



MULTIMEDIA
JOURNAL

№10



ВИКТОРИЯ МЕТЕЛЯ

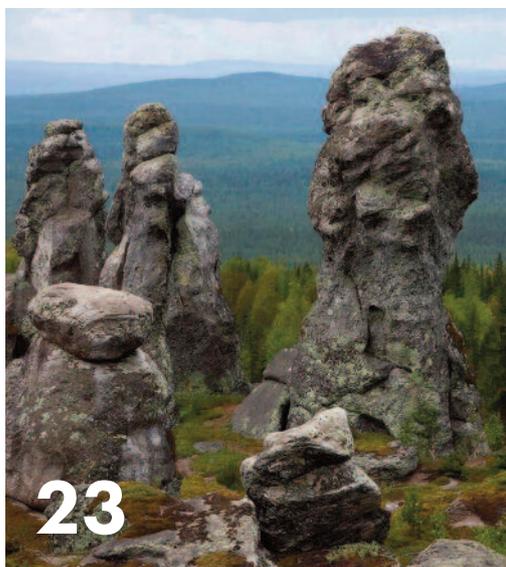
/БИАТЛОН/





СОДЕРЖАНИЕ

- 5 Весна и счастье: два праздника, одно настроение
- 7 Победитель кубка России. Биатлон: Виктория Метеля
- 11 Беседа с кандидатом биологических наук: Алёна Еськова
- 15 Соевый воск или парафин: все за и против
- 19 Биатлон с женским уклоном: Анна Колган и Татьяна Шмелева
- 23 Загадки и мифы русских народов
- 27 Новые финансовые модели мира
- 29 Обновление жизни: психотерапевты Мария Рубе и Алла Кузьмина
- 33 Советы психологов для поиска любви





- 37 Квантовое проектирование: Наталия Малеева
- 41 Призер конкурса весны: Нурлана Мамедова
- 43 Живопись сквозь века: новое поколение художников
- 47 Trip: путешествие по Великому шелковому пути
- 51 Минутка истории: Луи Пастер
- 55 Непростые истории простых людей:
откровения женщины-дальнобойщицы
- 59 Освежающая программа ухода за собой
- 61 Ай, как вкусно: зимние десерты и горячие напитки
- 67 Аромат кофе
- 69 Таро-прогноз: март 2026



СЛОВО РЕДАКТОРА

Дорогие читатели!

Вот и пришла та самая весна, которую мы ждали весь долгий зимний период. Каждый новый сезон приносит нам ощущение перемен, новых возможностей. Именно весной просыпается природа, повсюду разносится аромат сирени, все чаще светит солнце, которое наполняются новыми красками наши мысли и мечты.

Весна напоминает нам о вечном обновлении, способности начинать жизнь заново, оставляя позади старое и ненужное. Пусть эта поросшая зеленью земля станет символом нашей внутренней трансформации, обновления чувств и желаний. Ведь впереди много интересного и нового, которое ждёт своего открытия.

Кажется, ещё недавно мы жили совершенно иначе, следовали привычным правилам и обыденному укладу, а теперь каждый день открывает новую страницу.

То, что раньше казалось стабильным и неизменным, буквально растворяется в воздухе, уступая место новым технологиям, тенденциям и обстоятельствам.

Но именно в этом стремительном потоке рождаются возможности для роста, развития и самовыражения. Ведь каждое изменение – это шанс начать что-то новое, оставить прошлое позади и устремиться навстречу будущему.

Такова наша новая реальность – полная сюрпризов, испытаний и удивительных открытий.

Редакция желает вам весёлых прогулок среди первых цветов, приятных встреч с друзьями и близкими людьми, вдохновляющих открытий и ярких впечатлений. Наслаждайтесь каждым мгновением и открывайте для себя мир заново!

С любовью к вам, Редакция!

Будь вдохновением
для самой себя!

Готовимся
с 8 марта



ВЕСНА и СЧАСТЬЕ

два праздника, одно настроение

Тем, кто устал от мороза и холода, ждать тепла осталось совсем немного – *день весеннего равноденствия* отмечается ежегодно – 20 марта. Этот день знаменует собой начало астрономической весны (Ура!), когда продолжительность дня равна продолжительности ночи. Равновесие природы символизирует переход от зимнего сна к пробуждению. Природа оживает, распускаются первые цветы, птицы возвращаются домой, солнце светит ярче. Люди ощущают этот внутренний подъем сил и энергии, пробуждается желание творить и двигаться вперед.



Символично, что именно весной начинается новый цикл жизни, наступает период обновления и перемен. Многие культуры отмечают этот праздник своими традициями и ритуалами.

Параллельно с природным праздником, человечество отмечает еще одну важную дату — *Международный день счастья*, учрежденный ООН в 2012 году. Целью этого прекрасного праздника стало - напоминание людям всего мира о важности стремления к счастью и благополучию каждого человека, живущего на планете Земля! Ведь мы все имеем право на счастье, независимо от пола, возраста, национальности или социального статуса. Так что же такое счастье? Это чувство удовлетворенности жизнью, состояние внутреннего покоя и радости. Оно приходит тогда, когда мы находим внутреннюю гармонию в себе и в окружающем мире.

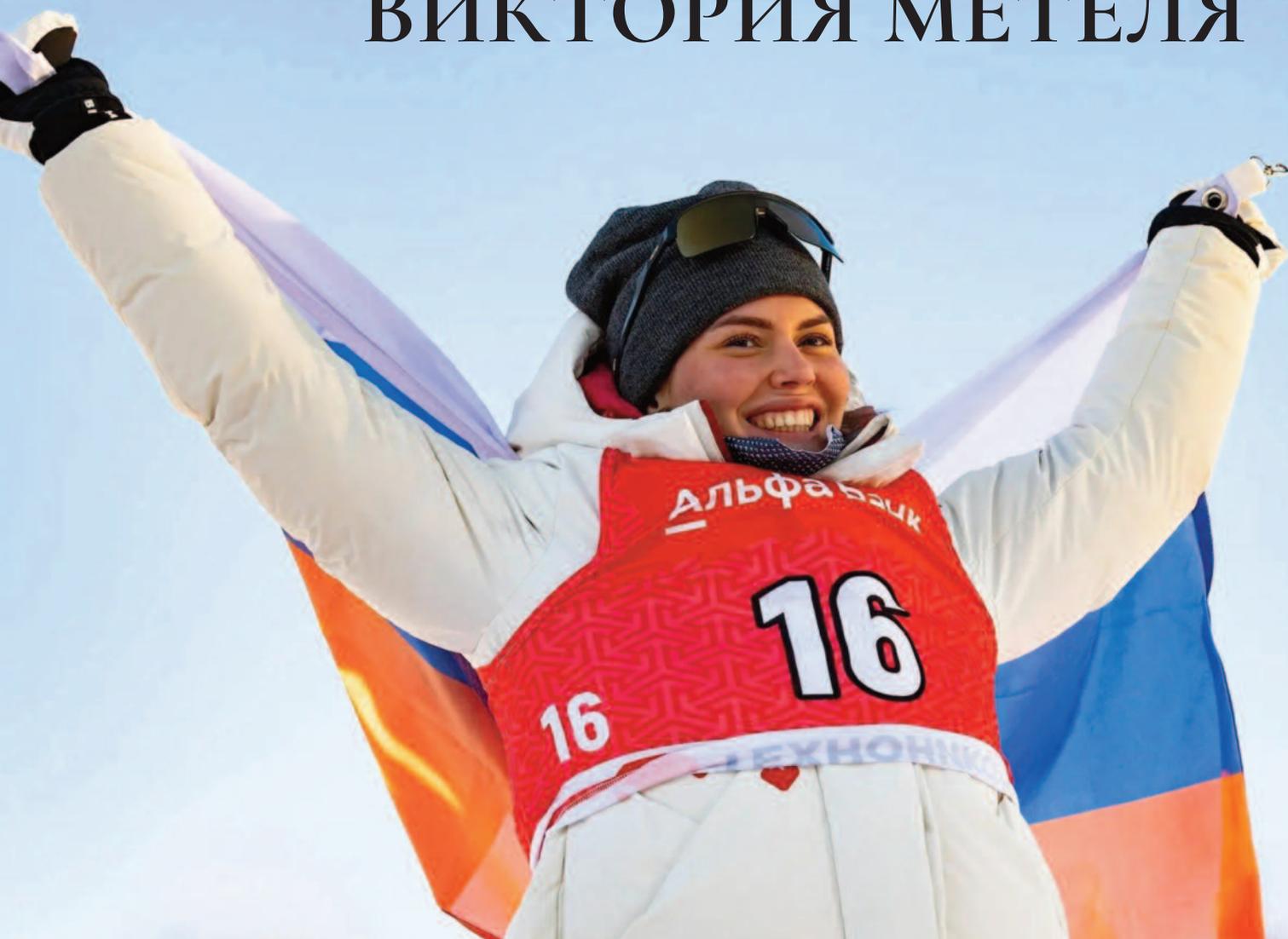
Примером гармоничного сочетания природного начала и личного благополучия является русская традиция встречать весну совместно с близкими, друзьями. Прогулки на свежем воздухе, пикники, совместные занятия спортом помогают укрепить отношения и создать атмосферу единения и счастья. Таким образом, дни весеннего равноденствия и Международного дня счастья предлагают задуматься о простых истинах: счастье доступно каждому, оно живет рядом с нами, надо лишь научиться видеть его и наслаждаться каждым моментом.

Психологи утверждают, что настоящее счастье заключается не столько в материальных благах, сколько в духовных ценностях: любви, дружбе, семье, здоровье и творчестве. Важно отметить, что оба праздника подчеркивают взаимосвязанность природных циклов и человеческого состояния. Когда природа расцветает, мы тоже чувствуем вдохновение и энергию. Но, чтобы поддерживать внутреннее равновесие круглый год, необходимо заботиться о своем эмоциональном состоянии, окружать себя любимыми людьми, заниматься любимым делом и радоваться простым вещам.

ПОБЕДИТЕЛЬ И ПРИЗЁР ЭТАПОВ КУБКА РОССИИ

ПО БИАТЛОНУ

ВИКТОРИЯ МЕТЕЛЯ



• Начнем интервью с того, что вы очень красивая и смелая девушка, которая не боится говорить о том, что думает. Что придает вам уверенность?

Спасибо за теплые слова! Уверенность мне придает, прежде всего, вера в себя и в то, чем я занимаюсь. Когда ты каждый день работаешь на пределе, видишь прогресс – это окрыляет! Еще, очень важна поддержка близких людей: семьи, друзей, тренеров, болельщиков. И, конечно, опыт – каждая преодоленная трудность делает меня сильнее и увереннее!

• А может быть, что вы настолько стали сильной, тк уже с детства многое испытали? Травма руки, вопрос об ампутации, в последствии тяжелейшие условия тренировок в г. Гагарине и пр., а вам тогда всего то было 8 лет?!

Да, детство было непростым! Период моей травмы, я и моя семья вспоминает с содроганием. Но, именно сейчас я понимаю: жизнь дает нам трудности не для того, чтобы сломать, а для того, чтобы закалить!!

• Такой «старт» закаляет дух спортсмену?

Безусловно! Спорт – это не только физические нагрузки, но и постоянная борьба с самим собой. Мой ранний опыт показал – если ты можешь преодолеть страх и боль, то способен на многое. Это закалило мой характер, научило ценить каждый шаг и не бояться препятствий. Сейчас, оглядываясь назад, я даже в некотором роде, благодарна за те испытания, тк они сделали меня той, кто я сейчас.

• Вы готовы отстаивать свою точку зрения, даже несмотря на «нехорошие» взгляды чиновников. Вы не боитесь за свою карьеру?

Я считаю, что в первую очередь, важно оставаться честной перед собой. Если я вижу, что-то не так, я не буду молчать. Конечно, бывают моменты, когда это может вызвать непонимание или даже сопротивление, но я убеждена, что правда и принципиальность важнее сиюминутных выгод. Моя карьера – результат многолетнего труда и я не готова идти на компромиссы, которые противоречат моим убеждениям.



• Когда вы почувствовали, что можете многое, почему вы не ушли в модельный бизнес? Там, все-таки полегче, чем в большом спорте?!

Мне неоднократно предлагали попробовать себя в модельном бизнесе, и я благодарна за эти возможности. Я и сейчас нахожусь там, но это стало больше отдыхом и сменой деятельности, в период межсборья. Но биатлон, на данный момент, в приоритете. Да, спорт требует колоссальных усилий, но именно здесь я чувствую себя на своем месте. Каждый старт, каждая медаль – это не просто результат, это история борьбы и побед. Я не представляю себя вне спорта, ведь именно он сформировал мой характер и дал мне все, что у меня есть.



• Мне кажется, что такие сильные духом женщины, должны учить и наставлять юных спортсменов. Что вы об этом думаете?

Полностью согласна! Я считаю, что опыт старших спортсменов – это бесценный ресурс для подрастающего поколения. Я с радостью делюсь своими знаниями и опытом с юными биатлонистами. Важно показать им, что успех, это не случайность, а результат упорного труда, дисциплины и веры в себя. Я верю в то, что мой путь вдохновляет кого-то не сдаваться и идти к своим целям, не смотря ни на что.

• Что для вас самое главное в дружбе между женщинами? Есть ли у вас настоящая подруга, которой вы можете позвонить в любое время суток?!

Для меня в дружбе главное – искренность и взаимная поддержка. Для меня важно знать, что рядом человек, который не станет завидовать моим успехам или злорадствовать неудачам, а будет радоваться и переживать вместе со мной. У меня есть такие подруги! С некоторыми я знакома еще со школы, с другой подругой – познакомились в биатлоне. Они всегда рядом: и в радости, и в трудные моменты. Я знаю, что могу позвонить им в любое время и они ответят, поддержат, дадут совет. Это бесценно!!

• Какое напутствие вы можете дать женщинам, у которых случилось что-то неправильное или которым нужна поддержка?

