсию на собачьих упряжках, включающую наблюдение северного сияния. Во время прогулки по заснеженному лесу, гид внезапно указал вверх: на ночном небе появились светящиеся полосы зеленого и сиреневого цвета. Мария была поражена красотой зрелища и призналась, что это стало одним из лучших моментов её путешествия.

Олег решил отправиться в Норвегию, чтобы лично поймать красоту северного сияния. Проживая в небольшом городке Тромсё, он провел несколько вечеров на берегу фьорда, ожидая появления свечения. Однажды ночью, небо, озарилось яркими зелеными лучами, плавно переходящими в пурпурные оттенки. Олег признался, что даже несмотря на холод, он оставался снаружи около трех часов, наслаждаясь великолепием природного шоу.

Эти истории показывают, насколько важно выбрать правильное место, время для наблюдения северного сияния. Путешественники подчеркивают, что терпение и подготовка играют ключевую роль в успешном опыте наблюдения этого уникального феномена.



СКРОМНЫЕ ГЕРОИ НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ

Военные корреспонденты — это герои нашего времени, невидимые солдаты информационной войны. Их работа требует мужества, стойкости духа и готовности жертвовать собой ради правды. Они отправляются туда, куда большинство людей боятся даже смотреть, фиксируя события, происходящие на передовой линии фронта.

Каждый кадр, каждое слово, написанное ими, становится документом эпохи, отражением реальности, которую трудно представить мирным жителям. Военные журналисты становятся глазами и ушами всего мира, показывая истинное лицо конфликта, рассказывая истории простых солдат и мирных жителей, оказавшихся в зоне боевых действий.

Их работа сопряжена с постоянными угрозами и опасностью. Каждый репортаж, каждая фотография могут стать последними в их жизни. Но несмотря на это, они продолжают идти вперед, осознавая свою ответственность перед обществом. Их труд позволяет нам увидеть и почувствовать боль, страх и героизм тех, кто оказался в центре вооруженного противостояния.

Мы обязаны помнить и ценить вклад военных корреспондентов, ведь именно благодаря их усилиям мы можем понимать, что происходит там, где война становится повседневной жизнью. Их мужество и самоотверженность достойны глубокого уважения и признания.

ИНТЕРВЬЮ С ВОЕННЫМИ КОРРЕСПОНДЕНТАМИ:



АНТОН ЕВГЕНЬЕВИЧ СТЕПАНЕНКО

**ВОЕННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ**

1. Какая самая страшная картинка стоит перед вашими глазами, за столько лет работы военным корреспондентом?

- Багдад. Апрель 2003 года. Мы снимали результаты танкового обстрела мечети и раненых привозили в больницу. Я помню ту дерматиновую каталку с остатками крови и пр., на которую клали раненых, отвозили в операционную. А потом опять эту каталку брали и отправляли за очередным раненым и это было бесконечно..

2. Как вы справляетесь с таким объемом негативной информации, чуждой обычному человеку. Как, видя столько горя и боли, самому не сойти с ума?

- Работа. Только работа выручает. Я давно в профессии и я не представляю, как мирные, гражданские люди прячутся от обстрелов, от той ситуации, с которой они сталкиваются ежеминутно. Им намного тяжелее, чем журналистам. Потому что, опять же, журналистов выручает работа. С одной стороны я слышу прилеты, обстрелы и я понимаю, что надо куда то спрятаться, но при этом я понимаю, что есть моя проф.задача – «набить» картинку, придумать текст, эту картинку передать в Москву и пр. и пр. А поскольку я очень ответственный человек, меня эти задачи крайне выручают).

3. Вспомните, когда в самом начале вашей карьеры, вы только попали в зону боевых действий. Как вы смогли справиться с самим собой, было ли вам страшно?

- Да, было. Это была Чечня. И опять же, спасала только работа. Те задачи, которые стояли передо мной-были крайне важны! Без работы я бы, наверное, с ума сошел в тех условиях.

4. Тогда было тяжелее, чем сейчас, или сейчас тяжелее?

- Сейчас, думаю, как-то проще. Не знаю, сложно сказать

5. Вы привыкли?

- В какой то степени, да, привык, да (задумывается), скорее уже привычка.

6. Есть у вас любимые, которые ждут вас обратно?

- Конечно. Моя семья.

7. Вы завтра прямо из курортного города Сочи летите обратно, в зону боевых действий. Как ваши близкие справляются?

- Ну, они знали с кем связываются))



ГУСЕЙН ГУСЕЙНОВ

**ВОЕННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ**



1. ГУСЕЙН, СКАЖИТЕ, КОГДА ВЫ ПОНЯЛИ, ЧТО ГОТОВЫ (МОРАЛЬНО, ФИЗИЧЕСКИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИ) ПОПАСТЬ В ЗОНУ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ?

- Наверное, самое важное — это психологическое состояние, состояние здоровья. Слава Богу, пока все это позволяет. Тогда, когда посмотрел на все это со стороны и вдруг пришла мысль – а почему я не там?! Почему я не участвую в том, в чем участвует моя страна? Быть сопричастным к тем событиям, которые происходят в нашей стране.

Я свидетель всего этого и Дай Бог, чтобы этого больше не было. Но поскольку, пока все это происходит, я считаю, что должен быть там. Что касается психологической составляющей, я, наверное, привык. Так или иначе уже есть опыт работы в зоне риска, находясь в Дагестане. У нас там терроризм и пр. было очень развито в 2000-х годах и поэтому решиться работать в зоне спец операции, было достаточно легко.

2. ВАШ БОГАТЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ. КАКАЯ ИСТОРИЯ ИЗ НЕГО ВАС ЗАТРОНУЛА БОЛЬШЕ ВСЕГО?

