

ЦЕЛЬ



№3, ЗИМА 2025



2026

нумерологическая «единица»
и годовой астропрогноз

ВИШЛИСТ НА ГОД

локальные бренды,
необычные места, зимний декор

НОВЫЙ ТЫ

меню для мозга, цели на год,
самопознание как хобби

ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ

тренды, бизнес и воспитание
зумеров, бета и альфа

ГЕРОЙ НОМЕРА

НЕЖНЫЙ БУНТАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

секрет обаяния Вани Дмитриенко



*Любимая керамика
для любимых всех!*





Анастасия
Рейзес

В недавнем разговоре с подругой мы сошлись во мнении, что в нашем окружении нет ни одного человека, кого бы не потрепал 2025-й год. Случалось много шокирующих событий, которые либо полностью перестраивали привычную жизнь, либо несли в себе угрюмый урок. Нумерологически, кстати, это легко объясняется: сумма чисел прошедшего года дает «9», что символизирует завершения и глубокие внутренние изменения. И это хорошая новость! Ведь следом за девяткой начинается единица — новый старт и новое движение. 2026-й называют годом Колеса Фортуны и, если вы верите во все эти штучки, то обязательно почитайте большой прогноз от астролога на с. 54.

И все-таки с такими флешбеками подводить итоги года может быть немного грустно. Лично я решила не мучить себя заведомо расстраивающими мыслями и вместо обычного списка достижений составить перечень благодарностей. Это подойдет всем: что бы с вами ни происходило, сейчас вы здесь, в этой точке, и вы справились. Скажите «спасибо» самому себе за то, что всё выдержали. Поблагодарите то, что ушло, ведь оно освободило место новому. Напомните себе, что у вас есть точки опоры, которые поддерживают, и внесите в перечень и их. Думаю, каждый из нас многое понял о себе в прошедшем году, и пусть это только даст буст для роста в новом!

Главный редактор,
Анастасия Рейзес

ОГЛАВЛЕНИЕ

РИТМ СТИЛЬ ОБРАЗ ИСКУССТВО ПАУЗА ПУТЕШЕСТВИЯ

| | | | | | |
|----|--|----|--|----|---|
| 8 | Модная колонка: обзор локальных брендов | 36 | Трендовые виды спорта: от падела до джампинга | 72 | Актуальное: про господдержку и налоговую реформу |
| 16 | Новогодний детокс: как восстановиться после праздников | 42 | История одной картины: феномен «Красного коня» в искусстве | 76 | Красивое место: Долина Гейзеров на Камчатке |
| 18 | На опережение: почему будущее за превентивной медициной | 44 | Интервью: об актерстве и свободе с «Поэзией за углом» | 78 | Места для карты желаний: 8 необычных локаций для путешествий |
| 20 | Умная красота: гаджеты для здоровья и молодости | 48 | «Закрой глаза и смотри»: спектакль в театре Вадима Демчoga | | |
| 22 | Код молодости: как выбрать косметику для лица и тела | 50 | Оркестр из нейронов: как классическая музыка влияет на нас | | |
| 28 | Дофаминовое меню: как подобрать рацион для мозга | 54 | Время перемен: каким будет 2026 год + большой астропрогноз | | |
| 30 | Это сильно! Как поставить цели на год, чтобы действи- тельно их достичь | 62 | Теория поколений: что это и как ее применять | | |
| | | 66 | Поколение Альфа: инструкция к применению | | |
| | | 68 | Мама под прицелом трендов: бежевые, хрустящие и шелковистые | | |
| | | 70 | Миллениалы и зумеры в бизнесе: чему поучиться друг у друга | | |
| | | | | 86 | Тихая роскошь зимнего уюта: советы декораторов |
| | | | | 88 | Премия «ЦЕЛЬ»: как проект поддерживает детские мечты |
| | | | | 90 | Что почитать: 10 книг для прокачки креатива |



82
Заполярная
гастрономия:
открываем настоящий
вкус Арктики



32
Герой номера:
нежный бунтарь нашего
времени. Секрет обаяния
Вани Дмитриенко

СТИЛЬ ЖИЗНИ ©

Знание — сила, а знание о красоте и здоровье — это непобедимая сила. Интересуемся всем и сразу: от модных локальных брендов до бьюти-гаджетов и биохакерства.





РОСКОШЬ ТЕКСТИЛЯ

Современная семейная мастерская аксессуаров превращает каждую сумку в тёплое напоминание о доме и культурных корнях. Здесь нет конвейера: модели придумывают и шьют всего двое — супруги, бережно сохраняя ощущение подлинной ручной работы и творческой свободы. Лимитированные изделия в русском стиле разлетаются по миру — от Канады и Швейцарии до Казахстана и Чехии — даря соотечественникам за рубежом маленькую, но очень осязаемую частичку Родины.



ИЗ ДЕТСТВА

Эти яркие украшения будто созданы для главной героини современной русской сказки: леденцы-петушки, баранки, матрёшки и расписные подковы! Подвески и бусы выглядят иронично и по-детски трогательно, но при этом модно, задавая дерзкий, эмоциональный акцент всему образу.





LOVE HATS

МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ МАГАЗИН
ГОЛОВНЫХ УБОРОВ И АКСЕССУАРОВ

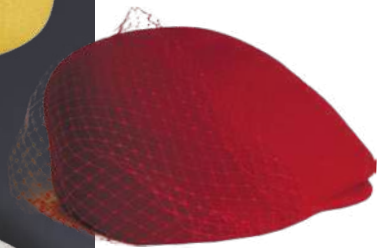


ЛЮБОВНАЯ ИСТОРИЯ

Откройте для себя бренд, где каждая шляпа и аксессуар становятся частью вашего личного стиля. Здесь красота выражается в деталях: уникальные силуэты, утончённые материалы и ручная работа с участием лучших локальных мастеров. Коллекции вдохновляют быть женственной и особенной, раскрывая множество образов для романтических встреч и повседневных приключений.