Дорогие женщины! Я хочу сказать вам – НИКОГДА НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДУ! Жизнь, порой, преподносит тяжелые испытания, и кажется, что выхода нет. Но поверьте, в каждой из нас есть огромная сила, способная преодолеть любые трудности. Не бойтесь просить помощи, не замыкайтесь в себе. Даже после самой темной ночи наступает рассвет! Верьте в себя, идите вперед, шаг за шагом, и вы обязательно найдете свой истинный путь. Вы сильнее, чем думаете!



АЛЕНА ЕСЬКОВА

Кандидат
биологических
наук

Ст. научный сотрудник Лаборатории комплексных исследований окружающей среды и минеральных ресурсов ТОИ ДВО РАН

• АЛЕНА, ЧТО ГЛОБАЛЬНО ОЗНАЧАЕТ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ СЛОВО БИОЛОГИЯ?

Глобально, биология — это целая вселенная знания, посвященная исследованию жизни во всем ее невероятном многообразии. От гигантских секвой до невидимого глазу мира, она отвечает на вопросы о том, как устроено, функционирует и взаимодействует всё живое на нашей планете.

Моя же профессиональная вселенная сосредоточена на микромире. Я погружена в изучение тех удивительных существ, которых один из проводников в микромир, Антони ван Левенгук, с изумлением называл «animalcule» (анималькули, анималькулюсы, лат.) — крошечные

«зверьки», открывающие взору целые цивилизации в капле воды. Моя профессия - микробиолог. Моя конкретная страсть и область исследований — разнообразие морских микроорганизмов.

Представьте себе бескрайний океан: то, что мы видим — это лишь поверхность. Но если заглянуть вглубь, на уровень невидимых нево-

оруженным глазом существ, этот океан превращается в шумнейший мегаполис, кишачий жизнью. В каждой капле морской воды разворачиваются драмы охоты, симбиоза, химического общения и глобальных биогеохимических циклов, от которых зависит жизнь на Земле. И у меня, как и у многих, есть свои «питомцы». Только в моем мире щенком или котенком, за которым я с любопытством и заботой наблюдаю, становится конкретный штамм бактерий: необычный и удивительный вид из донных осадков газогидратных районов. Их нужно «приручить»: научиться выращивать в лаборатории, понять их «характер» (физиологию), «язык» (сигнальные молекулы) и роль в огромной «семье» — морской микробной экосистеме. Это и есть магия микробиологии: открывать целые миры там, где другие видят лишь прозрачную пустоту.



• ЕСТЬ ЛИ ЧТО-ТО НЕОПРЕДЕЛЕННОЕ В ЭТОМ СПЕКТРЕ НАУКЕ. ТО, О ЧЕМ МНОГИЕ НЕ ЗНАЮТ. ПОДЕЛИТЕСЬ.

Неопределенность в микробиологии — это не просто пробелы в каталоге видов. Это фундаментальные вопросы. Один из таких вопросов: «Является ли земная жизнь уникальной, или это часть вселенского явления?»

Микроорганизмы - это межпланетные путешественники). В чём неопределенность? Мы знаем, что некоторые земные микроорганизмы (например, экстремофильные) могут выживать в усло-

виях открытого космоса. В связи с чем, возникает вопрос: Не является ли жизнь на Земле (и мы вместе с ней) частью общегалактического микробного «биома»? Могла ли примитивная жизнь зародиться в космосе и быть занесенной на Землю метеоритом? И наоборот? Если да, то мы все — потенциально потомки марсианских бактерий. Это сценарий панспермии, и он из области фантастики переходит в область серьёзных научных гипотез.

• РАССКАЖИТЕ ЧТО-ТО УДИВИТЕЛЬНОЕ, ЧТО ИЗВЕСТНО ТОЛЬКО НЕМНОГИМ ЛЮДЯМ?!

Вы знали, что микроорганизмами можно рисовать? Только в качестве холста выступает не полотно, а чашка Петри с питательной средой, в роли красок — живые, растущие колонии бактерий и грибов, а вместо кистей используют стерильные бактериологические петли. Это не просто забава — это целое направление, находящееся на стыке науки и искусства, и для него даже существуют конкурсы, такие как знаменитый «Agar Art», "Красота Микромира» и др.



• ПОЧЕМУ ВЫ, НЕ СТАЛИ ВРАЧОМ, НАПРИМЕР, А ВЫБРАЛИ НЕПРОСТОЙ ПУТЬ В НАУКЕ?

К медицине призвания не было. А вот тяга к тому, чтобы заглянуть за горизонт незримого — была всегда. Так морская микробиология для меня и стала — проводником в величайшую из земных тайн, в безмолвную и незримую вселенную — океан.

В морской микробиологии — бескрайний простор для «безумных» гипотез. Каждая экспедиция, каждый погруженный пробоотборник с глубины — это лотерейный билет в неизвестность. Например, найти новый штамм микроорганизмов с уникальными свойствами, которые можно применить в медицине или биотехнологии. Или обнаружить принципиально новый симбиоз: кооперацию бактерии и археи, совместно разрушающих молекулы метана, тем самым предотвращая выход огромных количеств метана (сильного парникового газа) из океанов в атмосферу, что важно в регулировании климата Земли.

Море — это колыбель жизни. А его микроорганизмы — это её древнейший, мудрейший и самый молчаливый язык. Мой путь — это попытка слышать и расшифровывать тайные сигналы, которые посылает нам глубинный океан. Это и есть моя форма служения познанию фундаментальных основ нашего общего, хрупкого и невероятно сложного мира.

Это осознанный выбор быть тем, кто приносит с окраин неизвестности новые странные «буквы» и «слова» для общей книги жизни. И азарт этой погони за неизведанным — для меня и есть главная награда.

• СТАЛКИВАЛИСЬ ЛИ ВЫ С НЕУДАЧАМИ НА ПУТИ К ОТКРЫТИЮ, КОТОРЫЕ КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИЛИ ВАШ ПОДХОД К ЭКСПЕРИМЕНТУ?

Неудача — это не противоположность успеху, а его обязательная часть, — не просто красивая фраза, а суровая и прекрасная аксиома экспериментальной науки, особенно когда твои объекты исследования — живые и удивительные микроорганизмы. Мы подстраиваемся под этих малюсеньких существ. И в этой готовности вести диалог на их условиях, расшифровывая универсальные принципы жизни, закодированные в их простоте — и заключена вся глубина, сложность и магия нашей профессии. Это путь не контроля, а сотрудничества с невидимым большинством, населяющим нашу планету.

• КАКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ГАДЖЕТ В ЛАБОРАТОРИИ ВЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЕТЕ НЕ ПО ПРЯМОМУ НАЗНАЧЕНИЮ? И ЧЕМ ЭТО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ — ВЕСЁЛЫМ КАЗУСОМ ИЛИ НЕОЖИДАННЫМ ОТКРЫТИЕМ?

Используем камеру на телефоне, чтобы сфотографировать изображение в объективе микроскопа. Классическая ситуация: нужно срочно зафиксировать увиденное в микроскоп. Импровизация — прикладываем камеру телефона к окуляру микроскопа — начинается микроманевр: ловим свет, избегаем бликов, пытаемся удержать тремор рук так, чтобы изображение не уплывало. В лаборатории это выглядит как ритуальный танец вокруг микроскопа.



• КАКАЯ САМАЯ ВЕСЕЛАЯ ШУТКА СЛУЧИЛАСЬ В ВАШЕЙ ПРАКТИКЕ?

Самые смешные моменты в науке случаются, когда строгие научные правила встречаются с простой человеческой невнимательностью. У нас как-то практиковалась очень увлечённая студентка. Она всё делала старательно, а в конце написала отчёт.

И вот мы читаем раздел «Место выполнения научной работы» — и видим: «Тихоокеанский институт имени Ильича».

Мы, конечно, всё исправили. Но с тех пор, если в эксперименте что-то пошло не по плану, но получилось интересно, кто-нибудь обязательно пошутит: «Ничего, опубликуем от имени Тихоокеанского института имени Ильича!».

Этот эпизод лишний раз показал: лаборатория — это, прежде всего, коллектив живых людей. А профессиональная зрелость заключается в том, чтобы не только ценить строгость метода, но и с теплотой принимать эти человеческие, немножко наивные моменты.

Недавно, мы провели совместную работу с коллегами лаборатории анаэробных микроорганизмов ИБФМ РАН, в результате которой выделили новый вид сульфатредуцирующей бактерии из донных осадков Японского моря!

СОЕВЫЙ ВОСК ИЛИ ПАРАФИН:

в чем разница и почему все больше людей
выбирают натуральный воск.



СОКОЛОВ НИКОЛАЙ

Автор канала
«Ароматические свечи FALCON Home»

Свечи давно перестали быть просто источником света. Их используют для уюта, расслабления, ароматизации пространства, медитаций, фотосессий и даже в уходе за телом. Но далеко не все задумываются, из чего именно сделана свеча, которую они зажигают у себя дома. Между тем, от состава напрямую зависят безопасность, экологичность, запах и даже влияние на самочувствие.

Наиболее популярными сегодня остаются два вида воска: парафин и соевый воск. Разберем подробно, чем они отличаются и в чем реальные преимущества соевых свечей.

Парафин — это продукт переработки нефти. Он относится к минеральным видам воска и широко используется в промышленности, косметике, упаковке и, конечно, в производстве свечей. Его основное преимущество — низкая себестоимость и доступность.

Соевый воск производится из масла соевых бобов. Это растительное сырье. Соевый воск считается натуральным продуктом и относится к категории экологически более устойчивых материалов по сравнению с парафином.



Разница в происхождении — это основа всех дальнейших отличий между этими видами свечей.

При горении парафиновой свечи в воздух могут выделяться продукты сгорания нефтепродуктов, включая сажу и летучие соединения. В небольших количествах они обычно не вызывают мгновенных негативных эффектов, но при регулярном использовании и в плохо проветриваемых помещениях могут ухудшать качество воздуха.

Соевый воск при горении не выделяет сажи. Это особенно важно для людей с чувствительной дыхательной системой, аллергиков, а также для домов, где есть дети и животные.



Один из важных практических факторов — это то, сколько времени горит свеча.

Парафиновые свечи плавятся быстрее и сгорают интенсивнее. Это означает, что они заканчиваются быстрее при одинаковом объеме.

Соевый воск имеет более низкую температуру плавления, благодаря чему свечи из него горят медленнее. В среднем соевая свеча объемом 120мл может гореть 20-30 часов, а парафиновая аналогичного размера будет гореть около

4 часов. Это делает свечу из соевого воска более экономичной в долгосрочной перспективе, несмотря на более высокую цену при покупке.

Парафиновые свечи имеют слабую ароматическую отдачу. Аромат часто раскрывается неравномерно и почти не распространяется по помещению. Кроме того, собственный запах парафина может перебивать композицию ароматизатора, делая итоговый аромат более резким или «химозным».

Соевый воск, напротив, раскрывает аромат мягко и естественно. Он не имеет резкого собственного запаха, поэтому не искажает и не подавляет парфюмерную композицию. Благодаря более низкой температуре плавления аромат распределяется постепенно и равномерно, создавая комфортный фоновый аромат в помещении. Особенно хорошо соевый воск работает с натуральными эфирными маслами и с качественными ароматическими отдушками.

Соевые свечи часто выбирают для интерьерных композиций, подарков ручной работы и стильных декоративных решений.



БИАТЛОН С ЖЕНСКИМ УКЛОНОМ



В преддверии 8 Марта, мы решили рассказать об одном из видов спорта с не совсем женскими нагрузками. Но это не говорит о том, что там нет красивых женщин. Как раз наоборот.

Начиная с 2021 года, были проведены различные голосования и опросы среди болельщиков, определяющие самых красивых биатлонисток. Эти мероприятия проходили ежегодно и включали онлайн-голосования, интервью и фотоконкурсы. Например, в 2021 году проводилось голосование за самую красивую биатлонистку, в котором приняли участие десятки тысяч зрителей. Среди претенденток были известные спортсменки, такие как Доротея Вирер, Тирал Экхофф, Регина Ойя, Елена

Кручинкина и другие. Итоги голосований часто публикуются на спортивных сайтах и форумах, вызывая широкий интерес среди поклонников биатлона.

Кроме того, каждый чемпионат мира привлекает внимание не только к спортивным достижениям, но и к внешности участниц. Например, в 2021 году проводился чемпионат мира в Словении, где помимо соревнований также проводились конкурсы красоты среди биатлонисток. Такие события привлекают дополнительное внимание к спорту и повышают популярность спортсменов.

Мы взяли интервью у молодых, но уже титулованных московских биатлонисток - Анна Колган и Татьяна Шмелева.



Если представить, что твоя спортивная карьера была бы графиком, как бы выглядел твой путь на сегодняшний день? Были ли падения, подъёмы, плато?

Анна Колган - На сегодняшний день, мой путь в биатлоне в виде графика, выглядел бы как ломанная линия, потому что были и взлеты, и падения, и стабильные выступления.

Когда я только начала заниматься биатлоном, у меня был хороший ход, но очень плохая стрельба, и поэтому результаты были аналогичны стрельбе. Потом, в последних сезонах, на пневматике и стрельба, и ход были стабильными, и я хорошо бегала. Сейчас же то ход, то стрельба могут «подхрамывать», и результаты максимально непредсказуемые.

Татьяна Шмелева - Мой карьерный рост начался с нуля, без какого-либо опыта, по началу было тяжело что-то понять и воспроизвести в реальность. Но с опытом начался подъем, не резкий, но каждый год становилось чуть лучше в плане техники и стрельбы. С самого первого отбора на Первенство России, стабильно начала отбираться, сейчас уже чувствуется подъем в результатах.

Ты когда-нибудь задумывалась, что произойдет, если вдруг биатлон исчезнет? Останешься ли ты предана спорту вообще или найдешь своё призвание в чём-то совершенно ином?

Анна Колган - Если биатлон вдруг исчезнет, то это будет тяжелая потеря, потому что мне очень нравится совмещение лыж и стрельбы. Скорее всего, я бы попробовала себя в другом виде спорта, но и иногда каталась бы на лыжах.

Татьяна Шмелева - Даже если биатлон вдруг исчезнет, я всё равно останусь преданной спорту. Он уже стал частью моего мышления и характера, и эту связь невозможно просто взять и потерять.

Многие спортсмены верят в какую-то магию или удачу. Есть ли у тебя личный талисман или особая традиция перед стартом гонки?

Анна Колган - Честно говоря, я не очень верю в магию и т.д. Но мне перед соревновательным днём, обязательно, надо помыть голову, хотя многие наоборот не моют, как бы «на удачу», я же наоборот считаю, что надо смыть все мысли и напряжение).

Татьяна Шмелева - Я не слишком суеверна, но перед стартом всегда делаю одно и то же — спокойно настраиваюсь, прокручиваю гонку в голове и стараюсь выйти на трассу с чистой головой. Это моя главная традиция.

Что бы ты сказала сама себе, если бы вернулась назад на два-три года, зная всё, что знаешь сейчас?



Колган Анна

Анна Колган - Наверное, не обращать ни на кого внимания и не воспринимать осуждения или оскорбления, в свою сторону, так близко к сердцу. Больше прислушиваться к себе и меньше бояться делать то, что считаешь нужным.

Татьяна Шмелева - Я бы сказала себе: не торопись и не сомневайся в себе. В биатлоне прогресс не всегда виден сразу — ошибки и неудачные гонки не означают шаг назад. Доверяй процессу, береги себя и продолжай работать спокойно: результаты обязательно придут.

Предположим, что у тебя появилась возможность стать генеральным директором спортивной федерации. Как бы ты изменила ситуацию в биатлоне и что сделала бы для улучшения состояния спортсменов?

Анна Колган - Я особо не лезу в такие дела, но, скорее всего, старалась бы как-то поднимать мотивацию спортсменов и поддерживать их.

Татьяна Шмелева - Если бы у меня появилась возможность стать генеральным директором федерации биатлона в Москве, я бы в первую очередь сосредоточилась на условиях для спортсменов.

Во-первых, улучшила бы тренировочную инфраструктуру: доступ к современным стрельбищам, качественным трассам и стабильному снежному обеспечению, чтобы спортсмены могли полноценно готовиться в городе, а не постоянно искать возможности выезда.

Во-вторых, сделала бы акцент на здоровье и восстановление — спортивная медицина, работа с психологами, профилактика травм и выгорания должны быть нормой, а не редкостью.

В-третьих, выстроила бы понятную систему развития: от детского и юниорского биатлона до взрослой команды, с прозрачным отбором и поддержкой перспективных спортсменов.

И главное — создала бы среду, где спортсмена слышат и уважают, потому что именно в такой атмосфере появляются стабильные результаты и желание расти.

Какое упражнение тебе дается легче всего, а какое — совсем не идет? Что делаешь, чтобы преодолеть слабое звено?

Анна Колган - Нет такого, что дается мне легче всего, но моё самое любимое — это силовые, и в зале, и на лыжах/роллерах. Я, вот, не очень люблю кросс, стараюсь с этим постоянно бороться, больше бегать, как-то заинтересовать себя.

Татьяна Шмелева - В биатлоне, легче всего, мне даются упражнения, связанные с лыжным ходом и выносливостью — длинная работа в темпе, когда важно держать ритм и терпеть.

А вот сложнее всего — стрельба после высокой нагрузки, особенно когда пульс ещё не успел восстановиться. Это как раз то слабое звено, над которым приходится больше всего работать.

Чтобы его подтянуть, я целенаправленно добавляю стрельбу на фоне усталости: серии после интенсивных отрезков, ра-

бота над дыханием и концентрацией. Постепенно это даёт результат и уверенность на гонке.

Как ты реагируешь на неудачи на тренировках или соревнованиях? Ты расстраиваешься или воспринимаешь это как повод развиваться дальше?

Анна Колган - Когда случаются неудачи на тренировках, то стараюсь сразу понять причину, постараться её максимально быстро устранить, и не заикливаться на плохом. На соревнованиях всё аналогично, только приходит осознание, что проблема серьезнее, и надо гораздо больше над ней работать.

Татьяна Шмелева - В биатлоне без неудач никуда, поэтому я стараюсь воспринимать их как часть роста. Конечно, после промахов или неудачной гонки бывает разочарование, но оно быстро сменяется анализом: что не получилось на рубеже, где потеряла темп, что можно улучшить. Для меня это не повод опускать руки, а сигнал, над чем нужно работать дальше.

Самый экстремальный опыт в твоей спортивной практике — расскажи, пожалуйста.

Анна Колган - Смотря в каком плане экстремальный. Было такое, что по глубости бежала с температурой, потому что были важные старты, а это действительно может иметь «экстремальные последствия». А так, экстремальным опытом могу назвать большие спуски на роллерах: В Сочи, Демино и т. д.

Татьяна Шмелева - Самый экстремальный опыт в биатлоне — это гонка в жёстких погодных условиях: сильный мороз, ветер на стрельбище, когда винтовку буквально сносит, а пальцы немеют уже на первом круге. Каждый выстрел даётся с максимальной концентрацией, дыхание сбивается, но нужно продолжать бороться и держать контроль. Этот опыт сильно закалил — и физически, и психологически.

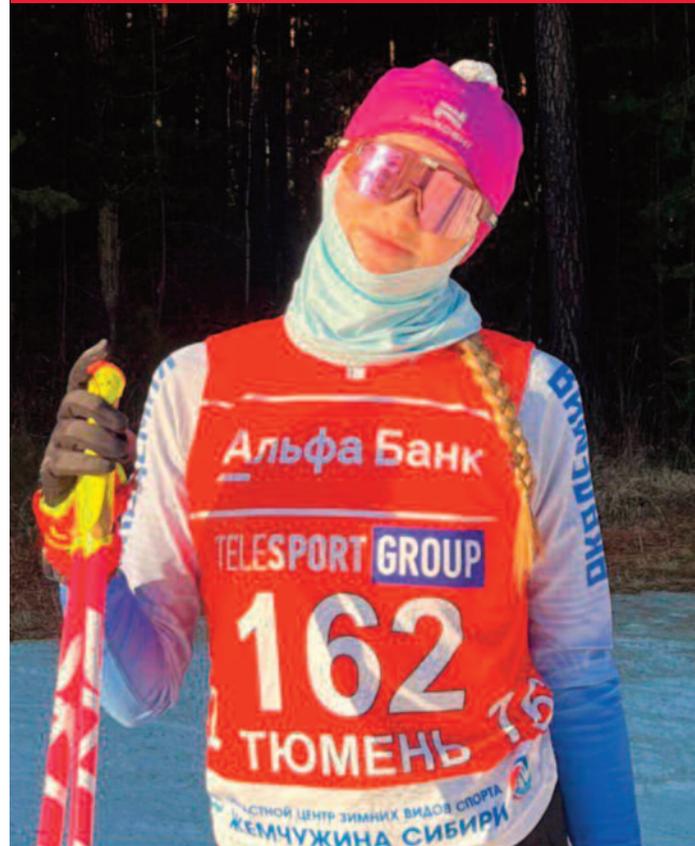
Назови три вещи, без которых ты точно не сможешь жить и тренироваться эффективно.

Анна Колган - 1. Хороший вкусный завтрак 2. Оптимизм 3. Музыка

Татьяна Шмелева - В биатлоне для меня есть три вещи, без которых невозможно тренироваться эффективно:

1. Лыжи и винтовка, в которых я уверена — без ощущения «своего» инвентаря не бывает спокойствия и стабильности.
2. Здоровье и восстановление — сон, питание и работа с телом, потому что без этого никакие объёмы не работают.
3. Внутренняя мотивация — понимание, зачем я выхожу на тренировку и на старт, особенно в сложные дни.

Шмелева Татьяна



Представь, что тренер предложил тебе на целый месяц отказаться от одной привычки или приема пищи. Что бы ты выбрала и почему?

Анна Колган - Месяц без вредной еды, чтобы подсушится.

Татьяна Шмелева - Отказалась бы от вечерних перекусов после ужина. Это могло бы улучшить пищеварение и качество сна, а также способствовало бы более осознанному питанию в течение дня.

ЗАГАДКИ И МИФЫ РУССКИХ народов

Мифы, легенды, удивительные природные явления Русская природа издавна вдохновляла поэтов, писателей и художников своей загадочностью и красотой. Лесные массивы стали колыбелью множества мистических историй, отражающих богатство народной фантазии и вековую мудрость предков. Давайте совершим путешествие вглубь тайн русских лесов и познакомимся с самыми интригующими легендами и природными феноменами.

РУСАЛКИ И ЛЕШИЕ. ДРЕВНИЕ ПОВЕРЬЯ СЛАВЯНСКОЙ МИФОЛОГИИ

Одним из наиболее распространённых персонажей сказаний и преданий, являются лесные духи. Например, леший — хозяин леса, покровитель животных и хранитель лесной гармонии. Его образ нередко ассоциируют с дремучими лесами, куда опасно заходить без позволения самого хозяина. Согласно народным поверьям, леший может завести заблудившегося путника глубоко в чащобу или даже похитить его навсегда. По преданиям, встретиться с ним, возможно, перед Великим постом, на Вербное воскресенье и в ночь на Ивана Купалу.

Другая известная фигура — русалка. Эти существа часто изображаются как красивые девушки с длинными волосами, заманивающие мужчин своими песнями и соблазнами. В народном творчестве славян, русалок знали под разными именами: шуточницы, мокрицы, берегини, водяные девы и звончихи. Древняя традиция гласила, что нака-

нуне Петрово поста, мистическим существам надлежало вернуться обратно в загробный мир. Завершив Троицу, крестьяне всей деревней отправлялись проводить соломычку в дальний лес либо просторное поле, где устраивали символическое сожжение куклы-русалки или же погружение её в воды реки.

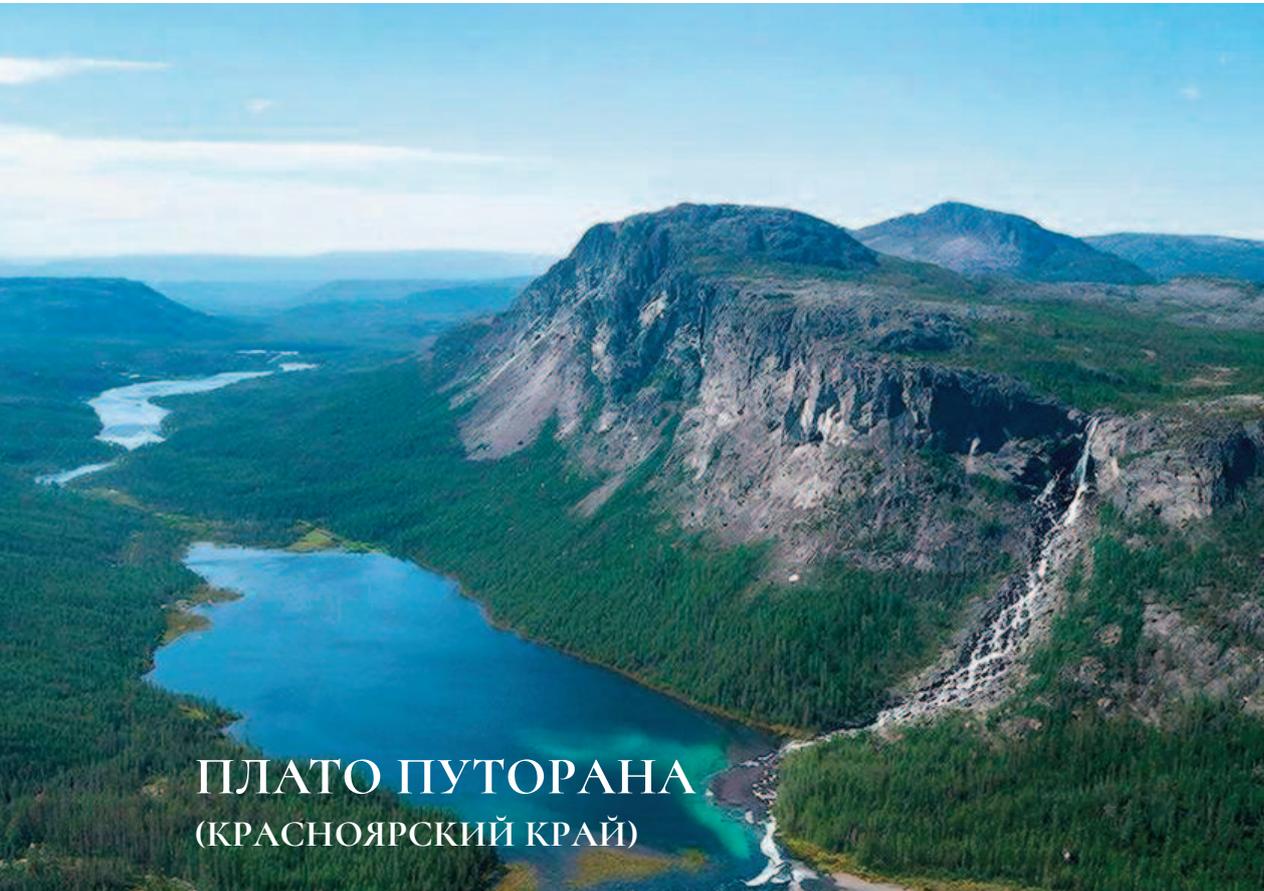
Верили, что сверхъестественных существ отпугивало присутствие сильно пахнущих растений. Если вдруг сталкивались лицом к лицу с таинственным созданием, полагалось громко выкрикивать защитные заклинания вроде: «Польнь, польнь!» или повторяя фразу: «Горчица-петрушка-польнь, исчезни прочь!». Подобные образы нашли отражение в фольклоре многих регионов России, включая Карелию, Урал и Сибирь. Их популярность свидетельствует о глубокой связи народа с природой и стремлении объяснить необъяснимое.

ЛАБИРИНТЫ КАРЕЛИИ. ДРЕВНЯЯ КУЛЬТУРА ИЛИ ПРИРОДНАЯ АНОМАЛИЯ

Особого внимания заслуживают лабиринты, встречающиеся на территории Карелии. Эти каменные конструкции представляют собой замысловатые узоры, выложенные камнями на земле. Учёные расходятся во мнениях, относительно их происхождения и назначения. Одни считают их остатками ритуальных сооружений древних

финно-угорских племён, другие видят в них астрономические обсерватории, помогавшие ориентироваться в пространстве и времени. А может и то и другое верно?! В Карелии, также, существует культ деревьев, где по сей день проводятся обряды и приносятся жертвы.





ПЛАТО ПУТОРАНА (КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ)

Плато Путорана — уникальное геологическое образование, расположенное в Красноярском крае России. Это огромное плоскогорье площадью около 25 тысяч квадратных километров, окружённое глубокими ущельями и многочисленными озёрами. Его высота достигает почти двух километров над уровнем моря.

Озёра занимают значительную часть территории, среди них выделяется озеро Виви — самое глубокое пресноводное озеро Сибири.

На протяжении многих веков территория была населена коренным народом нганасан, сохранившим свою традиционную культуру и верования.



АЛТАЙСКИЕ ЛЕСА И ГОРЫ

Согласно поверьям, в алтайских лесах обитают духи-хранители природы, называемые Хозяином тайги. Этот дух защищает лес от посторонних глаз и наказывает тех, кто нарушает законы природы. Считается, что он принимает облик медведя или старца с длинной бородой.

Гора Белуха, самая высокая вершина Сибири, является объектом поклонения многих поколений алтайцев. По легенде, именно здесь находится центр мира, где сходятся три неба. Поднимаясь на гору, можно очиститься душой и обрести мудрость и пр.

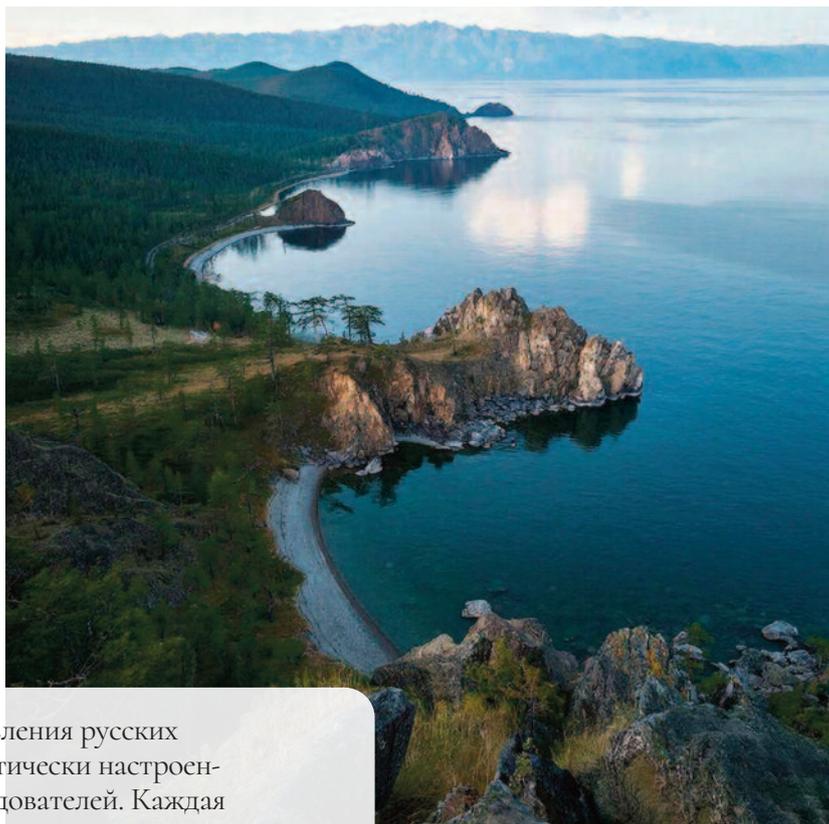


МАНЬПУПУНЁР (РЕСПУБЛИКА КОМИ)

Это одно из самых загадочных мест России, известное своими огромными каменными столбами, называемыми - столбы выветривания. Они находятся в Республике Коми и вызывают восхищение и интерес не только у туристов, но и у этнографов, ведь местные легенды связывают происхождение этих природных чудес с богами и сверхъестественными силами. Место знаменитое гигантскими каменными столбами выветривания высотой около 30 метров. Их называют «Столбами выветривания»

ОСТРОВ ОЛЬХОН (ОЗЕРО БАЙКАЛ)

Крупнейший остров озера Байкал, славящийся своей уникальной природой и шаманским наследием. Местные жители верят, что именно здесь обитают духи природы. По местной традиции считается, что на острове живёт могущественный дух-хранитель Байкала — Хан Хото Баабай. Люди приходят просить помощи и защиты у духа, считая, что если правильно обратиться, он исполнит желания.



Загадочные места и необычные природные явления русских лесов привлекают внимание не только романтически настроенных путешественников, но и серьёзных исследователей. Каждая новая экспедиция приносит свежие знания и гипотезы, позволяющие глубже проникнуть в понимание связей человека и природы. Тайны и легенды остаются частью культурного наследия России, передаваясь из поколения в поколение. Ведь именно любовь к природе и стремление познать её глубину, формируют особую душу каждого человека.

Текст написан на основе открытых источников и литературы:
• В.Калашников Славянская мифология
• А. В. Трещалина Мегалиты и лабиринты Карелии и Беломорья
• Михаил Афанасьев Путешествия по плато Путорана
• П. Романова Республика Коми. Путеводитель
• Мифы народов России: от Карелии до Дальнего Востока.
Электронная книга

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 гибридной 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 криптовалюты, 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.

ОБНОВЛЕНИЕ ЖИЗНИ: навигатор к лучшей версии самого себя.



Психотерапевты Мария Рубе и Алла Кузьмина

С приходом весны природа пробуждается, наполняя мир новыми красками и энергией. Зима, с ее короткими днями и часто ограниченностью в физической активности, может накапливать усталость, стресс и некоторую апатию. Весна же, с первыми лучами солнца, пробуждающейся зеленью и увеличением светового дня, создает идеальные условия для того, чтобы сбросить старый груз и наполниться новыми силами. Это время не только для обновления природы, но и для внутреннего преображения – для нашей собственной психологической «перезагрузки».

Жизнь – это динамичный процесс, полный изменений и возможностей. Периодически каждому из нас может потребоваться "перезагрузка", чтобы выйти на новый уровень, избавиться от старого и открыть двери для свежих впечатлений и достижений. Переход от зимней спячки к весенней активности часто требует осознанного подхода к восстановлению нашего психоэмоционального состояния. Что же, попробуем преобразовать реальность... Предлагаем рассмотреть несколько аспектов весенней психологической «перезагрузки», которые помогут использовать этот благоприятный период для собственного блага.



• **Добавьте в жизнь пространства.**

Пожалуй, во-первых, важно начать с "расхламления" на всех уровнях - (одежда, обувь, инструменты, посуда, консервация, чеки и платежки, аптечка со сроком годности лекарств, застывшие на балконе полбанки краски...).

Организируйте удобно и комфортно свое физическое пространство: избавьтесь от вещей, которые вам не нужны, но занимают место. Порядок в физическом мире - первый шаг к порядку в ментальном. Проведите ревизию своих контактов, подписок, электронных писем, файлов на

компьютере. Удалите лишнее, отпишитесь от не нужного. Осознанно избавьтесь от негативных мыслей, ограничивающих вас убеждений и старых обид. Практики медитации, осознанности, а, при необходимости - психотерапия, помогут в этом.

• Честный аудит.

Неплохо найти время, чтобы подумать о том, что в жизни работает, а что нет. Внимательно проанализируйте все сферы вашей жизни: карьеру, отношения, здоровье, финансы, личное развитие, досуг. Какие аспекты приносят вам радость и удовлетворение, а какие – вызывают стресс и разочарование?

Определите, что именно тормозит ваше развитие. Это могут быть устаревшие убеждения, страхи, вредные привычки или даже зависимости, неэффективное использование времени. Наши ценности меняются со временем. Определите, что действительно имеет значение для вас сейчас, и постарайтесь привести свою жизнь в соответствие с этими ценностями. Сформулируйте цели конкретно, измеримо, достижимо, релевантно и с четким сроком исполнения. Пусть они будут реальными. Можно разбить цели на этапы. Большие цели легче достигать, разбив их на маленькие, управляемые шаги.

• Развивайтесь.

Освойте то, что давно хотели попробовать – новый язык, музыкальный инструмент, навык в вашей профессии. Обучение стимулирует мозг и открывает новые возможности. Читайте книги, посещайте вебинары, слушайте подкасты. Постоянное пополнение знаний – залог личностного роста!

• Окружение и взаимодействие.

Окружите себя "правильными" людьми. Проводите больше времени с теми, кто вас вдохновляет, поддерживает и разделяет ваши ценности. Если в вашем окружении есть люди, которые постоянно вызывают у вас негативные эмоции или тянут вниз, то, может быть, пришло время научиться устанавливать границы или, при необходимости, сокращать общение. Посещайте новые мероприятия, присоединяйтесь к клубам по интересам, знакомьтесь с новыми людьми. Это обогатит ваш круг общения и откроет для вас новые перспективы.

• Здоровье и отдых.

Здоровье – приоритет! Уделите внимание питанию, физической активности, сну. Можно провести чек-ап своего здоровья: пройти диспансеризацию, сдать все необходимые анализы. Без крепкого здоровья любые обновления будут даваться с трудом. Попробуйте изменить что-то в своем ежедневном распорядке. Ранний

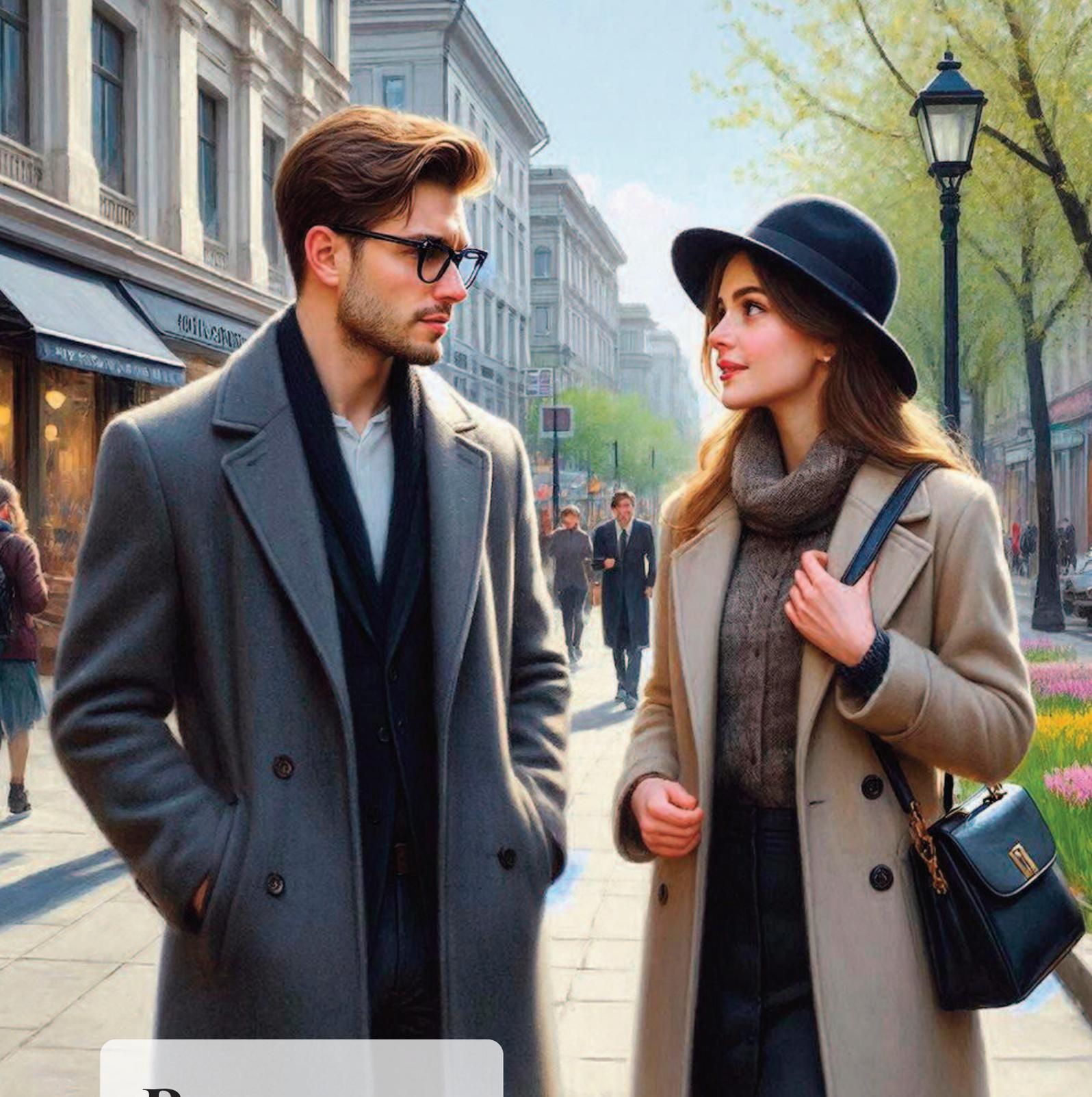
подъем, медитация и гимнастика перед работой, иной маршрут до офиса – даже небольшие изменения могут дать ощущение новизны. Отдых – это не роскошь, а необходимость! Выделяйте время для полного расслабления, полноценного сна, прогулки или хобби. Не забывайте про путешествия, даже небольшие. Посещение новых мест, знакомство с новыми культурами – все это прекрасно обновляет восприятие мира. Человек никогда не возвращается прежним из путешествий!

• Празднуйте свои успехи.

Отмечайте каждый шаг! Не забывайте отмечать даже небольшие достижения на пути к обновлению. Похвала самого себя укрепляет мотивацию и дает ощущение прогресса. Вместо критики, попробуйте занять по отношению к себе позицию «заботливого родителя». Относитесь к себе бережно и с любовью!



Обновление жизни – это путь, а не конечная точка. Главное – начать действовать, быть открытым к переменам и терпеливым к себе. Желаем всем удачи на этом пути!



Весна – традиционно романтическое время. Пробуждение природы ассоциируется с чем-то очень новым, свежим, включая поиск любви. Психологи отмечают, что в этот период повышается уровень «гормонов счастья» (серотонина, дофамина, эндорфинов), улучшается настроение, появляется прилив энергии и либидо, что способствует желанию начать отношения. Однако, чтобы найти свою любовь, важно подходить к процессу осознанно и вдумчиво.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ ДЛЯ ПОИСКА

ЛЮБВИ весной



1. Настройтесь на перемены. Весна символизирует обновление, поэтому важно быть открытым к новым возможностям, к новым путям. Прислушайтесь к себе, определите, чего вы действительно хотите от отношений, и, не бойтесь перемен.

2. Работайте над любовью к себе. Невозможно построить здоровые отношения, если вы не цените и не

принимаете себя. Проработайте все свои страхи, все негативные убеждения и это поможет повысить уверенность в собственных силах.

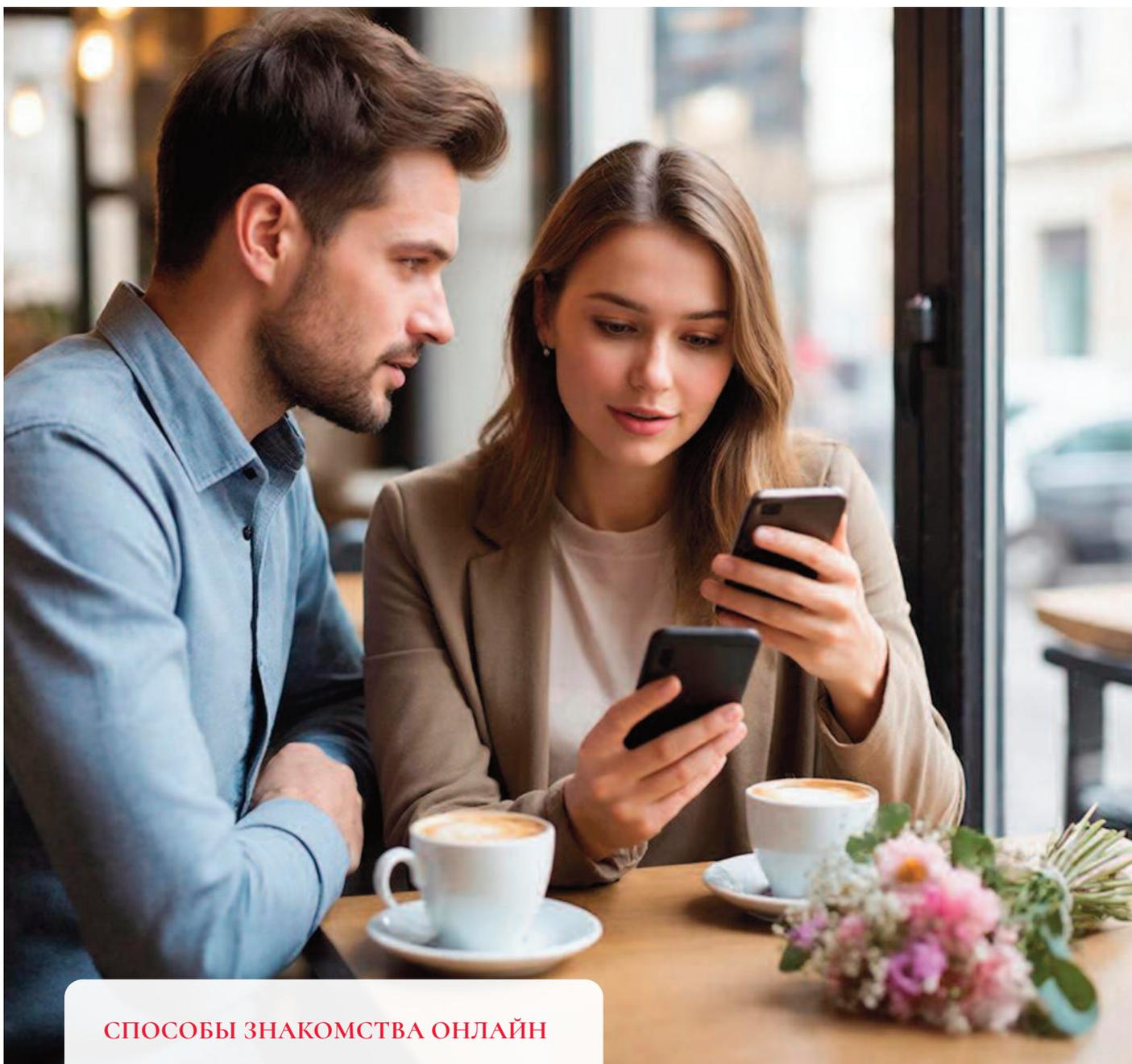
3. Будьте в гармонии с собой. Если вы испытываете внутренние конфликты или неуверенность, это может мешать общению с другими людьми. Разрешите внутренние противоречия до того, как начнёте активно искать новые отношения.

4. Не спешите. Не стоит воспринимать поиск партнёра как соревнование. Отношения – это неспешный и чуткий процесс, который требует времени и терпения. Разрешите себе быть новичком, совершать ошибки и даже отступить назад.

5. Используйте весенние возможности. Прогулки на свежем воздухе, участие в разных весенних мероприятиях, занятия спортом - повышают шансы встретить единомышленника. Природа и тёплая погода создают располагающую атмосферу для общения.

6. Задавайте себе правильные вопросы. Прежде чем начать поиск, подумайте: что вы хотите получить от новых отношений (дружбу, роман, серьёзные отношения)? Что готовы дать взамен? Чёткое понимание своих целей поможет избежать разочарований.

7. Не бойтесь быть собой. Искренность – ключ к привлечению «вашего» человека. Не стоит «продавать» себя или притворяться кем-то иным.



СПОСОБЫ ЗНАКОМСТВА ОНЛАЙН

Онлайн-знакомства — один из популярных и эффективных способов найти партнёра в современном мире. Вот несколько советов, которые помогут сделать этот процесс успешным:

1. Выбирайте площадки с учётом своих целей.
2. Создавайте привлекательный профиль.
3. Начинайте общение нестандартно
4. Используйте открытые вопросы.
5. Будьте внимательны к собеседнику.
6. Опасайтесь мошенников.
7. Доверяйте интуиции.
8. Не затягивайте с встречей в реальности.

Важные предостережения.

Весна — время возможностей, но успех в поиске любви зависит не только от сезона, но и от вашего внутреннего состояния, готовности к отношениям и умения общаться. И все-таки, не забывайте, про очень важный момент. Пока вы не отпустите предыдущие отношения — вы не сможете встретить новые! Карма, судьба, тоже вовлечены в этот процесс, поэтому будьте яркими, добрыми и честными.

И пусть вам повезет!



**ЗДЕСЬ МОЖЕТ
БЫТЬ ВАША
РЕКЛАМА**



НАТАЛИЯ МАЛЕЕВА

Директор Дизайн-центра квантового
проектирования НИТУ МИСИС

«Реальные прорывы совершаются не потому, что хочется разработать какую-то новую технологию, а потому, что интересно узнать, как устроен мир»

И. Курчатov



Фото предоставлены пресс-службой НИТУ МИСИС

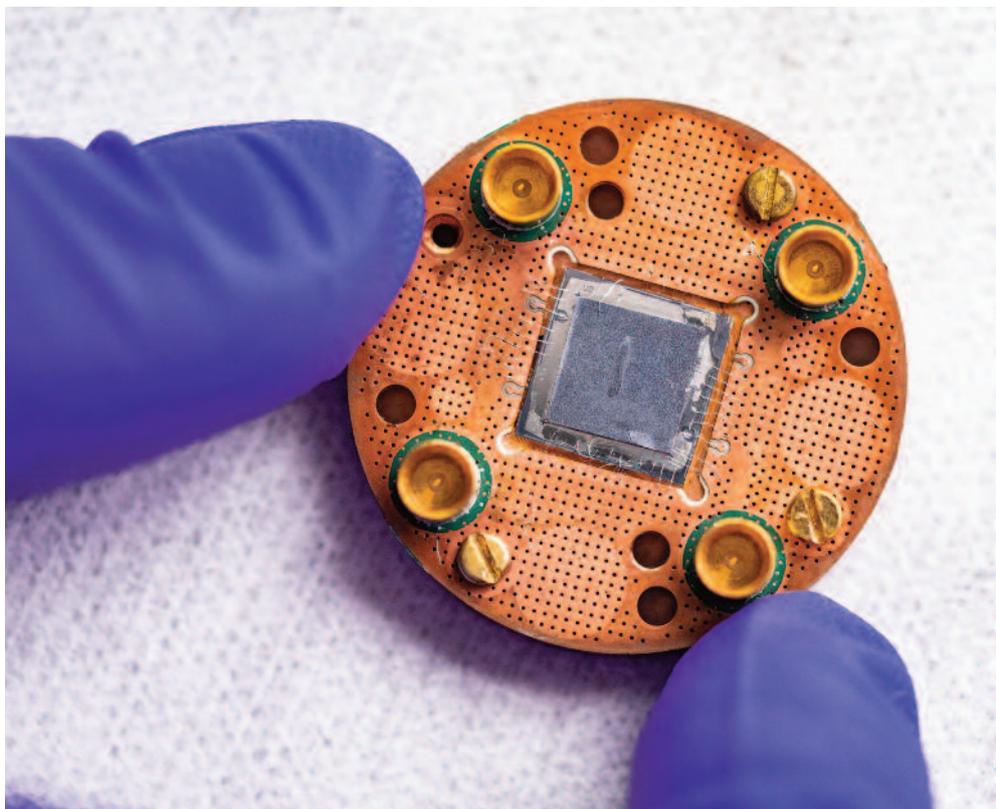
Представьте себе мир, в котором доставка приезжает в 15-ти минутный срок, и никогда не опаздывает, на дорогах нет пробок, и есть лечение для всех болезней. Звучит как завязка фантастического романа? Но именно таким может сделать наш с вами мир появление квантового компьютера.

Если вспомним физику и химию в старших классах, то почувствуем смутное беспокойство от первого знакомства с квантовым миром: свет из прямого луча стал фотоном и волной, все предметы разобрались на атомы, а атомы - на ядра и электроны. Примерно в таком же, чуть беспокойном, но в целом, безмятежном состоянии духа, было все физическое сообщество на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков. Настроение резко изменилось в конце 1900 года, когда Макс Планк на заседании Физического общества рассказал то, о чем нам с вами рассказали в 11 классе: энергия может быть дискретна- $E=h\nu$. Эйнштейн как-то сказал, что каждая формула уменьшает число читателей вдвое. Не станем злоупотреблять формулами и мы. Именно от этого момента, декабря 1900 года, отсчитывает свой возраст квантовая физика. И именно тогда начался бурный период первой квантовой революции.



Может показаться, что все это далеко от нас и абстрактно, но посмотрим на примеры. Во второй половине XX века был создан квантовый источник монохроматического излучения, который мы сейчас знаем, как лазер. Исследования лазеров и связанных с ним технологий заработали не одну нобелевскую премию. Сами лазеры применяются сейчас практически во всех сферах нашей жизни: это промышленные резак и лазерные устройства автофокусировки, сканеры штрих-кодов в магазине, технологии коррекции зрения и лазерная хирургия. Вторым примером – это полупроводники. Квантовая механика позволила описать их свойства. И, тоже, во второй половине 20 века, появились первые полупроводниковые транзисторы, которые, благодаря своей миниатюрности, стали основным элементом современной электроники, без которой мы сейчас не представляем свою жизнь.

Сейчас, мы живем в период второй квантовой революции: идет бурное развитие квантовых вычислений, миниатюрных и сверхчувствительных квантовых сенсоров, фундаментально защищенных методов квантовой связи.



Попробуем разобраться в этом бурном потоке. Остановимся подробнее именно на квантовых вычислениях, которые манят нас в такое фантастическое будущее. Привычные нам компьютеры кодируют информацию в двоичном коде – нулях и единицах. Квантовые компьютеры оперируют кубитами – квантовыми битами, которые могут находиться в суперпозиции состояний 0 и 1. Принцип суперпозиции – фундаментальный принцип квантовой механики. Суть его в том, что если для квантовой системы допустимы два состояния (например, 0 и 1), то допустима и их линейная комбинация, которая и называется суперпозицией. Способность кубита находиться в состоянии суперпозиции, противоречит нашим обыденным представлениям об окружающем нас физическом мире. Классический бит подобен монете: или орел, или решка. Кубит, наоборот, до момента измерения может находиться в целом континууме состояний между нулем и единицей. При этом измерение кубита дает только 0 и 1 с некоторой вероятностью. Несмотря на эту странность, реальность кубитов не вызывает сомнений. Их существование и свойства были подтверждены множеством экспериментов. Для реализации кубитов, можно использовать много различных физических систем. На сегодняшний момент лидируют сверхпроводники, ионы, атомы и фотоны, все эти платформы развиваются в рамках российской дорожной карты Квантовых вычислений под руководством ГК Росатом.

Сейчас квантовые вычисления делают первый шаг из лаборатории в реальный мир: помогают ИИ обрабатывать рентгеновские снимки, пробуют оптимизировать логистику курьеров и загрузку багажных отсеков самолетов, моделируют первые молекулы. А нам остается, затаив дыхание, ждать и гадать, каким же станет наш мир через 10-15 лет.

ПРИЗЕР НАШЕГО КОНКУРСА

ФОТО В ЧЕСТЬ

8 марта!



**Нурлана
Мамедова:**

“Для меня это самый яркий момент счастья, удивления, того, что мой благотворительный день рождения поддержали огромное количество людей и собрали денюшку для детей ОВЗ.”

НУРЛАНА ПОЛУЧАЕТ
В ПОДАРОК
БУКЕТ ЦВЕТОВ!



Здесь могла бы
быть реклама
вашего парфюма



ЖИВОПИСЬ НА ГРАНИ ВЕКОВ: новое поколение художников России

Современное искусство России переживает период перемен и трансформации. Молодые художники смело экспериментируют с формами выражения, жанрами и материалами, создавая произведения искусства, отражающие дух современности и стремящиеся заглянуть в будущее. Это поколение ставит перед собой амбициозные цели: не просто запечатлеть окружающую действительность, но переосмыслить роль художника в обществе и культуре XXI века. Сегодняшняя художественная сцена отличается разнообразием подходов и стилей. Если раньше искусство воспринималось как средство самовыражения, то теперь оно становится инструментом социальной критики, культурного диалога и исследования

новых технологий. Российские молодые живописцы активно осваивают цифровую среду, используют новейшие достижения науки и техники, внедряют интерактивные элементы в традиционные формы живописи.

Одним из ключевых направлений является синтез традиционных техник и цифровых технологий. Например, виртуальная реальность позволяет художникам погружать зрителей в атмосферу картин, вовлекая их в процесс восприятия художественного образа. Использование дополненной реальности добавляет произведениям глубины и многослойности, превращая их в мультимедийные объекты.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ

Современные художники стремятся выйти за рамки привычных форматов. Они отказываются от традиционного холста и кисти, предпочитая экспериментировать с новыми материалами и методами нанесения краски. Так, художник **Григорий Смирнов** рассказывает о волшебном моменте творения:



“ Вдохновение приходит ко мне из снов, из лабиринтов Борхеса и из восточных сказаний вроде «Рамаяны» — этих древних историй, где за простым сюжетом всегда прячется что-то большее. А ещё из поэзии Сантока: его хайку как капли воды — в каждой целый мир.





Как я работаю? Сначала просто лью краску на воду, распыляю, смотрю, как образуются узоры. Получаются текучие абстрактные фоны — как чернила в воде. А потом начинаю всматриваться, искать образы, которые оттуда проступают. Как в облаках или пятнах Роршаха — сначала хаос, а потом видишь фигуру, лицо, историю.

Это такой диалог со случайностью. Я не контролирую процесс от начала до конца, скорее подглядываю за тем, что само рождается на бумаге, и помогаю этому проявиться. Потом могу перевести работу в цифру, добавить движение — поэкспериментировать.

В итоге получается смесь автоматического письма, сюрреалистической игры в «найди образ» и древнего способа рассказывать истории — через символы, намёки, незаконченные формы. Зритель тут не просто смотрит, а дорисовывает своей фантазией то, что уже начало проступать из красочных разводов. ”



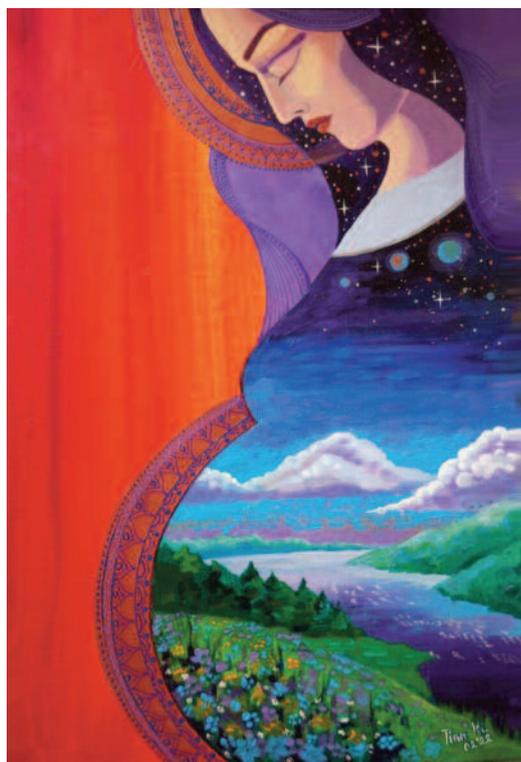
АКТУАЛЬНЫЕ ТЕМЫ



Молодые русские художники поднимают важные социальные проблемы, выражая свое отношение к окружающей действительности. Их творчество отражает глобальные изменения, происходящие в современном мире, затрагивая такие темы, как экология, технологизация, урбанизация и миграция.

Например, **Тина Ки** (Кристина Никишова).

Ее творчество дарит красоту нашей страны и особенности русской культуры, национальные особенности народов России через образы и одежду. Картины показывают трепетное отношение автора к особенностям костюма, деталям и русскому духу.



ПЕРСПЕКТИВЫ БУДУЩЕГО

Можно сказать, что сегодняшнее молодое поколение российских художников находится на пороге серьезных изменений. Их эксперименты и поиски расширяют границы возможного, меняя представление о роли искусства в обществе. Перед ними открываются широкие возможности для реализации творческих амбиций и внесения вклада в культурное наследие страны.

Важно отметить, что современные художники обладают огромным потенциалом для международного признания. Благодаря своему та-

ланту и смелым решениям, они привлекают внимание зарубежных коллег и зрителей, укрепляя позиции российского искусства на международной арене.

Таким образом, новая волна русского искусства демонстрирует яркий пример креативности и инноваций, утверждая, что будущее принадлежит молодым и дерзким. Будем внимательно следить за развитием событий и поддерживать наших талантливых соотечественников в их стремлении выразить неповторимую красоту мира вокруг нас.



**ЗДЕСЬ МОЖЕТ
БЫТЬ ВАША
РЕКЛАМА**

TRIP

ПУТЕШЕСТВИЕ В СЕРДЦЕ ВЕЛИКОГО ШЕЛКОВОГО ПУТИ

Автор: Жакулин Сергей
Любитель путешествий по России
и странам ближнего зарубежья

МЕСТОРАСПОЛОЖЕНИЕ: Республика Узбекистан расположена в центральной части Центральной Азии, между двумя реками - Амударьей и Сырдарьей. На северо-западе республики расположена Туранская низменность и горы Тянь-Шаня, а на юго-востоке - горные хребты Памир-Алая. Кызылкумская пустыня находится на севере. Узбекистан граничит с Кыргызстаном, Туркменистаном, Казахстаном, Таджикистаном и Афганистаном.

Конец марта — идеальное время для знакомства с Узбекистаном. Воздух уже тёплый (+15...+25°C), солнце ласковое, а природа расцветает под звуки Навруза — праздника весны. Мы пройдем по пути от древности к современности по древним городам, которые веками манили купцов, поэтов и завоевателей, остановимся в уютных семейных гостиницах, а между городами будем перемещаться на комфортабельных вечерних поездах, экономя время и погружаясь в ритм местной жизни.



ЗАГРАНПАСПОРТ:

Для въезда в страну гражданам России и Украины виза не требуется, но необходим загранпаспорт, который должен быть действителен еще, по меньшей мере, 6 месяцев.

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ ЗА 2 ДНЯ:

- Минарет Кальта-Минор (незавершенный, но оттого ещё более загадочный),
- Дворец Таш-Хаули с изразцовыми залами,
- Медресе Мухаммада Амин-хана,
- Вид на старый город с террасы кафе у минарета Ислам-Ходжа.

Попробуйте: хивинскую шурпу (густой мясной суп), жизгёру (лепешки с курдючным салом) и непременно — местный травяной чай.

- Для проживания лучше всего выбрать одну из семейных гостиниц на территории Ичан - Калы.

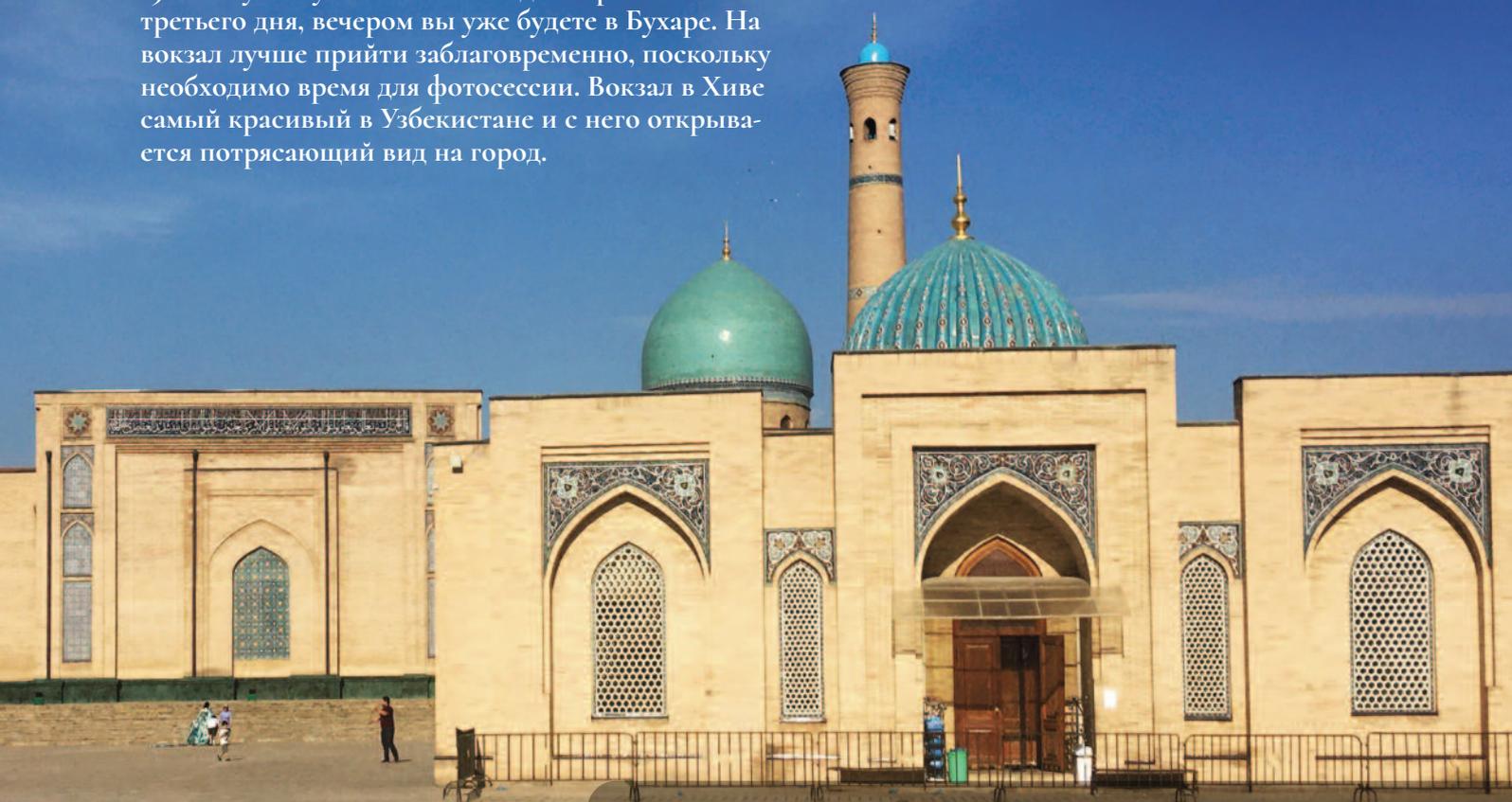
После заката прогуливаясь по крепости Вы погрузитесь в настоящую восточную сказку.

- Поезда до Бухары отправляется ежедневно после 15.00 и лучше уехать после обеда второго или третьего дня, вечером вы уже будете в Бухаре. На вокзал лучше прийти заблаговременно, поскольку необходимо время для фотосессии. Вокзал в Хиве самый красивый в Узбекистане и с него открывается потрясающий вид на город.

ХИВА: ГОРОД-МУЗЕЙ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

Иллюстрации: вид на памятники крепости Ичан-Кала на рассвете и ночью
Добираемся до аэропорта города Ургенч на самолете из Москвы (летают прямые рейсы из всех ведущих аэропортов Москвы, время полёта порядка 3,5 - 4 часов, и время прибытия также можно выбрать от совсем раннего утра до вечера), а оттуда — 30 минут на такси до Хивы.

Этот город — как машина времени: за высокими стенами Ичан-Калы сохранились десятки мечетей, медрес и минаретов, словно застывших в XII-XIX веках.



БУХАРА: ДУХОВНАЯ ЖЕМЧУЖИНА УЗБЕКИСТАНА

Иллюстрация: комплекс Poi-Калян

Бухара встретит ароматами лепешек и звоном молоточков ремесленников. Здесь более 140 архитектурных памятников.



МАРШРУТ НА 2 ДНЯ:

- Ансамбль Пои-Калян (минарет Калян, мечеть и медресе),
- Древняя крепость Арк,
- Торговая площадь Ляби-Хауз, окруженная платанами,
- Купола старинных базаров (Токи-Заргарон, Токи-Тельпакфурушон).
- Обязательно: зайдите в ремесленную мастерскую — здесь до сих пор ткут шелк, чеканят медь и вышивают сюзане.
- Попробуйте: бухарский плов (более темный и ароматный, чем в других регионах), манти с тыквой, нон с кунжутом.
- Проживание: используйте местные гостевые дома, гостеприимство в Узбекистане на высочайшем уровне.
- Вечером второго или в третий день — садитесь на поезд до Самарканда, который домчит вас до столицы великой империи Тамерлана всего за пару часов.

САМАРКАНД: СИЯНИЕ БИРЮЗЫ И ЗОЛОТА

Иллюстрации: площадь Регистан, Амир Тимур

Самарканд — это город, от которого захватывает дух. Величественные медресе, мавзолеи и мечети переливаются бирюзовой мозаикой.

ЗА 2 ДНЯ УСПЕЕМ:

- Площадь Регистан (сердце города, три медресе XV–XVII веков),
- Мавзолей Гур-Эмир (усыпальница Тамерлана),
- Мечеть Биби-Ханым,
- Древнее городище Афрасиаб и музей,
- Рынок Сиабский базар — здесь пахнет специями, сухофруктами и свежим хлебом.
- Попробуйте: самаркандский плов, самсу из глиняной печи, халву и парвиду (слоеные лепешки).
- На такси (около 2 часов) едем в Шахрисабз. Такси в Узбекистане очень дешево, по дороге Вас могут завезти на обед и подождать и ничего за это не взять.





ШАХРИСАБЗ: РОДИНА ТАМЕРЛАНА

Иллюстрация: руины дворца Ак-Сарай. Небольшой зеленый город у подножья гор. Здесь родился великий завоеватель Тамерлан.

ОСНОВНОЕ ЗА 1-2 ДНЯ:

- Грандиозные руины дворца Ак-Сарай («Белый дворец») с сохранившимися фрагментами мозаики,
- Ансамбль Дорут-Тиливат (мавзолеи и мечеть),
- Кок-Гумбаз («Голубой купол») — пятничная мечеть.

Особенность: здесь чувствуется провинциальный уют, много садов, а местные мастера славятся вышивкой и керамикой.

- Попробуйте: шашлык из молодой баранины, кук-самсу (с зеленью), айран.
- Рекомендую на такси вернуться в Самарканд и далее на вечернем поезде поехать в Ташкент.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- Поезда: рекомендую «Шарк» или «Афросиаб» (скорый). Бронируйте места заранее через сайт Uzbekistan Railways.
- Жильё: семейные гостиницы (B&B) есть в каждом городе — цены от 25-40\$ за номер с завтраком и теплым приемом.
- Транспорт в городах: такси недорогое (используйте Yandex Go), также удобно арендовать велосипед и самокаты.
- Важно: в конце марта может быть ветрено, берите легкую куртку и плащ для посещения мечетей.
- Дешевле всего лететь самолётами Uzbekistan Airways из /во Внуково. **Узбекистан** — это гостеприимство, которое согревает, история, которую можно потрогать руками, и вкусы, которые останутся с вами навсегда. Путешествуйте с открытым сердцем!

ЯРКИХ ВАМ ВПЕЧАТЛЕНИЙ!

ТАШКЕНТ: СОВРЕМЕННЫЙ И ДРЕВНИЙ

Иллюстрации: Парки, Рынок Чорсу, метро Ташкента.

Столица встречает широкими проспектами, фонтанами и тенью чинар.

ЗА 2 ДНЯ:

- Медресе Кукельдаш и площадь Хаст-Имам (древние рукописи, включая Коран Усмана),
- Чорсу — старый куполообразный базар,
- Музей прикладного искусства в бывшем дворце дипломата,
- Ташкентское метро — каждая станция как музей,
- Парк Алишера Навои — идеальное место для прогулки.
- Попробуйте: ташкентский плов в центре плова, а также готовят по утрам во всех чайханах, лагман, шашлык из рыбы, фрукты.
- На память: керамика, шелковые платки, специи и восточные сладости.

Обратно: В Москву улетаем из аэропорта Ташкента. Каждый день в разное время есть много рейсов во все аэропорты Москвы у всех ведущих авиакомпаний.



A detailed painting of a village square. In the foreground, several large, mature trees with dense green foliage stand prominently. A dirt path winds through the trees. In the background, a white house with a brown roof is visible. A few figures in period clothing are seen near the house and on the path. The overall scene is bathed in warm, golden light, suggesting a late afternoon or early morning setting.

О важном прошлом. Минутка истории

УДИВИТЕЛЕН МИР,
УДИВИТЕЛЬНЫ В НЕМ ЖИВУЩИЕ...

Луи Пастер

Л

уи Пастер родился 27 декабря 1822 года в Доле, Франция, в семье ткачей. Он был третьим из пятерых детей. В молодости Пастер проявлял интерес к живописи и даже получил диплом по искусству, прежде чем переключиться на науку.

Пастер был женат на Марии Лавуазье, с которой у него было пятеро детей. Два из них умерли в детстве, что сильно повлияло на него.

Пастер работал не только в области микробиологии, но и в химии. Он сделал значительные открытия в области ферментации и пастеризации.



Пастер разработал уникальную вакцину - против бешенства и сибирской язвы, что спасло множество жизней и сделало его известным во всем мире. Он, также, стал одним из первых ученых, который доказал, что микроорганизмы являются причиной многих заболеваний. Пастер опроверг теорию самозарождения, показав, что микроорганизмы могут возникать только из уже существующих форм жизни. Это открытие стало основой для дальнейших исследований в области инфекционных болезней.

Одним из самых известных достижений Пастера является разработка метода пастеризации. Этот процесс включает нагревание жидкостей (например, молока или вина) до определенной температуры для уничтожения патогенных микроорганизмов, что значительно увеличивает срок хранения продуктов и улучшает их безопасность.

Пастер также сделал значительный вклад в разработку вакцин. Он создал вакцины против бешенства и сибирской язвы, что продемонстрировало возможность использования ослабленных или убитых микроорганизмов для профилактики инфекционных заболеваний. Его работы в этой области стали основой для создания современных вакцин.



Исследования Пастера в области иммунологии привели к пониманию того, как организм реагирует на инфекции. Он ввел понятие "иммунитета" и показал, что введение ослабленных патогенов может стимулировать иммунный ответ, что стало основой для дальнейших исследований в этой области.



Откровения женщины дальнобойщицы. АННА АТАНОВА

В детстве я мечтала стать стоматологом или судмедэкспертом. Но к классу седьмому поняла, что копать во внутренностях машин куда приятнее. Подала документы в колледж на автомеханика. Увы, все места заняли парни. Зачислили на менеджера по гостиничному бизнесу. Такая несправедливость, естественно, меня не устроила. Поступила в другой техникум — уже на автослесаря.

Там я получила права категории С — грузовики. Помню, в качестве учебного у нас был старенький ЗИЛ. На нем ездила до последнего месяца беременности.

Через три года сын пошел в садик, я — на биржу труда. Мне предложили открыть еще одну водительскую категорию. Сначала хотела выучиться на водителя автобуса. Однако в группе мест снова не было. Сдала на прицеп.



Правда, с работой, пришлось «малость прикурить». По телефону выслушивали и даже приглашали на собеседования. Но когда видели на пороге с документами, отказывали. Говорили, что даже ребят после армии не берут. Мол, грузоперевозки — не для салаг.

Больше года не могла найти работу. Даже заболела на нервной почве. Наконец позвонила в одну московскую фирму, а там водителем-экспедитором уже работала девушка.

Как я туда устраивалась — отдельная история. Месяц, пока проходила обучение, спала в бусике — микроавтобусе. На заднем сиденье я как раз помещалась. Нет, у компании была комната отдыха, но для мужчин-водителей. А мне куда? Денег на аренду жилья не было. Порой дальнобойщики, которые уходили на ночь «погулять», давали ключи от своих машин. На лежанке в салоне (во всех фурах позади кресла водителя есть две полки наподобие купейных) засыпала мертвым сном.

Когда мне наконец выделили личный грузовик, причем новый, с пробегом всего 15 тысяч, прыгала от счастья.

Родители поддержали. Хотя мама до сих пор признается, что каждый раз ждет из рейса, будто бойца с фронта. А вот с мужем пришлось развестись.

Не подумайте, это не из-за профессии. Отношения у нас уже тогда были плохие. Он вел асоциальный образ жизни, ребенком не занимался. А узнав, что я устроилась в грузоперевозки, начал кричать: «В рейс выйдешь только со штампом в паспорте о разводе!» В тот же день я отнесла документы в загс, а на следующий — уехала.



Кто-то месяц на вахте, следующий — дома. Другие, особенно у кого нет семьи, по полгода без отпуска. Я бы до конца сентября точно поездила. Но нужно домой, в Магнитогорск.

Самой долгой была ее первая вахта — четыре месяца. Неделю провела в диком стрессе, не могла нормально спать. Все думала, найду ли завтра стоянку с душем, хватит ли топлива, уложусь ли в график. В итоге опоздала.

На ночлег дальнбойщики останавливаются только на охраняемых стоянках. Это правило, написанное если не кровью, то материальными потерями точно. Ограбления до сих пор нередки: режут тенты, крадут запаски, сливают солярку.



На стоянках я редко бываю единственной женщиной. Есть ведь сотрудницы кафе, попутчицы дальнбойщиков. И конечно же, «ночные бабочки».

Они часто ко мне в кабину заглядывают — думают, за рулем их потенциальный клиент. Однажды даже застала забавный диалог между охранником и такой дамой. Секьюрити предупреждал: «В тот мерс не ходи — там девушка-водитель». — «Да ладно? Не может быть!» — «Ну, иди, посмотри!»

Я стараюсь чаще брать отпуск. Но все равно понимаю, что многое упускаю. К примеру, когда уехала в первый рейс, сыну было четыре года, он везде ходил со мной за ручку и ел только то, что давала я. Приезжаю через четыре месяца — сам залезает в холодильник, достает йогурт, потом один, без взрослых, идет во двор гулять.

Я понимаю: всю жизнь водить фуру не смогу. Поэтому хочу пойти на курсы автоэлектриков. А еще я очень хочу научиться печь тортики. Но не на горелке же мне их готовить. Еще — шить красивое нижнее белье.



Наступил новый весенний месяц – март, самое подходящее время обновить уходовую программу, добавить новые процедуры и уделить особое внимание своему здоровью и красоте. Предлагаю комплекс советов от профессионалов: косметолога, фитнес-тренера и диетолога.

ОСВЕЖАЮЩАЯ

программа ухода за собой

КОСМЕТОЛОГИЯ

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

- **глубокую очистку кожи.** Регулярно проводите глубокую очистку пор, используя скрабы и маски на основе глины или морских водорослей. Это позволит избавиться от загрязнений и улучшить состояние кожи. Использование увлажняющих кремов. Подберите легкий увлажняющий крем с гиалуроновой кислотой, экстрактом алоэ вера или маслом ши. Эти компоненты обеспечат коже необходимое увлажнение и питание.
- **антивозрастные средства.** Добавьте антивозрастные сыворотки и кремы с ретиноидами, витаминами С и Е, коллагеном и эластином. Они помогут уменьшить признаки старения и сохранить молодость кожи.
- **обязательна защита от солнца.** Даже весной солнце может повредить кожу, особенно чувствительную. Наносите солнцезащитный крем SPF 30 ежедневно перед выходом на улицу.
- **специальный уход за волосами.** Используйте шампуни и кондиционеры с протеинами пшеницы, маслами арганы и кокоса. Они восстановят волосы после зимы и придадут им блеск и силу.

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.

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).



Ай, как вкусно!

Нежный, бархатистый суп с тёплыми пряными нотами и лёгкой экзотической изюминкой. Имбирь придаёт пикантность, а кокосовое молоко — сливочную мягкость без тяжёлой жирности.

Суп - пюре из пастернака с имбирём и кокосовым молоком

Ингредиенты:

пастернак — 400 г; картофель — 200 г;
лук репчатый — 1 шт., 2 зубчика чеснока;
корень имбиря — 20 г; кокосовое молоко — 200 мл ;
овощной бульон — 800 мл (или вода);
оливковое масло — 2 ст. л., куркума молотая - ч.л.
зелень кинзы или петрушки — для подачи (10 г).

Приготовление:

Пастернак и картофель очистите, нарежьте кубиками со стороной 1,5–2 см., лук и чеснок мелко нарежьте, имбирь очистите и натрите на мелкой тёрке (должно получиться примерно 1 ст. л. кашицы).

В кастрюле с толстым дном разогрейте оливковое масло, добавьте лук и чеснок, обжаривайте на среднем огне 3–4 минуты до прозрачности, введите имбирь, перемешайте и готовьте ещё 1 минуту.

Добавьте в кастрюлю пастернак и картофель. Перемешайте, чтобы овощи покрылись маслом и специями. Всыпьте куркуму, соль и чёрный перец, снова перемешайте.

Влейте овощной бульон (или воду). Доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимума. Накройте крышкой и варите 20–25 минут, пока овощи не станут мягкими.

Снимите кастрюлю с огня, дайте супу немного остыть (5–7 минут).

Погружным блендером измельчите содержимое до однородной кремообразной консистенции. Если суп слишком густой, добавьте немного горячей воды или бульона. Соль и перец по вкусу.





Лёгкое, но сытное весеннее блюдо, в котором сочетаются сладость молодой свёклы, пикантность козьего сыра и бархатистость орехового соуса. Яркие цвета и свежие текстуры создают ощущение пробуждения природы.

Тёплый салат с молодой свёклой, козьим сыром и ореховым соусом

Ингредиенты:

молодая свёкла — 200 г; козий сыр мягкий — 80 г;
микс салатных листьев (рукола, шпинат, фризе) — 60 г;
грецкие орехи — 30 г; оливковое масло — 3 ст. л.;
мёд жидкий — 1 ч. л.; бальзамический уксус — 1 ч. л.;
зёрна граната — 2 ст. л., соль, перец по вкусу

Приготовление:

Свекла. Заверните каждый корнеплод в фольгу (отдельно). Запекайте в духовке при 180С 30-35 минут до мягкости. Дайте остыть, затем очистите и нарежьте дольками толщиной 5 мм.

Приготовление орехового соуса.

Грецкие орехи измельчите в ступке или блендере до состояния крупной крошки. В миске смешайте оливковое масло, мёд, бальзамический уксус, щепотку соли и перца. Смешайте все.

Салатные листья выложите на тарелки. Сверху разложите дольки тёплой свёклы. Крошите козий сыр руками на крупные куски (по 3-4 на порцию). Полейте соусом, аккуратно перемешивая листья со свёклой (сыр лучше оставить целым).

Посыпьте зёрнами граната и свежемолотым перцем.



Сметанное желе с ягодами

Ингредиенты:

сметана любой жирности — 300 г;
ягоды (чёрная смородина, клубника, малина и т. д.) — 100 г;
сахар — 80 г; молоко — 50 мл; желатин — 10 г;
лимонная цедра — 1 ч. л..
Время приготовления: 2 часа (с учётом застывания в холодильнике).

Приготовление:

Если используете замороженные ягоды, немного разморозьте их и слейте лишнюю воду. Снимите с лимона цедру -1 ч. л.

Соедините в миске сметану и сахар, хорошо перемешайте и оставьте на 5-7 минут, чтобы сахар растворился. Добавьте в сметану цедру и перемешайте.

В холодное молоко всыпьте желатин, размешайте и оставьте на 10 минут для набухания. Затем прогрейте молоко до полного растворения кристаллов желатина. Главное — не дать смеси закипеть!

Влейте желатиновую смесь в сметану с сахаром и перемешайте. Добавьте ягоды и ещё раз перемешайте. Разложите массу по силиконовым формочкам или креманкам и поставьте в холодильник на 2 часа до полного застывания. Когда желе застынет, снимите формочки и подавайте десерт к столу.

Приятного аппетита)



Аромат кофе

Мы решили разобраться в полезности кофейной гущи.
Наверняка – кладезь полезных свойств!

Итак, состав кофейной гущи:

- Углеводы – около 50%
- Белки – примерно 20 %
- Лигнин – около 20%
- Азот (N), калий (K), магний (Mg), фосфор (P).

Танины – присутствуют в сниженной концентрации после заваривания.

Обладают антиоксидантными свойствами

Минеральные вещества – в сумме около 3-4 %

(включая железо, цинк, медь

и др.), жиры – 12-15 %, сахар – 2-3 %,

pH – около 6,9 (близко к нейтральному).



Использованные источники:

- Наталья Чернышева «Про кофе и чай» «Зелёный кофе: польза и рецепты приготовления»

- Ольга Бондаренко «Азбука эко-жизни: Отходы – наше богатство!»

- Открытые источники

Вот несколько нестандартных способов использовать кофейную гущу — без учёта её применения в качестве удобрения.

Скраб для тела и лица

Смешайте гущу с гелем для душа, оливковым маслом или мёдом. Мелкие частицы мягко отшелушивают кожу, улучшают кровообращение и обладают антицеллюлитным эффектом. Для лица используйте очень мелкий помол, чтобы не травмировать кожу.

Устранение запахов

- Руки. После резки лука или чеснока вымойте руки с кофейной гущей — она нейтрализует запах.
- Холодильник. Поставьте в камеру блюдце с сухой гущей на несколько дней — она впитает неприятные ароматы.

Маска для волос

Смешайте остывшую гущу с маслом иланг-иланга и отваром ромашки. Нанесите на волосы на 30 минут под шапочку. Укрепляет корни, придаёт блеск и может ускорить рост. Осторожно: тёмный оттенок может проявиться на светлых волосах!

Маска против отёков под глазами

Нанесите немного влажной гущи на ватные диски, положите под глаза на 10 минут. Кофеин сужает сосуды и уменьшает припухлость.

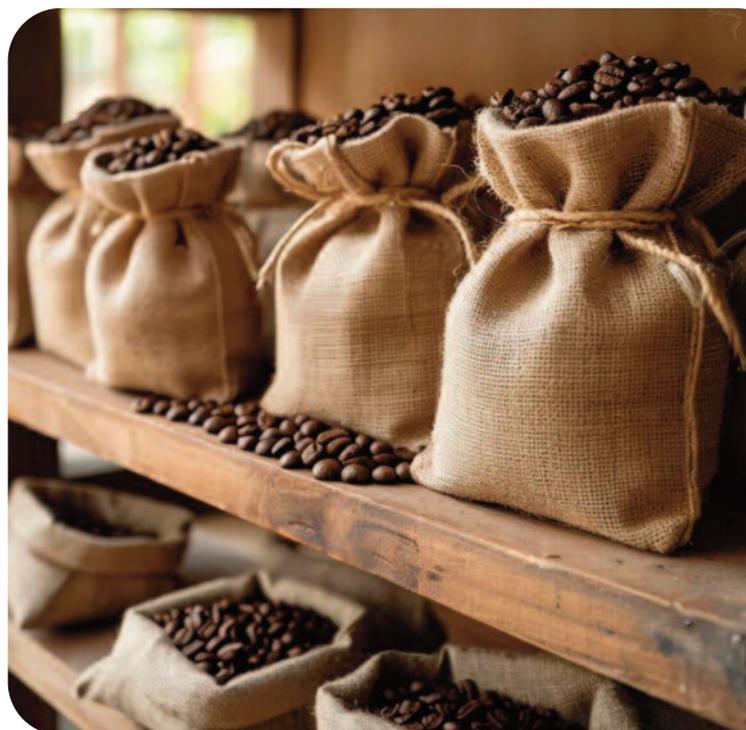
Освежитель воздуха

Высушите гущу, поместите в тканевый мешочек или вазу с сухоцветами. Аромат кофе нейтрализует посторонние запахи в комнатах, шкафах или автомобилях.

Краситель для тканей, бумаги и яиц

Проварите гущу, процедите и используйте настой:

- для окрашивания пасхальных яиц (10 минут варки);
- для тонирования бумаги (погрузите на несколько минут, затем высушите);
- для придания оттенка натуральным тканям (получас варки, предварительно замочите материал).



Маскировка царапин на деревянной мебели

Приготовьте крепкий кофейный раствор из гущи, нанесите ватным диском на царапину на тёмной мебели. Втирайте, пока дефект не сольётся с поверхностью.

Средство от садовых вредителей

Распределите сухую гущу вокруг растений, чтобы отпугнуть: слизней и улиток; муравьёв (засыпьте муравейники);

Ароматические подушечки

Наполните тканевые мешочки сухой гущей и разместите в ящиках с одеждой, обуви или в автомобиле. Это создаст приятный аромат и защитит от влаги.

Важные примечания:

Перед использованием на коже проведите тест на аллергию.

Для масок и скрабов берите только остывшую гущу.

Для окрашивания тканей и бумаги экспериментируйте с концентрацией настоя, чтобы добиться нужного оттенка.



ОВЕН – март для вас месяц выбора, между прошлым и будущим. Новое направление, работа, отношения или место жительства. Эта весна способна обновить, изменить траекторию вашей жизни, и вы словно врываетесь, как вихрь с новым видением вашего будущего, того, как вы хотите, что вы хотите воплотить в жизнь, создать в своей реальности. И этот порыв идет искренне из глубин вашего сердца. Вы готовы, вас поддерживают ваши друзья, ваши близкие и родные люди. Возможно, вы даже будете праздновать или отмечать какое-то важное для вас событие. С новым стартом вас, у вас все получится!

ТЕЛЕЦ – март для вас про новое партнерство, отношения, чувства и эмоции. Вас ждут судьбоносные события и знакомства. Для вас открываются перспективные возможности и новые проекты. Вы будете открывать новые горизонты своего сознания, как и новые локации. Вас ждет много поездок и движения в целом. Удача будет на вашей стороне – это про то, чтобы быть в нужное время, в нужном месте. Соглашайтесь на поездки и новые предложения и это даст вам преимущество, шанс выйти на новый уровень.

БЛИЗНЕЦЫ – новые финансовые возможности открываются перед вами. Возможны новые проекты, предложения, перспективы и инвестиции. Вам важно подойти к финансовым вопросам стратегически, просчитывая на шаг, а то и два вперед. Займитесь планированием бюджета. Вы готовы открывать новые горизонты, в плане поездок, работы, и новых ощущений. Вкус свободы, вкус первооткрывателя и исследователя ждет вас в марте, но не теряйте голову. Структура и порядок вам помогут грамотно преумножить и выгодно инвестировать свои ресурсы. Прислушайтесь к словам взрослого, статусного мужчины (отца, брата, наставника), если такой имеется в вашем окружении.



РАК – для вас это месяц обучения, либо вы будете изучать что-то новое, либо вы будете обучать кого-то или решите передать свои знания. В любом случае вы загоритесь какой-то новой для себя идеей или даже бизнес-планом. Яркая вспышка энергии и новой возможности ждет вас – важно взять ее и начать реализовывать. Карты рекомендуют отсечь все ненужное, подойти с рациональностью, умом, продумать и изучить все важные вопросы, касательно документов, информации и коммуникаций. Будьте честны с собой и с другими, если вам нужно что-то переделать или начать заново, действуйте.

ЛЕВ – вы столкнетесь с выбором, и делать, вернее выбирать важно из сердца, из вашего истинного хочу. Уже есть новый шанс, возможность, путь или решение в вашей жизни. Но вы упорно не видите, или не хотите замечать его. Вы смотрите совершенно в другом направлении, на то, что было, что есть и просто не замечаете новых потенциалов развития вашего настоящего. И только представьте, если вы загляните в ваше настоящее ХОЧУ, вы сможете получить ЭТО. Важно осознать это и позволить себе это иметь. Поднимайте, раскачивайте энергию ХОЧУ – вас ждет подъем новой, предпринимательской, деятельной энергии и соответственно новых действий, ведущих к вашим истинным желаниям.

ДЕВА – и, хотя начало месяца для вас время внутренней тишины, и внешнего уединения, то ближе к середине вас отпустит. Вы закрываете какой-то эмоционально сложный, и физически тяжелый для вас цикл. Осталось немного – вы почувствуете этот внутренний сдвиг. В марте ваша ситуация, состояние начнет стабилизироваться и выравниваться. Вы вновь начнете чувствовать радость и удовольствие от жизни, ловить моменты спонтанного счастья, расслабленности. Научитесь быть в моменте, отпуская тяжесть последних лет. Поездки за город с друзьями, новое окружение, хобби – связанные с движением и природой (танцы, спорт) вам предписаны в этом месяце. Пора выбираться из скорлупы отшельничества и выходить в люди.

ВЕСЫ – март – это месяц роста внутренней уверенности, силы, осознания своей ценности и уникальности. Женская энергия творить и созидать возрастает. Велик шанс зачатия, если для вас это актуально. Важно ставить себя и свои потребности на первое место. Научиться относиться к себе с уважением и достоинством, как к Императрице. Побалуйте себя и свое тело, уделите себе должное внимание. Есть риск уйти в минус, растратив все внимание и ресурсы на своих близких, отдав себя без остатка. Вам важно понять, что для вас жизненно необходимо научиться сначала наполнять себя, и только потом делиться своей энергией с родными.

СРЕЛЕЦ – март несет пересмотр прошлых отношений, ситуаций, каких-то значимых моментов, которые вас очень долго держали в подвешенном состоянии. Возможно, что отголоски прошлого дадут о себе знать, кто-то проявится или заявит о себе, либо ностальгия по прошлому оживит в вашей памяти то, что вы готовы отпустить. Вас ждет катарсис, переосмысление – переворот в сознании такого масштаба, что вы сможете выйти из ограничивающих убеждений, и даже из состояния жертвенности. Вы сделаете выбор в пользу себя, в пользу нового. Возможно, даже рванете в путешествие или необычную для вас поездку. В любом случае, вы начинаете новый, классный путь в сторону себя.

ВОДОЛЕЙ – в марте вы решаетесь выйти из взаимоотношений, ситуаций, где вас что-то не устраивает. Вы наконец-то признаете, что чувствовали уже некоторое время – дискомфорт, неудовлетворенность, разочарование. Вы набрались сил, уверенности, внутренней опоры, чтобы сделать следующий шаг. Вы больше не намерены играть по чужим правилам или манипуляциям, вы достаточно созрели для того, чтобы заложить свой фундамент. Более того ваш настрой помогает вам менять обстоятельства, которые были против вас, в вашу пользу – это откроет новые дороги и возможности.

СКОРПИОН – для вас это месяц продуктивной работы, любимого дела, оттачивания ваших навыков. Вы становитесь мастером своего дела, достигаете определенного профессионального уровня. У вас многое получается так классно, что вы наконец получаете удовольствие и внутреннее удовлетворение от проделанной работы. Достигнув такого уровня, возникает следующий вопрос: а что дальше? Возможно, будут новые предложения, и вы окажетесь словно на перепутье. Не торопитесь с выбором, будут искушения и иллюзии. Но новая, достойная возможность проявит себя в ближайшее время, главное ее увидеть, и она будет совпадать с вашей истинной целью/мечтой.



КОЗЕРОГ – вас ждет продуктивный и очень загруженный март. Много работы, много классной работы – и это, то, что вам очень нравится. Но, есть риск перегрузки. Вам важно научиться разгружать себя и частично делегировать. Особенно обратите внимание на эмоции и чувства, важно дать себе право проговаривать и проживать свои состояния. Поделитесь своими переживаниями с кем-то из близких, или обратитесь к специалисту помогающей профессии. Вы очень упорно и долго вкладывались в какой-то проект, так вот, в марте вы можете получить ваши дивиденды или увидеть первые результаты. Они вас порадуют.

РЫБЫ – в марте вас ждут проверки от пространства, старые связи или знакомые, бывшие могут проявиться. И несмотря на то, что вам может быть сейчас непросто, и усталость дает о себе знать, за последнее время вы приобрели внутреннюю ценность и уверенность, достаток и материальный комфорт. Так вот, карты рекомендуют вам не размениваться на прошлое, а смело идти в будущее, где вас уже ждут новые романтические знакомства.



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 telepnevae@bk.ru

ЗДЕСЬ МОГУТ БЫТЬ
ВАШИ
ОБЪЯВЛЕНИЯ