- Мне запоминаются больше истории обычных людей. Не военных. Например, когда благодаря нашему репортажу, бабушка, которая сидела в подвале и не могла передвигаться, нашла своих родственников на другом конце страны! Ее внучка увидела тот репортаж, а она никак не могла связаться с бабулей. Она думала, что бабушка погибла под завалами, а она оказалась жива. Связалась с нашей редакцией и попросила ее эвакуировать оттуда. И, естественно, мы не могли отказать, несмотря ни на какие риски, которые были там. Мы вывезли эту бабушку, передали ее в руки родственникам, дочке. И поверьте, не одну сотню зрителей, мы заставили невольно заплакать, смотря наш репортаж про воссоединение семьи.

3. МНОГО ЛИ ЛЮДЕЙ ЖДУТ ВАС, МОЛЯТСЯ ЗА ВАС, КТО ВАС ЖДЕТ ДОМА?

- Прежде всего это мои дети, моя жена, мои родители, моя сестра, мои друзья, знакомые, коллеги. Самое интересное, что именно мои коллеги, постоянно звонят, пишут и говорят - ну когда же ты успокоишься, хватит туда ездить, хватит сидеть там, возвращайся, ты ненормальный и пр... Т.е. это те люди, от которых очень приятно получать сообщения и выслушивать понукания и просьбы вернуться быстрее. Это очень приятно и сильно мотивирует тебя.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ НА ОКРУЖАЮЩИЙ НАС МИР

Цифровые технологии стремительно вошли в нашу повседневную жизнь, существенно меняя многие сферы человеческой деятельности. Вместе с удобствами и возможностями, которые несет эта эпоха, возникает ряд серьезных экологических проблем, решение которых становится важным аспектом устойчивого развития.

1. УГЛЕРОДНЫЙ СЛЕД ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Рост потребления энергии, цифровыми технологиями, оказывает значительное воздействие на глобальное потепление. Цифровой сектор потребляет около 7% мирового объема электроэнергии, большая часть которой вырабатывается из ископаемых видов топлива. Серверные фермы, центры обработки данных и устройства, которыми ежедневно пользуются миллиарды людей, требуют огромных ресурсов. Например, простой просмотр видеоролика на смартфоне создает выброс углекислого газа примерно равный поездке автомобиля на несколько километров.

Решение проблемы требует внедрения возобновляемых источников энергии, повышения энергоэффективности оборудования и оптимизации алгоритмов обработки данных.



2. ЭЛЕКТРОННЫЕ ОТХОДЫ

Ежегодно производится миллионы тонн электронных отходов, включая устаревшие компьютеры, мобильные телефоны и бытовую технику. Большая часть этих отходов отправляется на свалки, загрязняя почву и воду токсичными веществами такими, как ртуть, кадмий и свинец. Важно развивать программы переработки электроники, повышая уровень осознанности потребителей относительно повторного использования и утилизации старых гаджетов.

3. ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ

Производство цифровых устройств связано с добычей редких металлов и минералов, таких как кобальт, литий и никель. Эти ресурсы ограничены, а их добыча негативно влияет на экосистемы и сообщества коренных народов. Необходимо внедрять практики ресурсосбережения, продвигать концепцию замкнутого цикла производства и разработки материалов, пригодных для многократного использования.

4. ЭФФЕКТ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

Информационная насыщенность современного мира ведет к стрессу и снижению концентрации внимания. Это отражается на поведении людей, приводя к повышенному потреблению товаров и услуг, что способствует увеличению выбросов парниковых газов и ухудшению экологической обстановки. Умение фильтровать информацию и формировать устойчивые привычки потребления важно для поддержания баланса между технологическим прогрессом и заботой о природе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цифровая эпоха приносит нам множество преимуществ, однако осознавать её негативное влияние на окружающую среду крайне важно. Развитие экологически чистых технологий, ответственное потребление и повышение уровня информированности населения станут ключевыми факторами перехода к более устойчивому будущему. Каждый из нас способен внести вклад в сохранение природы, начиная с простых шагов, таких как выбор энергосберегающих устройств и бережным отношением к переработке электронного мусора.

НАТАЛЬЯ ХРОМОГИНА

Эксперт
по маркетингу
и цифровым
технологиям,
основатель
и руководитель
CTBImarketing.com



ЛИЧНЫЙ БРЕНД —

ПАНАЦЕЯ ИЛИ ПРОСТО МОДНЫЙ ТРЕНД

В последние десятилетия личному бренду уделяют почти культовое внимание. Компании вкладывают огромные бюджеты в продвижение основателей, руководителей или амбассадоров, порой даже не задаваясь вопросом — зачем это нужно именно им. Между тем личный бренд работает не для каждого бизнеса.

Если вы — идейный вдохновитель, хотите доносить ценности, делиться опытом или экспертизой, создавать вокруг компании сообщество единомышленников — личный бренд станет вашим самым сильным инструментом. Он помогает выстроить доверие, показать характер и говорить с аудиторией на одном языке.

Но если ваш бизнес основан на технологиях, качестве и цифровых решениях, гораздо разумнее сосредоточиться на продукте.

Эксперт по маркетингу и цифровым технологиям, основатель и руководитель STVImarketing.com, Наталья Хромогина.

“

Личный бренд — не волшебная кнопка, а часть стратегии, которая имеет смысл только тогда, когда за ней стоят идеи, энергия и искренность.

”



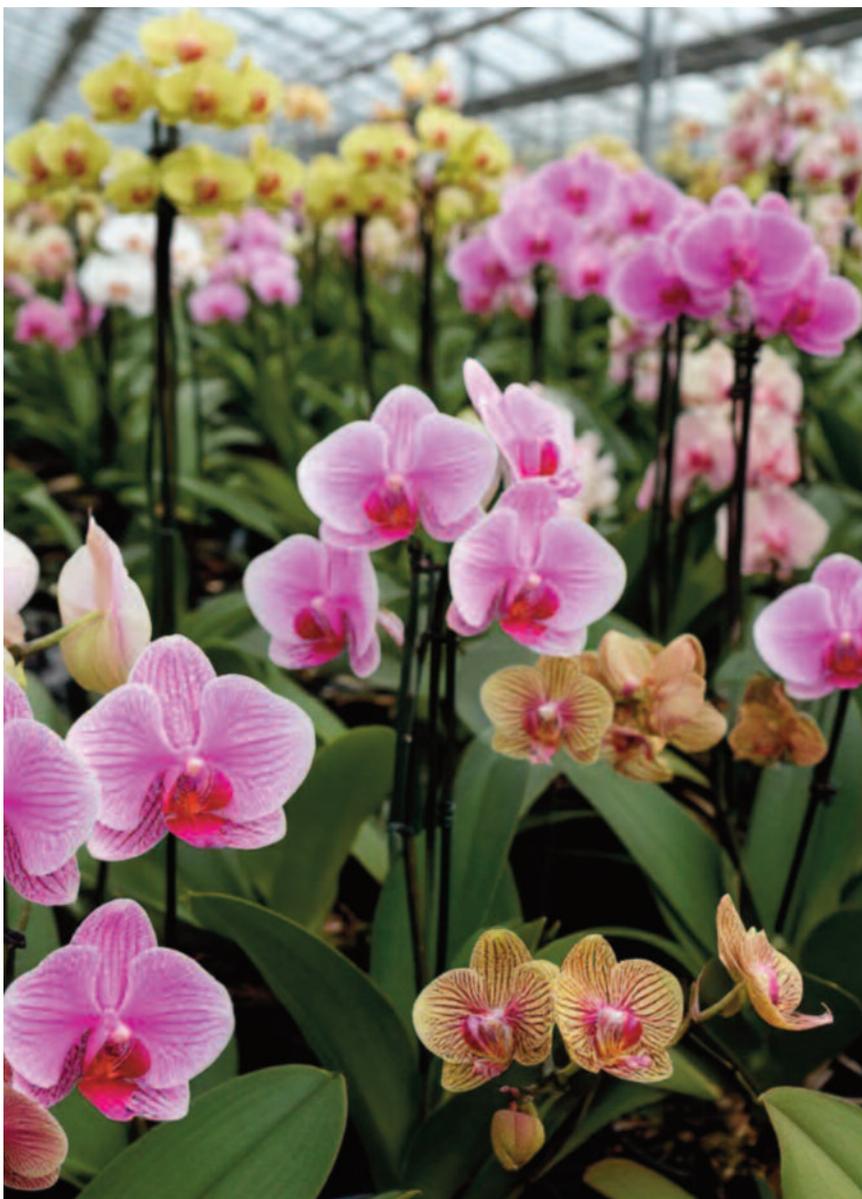
ЦВЕТУЩИЕ САДЫ ЗИМОЙ:

Особенности выращивания растений
в теплицах в холодное время года.

Зимний сад — это не просто место, где цветы продолжают радовать глаз, но и целая экосистема, созданная человеком для поддержания жизни растений вне зависимости от суровости внешних условий. Ниже рассмотрены ключевые особенности организации зимних цветников, современные методы ухода и идеи для вдохновения.

МИКРОКЛИМАТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ РАСТЕНИЙ - ТЕМПЕРАТУРА:

*Д*ля большинства цветущих растений зимой оптимальна дневная температура в диапазоне **16–22°C** и ночная на **3–6°C** ниже. В теплицах часто применяют зоны с разной температурой: теплые участки для тропических культур и прохладные — для видов, предпочитающих прохладу. Поддержание умеренной влажности (**40–60%**) помогает предотвратить грибковые инфекции и allows растениям усваивать влагу без высоких испарений. В отопительных сезонах важно избегать сухого воздуха.



Зимой минимум дневного освещения, поэтому применяют дополнительное освещение - фотолампы с спектром, близким к солнечному.

Световой режим подстраивают под цикл суток: **12–14 часов** света и **10–12** — темноты, чтобы стимулировать цветение и рост побегов. Вентиляционные системы регулируют обмен газами и предотвращают переизбыток влажности, что важно для снижения риска плесени и гниения корней.

ПОСТОЯННЫЕ ЗИМНИКИ:

*А*нтуриум, фиалки, орхидеи, гиппеаструмы, злаки декоративные. Временные цветы: примулы, гиацинты, нарциссы, тюльпаны, крокусы — позволяют быстро обновлять палитру.

Их высаживают в супесей или горшках, чтобы заменить отцветающие композиции. Существенный момент — устойчивость к низким температурам и влажности. В холодной зимней экспозиции часто используют виды с плотной структурой цветка и длинным периодом цветения.

В зимние месяцы часто уменьшают частоту поливов, чтобы не допустить загнивания. Регулярная санитарная обработка, удаление пораженных органов и карантин новых растений помогают снизить риск. Вентиляция и чистота рабочих поверхностей снижают риск заболеваний. В зимнее время особенно важно уделять внимание конденсату на стёклах и стенах.

Создавая стабильный микроклимат, подбирая правильные культуры и обеспечивая внимательный уход, можно наслаждаться яркими красками и ароматами даже в самые холодные месяцы.

Такой подход не только радует глаз, но и расширяет возможности для исследовательской работы, образовательных программ и культурного досуга в любое время года.



5 ВОПРОСОВ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
НУТРИЦИОЛОГУ
АЛИНЕ ЕЛЬЦОВОЙ



1 Как определить, какие продукты лучше всего подходят моему типу телосложения и образу жизни?

Есть продукты, от которых желательно отказаться всем (см ответ на вопрос 5), независимо от телосложения и образа жизни!

Есть продукты, которые нужно убрать из рациона на время или навсегда **НЕКОТОРЫМ** людям в зависимости от диагноза, но это должен определить специалист (нутрициолог или врач).

И даже условно здоровому человеку **БЕЗ** консультации и определенных знаний самостоятельно составить здоровый рацион сложно).

Совершенно точно можно рекомендовать каждому отслеживать реакцию своего организма на продукты и записывать в дневник питания! Причем, реакция может быть как мгновенной, так и отсроченной (даже в течение трех-четырех дней). Записывать надо любой дискомфорт: вздутие, дискомфорт в ЖКТ, головная боль, насморк, плохого сна и т.д.

Проанализировав дневник, можно на время (на 3-4 недели) исключить «подозрительные» продукты, а потом опять ввести их в рацион и отследить реакцию! Но первым делом, надо, всё-таки, исключить продукты, вызывающие воспаление (алкоголь, сахар и продукты его содержащие, переработанное мясо, трансжиры, продукты гликации и продукты промышленного производства - подробнее в ответе на 5 вопрос.



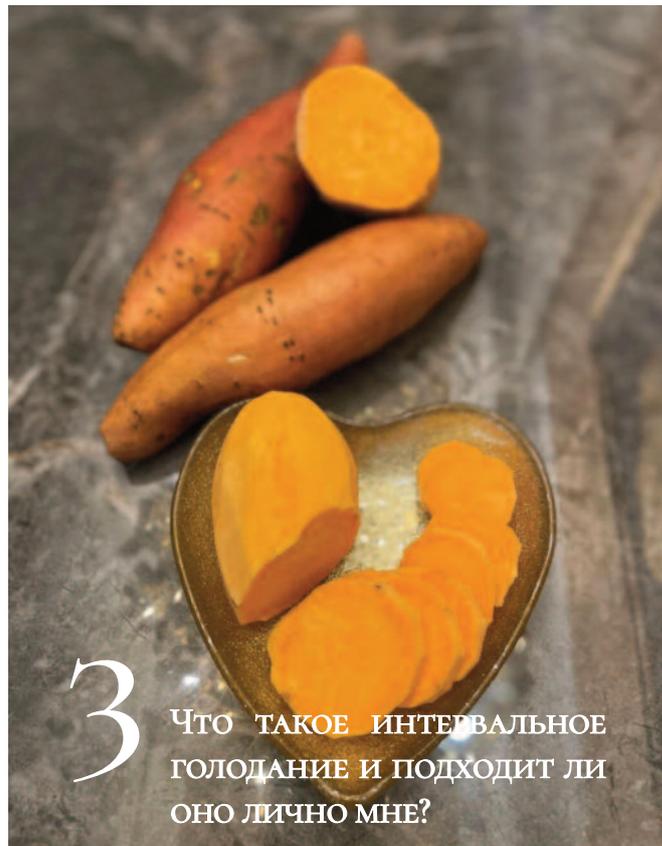
2 Нужно ли мне дополнительно принимать витамины и минералы? Или нужно сперва сдать анализ на уровень витаминов в организме?

Важно понимать, что витамины и минералы без нормализации питания и образа жизни не будут эффективны!!! Первостепенно необходимо научиться правильно принимать пищу!!! Большинство этого не умеют!!! Грамотный специалист может заподозрить дефициты некоторых витаминов и микроэлементов на основании сбора анамнеза (по результатам анкетирования) и внешнему осмотру. Анализы, конечно, тоже необходимы.

Витамины — это не конфетки! Только специалист/врач может назначить вам БАД! Нюансов очень много:

- 1) Определить дефициты!
- 2) Знать, в какой форме выбрать добавку. Например, магния существует более десятка форм
- 3) Подобрать рабочую дозировку
- 4) Составить схему приёма нутрицевтиков так, чтобы они правильно сочетались между собой
- 5) Выбрать добавку надежного производителя без «критичных» ингредиентов (без диоксида титана и пр.)
- 6) Знать, где приобрести, чтобы не нарваться на подделку!
- 7) Знать, в какое время принимать.

Самостоятельно категорически нельзя назначать себе «витамишки». В лучшем случае не будет эффекта, в худшем - можно и навредить!



3 Что такое интервальное голодание и подходит ли оно лично мне?

Интервальное голодание — это режим питания, при котором периоды приема пищи чередуются с периодами воздержания от еды. Например, 20/4 или 16/8, когда в течение 8 часов допускается прием пищи («окно приема пищи»), а 16 часов - «окно голода», можно только пить воду. Но многие неправильно понимают «окно приема пищи» и начинают в эти 8 часов есть всё, что хочется и практически без перерывов! Так, конечно, нельзя! В течение этих восьми часов необходимо соблюдать все правила здорового питания: должен быть сбалансированный рацион и «чистые» промежутки между приемами пищи!

Есть много противопоказаний к интервальному голоданию (детский возраст, беременность, РПП, синдром Жильбера, сахарный диабет, недостаточная масса тела, заболевания щитовидной железы, желчекаменная болезнь и др.), поэтому консультация врача обязательна! Как минимум необходимо будет сделать УЗИ внутренних органов.

Можно практиковать безопасный вариант 12/12: ужин до 19.00, утром прием пищи в 7.00.

4

Есть ли вред от нутрициологии?

Нутрициология — это НАУКА, изучающая питание и его влияние на организм человека. Какой вред может быть от науки?! Если правильно использовать знания, то будет только польза, но если специалист неграмотный, то может и навредить...

5

Есть ли продукты, которые мешают достижению моей цели в увеличении продолжительности жизни?

Есть продукты, от которых точно стоит отказаться всем:

1. Алкоголь (нет безопасной дозы)!
2. Быстрые углеводы: все сладости, печенье, конфеты, сахар (очень много добавленного сахара в продуктах, читайте этикетки!!) И даже если указано «без сахара», в составе может быть вредный сахарозаменитель, фруктоза. Углеводы мы можем получать из овощей, круп, ягод и фруктов.
3. Трансжиры (фастфуд, выпечка, маргарины, соусы, майонез, чипсы, сухарики, и даже спортивные батончики) меняем на полезные жиры (орехи, семена, оливковое нерафинированное масло, кокосовое масло/урбеч, масло ГХИ)
4. Переработанное мясо (колбасы, бекон, сосиски и т.п.)
5. Продукты гликации (всё жареное)
6. Практически все продукты промышленного производства. Читайте составы! Если в составе незнакомые слова, добавки, смеси и т.д., не берите этот «продукт». Выбирайте натуральные продукты: лучше взять не котлеты или фарш, а кусок мяса, птицы, рыбу (свежемороженые скумбрия, сельдь, хек, горбуша), субпродукты (печень, сердце) и сами готовим! Берем не сок, а целый фрукт (а лучше ягоды, замороженные тоже подойдут). Берем не «творожок» или «сырок», а творог без добавок со сроком годности 5-10 дней (не больше!), кефир, сметану - всё без добавок с коротким сроком годности! Всю молочную продукцию лучше брать А2 (но это, наверное, тема отдельного разговора)

An aerial photograph of Rybinsk, Russia, showing the city built on a hillside overlooking the Volga River. A large concrete dam is visible in the foreground, with a paved walkway and green lawn along its edge. A bridge spans the river in the middle ground. The city buildings are visible in the background under a cloudy sky.

MINITRIP НА ВЫХОДНЫЕ

г. РЫБИНСК

Рыбинск — один из старейших городов региона с богатой историей, уходящей корнями в XVI век. Утро начинается с пробуждения в уютном отеле или гостевом доме, где аромат свежесваренного кофе наполняет воздух. Выйдя на улицу, вы оказываетесь на набережной Волги — величественной и спокойной, словно живая картина. Волны мягко ласкают берег, а в воздухе витает аромат свежей рыбы и хлеба из местных пекарен.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Прогулка по набережной — это словно путешествие во времени. Вы проходите мимо старинных зданий, их фасады рассказывают истории прошлых веков. Вдалеке виднеется Рыбинский гидроузел — инженерное чудо, символ мощи и красоты русской инженерной мысли. Остановитесь, чтобы полюбоваться панорамой: Волга раскинулась широкой лентой, отражая голубое небо и облака.

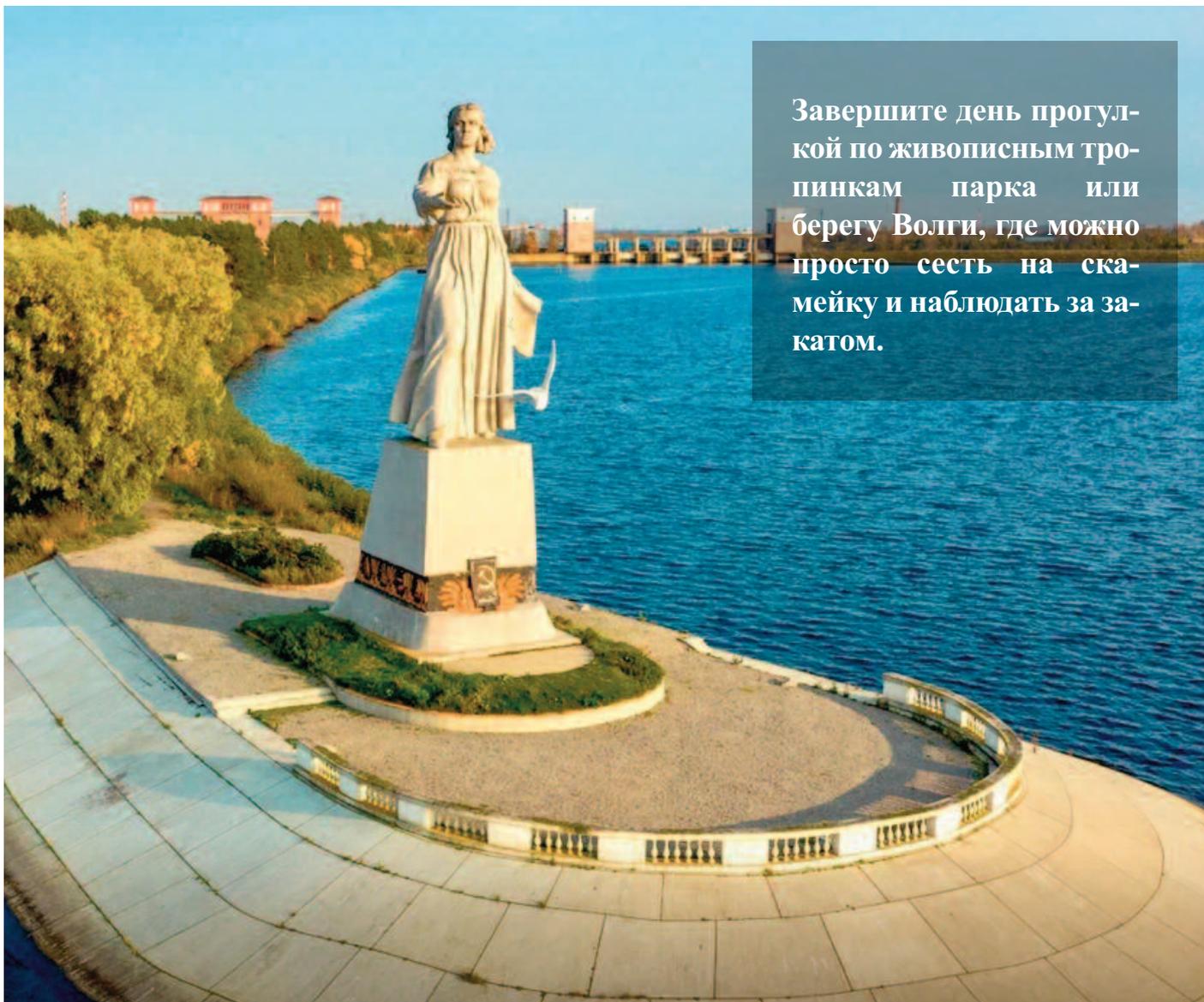
Обед в уютном кафе с видом на реку — это возможность попробовать свежие рыбинские деликатесы: уху, копченую рыбу или местные пироги. После обеда — посещение Рыбинского музея-заповедника, где экспозиции расскажут о богатой истории города, его людях и традициях. Вечером, когда солнце начинает клониться к горизонту, прогуляйтесь по центральной площади. Здесь звучит музыка, светятся огни, а воздух наполняется атмосферой уюта и праздника. Ужин в ресторане с видом на Волгу — идеальный финал первого дня.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Проснувшись с первыми лучами солнца, отправляйтесь на экскурсию к церкви Спаса на Коровьем поле — месту, где история и духовность переплелись в архитектурной красоте. Ее золотые купола сверкают на солнце, а внутри вас ждут тёплые свечи и тишина.

Обратите внимание на памятник Волге и Рыбинскому мосту. Там, можно взять напрокат лодку или катамаран, и отправиться в небольшое плавание по спокойным водам, наслаждаясь тишиной и красотой природы.

Далее, посетите Рыбинский историко-краеведческий музей, который познакомит с историей города и региона.



Завершите день прогулкой по живописным тропинкам парка или берегу Волги, где можно просто сесть на скамейку и наблюдать за закатом.

Обед в местном кафе или на берегу — свежие рыбинские деликатесы, приготовленные по домашним рецептам. После обеда — посещение Рыбинского гидроузла, одного из крупнейших в России. Здесь вы увидите мощь инженерного гения и сможете сделать потрясающие фотографии.



Ай, как вкусно!



Пенне с колбасками и брокколи "ОСЕННИЙ АРОМАТ"

Ингредиенты:

Пенне — 300 г
Колбаски (лучше копченые или домашние) — 300 г
Брокколи — 200 г Оливковое масло — 3 ст. л.
Чеснок — 3 зубчика Лимонный сок — 2 ст. л.
Мед — 1 ч. л., соевый соус — 1 ст. л.
Свежий базилик или петрушка — по вкусу
Тертый пармезан — по желанию
Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

Разделите брокколи на мелкие соцветия, отварите в подсоленной воде 3-4 минуты до мягкости, затем быстро охладите в ледяной воде, чтобы сохранить яркий цвет.

Нарежьте колбаски кружочками или кусочками. Обжарьте их на сковороде с 1 ст. л. оливкового масла до золотистой корочки, около 5-7 минут. Выложите и отложите.

В той же сковороде разогрейте оставшееся масло, добавьте измельченный чеснок и обжаривайте 30 секунд до аромата. Влейте лимонный сок, мед и соевый соус, перемешайте. Пусть соус немного закипит.

Отварите пенне в подсоленной воде до состояния "аль денте" согласно инструкции. Слейте воду, оставив немного (около 1/4 стакана).

Выложите пенне в сковороду с соусом, добавьте брокколи и колбаски. Хорошо перемешайте, чтобы все пропиталось ароматами. Если нужно — добавьте немного воды от пасты для более насыщенного соуса

Ингредиенты:

Молоко — 500 мл

Темный шоколад (по возможности высококачественный, 70% какао) — 150 г

Сливки (жирные, 33-36%) — 150 мл

Сахар — 2-3 ст. ложки (по вкусу)

Красное сладкое вино (придаст аутентичный немецко-эльзасский колорит) — 100 мл

Щепотка корицы или мускатного ореха — по желанию

Взбитые сливки — для украшения

Приготовление:

Нарежьте шоколад на небольшие кусочки для быстрого растворения.

В кастрюле на среднем огне нагрейте молоко и сливки до горячего состояния, но не доводите до кипения.

Помешивая, добавьте шоколад к горячей смеси и продолжайте мешать до полного его расплавления и получения однородной, гладкой массы.

Вмешайте сахар и, если используете, корицу или мускатный орех. Продолжайте нагревать, чтобы все хорошо растворилось, но не кипятите.

Если хотите более аутентичный стиль, добавьте в напиток в конце красное вино, хорошо перемешайте и прогрейте ещё минуту.

Разлейте горячий шоколад по кружкам, украсьте взбитыми сливками и, по желанию, посыпьте чуть больше корицы или тертым шоколадом.

A close-up photograph of a white ceramic mug filled with hot chocolate. The drink is topped with a generous swirl of whipped cream, dusted with cocoa powder. The mug sits on a rustic, light-colored wooden saucer. Scattered around the base of the saucer are several star-shaped anise seeds and a cinnamon stick. In the background, another similar cup is visible, slightly out of focus, set against a warm, bokeh-lit background. The overall mood is cozy and inviting.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД
ПО-СТРАСБУРГСКИ

ОВЕН

Оценивайте риски - это поможет избежать кризисов и увидеть открывающиеся возможности. Решайте финансовые вопросы. Возможны откровенные разговоры, мистические ситуации. До 2026 г. - освоите новый источник дохода, пробовать новые способы заработка. Учитесь гибкости и смотрите вперед. Важна дисциплина и способность планировать, чтобы идеи реально приносили результаты. Не бойтесь перемен, они очищают и дают силы и энергию.

ТЕЛЕЦ

Новые предложения и знакомства. Найдите баланс между личными усилиями и поддержкой других людей. Разговаривайте и открываетесь друг другу. Просите о помощи и принимайте её. До 2026 г. - пересмотрите взаимоотношения, деловые проекты, договоренности, расставьте жизненные приоритеты. Привязанность к старому и упрямство тормозит развитие и мешает увидеть новые возможности.

БЛИЗНЕЦЫ

Важна дисциплина и способность планировать, чтобы идеи принесли результаты. Поменяйте режим дня, привычки, выбросьте старые вещи. Займитесь здоровьем. Очистите физическое и цифровое пространство и освободите место для нового старта. До 2026 г. - научитесь брать ответственность за свои слова, если ваши обещания будут оставаться только словами, без действий, то можно потерять доверие партнеров и коллег и это отразится на профессиональных вопросах.

РАК

Ваш час сиять настал. Выйдите из тени и покажите миру себя. Появятся много новых интересных людей. Радостные новости от детей, возможность беременности. Желание хобби перевести в профессию. До 2026 г. - учитесь смотреть на вещи трезво. Эмоциональная зрелость напрямую влияет на стабильность. Развивайте навыки планирования и анализа, учитесь договариваться и брать ответственность на себя.

ЛЕВ

Всплывают старые семейные вопросы. Обновления в семье, смена места жительства. Смело говорите на языке души и пространство ответит вам благодарностью и признанием. До 2026 г. - проясните отношения с родителями, с семьей. Но, не принимайте поспешных решений, советуйтесь. Сделайте ремонт, перестановку. .

ДЕВА

Много информации, общения с близкими. Новые знакомства, курсы, обучение, знания, коллектив. Новый навык откроет новые возможности. Возможны короткие поездки.

До 2026 г. - определите, какая идея навязчивая, а какая истинная, что парализует развитие, кому служите, раскройте иллюзии и очиститесь. Говорите о своем пути, будьте видны и заметны.

ВЕСЫ

Планируйте заранее доход-расход. Правильно распределяйте финансы, время, энергию. Может появиться новый источник дохода, выгодное предложение.

До 2026 г. - важно научиться действовать своевременно, иначе выбор сделают за вас другие. Развивайте решительность и уверенность в своих действиях. Пересмотрите свои ценности, отпустите старые обиды по отношению к себе и другим.

СКОРПИОН

Начинается новый жизненный цикл, возродитесь с чистого листа. Огромный прилив сил и желаний менять себя, стиль, манеры, планы. На вас обратят внимание, Новые энергии, новые люди.

До 2026 г. - честно оцените весь свой пройденный путь, оставьте в прошлом всё, что исчерпало себя, устарело.

КОЗЕРОГ

Доверьтесь Вселенной и принимайте от неё знаки. Планируйте своё будущее, повышайте профессиональные навыки.

Наполняйте жизнь впечатлениями: встречи с друзьями, единомышленниками, живое и виртуальное общение.

До 2026 г. - экономьте силы, отпустите тотальный контроль, учитесь доверять людям, приводите себя в гармоничное состояние.

СТРЕЛЕЦ

Время глубокого переосмысления себя, своей жизни и всего произошедшего. Уделите внимание духовному развитию. Вас ждёт путешествие сквозь туман собственных иллюзий. Вещие сны, тайные знания, познаете скрытую информацию.

До 2026 г. - разберитесь в своих страхах и установках, которые искажают реальность. Не бойтесь путешествовать в глубине себя.

ВОДОЛЕЙ

Время действовать, заявлять о себе. События в профессиональной сфере, новые идеи, проекты. Признание за проделанную работу. Расширяйте своё окружение.

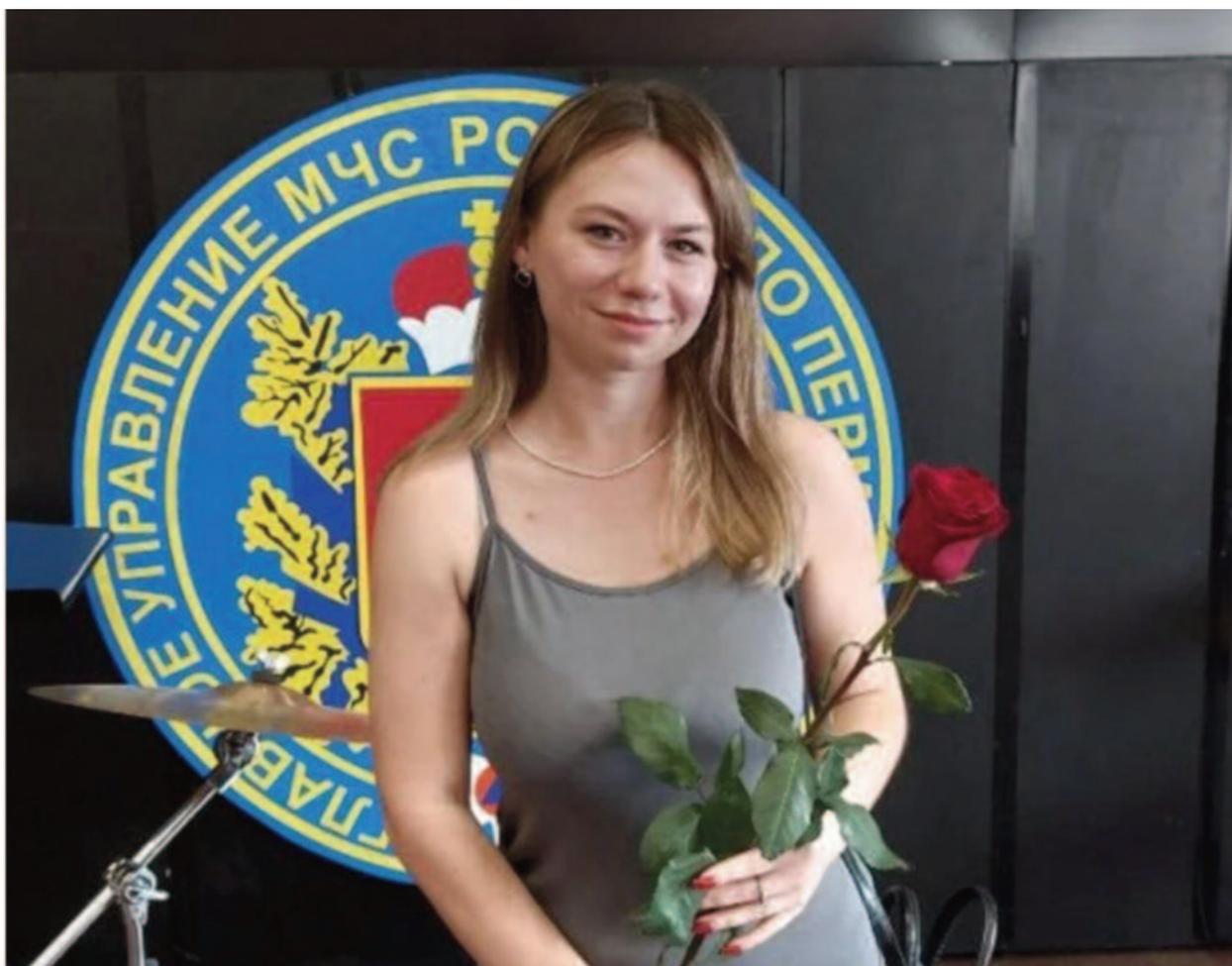
До 2026г. - не сопротивляйтесь переменам и не бойтесь брать на себя ответственность. Принимайте силу и возможности, которые открываются.

РЫБЫ

Новый взгляд на мир. Желание пробовать новое, получать знания, путешествовать. Интерес к духовному развитию, саморазвитию, поиск смысла жизни.

До 2026 г. - сбросьте с себя груз чужих ожиданий и позвольте себе отдых. Помощь другим станет полезной только тогда, когда вы будете оказывать её не из долга, а из внутреннего изобилия.

ЕКАТЕРИНА ПОНОМАРЕВА



В детстве я сама чуть не утонула. Помню, как мама потом решительно сказала: «Всё, идёшь на плавание». Так я и оказалась в бассейне - на одиннадцать лет. Получила второй юношеский разряд, привыкла к воде и всегда чувствовала себя в ней уверенно. Наверное, именно этот опыт когда-то помог мне спасти чью-то жизнь.

Это случилось прошлым летом. Я гуляла недалеко от Камы, рядом с участком, где нет спасателей. Было жарко, люди отдыхали, кто-то загорал. Две девочки лет четырнадцати решили искупаться без взрослых, просто пошли в воду, посмеялись, поплыли чуть дальше... и вдруг я услышала крик. Одна из них начала тонуть, течение понесло их от берега.



Сначала несколько мужчин бросились в воду и вытащили девочку на берег. Я подбежала и сразу поняла - она не дышит. Инстинкт сработал мгновенно: я же медсестра, хоть и сейчас работаю администратором в стоматологической клинике, но все навыки остались.

Я начала реанимацию. Помню, как внутри всё дрожало, просто нельзя было ошибиться. Минуты тянулись вечностью... и вдруг - вдох. Девочка закашлялась, открыла глаза. Это был, пожалуй, самый счастливый момент в моей жизни. Потом её увезла «скорая». Я очень переживала, не знала, что с ней дальше. Родители не выходили на связь, а я всё думала: жива ли она, всё ли в порядке? И вот спустя какое-то время приходит сообщение: «Я рада и благодарна, что вы оказались на пляже и спасли меня. Теперь я могу продолжать жить». Я расплакалась.

Сейчас мы иногда переписываемся - у неё всё хорошо, и она шутит, что теперь к воде подходит только по щиколотку.

14 июня, на торжественном мероприятии в Главном управлении МЧС, мне вручили медаль «За спасение погибающих на водах». Когда услышала своё имя, сердце просто подпрыгнуло. Конечно, я не ради награды это сделала, но признание всё равно приятно. На работе удивились: «Катя, мы и не знали, что у нас такие герои трудятся!»

Теперь медаль лежит дома, буду хранить её, чтобы когда появятся дети, рассказать им эту историю. Пусть знают, что никогда нельзя оставаться равнодушным. Ведь иногда всё решает одно мгновение и готовность действовать.

ПОСТРЕЛИЗ МЕРОПРИЯТИЯ

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ ОБСУДИЛИ НА RUSSIAN DIGITAL CREATIVE-2025



24 октября в Торгово-промышленной палате РФ прошёл Международный межотраслевой саммит Russian digital creative-2025 — площадка для диалога технологических и креативных сообществ стран BRICS+. Саммит собрал лидеров отраслей, экспертов госструктур, бизнеса и международных делегаций для обсуждения стратегий объединения «творцов» и «технарей» в рамках креативной экономики.

«Russian digital creative — первая в стране коммуникационная платформа для участников технологических и креативных индустрий BRICS+. Диалог технарей и творцов придаст ускорение развитию отраслей и станет фундаментом интеграции „цифры“ и креатива», — отметила в приветственной речи основательница Саммита Светлана Листопадова.





Сессия «Россия: актуальность, стратегии, перспективы» открылась выступлением Владимира Гамзы, который подчеркнул приоритет инвестиций в человеческий капитал и необходимость развития венчурного финансирования.

В числе приведённых ориентиров — рост доли высокотехнологичных продуктов, увеличение инвестиций в ИТ и цель войти в 25 ведущих стран по уровню роботизации к 2030 году.



МЕЖДУНАРОДНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Совместные коллекции дизайнеров из разных стран (африканские орнаменты + русская вышивка).

Квантовые VR-экскурсии, объединяющие экспонаты из разных музеев. Образовательный туризм и культурный обмен как драйверы новых рынков.

В финале трека были представлены проекты и стартапы в креативной экономике, от умных платформ и медицинских технологий до арт-терапии с ИИ. В рамках саммита состоялось торжественное награждение лауреатов Национальной бизнес-премии «Технологии и инновации 2025».

По итогам саммита подготовят резолюцию с данными и предложениями для госорганов.

ОРГАНИЗАТОРЫ И ПАРТНЕРЫ

Организаторы: АДКБ «Я Лидер», Экспертный совет по развитию проектов креативной экономики при ТПП РФ.

Стратегический партнёр: Совет по финансово-промышленной и инвестиционной политике ТПП РФ.

Партнёры: Минцифры РФ, Союз пиарщиков России, Агентство креативных индустрий Издательский дом MELON GROUP, Сколково и др.



Russian digital creative-2025 показал: объединение творцов и технарей — не теоретическая утопия, а практическая необходимость.

ИИ трансформирует процессы, но не уничтожает творчество; важно совместно выработать инфраструктуру, права и финансы, чтобы креативные индустрии стали драйвером экономического роста и международного сотрудничества.



*К*реативный директор,
дизайнер ER Multimedia journal
Александра Кубасова

В журнале использованы фото
из личных архивов героев,
фото сгенерированные с помощью ИИ