БЕРЕТ «КОНФЕТА»



КЕПИ С ВУАЛЬЮ



ТАБЛЕТКА «ДАЛМАТИН»

ТРИКОТАЖНАЯ МОРЯЧКА



ПИЛОТКА

ТАБЛЕТКА «DIVA»



ТАБЛЕТКА «LEO»



ФЕДОРА



БЕРЕТ «СЕРДЦА»



РУССКАЯ СКАЗКА

Тонкая нота ностальгии, превращающая детские сказки и народные мотивы в современные украшения. Белоснежная керамика с росписью кобальтом и алым цветом, миниатюрные лошадки и кокошники напоминают о ярмарках, фарфоровых статуэтках и теплых семейных историях. Такое кольцо или браслет становится не просто акцентом в образе, а личным талисманом, который хочется носить каждый день.



ΠΑΕΥΙ JEWELRY



КОРСЕТНЫЙ МАНИФЕСТ

Классика викторианской эпохи в современном гардеробе — это стильно. Строгие линии корсетных шнуровок сочетаются с нежным кружевом, цветочными фактурами и бархатистыми тканями, подчеркивая талию и создавая безупречный силуэт. Такие изделия работают как самостоятельный fashion-манифест: в паре с джинсами, юбкой или платьем они задают драматургию образа и рассказывают историю о самоуверенности, чувственности и любви к искусно скроенным деталям.





ИГРИВЫЙ ДРЕСС-КОД

Этот бренд предлагает объёмные жакеты и костюмы в небанальной гамме, которые сидят свободно, но не бесформенно, оставляя фигуре воздух и линию. Лаконичность разбавляется детскими символами: знак, что комфорт здесь не про скуку, а про игру и самоиронию.



Asel' atel'er



Эксперт по питанию, партнер и частый спикер CNM в России, официальный член ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью, член ПРЕВЕНТМЕД, предприниматель

Наталья Алифер

НОВОГОДНИЙ ДЕТОКС КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

Год за годом мы готовимся к самому волшебному дню, а в награду получаем отеки, туман в голове и обещание «начать новую жизнь с понедельника».

А традиционные методы «очищения» после праздников лишь усугубляют стресс: голодания, соки и прочие радикальные меры выматывают и без того уставший организм.

Как позаботиться о своем организме с умом, обсудили с нутрициологом Натальей Алифер.

Представьте новогоднее застолье как чрезвычайную ситуацию для вашего тела. Печень работает на износ, пытаясь нейтрализовать крепкие напитки, жирные закуски и сахар из десертов. Когда ее ресурсов не хватает, переработанные вещества попадают в кровь, вызывая тяжесть в боку, туман в голове и проблемы с кожей. Сахарные качели заставляют поджелудочную железу экстренно вырабатывать инсулин. После резкого скачка сахар также стремительно падает, вызывая усталость, раздражительность и новую волну голода. Кишечник не справляется с обилием непривычной пищи, что приводит к вздутию и чувству «всё осело намертво». А недосып лишает организм возможности провести ночную «генеральную уборку» — выведение токсинов и восстановление клеток. Именно этот комплексный удар по всем системам и объясняет то состояние «разбитости», которое многие чувствуют 1 января.

Забудьте слово «чистка» в его агрессивном значении. Реальный детокс — это не наказание для организма в виде голода и соковых диет, а бережная забота и поддержка ваших главных систем, которые и так работают без выходных. Вот как это сделать.

БИОХАКЕРСКИЙ ПРИЕМ: КАК ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЛЮБОМУ ЗАСТОЛЬЮ

Новый год остался позади, но впереди — дни рождения, корпоративы и другие поводы для вкусных и обильных ужинов. Продвинутый подход к празднику — это не отказ от удовольствий, а грамотная подготовка, позволяющая наслаждаться застольем без последствий.

Один из самых действенных способов — это 10–15 минут спокойной ходьбы после плотного приема пищи. Не нужно изнурять себя марафоном — достаточно неспешного променада вокруг дома или по парку. Такая прогулка мягко стимулирует мышцы, помогая стабилизировать уровень сахара в крови, снижая нагрузку на поджелудочную железу и печень.

Когда застолье сулит обилие непривычно жирной, белковой или сложной пищи, на помощь может прийти ферментный комплекс (известный многим как «ассимилятор»). Это не «волшебная таблетка» для похудения, а инструмент поддержки пищеварения. В его состав обычно входят ферменты амилаза (для расщепления углеводов), липаза (для жиров) и протеаза (для белков). Прием ферментов во время обильной трапезы помогает вашей пищеварительной системе справиться с «нестандартным объемом» и составом блюд. Это может значительно уменьшить чувство переполнения и тяжести, позволяя организму легче усвоить все, что вы съели.

При планировании вечера с крепкими напитками и жирными закусками в арсенале биохакеров появляются и средства для поддержки печени — главного «химического завода» организма. Речь идет о препаратах на основе аминокислот, которые помогают печени эффективнее нейтрализовать и выводить продукты распада. Связка «поддержка печени в виде препарата Гепта-Мерц + ферменты» может стать действенным инструментом для снижения нагрузки на организм. Помогает минимизировать неприятные ощущения и способствует более эффективной утилизации продуктов обмена.

ПЛАН МЯГКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

1

ВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

После праздников организм обезвожен. Задача — не просто пить, а пить правильно. Чередуйте стакан чистой воды со стаканом минеральной (например, «Ессентуки» или «Боржоми» без газа) для восполнения электролитов. Поставьте на прикроватную тумбочку бутылку с водой — первый стакан нужно выпить сразу после пробуждения.

2

ПРАВИЛО «УМНОЙ» ТАРЕЛКИ

Формула идеального приема пищи для восстановления, которую используют все нутрициологи:

- ½ тарелки — овощи (клетчатка). Сырые, тушеные или на пару

- ¼ тарелки — белок (строитель). Легкая рыба, птица, морепродукты, яйца или творог. Белок необходим для «починки» клеток печени.

- ¼ тарелки — сложные углеводы (энергия). Гречка, киноа, бурый рис, запеченный батат. Они дают длительное ощущение сытости и стабилизируют сахар в крови.

3

ДВИЖЕНИЕ КАК ТЕРАПИЯ

Забудьте о высокоинтенсивных тренировках! Важно мягко запустить лимфатическую систему и прогнать застой. Например, прогулками на свежем воздухе — 40–60 минут бодрым шагом. Растяжка или йога помогают снять мышечные зажимы и улучшить кровообращение, плавание расслабляет и одновременно тонизирует все тело.

4

ФОКУС НА РАЦИОН: ЧТО УБРАТЬ, А ЧТО ДОБАВИТЬ

На несколько дней стоит сделать паузу в употреблении сладких газировок и пакетированных соков, заменив их на чистую воду и успокаивающие травяные чаи. Вместо промышленных десертов и выпечки дайте себе энергию из натурального йогурта со свежими ягодами или небольшой горсти орехов. Откажитесь от тяжелых магазинных соусов в пользу легких домашних заправок на основе оливкового масла, лимонного сока и горчицы. И наконец, замените блюда, жаренные во фритюре, и фастфуд на запеченные, тушеные или приготовленные на пару.

5

СОН — ВСЕМУ ГОЛОВА

Создайте ритуал перед сном: проветрите комнату, зажгите аромалампу с лавандой, отложите гаджеты за час до отдыха. Всего 2–3 качественных ночных сна — и вы почувствуете себя другим человеком.



«УМНЫЕ» ГАДЖЕТЫ ОТ СБЕРЗДОРОВЬЯ

СберЗдоровье разрабатывает «умные» медицинские устройства, которые помогают людям следить за показателями своего здоровья и при необходимости пройти дистанционный осмотр у врача в рамках онлайн-консультации. Не всегда человек может прийти на очный приём, и чем больше информации о пациенте врач сможет получить, тем точнее и эффективнее будут его рекомендации, даже за тысячи километров.

При помощи «Умной камеры здоровья» можно передать врачу изображения внутренних полостей носа, ушей и горла, а «Умный электронный стетоскоп» позволяет поделиться аудиозаписью дыхания и сердечных тонов. Умное кольцо Sber, разработанное партнерами SberDevices, позволяет оценить в динамике одни из самых важных показателей — сон, стресс, пульс, активность. В большинстве случаев этого достаточно, чтобы врач мог оказать помощь.

«Умный мониторинг» от СберЗдоровья с использованием «умного» тонометра с возможностью быть на связи с врачом-кардиологом уже доказал свою эффективность. Согласно исследованию Минздрава России, благодаря такому инструменту состояние здоровья нормализовалось у 76% наблюдаемых пациентов в течение 1–2 месяцев, количество госпитализаций и вызовов скорой помощи сократилось на 70%, смертность среди пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями снизилась на 30%.

Принцип действия простой – пациент с сердечно-сосудистым заболеванием с помощью «умного» тонометра делает замеры давления и пульса, они автоматически передаются в мобильное приложение «Умный мониторинг» без необходимости вводить их вручную. Врач получает данные пациента, видит динамику изменений, а если показатели выходят за пределы нормы – сам связывается с пациентом, чтобы оперативно скорректировать лечение для стабилизации состояния или вовремя предпринять экстренные меры, например, порекомендовать вызвать скорую медицинскую помощь.

Все гаджеты оснащены различными моделями искусственного интеллекта, чтобы каждому было легко и удобно заботиться о своем здоровье.

Важно помнить, что ответственность за собственное здоровье лежит на каждом из нас, и современные медицинские технологии дают уникальные возможности позаботиться о нем заранее, когда это еще легко и недорого.

Формула успеха имеет всего две составляющие: грамотные медицинские решения и осознанность пациента. Первое СберЗдоровье с полной ответственностью берет на себя, а для второго требуется только решение самого человека.



**СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ, ЭНЕРГИЮ, СИЛУ
МОЖНО, ПРИНЯВ ДЛЯ СЕБЯ ОДНО ПРОСТОЕ
РЕШЕНИЕ, — УПРАВЛЯТЬ СВОИМ
ЗДОРОВЬЕМ**

ИСТОЧНИК:
SBERSHOP, PROMO.SBERHEALTH,
MONITORING.SBERHEALTH



Генеральный директор медицинской компании СберЗдоровье

Денис Швецов

НА ОПЕРЕЖЕНИЕ

НОВЫЕ ПРАВИЛА ДОЛГОЛЕТИЯ ОТ СБЕРЗДОРОВЬЯ

Ваше тело подает сигналы задолго до того, как заболит. Но как их услышать, если ничего не болит? Новая эра медицины начинается не в кабинете врача, а у вас в руках. СберЗдоровье создает мир, где превентивный подход — это норма. Почему будущее принадлежит медицине, которая предупреждает, а не только борется, и как уже сегодня стать ее активным участником, — обсудили с генеральным директором медицинской компании СберЗдоровье Денисом Швецовым.

Самый эффективный инструмент, чтобы оставаться здоровым, — сочетать правильный образ жизни и регулярную диагностику состояния своего организма. В России средняя продолжительность жизни у женщин почти 79 лет, у мужчин на 10 лет меньше, но потенциал человеческого организма может превышать эту планку еще минимум на 40 лет!

Многих серьезных проблем можно избежать, приняв для себя одно простое решение — управлять своим здоровьем. Это способно, например, снизить риск развития диабета II типа на 58%. Если человек хочет жить долго и качественно, важно соблюдать пять принципов: отказ от курения на протяжении всей жизни, поддержание индекса массы тела в диапазоне от 18,5 до 24,9 кг/м², ежедневная физическая активность не менее 30 минут, отказ или умеренное потребление алкоголя, а также сбалансированное и разнообразное питание. Эффективность этих факторов для увеличения продолжительности жизни подтверждена научными исследованиями.

Следует доавить и шестой пункт: регулярное обследование организма. Вовремя найти место сбоя — значит увеличить шансы на выздоровление. В этом контексте полезна своевременная диагностика, которая помогает обнаружить заболевания на ранней стадии: чекпапы, диспансеризация, онлайн-скрининги, приложения по оценке наличия и отсутствия патологий.

В мобильном приложении СберЗдоровья есть экспресс-оценка здоровья через камеру мобильного телефона: любой пользователь может бесплатно оценить состояние своего организма. Всего за несколько секунд сканирования лица система оценивает ключевые показатели здоровья. Среди них — уровень стресса, средний уровень глюкозы, пульс, давление, холестерин. Если показатели отклоняются от нормы, то пользователь получит план дальнейших действий, чтобы как можно скорее предпринять меры по сохранению здоровья.

Также этот инструмент позволяет узнать об индивидуальных рисках развития сердечно-сосудистых заболеваний: атеросклероза, артериальной гипертензии и сахарного диабета II типа и вовремя предотвратить их развитие. Экспресс-определение базируется на технологии фотоплетизмографии — способе измерения кровотока на основе колебаний интенсивности света, проходящего через сосуды. Практически любая современная камера смартфона способна провести фотоплетизмографию, особенно если устройство оснащено хорошей оптикой и высоким разрешением сенсора. Такая оперативная диагностика поможет быть более осознанными в отношении своего здоровья и своевременно обращаться к врачам.

ИИ-ВРАЧИ И ДИАГНОСТИКА СМАРТФОНОМ

Развитие медицины будет обусловлено развитием ИИ-технологий, так как они позволяют решить такие задачи здравоохранения, как доступность качественной медицинской помощи, удаленность регионов, нехватка медицинского персонала, выявление распространенных заболеваний на ранних стадиях.

В ближайшие годы мы получим ИИ-врача, который будет взаимодействовать с устройствами и электронной медицинской картой для лечения пациента. Свое развитие получают и гаджеты, которые отслеживают динамику показателей здоровья в фоновом режиме и передают данные врачу, а также инструменты удаленной и неинвазивной диагностики, которые позволяют с помощью любого гаджета с камерой оценить состояние здоровья и составить индивидуальный план действий. При этом назначения искусственного интеллекта должны будут верифицироваться врачом.



заживлял раны астронавтов. Так родилась технология фотобиомодуляции — процесс, при котором свет определенной длины волны мягко стимулирует клетки.

Светотерапия действительно работает для решения конкретных задач. Синий свет борется с бактериями, вызывающими акне, а красный и инфракрасный спектры улучшают текстуру кожи и сокращают мелкие морщины. Рынок предлагает целый арсенал устройств: от компактных LED-гаджетов, на-

четкий и взвешенный ответ: да, это работает, но только там, где это действительно обусловлено механизмом действия.

КРАСОТА НА МИКРОУРОВНЕ: ИГЛЫ-НЕВИДИМКИ

Если световые технологии пришли к нам напрямую из космических программ, то другая революционная разработка родилась гораздо ближе — в «Сколково». Резиденты инновационного центра, компания «Микронидл Индастриал», создали патчи с биоразрывимыми микроиглами — по сути, первую и пока единственную безопасную домашнюю мезотерапию.

Их главное отличие от обычных тканевых масок — способ доставки активов. Крошечные, неощутимые иглы длиной всего 0,05 мм, сделанные из гиалуроновой кислоты, мягко проникают в кожу, растворяются и доставляют питательные компоненты именно в те слои, где они работают по-настоящему. Эта технология — далеко не новинка для медицины: по схожему принципу уже давно работают пластыри для вакцинации или введения инсулина. Они доказывают, что такой метод эффективен, безопасен и, что важно, психологически комфортен.

Косметические патчи переняли эти преимущества. Конечно, их результат зависит от качества состава — обычно это гиалуроновая кислота, пептиды, ниацинамид — и плотности микроигл. Но сам принцип доставки активов вглубь кожи уже выводит их на принципиально иной уровень по сравнению с поверхностными средствами. Легкое покалывание и временное покраснение — единственные «побочные эффекты», небольшая плата за реальную эффективность. Такие чудо-патчи можно найти у российской косметики Premium.



УМНАЯ КРАСОТА: ГАДЖЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ

Красота из космоса и плацебо для ушей: какие бьюти-технологии действительно работают?

Мы живем в эпоху, когда косметология и биохакинг стремительно развиваются, и каждый день на рынке появляется новое «революционное» устройство или методика. Одни требуют серьезных вложений и выглядят как артефакты из будущего, другие — поражают простотой, граничащей с абсурдом.

Инфракрасная LED-маска — футуристичный аксессуар, еще недавно бывший фантастикой, сегодня красуется в соцсетях Ким Кардашьян и Виктории Бэкхем. Но пока одни светятся от IR-одеял для похудения и инфракрасных панелей, другие идут более простым путем, украшая уши блестящими «семенами» в подражание Наоми Кэмпбелл. Этот контраст между высокими технологиями и поч-

ти магическими ритуалами как нельзя лучше характеризует современную индустрию красоты — странный симбиоз науки и веры. Пробуем разобраться, какой бьюти-гаджет достоин внимания, и что из этого точно возьмем на заметку.

МАРШРУТ ПЕРЕСТРОЕН: КАК КОСМИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПОПАЛА В НАШИ ПРИКРОВАТНЫЕ ТУМБОЧКИ

Путь светодиодных масок начался вовсе не в салонах красоты, а на орбите. В 1990-х годах ученые, экспериментируя со светом для выращивания растений, обнаружили неожиданный эффект: красный спектр не только ускорял рост картофеля, но и заметно

поминающих зубную щетку, для точечной работы с воспалениями, до инфракрасных панелей и одеял, которые охватывают большие зоны тела, даря мягкий прогрев и помогая мышцам восстановиться после тренировок.

С точки зрения дерматолога DocMed Бэлы Датанаевой, инфракрасный свет — не волшебная палочка. Сколько ни лежи под IR-одеялом, оно не создаст дефицит калорий, а утренняя йога перед инфракрасной панелью будет отличаться от обычной разве что приятным теплом и эффектом плацебо. У науки на этот тренд есть вполне



ИСТОЧНИК: LAMODA, ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО, CULTBEAUTY, ITSBODILY, BLOM.RU

ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ: СЕМЕНА ОТ ОТЕКОВ И ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Речь идет не о простых семенах, а о золотых. Тренд на семена для ушей — «чудо» современной ботаники выглядит как стильный аксессуар. На маркетплейсах можно купить металлические шарики, покрытые 24-каратным золотом и инкрустированные кристаллами или полностью золотые от 4500 рублей. Можно найти и бюджетные варианты наклеек с семенами ваккарии для релакса и акупунктуры всего за 300 рублей.

Для максимального эффекта производители рекомендуют регулярно нажимать на семена в течение дня. Считается, что эта стимуляция может воздействовать на блуждающий нерв, помогая нормализовать сердечный ритм и давление. Другое предположение — давление на точки провоцирует выброс эндорфинов и повышает чувствительность нейронов к серотонину, что теоретически может облегчать боль и улучшать настроение.

Во время аурикулотерапии, когда врач воздействует на биологически активные точки на ушной раковине, можно улучшить сон, снизить тревожность и облегчить боль. Человек решает эти проблемы, так как они зависят от его психологического состояния. Так работает и альтернативная медицина: если есть какое-то действие и надежда на улучшение, то результат будет. По сути — эффект плацебо. Что касается снятия отеков семенами, то научных доказательств этому нет.

Совсем другое дело — утяжеленное одеяло. Редкий случай, когда модный хайп оправдан наукой. Да, процесс его «заправки» в специаль-

латонина. Это не панацея от серьезных расстройств сна, но вполне действенный инструмент для улучшения его качества — конечно, при условии, что вес рассчитан правильно, а уход осуществляется по инструкции. Подробнее об утяжеленных одеялах можно почитать на сайтах российских производителей Bio-Textiles и WELLINAGRAVITY.

ИТАК, СТОИТ ЛИ ИГРА СВЕЧ?

Да, но только если вы точно знаете, какие свечи зажигаете. LED-терапия для улучшения текстуры кожи и борьбы с легкими воспалениями, патчи с микроиглами и утяжеленное одеяло, которое наконец-то подарит вам глубокий сон, работают. Полезные гаджеты, но их эффект накопительный, умеренный и требует дисциплины. Что касается блестящих «семян» на ушах, чья эффективность заканчивается на красивом кадре для соцсетей, то это больше маркетинговый трюк, чем рабочий бьюти-инструмент.

ДЕРМАТОЛОГИ СХОДЯТСЯ ВО МНЕНИИ, ЧТО ДЛЯ РЕШЕНИЯ КОНКРЕТНЫХ ЗАДАЧ СВЕТОТЕРАПИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНА

ный пододеяльник может напомнить квест, а сам вес поначалу кажется непривычным. Но результаты объективных замеров не врут: под такой тяжестью фаза глубокого сна действительно удлиняется. Объяснение простое и элегантное: равномерное давление на тело мозг воспринимает как объятия, снижая уровень кортизола и повышая выработку ме-





Блогер, предприниматель,
владелица трех собственных косметических брендов

Анна Горобец

КОД МОЛОДОСТИ КАК ВЫБРАТЬ УХОДОВУЮ КОСМЕТИКУ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

От бесчисленных баночек с загадочными надписями «пептиды», «ниацинамиды» и «антиоксиданты» разбегаются глаза. Однако достаточно знать несколько ключевых принципов, чтобы уверенно ориентироваться в этом многообразии. С владелицей трех косметических брендов провели быстрый ликбез, чтобы начать разбираться уже сейчас.

КАКОЙ ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ПРИ ВЫБОРЕ КОСМЕТИКИ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ?

Многое зависит от образа жизни и от того, сколько человек уделяет себе времени. Если он живет по принципу «быстро умыться, намазаться и побежать», то, конечно, это должны быть самые основные базовые продукты: очищение, увлажнение и питание. Но кожа — это не просто оболочка, а орган, который буквально ведет с нами диалог. Внезапно появившаяся сыпь или угри далеко не всегда связаны с косметикой. Зачастую это реакция на события в жизни, которая проявляется на психологическом уровне. Именно поэтому, если со средствами ухода все в порядке, задумайтесь, после какого жизненного случая произошли эти перемены.

ДОЛЖЕН ЛИ ДОМАШНИЙ УХОД МЕНЯТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА? И КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОСТАЮТСЯ В РИТУАЛЕ НЕИЗМЕННЫМИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ПОГОДЫ ЗА ОКНОМ?

Для лица нужен крем для глаз, а также дневной и ночной увлажняющий крем. Нельзя обойтись без крема для рук, тела и ног. Еще всем рекомендую иметь мисты, но только на основе натуральных гидролатов. Это ваш главный инструмент для быстрого увлажнения в течение дня. Я и мои дети постоянно пользуемся гидролатом лаванды из моей линейки, потому что он безопасен.

Что касается сезонности, то летом на первый план выходит защита, поэтому крем с SPF обязателен, а зимой кожа нуждается в усиленном питании и глубоком увлажнении. Наша главная задача — постоянно поддерживать уровень влаги.

Можно с уверенностью сказать, что хорошо увлажненная кожа — это и есть синоним молодости, так что борьба с пересушиванием должна быть постоянным приоритетом в уходе.

КАК ОБЫЧНОМУ ЧЕЛОВЕКУ РАЗОБРАТЬСЯ В ДЛИННОМ СПИСКЕ СОСТАВА НА УПАКОВКЕ? НА ЧТО СМОТРЕТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Все самые рабочие составы находятся в начале списка. Но и на конец тоже нужно обращать внимание. Например, есть такие компоненты, как витамин С или пептиды, которые разрешено добавлять в очень маленькой дозировке. Это не говорит о том, что средство не будет работать. Будет, просто нельзя больше, иначе есть риск аллергии. Бывают такие компоненты, как, например, салициловая кислота, которые по техкарте нельзя добавлять в начало — человек сожжет себе лицо. Поэтому он в конце, но это компонент рабочий. Так что смотрим на начало, смотрим на конец. Середину можем не смотреть.



СЕЙЧАС МНОГО ГОВОРЯТ О РЕТИНОЛЕ, НИАЦИНАМИДЕ, ПЕПТИДАХ. КАК ИХ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Это продукты нового поколения, и здесь опять-таки надо обязательно смотреть, чтобы процент ввода данных компонентов был небольшой, чтобы не навредить себе. Обращайте внимание, как пишет производитель: если, допустим, на средстве с ретинолом написано, что нужно наносить только маленькими точками на проблемные участки (где морщинки), — не надо все лицо мазать! Вы просто сожжете всю кожу.

КАКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ДЛЯ ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ В СРЕДСТВАХ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ И ПИТАНИЯ?

В нашей косметике АВ мы используем такие рабочие, натуральные компоненты, как витамин Е и масла. Но есть нюанс. Масла — это не всегда про увлажнение. Есть масла, которые создают пленку и, наоборот, обезвоживают кожу. Мы добавляем в кремы в основном легкие, водорастворимые, например, масло виноградной косточки, чтобы не забивать поры и не провоцировать появление прыщей. Есть масла, которые утяжеляют кожу, и их ни в коем случае нельзя использовать в креме для лица — это восковые, тяжелые масла, например, масло ши. Мы их используем только для кожи ног и рук.



ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И ТЕЛА?

Вводите новые средства в ваш уход понемногу. Наша кожа — умный орган, который обладает своего рода «мышечной памятью» и привыкает к определенному режиму. Именно поэтому резкая смена ритуала, например, переход с минимального очищения на десяток новых сывороток и кремов сразу, может стать для кожи настоящим стрессом и спровоцировать негативную реакцию. Здесь важно проявлять умеренность: даже если доставляет удовольствие многоэтапный уход, вводить новые средства стоит постепенно, подходя к процессу разумно и без крайностей.

ЧТО ПОДТОЛКНУЛО ВАС К СОЗДАНИЮ СОБСТВЕННОЙ КОСМЕТИКИ?

Я была беременна, и у меня была жуткая аллергия на все, что можно и нельзя. Мне не хотелось, чтобы на коже были растяжки, и гинеколог объяснил, что нужно увлажнять тело, но с осторожностью пользоваться гелями из масс-маркета, так как они сушат кожу. Начала искать косметику в аптеке, и поняла, что она классная, рабочая, но выглядит неэстетично и аромат не всегда приятный. Пришла идея эту аптечную косметику доработать. И я поняла, что хочу создавать для девушек натуральную косметику, которая не навредит здоровью. А также сделать ее со вкусными натуральными ароматами, в красивой стильной упаковке, чтобы девчонки ставили на полку и любовались продуктом. Я создаю безопасную, натуральную косметику с простыми составами, но которая работает с первого применения. Это тот принцип, от которого я никогда не отступлю.





Все воспоминания
на одной ёлке

Предлагаем войти в этот Новый год по-другому: без гонки, усилия над собой и неисполненных обещаний. Учимся радовать свой мозг, планировать достижимое и видеть истинные ценности в своем деле.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ©



ДОФАМИНОВОЕ МЕНЮ

КАК ПОДОБРАТЬ РАЦИОН ДЛЯ МОЗГА, ЧТОБЫ ДОВОДИТЬ ДЕЛА ДО КОНЦА

Мир несется на бешеных скоростях. Мы смотрим интервью на 2х, получаем доставку еды через 15 минут и отсеиваем потенциальных партнеров секундным свайпом влево. Все это быстрый дофамин — моментальная стимуляция мозга гормоном удовольствия. Яркая вспышка сначала одурманивает, а потом перегружает. И с каждым разом ощутить эту эйфорию становится сложнее, развивается дофаминовая зависимость.

В интернете, как бы иронично ни было, придумали способ, как это исправить. Новый тренд — дофаминовое меню. И это не про еду. Одной из первых концепцию рассказала американская писательница и блогер Джессика Маккейб. Она страдает синдромом дефицита внимания, учится с ним жить и ведет YouTube-канал на эту тему. При СДВГ уровень дофамина низкий, из-за чего сложно фокусироваться на задачах, находить мотивацию и доводить дело до конца.

Такое меню помогает добрать гормон качественно и надолго. Тренд вышел далеко за рамки терапевтических сообществ, к нему приходят молодые предприниматели, айтишники, креаторы, руководители — все, кому нужно быть постоянно продуктивным, но не выгорать в процессе.

Дофаминовое меню строится как обычная диета — закуска, основное блюдо, гарнир и десерт. Для каждой категории нужно составить список разных активностей, которые радуют и вдохновляют. Категории отличаются целью и затраченным временем.

ЕСЛИ ВПЛЕТАТЬ В ПОВСЕДНЕВНУЮ РУТИНУ МАЛЕНЬКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ПРИНОСЯЩИЕ РАДОСТЬ, МОЗГ ЗАМЕТИТ ЭТИ ПАТТЕРНЫ И АКТИВИРУЕТ ДОФАМИНОВУЮ СИСТЕМУ

Чтобы тренд действительно работал, стоит хорошо проанализировать свои привычки — что забирает энергию, в какие зависимости чаще всего проваливаешься, а от чего реально получаешь мотивацию. Акцент нужно делать на здоровую рутину: спорт, детокс, живое общение, хобби. Постарайтесь найти минимум пять занятий для каждого пункта меню.

Визуальное оформление — тоже важная составляющая. Те, кому важна организованность и доступность, сохраняют список в заметках телефона. Творческие личности записывают в блокнот или делают большой мудборд над рабочим столом. Все индивидуально, главное — чтобы цепляло глаз.

Авторы тренда советуют вместе с расслабляющими занятиями добавлять в список дофаминового меню разные домашние обязанности — уборку, готовку, закупку продуктов и так далее. Это поможет превратить эти рутинные дела в ритуал психологической разгрузки.

Если вплетать в повседневную рутину маленькие действия, приносящие радость, мозг заметит эти паттерны и активирует дофаминовую систему. Таким образом укрепляются нейронные связи, отвечающие за мотивацию, удовольствие и устойчивость к стрессу. Нейропсихологи называют этот тренд тренировкой позитивной направленности внимания.

Дофаминовое меню возвращает к тому, что удовольствие не должно прилетать мгновенно, его нужно заслужить активным действием. Это учит быть терпеливыми в работе, отношениях и жизни в целом. Продуктивность тоже подтягивается — но не за счет насилия над собой, а потому что те самые дела, которые вы постоянно откладывали на потом, начинают казаться подъемными. Мозг перестраивает систему приоритетов так, что начинать становится легче, чем откладывать.

СОСТАВЬ СВОЕ ДОФАМИНОВОЕ МЕНЮ

ЗАКУСКИ

10–15 МИН

Должны давать быстрый заряд дофамина, но не слишком затягивать, максимум 10–15 минут. Например, сделать себе айс-латте, помедитировать, прочитать главу книги или просто помыть посуду под любимые треки.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

45 МИН

Более продолжительные активности, от 45 минут, которые дают всплеск дофамина не только в моменте, но и оставляют долгое послевкусие. В эту категорию лучше записывать занятия, которые вы делаете вне дома. Это может быть прогулка в парке с собакой, тренировка в зале, сеанс массажа, настолки с друзьями.

ГАРНИРЫ

15–30 МИН

Приятные мелочи, которые можно делать параллельно с основными делами. Например, слушать аудиокнигу во время рутинной задачи, крутить фиджет-спиннер на рабочем созвоне, рисовать дудлы в блокноте, пока идет совещание.

ДЕСЕРТЫ

20–30 МИН

Как и в любой диете, дофаминовые десерты — это маленькое вознаграждение за следование намеченному плану. Их следует включать в свой рацион с особой осторожностью и в малых дозах. Сюда как раз можно отнести тот самый скроллинг соцсетей, серию любимого сериала, катку в компьютерной игре. Если все-таки переживаете, что не сможете вовремя остановиться, поставьте таймер!

ИСТОЧНИК: FREEPIK



1. Побеждайте прокрастинацию и поддерживайте баланс

Одна из причин, почему годовые цели не реализуются — прокрастинация. А вместе с ней и отсутствие структуры. Знакомо каждому, так что сразу перейдем к советам, как их победить:

• Распределяйте задачи по матрице Эйзенхауэра*, чтобы приоритеты были наглядными и упорядоченными.

• Давайте себе отдохнуть: после интенсивной работы — пауза, чтобы восстановить ресурсы и не выгореть. Помните: 100% отдыха дают 100% успеха!

• Фиксируйте, признавайте и отмечайте прогресс. А еще — напоминайте себе о пользе, которую вы получите, когда цель будет достигнута.

2. Начните с саморефлексии и ценностей

Перед тем как сесть с листком и ручкой, намереваясь записать цели, важно обозначить мотивацию. Ответьте себе на вопросы: «Что для меня важно сейчас? Какие мои ценности?». Один из способов разделить цели — два условных типа: то, к чему стремишься и то, чего хочешь избежать. После этого стоит визуализировать предвосхищаемый результат,

которого вы хотите достичь через год и описать понимание того, что вы его достигли.

• Хочу поправить здоровье и сократить вредную привычку. Нужно перестать скролить ленту каждый день перед сном и делать это раз в неделю.

• А еще хочу нравиться себе еще больше: достичь красивого рельефа тела и наконец надеть то самое платье.

Такой подход помогает выявить действительно внутренне значимую и связанную с вашими глубинными мотивациями цель, а не просто записать в список.

3. Формулируйте цели по SMART

Многие коучи и бизнес-тренеры советуют использовать схему SMART, чтобы цель была: конкретной (Specific), измеримой (Measurable), достижимой (Achievable), релевантной (Relevant) и ограниченной по времени (Time-bound).

Конечно, такая четкость целей наиболее заметна в бизнес-контексте, но и в повседневной жизни правильно сформулированная цель позволяет понять, когда именно вы ее достигнете, и как измерить прогресс.

• Через год я хочу накопить достаточную сумму для первого взноса на покупку квартиры.

4. Делите большую цель на этапы

Одна большая цель на год может пугать. Именно поэтому полезно разбивать ее на более мелкие задачи и промежуточные этапы. Чтобы сделать цели выполнимыми, разбивайте их на 3–5 конкретных задач с временными сроками и шагами. Это не только дает более реалистичный план, но и позволяет видеть прогресс. Схожий совет — использовать стратегию «обратного планирования»: сначала представить конечный результат (который как раз должен наступить через год), а затем задавать себе вопрос «что нужно сделать, чтобы результат стал реально-стью?». Этот метод помогает построить логичный маршрут к цели — шаг за шагом — а еще делает путь к цели более осязаемым и управляемым.

5. Делайте цели видимыми и стремитесь к регулярности

Дополнительно к планированию и приоритизации некоторые коучи рекомендуют визуализировать цели — например, через доску желаний, картинки с желаемым результатом, мотивирующими словами и сроком.

Также важно выделять регулярное время в календаре на работу над целью: стоит четко обозначить временные интервалы, чтобы двигаться шаг за шагом. Это усиливает приверженность достижению результата и предотвращает «забвение» цели — ведь часто мы записываем, а потом просто не возвращаемся к этим спискам.

• Мне обязательно нужно каждый месяц проверять доходы/расходы и фиксировать бюджет, чтобы накопить на отпуск.

• Я начну с легких пробежек в парке по выходным, а затем перейду к еженедельным тренировкам в зале.

6. Введите регулярную самоотчетность

Акцентируйте внимание на ответственности. Один из способов удерживать себя на курсе — ставить промежуточные «контрольные точки» в течение года (бенчмарки), чтобы пересматривать цели и при необходимости корректировать их. Возьмите за правило отслеживать промежуточные результаты каждый квартал/сезон. Проанализируйте уже сделанные шаги, оцените прогресс. Сделайте выводы, «что уже хорошо», а чего не хватило и почему.

ОШИБКИ, КОТОРЫХ ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ

Даже самая четкая и вдохновляющая цель может потерять силу, если на пути возникают типичные ловушки. Они не всегда очевидны — часто мы повторяем их по привычке, не замечая, как сами ставим себе барьеры. Вот несколько ошибок, которых стоит избегать, чтобы не сбиться с курса:

1 Не стоит рассказывать всем и каждому о вашей цели, особенно, если она глобальная и масштабная. В стремлении поддержать вас люди могут перестараться, а вы уже получите дофамин от поддержки и похвалы заранее: получается такая «награда в кредит». Лучше делитесь промежуточными успехами.

2 К слову о «глобальная и масштабная» — цель не должна выглядеть неподъемной для вас. Особенно с нуля. Лучше двигаться по формуле «база-улучшение-идеал»: поймите, какова ваша точка отсчета и соразмерна ли она предвосхищаемому результату. Не стоит сразу «прыгать в идеал»: улучшения достаточно.

3 Если ваша цель — финансовые накопления (а мы часто ставим себе крупную сумму в качестве желаемой), то копить, во всем себе отказывая — неправильно. Даже добившись желаемой цифры, вы не будете чувствовать должной радости, ведь на пути к этой цели вы лишали себя многого.

4 Также, рассуждая о денежных целях, хочется напомнить об умении вовремя остановиться. Если вы задумали через год накопить на машину определенной марки и комплектации и это у вас получилось — купите именно ее. Здесь легко попасть в ловушку «я смог накопить на эту машину, значит через год накоплю на ту, что в два раза круче». Важно закрывать намеченную цель по плану, раз обещали.

5 Важно оставлять еще и что-то «на потом». Если у вас не будет цели за глобальной целью, вы не можете объяснить себе, зачем она вам нужна, не понимаете, куда двигаться дальше — пересматривайте ее.

ЭТО СИЛЬНО!

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ НА ГОД, ