



MULTIMEDIA
JOURNAL

АПРЕЛЬ/
МАИ



WWW.MULTIMEDIA-JOURNAL.RU



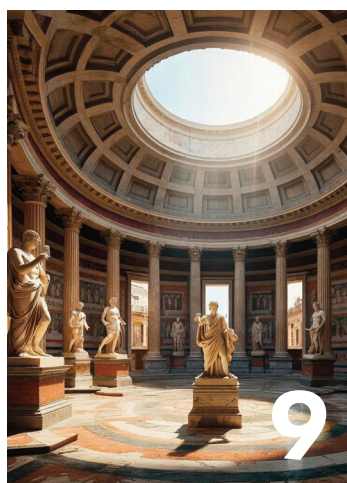
Контакты нашего журнала:

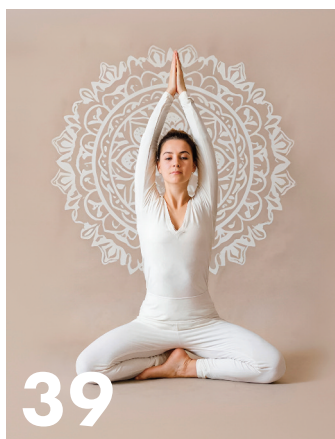
www.multimedia-journal.ru
vk.com/multimediajournal_er
[@multimediajournal_er](https://www.instagram.com/multimediajournal_er)



СОДЕРЖАНИЕ

- 5 День космонавтики: Валерий Иванович Токарев
- 9 По улицам древних городов: Петра, Помпеи, Рим
- 11 Поло - спорт аристократов: Михаил Родзянко
- 15 Лучшие железнодорожные маршруты Европы
- 19 Современники прошлого: Да Винчи, Тесла, Ньютон
- 21 Журналист, поэтесса: Ника Виноградова
- 25 Профессор: Ксения Дементьева





- 29 **Финансовые модели мира:** тенденции и перспективы
- 31 **Trip:** путешествие в Ессентуки
- 35 **Оформление интерьера:** в преддверии праздников
- 39 **Освежающая программа ухода за собой**
- 41 **Биофизик или иллюстратор:** Ольга Пташник
- 43 **Ай как вкусно:** блюда Италии и Бразилии
- 45 **Гороскоп:** весна 2026

Дорогие читатели!



Перед вами — особенный выпуск, объединяющий апрель и май. Мы решили подарить вам больше времени для неспешного чтения, размышлений и вдохновения, ведь весна — это не только смена календаря, но и особое состояние души. Майские праздники, первая зелень, длинные вечера — всё это располагает к тому, чтобы замедлиться, оглянуться вокруг и почувствовать дыхание жизни.

Сегодня мир меняется с головокружительной скоростью. Новости сменяют друг друга, технологии развиваются быстрее, чем мы успеваем их освоить, а привычные ориентиры порой теряются в потоке информации. Каждый день приносит новые вызовы — и в работе, и в личной жизни. Всё сложнее сохранять внутреннюю гармонию, находить время для себя и своих близких, оставаться продуктивными и не терять веру в лучшее.

Но именно в такие моменты, особенно важно - не опускать руки. Трудности закаляют, учат гибкости и открывают новые горизонты. Мы верим, что даже в самом плотном графике можно найти минуту для мечты, а в любой сложности — повод для роста. Этот сдвоенный номер — наш подарок вам: возможность остановиться, выдохнуть и наполниться новыми идеями.

Пусть эти весенние страницы станут для вас источником вдохновения, поддержки и свежих мыслей. Мы продолжаем работать для вас, несмотря на все вызовы времени, потому что верим: вместе мы способны преодолеть любые трудности и сделать этот мир чуть лучше!

С весенним теплом и верой в лучшее, главный редактор Елена Розенберг.

Поexam!

12 АПРЕЛЯ ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ ВАЛЕРИЙ ИВАНОВИЧ ТОКАРЕВ

Герой Российской Федерации,
летчик-космонавт РФ



В честь Дня Космонавтики, в честь того, что очень интересно многим людям, мы нашли возможность взять интервью у летчика - космонавта, Валерия Ивановича Токарева. Человек, испытавший многое, как на Земле, так и в космосе, дважды побывавший на орбите и знающий очень многое - ответил на наши вопросы о существовании человечества на планете Земля.

**ВАЛЕРИЙ ИВАНОВИЧ, БЫЛА ЛИ У ВАС МЕЧТА
О НЕБЕ, КОСМОСЕ С ДЕТСТВА?**

- В моей истории все не так красиво, как написано в книжках. Рос я в обыкновенной сельской глубинке. Продукты питания возили на лошадях, до села даже автобусы не ходили, любой информации было крайне мало, тем более о космосе. Хотя, уровень образования в то время, был гораздо выше, чем в данное время, во многих школах. Запомнился учитель физики. Его уровень подготовки нас, мальчишек был настолько профессиональный, что этих знаний хватило на учебу в Вузе.

РАССКАЖИТЕ ПОЖАЛУЙСТА О ТРЕНИРОВКАХ,
НАСКОЛЬКО ЭТО ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД?

- Путь в космонавтику у меня не очень обычный. Сейчас, не обязательно быть летчиком, чтобы попасть в космос. Я же, еще со школы, хотел пойти именно в летное училище, причем военное. Виной тому сельская библиотека и книги, которые я зачитывал до дыр. И вот уже более 50 лет, я летаю на всех видах самолетов до сих пор!



Будучи летчиком-испытателем, я отнюдь НЕ бредил космосом. Я просто оказался в том возрасте, который подходил для космической экспедиции, был сильным, активным и имел опыт полетов. Планка для отбора космонавта 35 лет и твое физическое состояние. Генерал наш решил отправить меня в космос. Сперва, была общекосмическая подготовка – 2 года, потом экзамены и ты получаешь статус космонавта-испытателя.

КАКИЕ МОДЕЛИ САМОЛЕТОВ ВЫ ИСПЫТЫВАЛИ?

- Все что вы видите в авиации, все основные модели самолетов прошли через мои руки.



ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ПО ПОВОДУ КОЛОНИЗАЦИИ ЛУНЫ И МАРСА?

- Само слово колонизация – немного напрягает. Постараться освоить Марс или Луну на пользу человечеству, нужно. Луна, это наш ближайший спутник, куда мы можем добраться и сейчас. Марс, проблема более сложная, требующая иных технологий, видимо для задач следующего поколения. А Луну можем осваивать прямо сейчас.

Т.Е МОЖНО УЖЕ СОВЕРШАТЬ МЕЖПЛАНЕТНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ НА ЛУНУ?

- Да это недалеко лететь! Всего около 380 000 км. Со второй космической скоростью лететь туда - всего три с половиной дня - в одну сторону. Мы вполне можем, при современном уровне технического развития, строить там различные базы. А главное - это нужно делать! Луна не имеет ни магнитосферы, ни атмосферы, она абсолютно не защищена. Все космические, свободно летающие с большой скоростью частицы, бомбардируют там. Поэтому, при освоении Луны — это важно учитывать. Даже лунный песок, весьма абразивный, соответственно скафандр или костюм быстро приходит в негодность. Поэтому, надо закапываться или строить защитные устройства, которые в последствии заполнять атмосферой. Солнечные лучи там есть, а это значит, что есть солнечная энергия. Мы уже знаем, как с помощью солнечных батарей добывать электроэнергию, знаем, что есть вода на Луне. Но она не в жидком виде, она находится под слоем пыли и грунта. Поэтому, раз она есть, то мы можем извлекать оттуда кислород и множество другого полезного.



ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ВСТРЕЧАЛИ НЛО?

- Вообще, эта информация несколько засекречена, но могу вам сказать так: я, как и многие мои коллеги, уверен в том, что во Вселенной мы не одни. Планета наша живая, космос тоже живой. Это некие другие формы, другая энергия, но она присутствует там. Мы пока не научились ее полностью распознавать или использовать для себя. На каких-то планетах, наверняка, существует цивилизация намного более древняя, но она точно есть!

Например, современные снимки марсианской поверхности, рельефы, геология планеты говорят о том, что когда-то МАРС имел атмосферу! Там были реки, текли ручьи, а потом, в результате каких-то космических катаклизмов, произошла потеря магнитосферы, атмосферы и сейчас там условия очень сложные для существования человека.

А КАКОЙ БЫ ВЫ ДАЛИ СОВЕТ ЛЮДЯМ, ЖИВУЩИМ СЕЙЧАС, НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ?!

- Никогда не сдавайтесь, смело шагайте вперед. Не получилось раз, получится второй раз, не получилось два раза, обязательно в итоге получится, но при условии, что вы не бросите свой путь!

ПРОГУЛКА ПО УЛИЦАМ ДРЕВНИХ ГОРОДОВ МИРА (Петра, Помпеи, Рим)

Представьте себе путешествие во времени, где каждый шаг переносит вас назад, сквозь века истории человечества. Древние города Петра, Помпеи и Рим предлагают уникальный опыт погружения в прошлое, позволяя почувствовать атмосферу давно ушедших эпох. Давайте отправимся в виртуальное путешествие по этим легендарным местам и узнаем больше о том, какими были улицы великих цивилизаций древности.

Например, Петра – город розовых скал. Расположенная в современной Иордании, являлась столицей Nabateyского царства и важным торговым центром древнего мира. Город знаменит своими уникальными постройками, высеченными прямо в скалах. Главная улица Петры ведет мимо величественных храмов и гробниц, создавая впечатление грандиозного театра природы. Одной из главных достопримечательностей Петры является Казначейство (Аль-Хазнех). Этот храм, вырезанный в розовом камне. Его фасады украшены скульптурами богов и мифологических существ, отражающих богатство культуры набатеев.

ПОМПЕИ — ЗАСТЫВШИЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ

Помпеи, расположенные недалеко от современного Неаполя, являются одним из наиболее хорошо сохранившихся древнеримских городов. Вулканическое извержение Везувия в 79 году н.э. покрыло город пеплом и лавой, законсервировав его состояние на столетия вперед. Сегодня туристы могут прогуляться по вымощенным камнем улицам, а также увидеть дома, храмы, театры, практически неизменившиеся с тех пор.

Особое внимание привлекает Дом Веттиев, украшенный великолепными фресками и мозаиками. Эти произведения искусства дают представление о высоком уровне развития живописи и декоративного искусства в античном мире.

Удивительная улица изобилия (Via dell'Abbondanza) — главная артерия города, вдоль которой расположены многочисленные магазины, мастерские и жилые здания, также впечатляет своим масштабом и сохранностью.

РИМ — СЕРДЦЕ ИМПЕРИИ

Рим, столица Италии, хранит следы тысячелетней истории. Здесь сосредоточено огромное количество памятников архитектуры и искусства, начиная от Колизея и заканчивая Пантеоном.

Форум Романум, расположенный в центре Рима, был политическим и религиозным сердцем древнего города. Среди множества построек выделяется Храм Сатурна, чей фасад сохранился до наших дней, несмотря на прошедшие века. Колизей, символ власти и могущества Римской империи, продолжает привлекать миллионы туристов ежегодно. Это величайший амфитеатр своего времени, способный вместить около 50 тысяч зрителей.

Эти три города представляют собой уникальные окна в прошлое, позволяющие нам лучше понять мир, в котором жили наши предки. Их улицы рассказывают историю цивилизации, напоминают о великом наследии прошлого и вдохновляют на новые открытия и исследования. Отправляясь в путешествие по этим городам, мы получаем возможность прикоснуться к вечному и испытать настоящее чудо истории.

POLO - спорт аристократов и бизнесменов

МИХАИЛ РОДЗЯНКО

Moscow Polo Club



Поло — это действительно царская игра, ассоциирующаяся с аристократией и элитой. Эта игра, которая наполнена богатством и статусом. Это тот вид спорта, который требует немалых вложений, но которые окупаются сторицей.

Но, разве мало на свете дорогостоящих увлечений?! Хоккей, гольф, фигурное катание и пр. Однако именно поло — это не просто спорт. Это — высокая культура.

В Аргентине, где испокон веков царит особая, лошадиная цивилизация, любовь к этим благородным животным и глубинное их понимание, сохранились в первозданной чистоте. А поло — именно та игра, где лошадь раскрывается во всей своей многогранной красоте.

«За нашими лошадьми — особый, почти трепетный уход. У нас два сезона: летний и зимний. Это и отличает наш клуб от большинства в мире. В той же Аргентине, где поло невероятно популярно, нет такого устойчивого снежного покрова, на котором можно играть. Наша погода дарит нам такую возможность. Поло — это вершина, пик возможностей, где лошадь демонстрирует себя во всём великолепии. Лет двадцать-тридцать назад наблюдался переизбыток скаковых лошадей. Лишь один процент из них обладал реальной «ценой». Остальные... оставались просто животными. Сегодня же выведена особая порода, рождённая для поло. В их жилах течёт в основном скаковая кровь — быстрая, горячая, азартная.





Лошади — создания сильные и мощные. Первое, чему нужно научиться, — это понимать и уважать их. Осознать это и получить верные наставления возможно только на индивидуальных занятиях с инструктором. И лишь потом начинаются групповые игры. Обучение строится на системе членства. Первая ступень — академическое членство. Оно даёт право пользоваться всеми услугами наравне с членами клуба: арендовать лошадей, записываться на частные и групповые уроки. После 10–30 часов индивидуальной работы можно уже участвовать в тренировочных играх.





ИСТОРИЯ, КОТОРУЮ НЕ ЗАБЫТЬ

— Расскажите о самом незабываемом случае в вашей практике, связанном с лошадью.

Был один случай, который я не забуду никогда. Мне было всего восемнадцать. Я не успел вовремя затормозить лошадь, и она с игрового поля выскочила на Пробегную дорожку. Из-за резкой смены грунта она споткнулась. Я перелетел через её голову. Она тоже рухнула, и вдруг я почувствовал, как её копыто коснулось моей груди. В тот миг она могла оттолкнуться — это было бы логично. Но, почувствовав меня под собой, она скрутилась в воздухе и упала в противоположную сторону. Я был поражён: она почувствовала меня и не стала давить!

Кстати, эта история хорошо описывает мой буйный и непокорный нрав в юности. С возрастом понимаешь, что к гармонии с лошадьми лучше приходиться через позитивный опыт. Когда человек преодолевает страх перед животным и впервые садится в седло, недоверие испаряется моментом. А потом наступает момент, когда ты понимаешь: ты становишься зависим от этого процесса. Это даёт невероятную психологическую разгрузку!



— Вы многодетный отец. Ваши дети приучены к занятиям с лошадьми?

Я не считаю нужным заставлять детей делать то, что им не по душе. Хотелось бы, чтобы они пришли к этому сами. Но дети... они сами тянутся к лошадям. Им все интересно, они видят, чем я живу. В седле они уже с четырёх лет. Главное — чтобы дети получали от этого настоящее наслаждение.

Я всегда опасался, что дело, ставшее работой, обузой, перестанет приносить радость. Мне невероятно повезло: я нашёл в жизни то, что дарит и удовольствие, и доход.

– А ваша семейная история как-то связана с Россией?

Мой прапрадед был последним председателем Государственной Думы. С приходом временного правительства, его отправили в ссылку – что, наверное, спасло нашу семью. Во время войны, предки, оказались в Германии, где мои бабушка с дедушкой обвенчались. В начале 50-х они переехали в Америку. Там родились мои родители. А в 90х. отец получил работу и... вернулся в Россию. В Америке папа изучал русскую литературу. После университета работал переводчиком. Интересно слушать, как он смотрит на свою карьеру (он был банкиром): он всегда считал, что выполнял очень важную функцию для экономики России. Папа до сих пор играет в поло, несмотря на возраст и небольшие проблемы со здоровьем. Ведь любовь к этим животным – НАВСЕГДА» - делится Михаил Родзянко, директор Московского поло Клуба.



Это не просто интервью. Это – исповедь, где сплетаются: страсть к древнему спорту аристократов, тонкий диалог человека и лошади, семейная сага, нашедшая свою дорогу домой, в Россию. Поло здесь – лишь прекрасный повод поговорить о вещах куда более важных: о взаимопонимании, наследственности и той тихой силе, что позволяет падать, чтобы подняться – и в седле, и в жизни.

Ближайшие турниры Moscow Polo Club

ДАТА	НАЗВАНИЕ
30.05	Открытие сезона 2026.Весенний классик.
20.06	Кубок Президента
18.07	Кубок Relax FM по конному поло
15.08	Кубок Федерации
05.09	XX Открытый Чемпионат России по поло
19.09	Осенний кубок

7 НАПРАВЛЕНИЙ ДЛЯ НЕЗАБЫВАЕМЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Булат Шакиров

ЛУЧШИЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ МАРШРУТЫ ЕВРОПЫ:



Европа, как колыбель железных дорог, знает толк в настоящих путешествиях. Здесь рождались инновации, менялись масштабы и прокладывались маршруты, ставшие синонимами приключений. В этой статье мы отправимся по 7 лучшим железнодорожным направлениям Европы, чтобы выяснить, где пульсирует сердце истинного железнодорожного туризма и какие маршруты стоит испытать каждому.

ФРАНЦИЯ

Франция – это не только Эйфелева башня и изысканная кухня, но и одна из самых развитых и впечатляющих железнодорожных систем в мире, управляемая компанией SNCF (Société Nationale des Chemins de Fer Français). Путешествие на поезде по Франции – это возможность окунуться в ее культуру, насладиться пейзажами и ощутить скорость.

Поезда высокой скорости – это визитная карточка Франции. TGV были одними из пионеров скоростного железнодорожного сообщения в мире и до сих пор остаются одними из самых быстрых. Способные развивать скорость до 320 км/ч, они моментально соединяют Париж с такими городами, как Лион, Марсель, Ницца, Страсбург, а также с соседними странами. Путешествие на TGV – это синоним комфорта, эффективности и возможности увидеть страну, пролетая сквозь живописные ландшафты.

ШВЕЙЦАРИЯ

Когда заходит речь о самых живописных и впечатляющих железнодорожных маршрутах, Швейцария неизменно оказывается в топе. Эта страна – настоящий мастер железнодорожной инженерии, которая удивительным образом гармонирует с величием природы. Транспортная сеть функционирует с безупречной надежностью, подобно швейцарскому часовому механизму, даже в отдаленных населенных пунктах и гористой местности, где задержки касаются менее чем 3% от всех отправок.

Истинная любовь к железным дорогам в Швейцарии подтверждается впечатляющей статистикой: среднестатистический швейцарец совершает 60 поездок на поезде в год. Это в разы превышает средний показатель по Европейскому Союзу, где эта цифра составляет всего 18 поездок на человека.

ИТАЛИЯ

Путешествие на поезде по Италии – это не просто способ перемещения, это истинное погружение в сердце страны. Итальянская железнодорожная сеть, словно артерии, пронизывает всю страну, гарантируя быстрые и комфортные переезды от живописных северных озер до солнечных южных берегов. Современные поезда, оснащенные всем необходимым – от просторных удобных кресел до вагона-ресторана и бесплатного Wi-Fi – превращают



ЧЕХИЯ

Чешская Республика – страна, которая может показаться скромной по размеру, но в железнодорожном плане она настоящая держава! Несмотря на то, что по площади она относится к среднестатистическим европейским магистральям, ее железнодорожная сеть поражает своей плотностью. Представьте: на территории всего 79 000 км² раскинулось почти 10 000 км железнодорожных путей – это один из самых впечатляющих показателей в Европе!

ВЕНГРИЯ

Железные дороги Венгрии, с центральным узлом в величественном Будапеште, эффективно связывают всю страну. Современные поезда MÁV доставляют путешественников как по оживленным магистралям, так и к менее известным, но не менее очаровательным местам, делая Венгрию доступной и привлекательной для железнодорожных туристов.

В Венгрии ходят совершенно разные поезда. От европейских Intercity, клёвых и современных, до совсем стареньких вагонов еще советского производства.





ГЕРМАНИЯ

Германия – это страна, где железные дороги не просто средство передвижения, а настоящее воплощение инженерного гения и приверженности порядку. Немецкая железнодорожная компания Deutsche Bahn (DB) управляет одной из крупнейших и самых развитых железнодорожных сетей в Европе. Путешествие на поезде по Германии – это гарантия скорости, комфорта и возможности увидеть страну с наилучшей стороны, прочувствовав ее организованность и технологичность.

НИДЕРЛАНДЫ

Железнодорожная сеть Нидерландов настолько плотная, что позволяет добраться практически до любого уголка страны, связывая крупные города, такие как Амстердам, Роттердам, Гаага и Утрехт, с меньшими населенными пунктами.



Пересечение
с настоящим
временем

СОВРЕМЕННОИКИ ПРОШЛОГО

Люди, жившие в разные исторические эпохи, часто оказывали огромное влияние на наше современное общество. Их идеи, изобретения и поступки формируют мир, в котором мы живем сегодня. Рассмотрим некоторых выдающихся представителей разных веков, чья деятельность продолжает вдохновлять и влиять на наши дни.

- **Леонардо да Винчи (XV век)** — итальянский художник, ученый, инженер и анатом. Его гений проявился во многих областях, включая живопись ("Мона Лиза"), инженерию (проекты летательных аппаратов и военных машин) и анатомию (детальное изучение человеческого тела). Сегодня многие из его идей нашли воплощение в современных технологиях и искусстве. «Единственным критерием личности является опыт».

- **Исаак Ньютон (XVII век)** — английский физик, математик и астроном. Его законы движения и теория гравитации стали основой современной физики. Ньютон также внес значительный вклад в оптику и математический анализ. Его работы продолжают изучаться и использоваться учеными всего мира. «Живите своей жизнью как восклицание, а не как объяснение».

• **Никола Тесла (XIX–XX века)** — сербско-американский изобретатель и инженер. Он сделал важные открытия в области электричества и магнетизма, разработав систему переменного тока, используемую сегодня повсеместно. Его эксперименты и патенты повлияли на развитие радио, телевидения и беспроводной передачи энергии. **«Вам знакомо выражение «Выше головы не прыгнешь»? Это заблуждение. Человек может всё».**




• **Альберт Эйнштейн (XX век)** — немецкий физик-теоретик, известный своей теорией относительности. Его работа перевернула представления о пространстве, времени и гравитации. Эйнштейн стал символом научного гения и интеллектуального прогресса, влияющим на современные научные исследования и технологическое развитие. **«Ценность человека следует видеть в том, что он даёт, а не в том, что он может получить».**



• **Мария Склодовская-Кюри (XIX–XX века)** — польско-французский химик и физик, первая женщина, получившая Нобелевскую премию дважды. Она открыла радиоактивность и два новых элемента — полоний и радий. Ее исследования оказали значительное влияние на медицину и научное понимание атомного строения вещества. **«Секрет успеха — не торопиться».**

• **Исаак Ньютон (XVII век)** — английский физик, математик и астроном. Его законы движения и теория гравитации стали основой современной физики. Ньютон также внес значительный вклад в оптику и математический анализ. Его работы продолжают изучаться и использоваться учеными всего мира. **«Живите своей жизнью как восклицание, а не как объяснение».**

Эти великие мыслители и ученые жили в разное время, но их наследие остается актуальным и значимым для нашего современного мира. Их творчество и инновации продолжают формировать нашу реальность, вдохновляя новые поколения исследователей и творцов.



Журналист, поэтесса, владелица эко-отеля «Вилла вдохновения», а главное – мама трех сыновей и просто счастливая женщина!

Ирина Виноградова

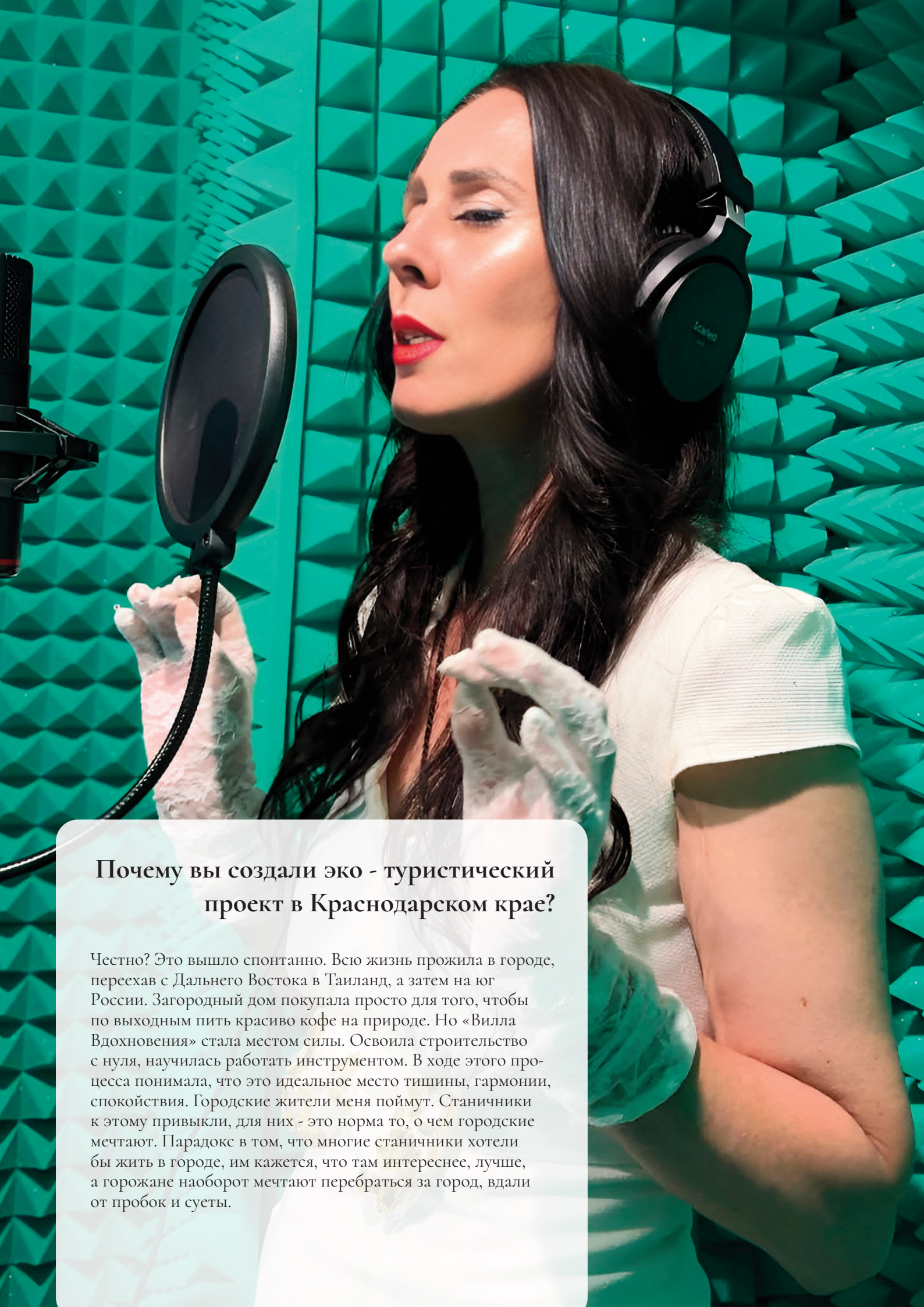
Как профессия журналиста повлияла на ваше восприятие мира?

Я пришла на телевидение школьницей, точнее не пришла, а приехала на роликах. Никто меня не ждал, никаких связей и знакомств не было. Просто вошла странноватой походкой (идти на роликах сложновато) в дверь редакции и сказала, что хочу у них работать. Меня взяли. Что тогда, что сейчас в моем восприятии мира - все нужные двери нам всегда открыты. С помощью СМИ можно многое изменить к лучшему.

Что вдохновляет вас говорить о преодолении страхов и поиске внутренней гармонии?


Личный опыт, немного теории и «грабли», которые уже профессионально бьют по лбу. А также смелость. Не каждый готов показать свои провалы, многим нравится транслировать исключительно красивую картинку и лишь спустя время (годы) рассказывают другую правду. Но это не мой путь.

Гармонию не нужно искать, она не где-то там, внутри у каждого живого человека. Другой вопрос, активирована ли эта функция или в режиме ожидания? В идеале, каждому человеку, нужно пораньше осуществить свои мечты, получить всё загаданное: дом, квартира, машина, дети, путешествия, признание (нужное, как говорится, подчеркнуть) и вот тогда, имея всё, станет понятно, что гармония вообще не в этом. Не в достигаторстве.



Почему вы создали эко - туристический проект в Краснодарском крае?

Честно? Это вышло спонтанно. Всю жизнь прожила в городе, переехав с Дальнего Востока в Таиланд, а затем на юг России. Загородный дом покупала просто для того, чтобы по выходным пить красиво кофе на природе. Но «Вилла Вдохновения» стала местом силы. Освоила строительство с нуля, научилась работать инструментом. В ходе этого процесса понимала, что это идеальное место тишины, гармонии, спокойствия. Городские жители меня поймут. Станичники к этому привыкли, для них - это норма то, о чем городские мечтают. Парадокс в том, что многие станичники хотели бы жить в городе, им кажется, что там интереснее, лучше, а горожане наоборот мечтают перебраться за город, вдали от пробок и суеты.

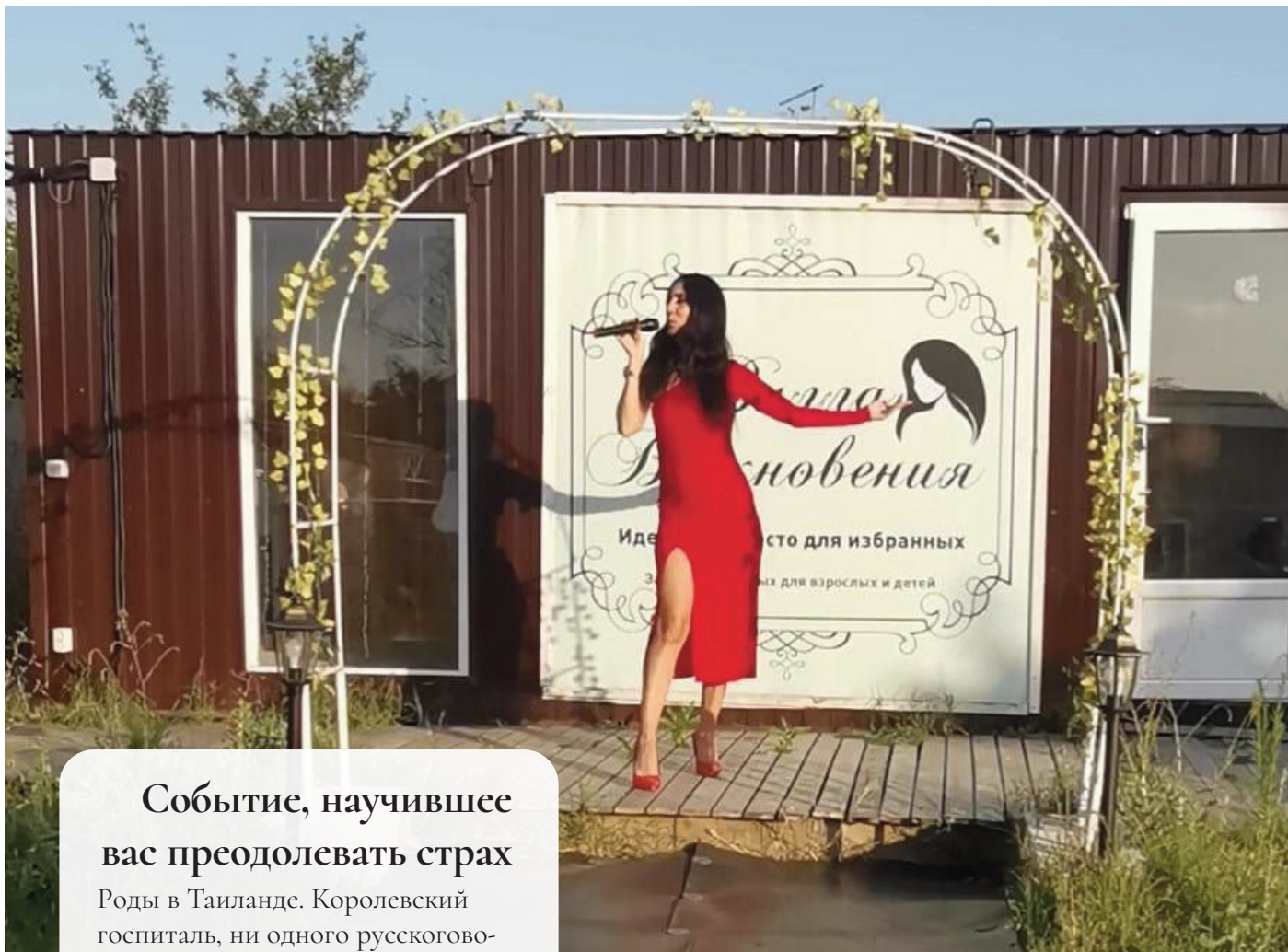


- Есть ли связь
между заботой
о природе и вашим
внутренним миром?

Прямая. Я визуал: пространство
вокруг напрямую влияет
на состояние. В моих стихах
природа не фон, а участник диа-
лога. Природа может прекрасно
существовать без человека.
А вот мы без неё — нет.

Какие встречи помогли
вам лучше понять важ-
ность вашего пути?

Встречи с сыновьями. Их у меня трое,
и каждый становился осознанным вы-
бором. Материнство не сделало путь
легче, но наполнило его уникальным
смыслом. Дети — мои главные учителя.



Событие, научившее вас преодолевать страх

Роды в Таиланде. Королевский госпиталь, ни одного русскоговорящего врача, мой тайский — ноль. Предстояло родить ребёнка в условиях, где нельзя объяснить даже элементарные вещи. Но тайцы просто начали петь, показывая, как дышать. Мы пели вместе. Так родился второй сын. После этого я точно знаю: невозможного нет. Все страхи только в голове, а если чаще петь, то и страхов не будет. В-общем, когда страшно пойте (проверенный способ).

Какие качества помогают вам оставаться сильной?

Смелость быть неидеальной. Часто действую сначала, думаю потом. Если бы всё просчитывала — половины бы не случилось. Моя сила — в вере, что получится, и в поддержке близких. Я не ставлю цели вдохновлять, просто делаю. А люди видят: если получилось у хрупкой девушки с шурупвертом, то значит, получится и у них.

В чём для вас истинная любовь?

Мое первое имя - Любовь. В 10 лет я сменила его на Нику (псевдоним по сей день уже закреплённый в удостоверении журналиста), но Любовь первостепенна. Во всём. Банально? Попробуйте сделать что-то без любви и с любовью. Разницу невозможно не почувствовать. Поэтому в своей жизни всё делаю или по любви, или никак.



Ксения Владимировна Дементьева

Доктор филологических наук,
Профессор НИУ ВШЭ в Санкт Петербурге

Ксения Владимировна, как привить грамотность детям, в век информационного шлама?

- Да, информация стала доступной, и, возможно, её доступность будет увеличиваться. Прогресс вообще больше всего меняет сферу распространения информации. 20 лет назад в наш обиход повсеместно вошёл интернет, но он не сопровождал нас буквально каждую минуту на каждом шагу. Но при этом тот вопрос, который вы задаёте, звучал и тогда. И даже 30 лет назад: «Как привить грамотность детям в эпоху обилия сериалов/диснеевских мультфильмов/ярких игрушек/фишек-наклеек/игровых приставок и джойстиков?»

С другой стороны, вы спрашиваете не об эпохе доступности информации, а о веке информационного шлама. Потребность в информации у человека была всегда. Другое дело, что ещё в прошлом веке официальных источников информации во всей стране было доступно один-два: первая

кнопка Центрального телевидения, вторая кнопка Центрального телевидения, радио в радиоточке и не совсем оперативные газеты (и с ними была та же проблема, что и сейчас с текстовыми СМИ – их нужно читать, простите за цинизм). Источником информации становились условные сплетни у подъезда. Вы уверены, что это меньший шлам, чем паблики в VK? Взрослые несли информацию с лавочек, гаражей, и так далее домой – детям. Поэтому, думаю, что вызовы для детской грамотности остались теми же. Может ли быть один универсальный рецепт «привития грамотности»? Удивитесь, но считаю, что он есть. Думаю, что это художественная литература – постоянно, каждый день.

Главное – не ограждать детей от цифрового мира, а постепенно и последовательно учить их ориентироваться в нём, превращая из пассивных потребителей в осознанных и безопасных пользователей, а потом и в творческого создателя.

В чем различие между медийной и информационной грамотностью?

- Отличный и очень современный вопрос. Медийная грамотность – это компетенции, которые позволяют профессионалам этично и эффективно находить, критически анализировать, оценивать, создавать и распространять информацию в разных формах. То есть, выпускник журфака, который не владеет этими компетенциями не должен получать диплом, он профнепригоден.

Информационная грамотность – это способность человека осознавать потребность в информации, эффективно искать её, критически оценивать, организовывать, использовать и передавать для решения разных задач. Логично, что человек с любым выс-

шим образованием должен быть информационно грамотным. То есть, информационная грамотность шире. Можно развивать мысль: информационная грамотность – это грамотность в сфере информации. А информация порождает смысл. Так что мы говорим о «грамотности смыслов».

Информационная грамотность основана на вопросах «Где найти? Насколько это правда? Как это применить?». Она фокусируется на верификации источника, проверке фактов, отличии, например, научной статьи от блога.

Грамотность медийная задаёт иные вопросы: «А кто это сделал?! Кто создал этот контент и зачем? Какие техники (то есть, конкретно: монтаж, ракурс, метафоры) использованы для воздействия?»



Грамотность – это прекрасно, но, наверное, очень важен юридический аспект. Как защитить себя и свои работы от недобросовестных площадок?!

– Не устаю повторять, что медиаправо – одна из самых важных дисциплин, особенно в век информации. Знание и соблюдение законодательства защищает от исков и финансовых потерь, поэтому каждому, кто сегодня создаёт контент и администрирует медиаресурсы, нужно дружить с правовыми базами и постоянно следить за судебной практикой.

Я часто провожу занятия по медиаправу не только со студентами, но и с медийщиками, и регулярно среди них встречаются люди, считающие, что можно, например, брать без спроса чужие фотографии из интернета. Учитывая, что сейчас действуют целые фабрики по зарабатыванию денег на юридических ошибках редакций и пользователей, подобное легкомыслие может быть разрушительным для СМИ или начинающего блогера. Что касается своих работ, то важно хранить черновики текстов, исходники фото и видео, записи интервью, чтобы при необходимости доказать свое авторство. И, конечно, сотрудничать с опытным медиаюристом.

Когда вы поняли, что хотите заниматься наукой? Что этому предшествовало?

– Предшествовало, в основном, стремление к творчеству. Я со школы любила писать рассказы, публиковалась. Так

я поняла, что хочу связать свою жизнь с творческой профессией и поступила на отделение журналистики. А уже учась там, я осознала, что нет ничего более творческого, чем исследовательский процесс в журналистской науке. То есть, наука – это вообще творческая сфера, без этого исследование невозможно. Да, оно очень жёстко регламентировано и строго упорядочено, оно должно отвечать эмпирическим критериям, но оно всё равно основано на творчестве. А в случае с наукой в области медиа – это творчество, помноженное на творчество.

Если бы ваше исследование о языке превратилось в настольную игру, какие правила делали бы языковедство самым увлекательным – и какая карта символизировала бы старославянские заимствования?

– Полезный вопрос. Если не задумываться о его пользе, то он непременно обескуражит. Потому что я, повторюсь ещё раз, исследователь систем медиа и журналистики, а не лингвист или филолог-теоретик.

Пусть это будет игра «Медиаатлас. Речевые ландшафты». Игрокам предстоит создать языковой и медиаландшафт нового региона. Нужно изучать диалекты, сформировать информационные потоки и (ни в коем случае не считите за манипуляцию), влиять на разные социальные группы. Игровое поле – это карта с разными типами поселений, где каждый тип имеет свои языковые особенности и ме-

диаканалы. У каждого игрока будет цель: первым установить устойчивую коммуникацию между разными группами населения и создать серьёзное влиятельное медиа.

Это отражает историческую роль старославянского языка, как посредника в распространении письменности, сложных понятий и культурных кодов. Её стратегическая ценность заключается в возможности быстро заработать очки влияния в сферах образования, официальных СМИ и высокой культуры, но может быть менее эффективна для охвата аудитории развлекательных или узколокальных медиа.

Вот какую-то подобную игру я бы разработала. Настольные игры – это вообще интересно.

Какой студент запомнился вам больше всего и почему?

– Среди студентов много практиков, причём часто – маститых. Есть главные редакторы, руководители рг-служб, авторы своих успешных проектов. И эти люди, входя в аудиторию, «снимают короны», они реально приходят учиться, чтобы потом развиваться дальше. Есть люди без бэкграунда, которые учатся с нуля, и именно благодаря университету раскрывают свои таланты и становятся профессионалами. У меня было множество студентов, которые сосредоточенно хватали каждое слово на лекции, целиком посвящая себя учёбе. Теперь многие из них – в федеральных медиа, есть военкоры на передовой, есть топ-менеджеры в крупных корпорациях.



Помню студентов (вернее, студенток – почему-то это были только девушки), с которыми мы выигрывали всероссийские олимпиады – я многие годы возглавляла подготовку к студенческим состязаниям. Это были очень вдумчивые, разноплановые, разноэрудированные девчонки с удивительным аналитическим складом ума. На очные этапы мы вместе летали в Сибирь, кто-то из них боялся самолётов, кто-то терялся в аэропорту, кто-то трогательно стеснялся при мне, «по-студенчески», погулять с новыми друзьями в новом городе. Так что мне проще сказать, кого я не запоминаю. Вот это очень просто. Не запоминается студент, который пришёл в университет только за «корочкой». Обычно это совершенно безликий человек. Но сейчас я работаю в департаменте медиа Санкт-Петербургского кампуса ВШЭ, там таких студентов вообще нет. Все запредельно мотивированны. Хотя всё равно все очень разные. Это просто великолепно.



НОВЫЕ ФИНАНСОВЫЕ МОДЕЛИ МИРА: ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

В последние годы, современные финансовые модели претерпевают значительные изменения, обусловленные разными факторами. Развитие технологий, изменение геополитической обстановки, рост неопределенности на мировом рынке и пр. Эти изменения затрагивают, как традиционные банковские структуры, так и новые формы финансовых инструментов, таких как криптовалюты и цифровые валюты центральных банков.

Ключевой темой является внедрение цифровых валют, которые становятся неотъемлемой частью международной финансовой инфраструктуры. Примечательным примером является инициатива России и Китая по созданию гиб-

ридной схемы расчетов, включающей цифровой рубль и цифровой юань. Такая интеграция позволит сократить влияние традиционных посредников, таких как SWIFT, и укрепить экономический союз БРИКС.

Несмотря на высокую волатильность, криптовалюты продолжают привлекать внимание инвесторов и правительств. Законодательные инициативы, такие как "Clarity Act" в США, признают крипто валюты, как самостоятельные инструменты, что способствует их дальнейшему развитию и интеграции в традиционную финансовую систему.

Традиционно, доллар США являлся главной резервной валютой, однако в последние годы, доллар теряет свое коронное

место. Эксперты отмечают, что к 2026 году доля доллара в глобальных резервах снизится до 50%, уступая место другим валютам, таким как, например, юань и евро.

В итоге получается, что новые финансовые модели представляют собой сочетание традиционных и инновационных подходов. Использование цифровых валют, расширение роли криптовалют и снижение зависимости от доллара создают предпосылки для формирования более стабильной и справедливой финансовой системы. Важно отметить, что все эти процессы сопровождаются вызовами, такими как регулирование и безопасность, которые требуют детального анализа и внимательного подхода.

ИСТОЧНИКИ: открытые источники, а также <https://www.klerk.ru/blogs/exchagent/677998/>, <https://ria.ru/20251126/arkhitektura-2057542293.html>



TRIP

ПУТЕШЕСТВИЕ В ЖЕМЧУЖИНУ КАВКАЗСКИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД. ЕССЕНТУКИ

Ессентуки — небольшой, но очень уютный город на юге России, славящийся своими целебными минеральными водами и живописной природой. Если вы ищете место для отдыха, оздоровления и приятных прогулок — это именно оно!

Знаете ли вы, что Ессентуки — это настоящий кладёзь целебных источников? Каждый из них словно говорит: «Попей меня — и почувствуешь себя лучше!»

Бюветы с минеральной водой — места святыни для тех, кто ищет здоровье и энергию. Просто откройте бутылку, вдохните свежий воздух и зарядитесь природной силой!

Готовы отправиться в удивительное путешествие? Тогда держитесь крепче — впереди вас ждет город, где история переплетается с природой, а здоровье — с хорошим настроением!



Пока вы гуляете по Курортному парку — кажется, будто попадете в сказку: скульптуры, фонтанчики, старинные павильоны и, конечно же, горные виды — всё создаёт неповторимую атмосферу спокойствия и вдохновения. Обязательно попробуйте знаменитые минеральные воды Ессентуков, №4 и №17 прямо из источников.



Ессентуки любили и посещали Лермонтов, Чайковский, Гоголь и многие другие. Антон Павлович Чехов, восхищался целебностью минеральных вод и природной красотой. Это именно то место, где сказочные пейзажи и целебные источники вдохновляли великих людей на творчество. Лучшее время для визита — весна и осень, когда природа раскрывается во всей красе. Не забудьте взять удобную обувь и хорошее настроение, ведь приключение начинается с себя!

Выбирайте отдых в санаториях или просто побродите по узким улочкам, наслаждаясь тёплой атмосферой Кавказа. А если захотите добавить немного драйва — отправляйтесь в горы или на экскурсию по окрестностям!

Пусть поездка в Ессентуки станет для вас не только оздоровлением, но и настоящим вдохновением!

Кто знает, может, именно тут вы найдете свои скрытые силы и зарядитесь природной энергией на долгие годы.

ЧТО СТОИТ ПОСЕТИТЬ?

1. Курортный парк Ессентуки

Главная достопримечательность города — его благоустроенный парк. Здесь вы найдете уютные аллеи, фонтаны, скульптуры и множество источников минеральной воды. Особенно впечатляет знаменитая Лермонтовская галерея — старинное здание, где традиционно пьют целебные воды и гуляют, наслаждаясь воздухом.

2. Источник сульфатно-хлоридный

Один из самых популярных и старых источников города. Его воду используют для питья и лечебных процедур.

Совет: попробуйте воду на месте, в специальных питьевых бюветах, и возьмите с собой небольшую бутылку для домашнего оздоровления.



3. Музей-заповедник «Ессентукский курорт»

Познавательное место, где рассказывают о истории курорта, его целебных уникальных водах и знаменитых гостях. Обязательно посетите экспозицию, посвященную Татьяне Карташевой — знаменитой артистке, которая любила эти места.

4. Юбилейная улица

Главная пешеходная улица города, полная кафе, магазинов, сувенирных лавок. Отличное место для прогулок, покупок и знакомства с местной кухней.

СОВЕТЫ ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ

Когда лучше ехать?


Весна и осень — самое приятное время для прогулок и оздоровления. Летом в городе много туристов, а зимой здесь тихо и уютно.

Что взять с собой?

Обязательно запаситесь удобной обувью для прогулок, купите питьевую воду для оздоровления и не забудьте хорошее настроение!

Лечебные процедуры и спа

Многие санатории предлагают оздоровительные программы с использованием ключевой воды, грязи и массажей. Закажите процедуры заранее, если хотите совместить отдых с лечением.



Путешествие в Ессентуки — это возможность не только поправить здоровье, но и насладиться живописными пейзажами и уединением среди Кавказских гор. Надеюсь, ваш отдых запомнится яркими впечатлениями и хорошим настроением!



ВЕСЕННЕЕ

ОФОРМЛЕНИЕ ИНТЕРЬЕРА

В ПРЕДВЕРИИ МАЙСКИХ ПРАЗДНИКОВ 2026

Весна традиционно ассоциируется с обновлением, пробуждением природы и началом нового жизненного цикла. Именно поэтому многие стремятся преобразовать интерьер своего дома именно весной, создавая атмосферу свежести и гармонии, подходящую для предстоящих праздников. Майские дни знаменуют собой наступление теплых солнечных дней, символизируют свободу и радость жизни.

Рассмотрим, как грамотно оформить пространство, чтобы создать неповторимую праздничную атмосферу, отражающую дух весны и возрождения.




Весенняя атмосфера начинается с выбора правильных цветов. Светлые оттенки пастельных тонов создают ощущение легкости и чистоты. Белые, кремовые, светло-зеленые и нежно-голубые цвета идеально подходят для оформления стен и мебели. Эти тона позволяют визуально расширить пространство и наполнить помещение светом. Особое внимание стоит уделить оформлению окон. Шторы нейтральных оттенков, украшенные легким тюлем, создадут эффект воздушности и свежести. Можно также украсить окна живыми цветами или растениями в горшочках, что придаст помещению живой энергии и природной красоты.

Использование натуральных материалов и текстур способствует созданию гармоничной атмосферы, приближенной к природе. Деревянная мебель, плетеные корзины, изделия из лозы и хлопка будут прекрасно смотреться в интерьере, подчеркивая тепло и комфорт домашнего очага. Особенно актуально использование растений в оформлении пространства. Зелень в вазонах оживляет помещение, придает ему свежий вид и создает ощущение близости к природе. Комнатные растения, такие как фикусы, драцены или суккуленты, отлично подойдут для украшения комнат.

Освещение играет важную роль в создании приятной обстановки. Мягкий рассеянный свет, создаваемый лампочками теплого спектра, помогает расслабиться и насладиться отдыхом. Люстры с хрусталиками или подвесные светильники станут украшением гостиной комнаты, наполнив её изысканным блеском.



Акцентируйте внимание на декоративных элементах, которые способны привнести яркие акценты в ваш дом. Подушки ярких расцветок, декоративные свечи, картины с изображением природы или пейзажей создадут радостное настроение и заставят гостей почувствовать себя комфортно и уютно.

A modern living room with a white sofa, a wooden coffee table, and a framed abstract painting. The room features a white wall, a wooden ceiling with exposed beams, and a large potted plant. The sofa is adorned with white and patterned pillows. The coffee table is round and made of light wood, with a small vase on a woven tray. The floor is covered with a light-colored, textured rug.

Создание домашней атмосферы на майские праздники требует внимания к деталям и тщательного планирования. Используя природные мотивы, натуральные материалы и светлые тона, вы сможете превратить свой дом в уютное гнездышко, полное тепла и радости. Весеннее оформление интерьера станет отличным способом выразить свою любовь к дому и семье, позволяя наслаждаться каждой минутой, проведённой вместе.

Пусть этот сезон принесет вам вдохновение, энергию и много счастливых моментов!

ОСВЕЖАЮЩАЯ ПРОГРАММА

УХОДА ЗА СОБОЙ

Предлагаем комплекс советов от профессионалов: косметолога, фитнес-тренера и диетолога.

КОСМЕТОЛОГИЯ

Для кожи лица и тела важно учитывать сезонные изменения климата. Март характеризуется переменчивостью погоды, повышенной сухостью воздуха и недостатком витаминов.

Уходная программа должна включать: глубокую очистку кожи. Регулярно проводите глубокую очистку пор, используя скрабы и маски на основе глины или морских водорослей. Подберите легкий увлажняющий крем с гиалуроновой кислотой, экстрактом алоэ вера или маслом ши. Антивозрастные средства.

Добавьте антивозрастные сыворотки и кремы с ретиноидами, витаминами С и Е, коллагеном и эластином.

Обязательна защита от солнца. Даже весной солнце может повредить кожу, особенно чувствительную. Нанесите солнцезащитный крем SPF 30 ежедневно перед выходом на улицу.

Специальный уход за волосами. Используйте шампуни и кондиционеры с протеинами пшеницы, маслами арганы и кокоса.



Далее, конечно же, **ПИТАНИЕ!** Диетологи рекомендуют придерживаться здорового питания в течение весны, чтобы восстановить силы после долгой зимы. Увеличьте потребление свежих овощей и фруктов. Особенно полезно употреблять брокколи, шпинат, морковь, яблоки, цитрусовые, киви и ягоды. Они содержат витамины и минералы, необходимые организму.

Белок важен для восстановления тканей и мышц. Употребляйте рыбу, курицу, яйца, творог, орехи и бобовые. Включите в рацион цельнозерновые крупы, хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы. Они насыщают организм энергией и обеспечивают чувство сытости надолго.

Рыба жирных сортов (лосось, скумбрия, сельдь) и льняное масло снабжают организм омега-3 жирными кислотами, полезными для сердца и сосудов.

Поддерживайте водный баланс организма, употребляя достаточное количество чистой питьевой воды (около двух литров в сутки).





ФИТНЕС

Весна — идеальное время для начала занятий спортом. Если вы давно хотели заняться фитнесом, то март — лучший период для старта. Рассмотрим советы фитнес-тренера.

1. Включайте кардиотренировки три раза в неделю. Например, бег трусцой, плавание или занятия на велотренажере. Такие тренировки улучшают кровообращение, повышают выносливость и способствуют похудению.

2. Силовые нагрузки. Силовые тренировки необходимы для укрепления мышц и поддержания фигуры. Выполняйте упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, выпады). Рекомендуется проводить силовые тренировки два-три раза в неделю.

3. Растяжка и йога. Растяжку выполняйте каждый день утром и вечером. Йогу лучше всего практиковать два-три раза в неделю. Эти виды тренировок улучшают гибкость, расслабляют мышцы и снимают напряжение.

4. Ходьба пешком. Прогулки на свежем воздухе полезны для общего состояния организма. Ходите быстрым шагом около часа каждый день.



ОЛЬГА ПТАШНИК

БИОФИЗИК
или
ИЛЛЮСТРАТОР

Я по образованию биофизик - закончила МФТИ и долгое время занималась процессами тромбообразования. Но на старших курсах внезапно поняла: в науке я не приживусь. И тогда же вспомнила свою давнюю, почти забытую мечту - стать художником. Я пошла на наброски в «Простую Школу» и... осталась там почти шесть лет. Училась с перерывами, в основном в учебных группах Димы Горелышева, который

стал для меня не просто прекрасным преподавателем, но дорогим другом. Позже сама преподавала иллюстрацию и в школе, и в ВШЭ.

Иногда меня спрашивают, помогает ли биофизическое образование творчеству или мешает. На самом деле и то, и другое. Научная дисциплина дала мне умение структурировать, анализировать, искать информацию - это невероятно ценно для научно-

познавательной иллюстрации и для написания текстов. Но одновременно во мне сидит внутренняя «технар», который мешает расслабиться и просто нарисовать что-то из головы. Я всё время борюсь с этим стремлением всё контролировать.

Зато вуз подарил мне отличный английский - в художественной среде это не всегда приоритет, а мне очень помогает.



Рисую я исключительно живыми материалами и обязательно с натуры. Кажется, у меня действительно плохая фантазия: для всего ищу референсы или придумываю свои - фотографирую себя и мужа, если нужно передать сложное движение.

Лучшие идеи приходят не за столом, а в полях, лесах, возле воды.

Обожаю карандаш, гуашь, акварель - всё, что даёт сложную и немного шершавую фактуру. У меня дома настоящие стратегические запасы: карандаши определённых оттенков, акварель, бумага. Из необычного - водорастворимый графит. Его почти никто не знает, а я с его помощью сделала уже две книги. Он как акварельный блок, но с характером графита. Палитра у него ограниченная и именно это помогло мне сформировать собственный графический язык. Возможно, поэтому в диджитале я совершенно теряюсь - результат никогда не нравится.

Ай, как вкусно!

Паста орзо с креветками

Ингредиенты:

300 гр. пасты орзо (в форме риса), 0,5 ст. лимонного сока (3 лимона)
1 кг. креветок (16/18), 1 ст. измельчённого зелёного лука,
1 ст. рубленого укропа, петрушки
1 огурец, нарезанный средними кубиками, 0,5 ст. красного лука,
нарезанного мелкими кубиками,
300 гр. феты, нарезанной большими кубиками

Приготовление:

Выложите креветки на противень, сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекайте в духовке 5-6 минут, пока креветки не будут готовы. Не передержите их!

Вмешайте креветки в пасту, а затем добавьте зелень, огурец, лук, 2 ч. л. соли и 1 ч. л. чёрного перца. Добавьте фету и тщательно перемешайте. Оставьте при комнатной температуре на 1 час, чтобы все ароматы смешались, или оставьте на ночь в холодильнике.



Фейжоада

Это традиционное бразильское рагу из чёрной фасоли с различными видами мяса. Это блюдо считается одним из самых известных и любимых в Бразилии, его часто подают по праздникам и выходным.

Ингредиенты:

- 500 г чёрной фасоли.
- 500 г свинины (можно использовать: рёбра, мякоть, ножки).
- 200 г копчёной колбасы (например, португальская лингуиса или другая копчёная колбаса).
- 2 луковицы. - 4 зубчика чеснока. - 2 лавровых листа.
- Соль, перец, паприка по вкусу. - Апельсины и рис для подачи.

Приготовление:

1. Замочите фасоль на ночь в холодной воде.
2. На следующий день слейте воду, залейте фасоль свежей и варите до мягкости.
3. В отдельной кастрюле обжарьте нарезанный лук и чеснок до золотистого цвета.
4. Добавьте к луку и чесноку нарезанное мясо и колбасу, обжаривайте до румяной корочки.
5. Соедините мясо с фасолью, добавьте лавровый лист, соль, перец и паприку. Тушите всё вместе на медленном огне около 30–40 минут.
6. Подавайте фейжоаду с рисом и дольками апельсина. Можно добавить зелёную фасоль или овощи по вкусу.

ГОРОСКОП ВЕСНА 2026



Сезон обновления, активизации энергий движения, новизна, пробуждение чувств. Любовь имеет важное значение. Энергии будут естественным образом усиливать характер, мотивацию и действия. Будьте спокойны и гармоничны.

ОВЕН - Яркие эмоции и впечатления, стремление к приключениям.

Финансовая и деловая активность.

Во всех сферах динамика, но будьте терпеливыми, это укрепит отношения, проекты и здоровье.

Планы могут быстро меняться, приходят новые идеи, стиль, манера поведения, направления, внезапные знакомства, встречи, поездки. Берегите то, что устойчиво и не разрушайте словом.

ТЕЛЕЦ - Период достаточно стабильный и гармоничный, но обратите внимание на здоровье, уход за телом.

Можно начать обучение, формировать новые связи, поменять профессию или работу. Начать жизнь с чистого листа.

Могут зарождаться гениальные идеи по новому способу заработка.

Увеличивается финансовый поток и понимание своей ценности.

БЛИЗНЕЦЫ – Финансовая ситуация улучшается. Огромный новый этап в жизни, мощная перезагрузка, новый стиль, знакомства, проекты. Не пропустите интересные предложения, они будут. Перемены в личной жизни и интеллектуальный прорыв. Обращайте внимание на эмоциональное перенапряжение, вовремя отдыхайте и расслабляйтесь.

ЛЕВ – Поступают выгодные, интересные предложения. Поездки короткие и дальние. Желание дополнительного обучения и получение его результата. Есть финансовая поддержка. Появляется новый круг знакомств, общения. Проекты через сообщества, партнерства. Интересные знакомства через друзей и группы.

ВЕСЫ – Тема взаимоотношений на первом плане. Необходим компромисс и осознанность в решении конфликтных ситуаций. В общении важную роль играет интеллектуальная совместимость и интересны люди с другими взглядами. Меняется отношение к смыслу жизни, новое мировоззрение, новое обучение. Возможен переезд. Финансовую ситуацию желательно контролировать доход-расход. Держите баланс между ИИ и натуральностью.

СРЕЛЕЦ – Романтичное настроение, благоприятно деловое и личное партнерство. Шансы долгожданного знакомства. Притягиваются яркие, интеллектуальные, креативные люди. Обновление в отношениях, новые форматы. Уделите внимание отдыху. Поступление новой информации связанные с близкими.

ВОДОЛЕЙ – Интеллектуальный прорыв, перемены в личной сфере. Обучения, исследования, эксперименты, поездки. Новые знакомства, легкое, динамичное общение, можно договориться по любым вопросам. Требуют внимание домашние события. Неожиданный творческий интерес и вдохновение. Способность увидеть быстро будущее и донести до людей.

РАК – Новый этап и возможности в профессиональной и социальной сфере. Глубокие чувства, сильная интуиция и взгляд в будущее. Решаются семейные и жилищные вопросы. Могут вскрываться тайны прошлого, прозрение через озарения, связь с Высшим бессознательным, интуитивный интеллект. О чём долго молчали, терпели выходит наружу. Остерегайтесь скрытых романов.

ДЕВА – Обновления в сфере финансов. Внимательность к банковским и юридическим вопросам. Улучшение здоровья, исцеления. Желание расширить знания, путешествия. Изменения статуса (на работе, в семье). Знакомства через профессиональную среду. Через кризис и преодоление можно настроить и отрегулировать процессы и достичь уровня совершенства.

СКОРПИОН – Обратите внимание на здоровье, не игнорируйте симптомы. Гармоничный период в партнерстве. Финансовая ситуация удачная, есть шансы неожиданных доходов. Погружаясь в глубину знаний и процессов можно раскрыть много информации. Трансформация мышления, взаимоотношений и выход на новый уровень через кризис и переосмысление внутренних глубинных процессов.

КОЗЕРОГ – Решения семейных важных вопросов, места жительства, поездки. Сдержанно и с вниманием относитесь к родителям. Может поменяться работа или что-то на работе (график, сотрудники). Обратите внимание на любые симптомы по здоровью, исследуйте их и обратитесь к специалистам. Гармоничные отношения и шансы на интересные знакомства.

РЫБЫ – Поиск нового источника доходов, новые идеи заработка. Желание обучаться, получить интересные знания. Найти опору, может пошатываться фундамент. Перемены в семье, переезды, смена жительства, решение вопросов с недвижимостью. Ищите новые форматы в семейной жизни, обновите место, где живёте и измените виртуальное пространство.





Креативный директор,
дизайнер ER Multimedia journal
Александра Кубасова

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

Все материалы, опубликованные редакцией журнала
«ER multimedia journal», принадлежат редакции
журнала «ER multimedia journal».
Вы не в праве перепечатывать, переиздавать
их без предварительного согласования с редакцией.
Права на изображения принадлежат их правообладателям,
которые указаны рядом с изображениями.

По всем вопросам, связанным с использованием
материалов, пишите на telepnevac@bk.ru

Рег. № Эл № ФС77-91019 от 18 марта 2026 г.
Регистрационный номер СМИ: Серия Эл № ФС 77-91019
Дата регистрации СМИ: 18 марта 2026 г.
Адрес редакции: 117570, г. Москва,
ул. Красного Маяка, д. 22, к. 2, кв. 184
Т.: +7926-342-07-36
Территория распространения СМИ:
Российская Федерация, зарубежные страны

Издатель – ИП Розенберг. Е.В.

**ЗДЕСЬ МОГУТ БЫТЬ
ВАШИ
ОБЪЯВЛЕНИЯ**

Приглашаем Вас на концерт вокальной группы
ТЕНОРИ «1000 свечей»
4 апреля в 19:00 в ДК «Московский»

МИРОВЫЕ ХИТЫ



ТЕНОРИ
1000 СВЕЧЕЙ

Мы готовим особенный вечер в атмосфере тысячи свечей — с программой, в которой прозвучат мировые хиты, произведения классики, мюзиклов и современные композиции в нашем исполнении.

Будем рады видеть Вас среди гостей концерта.

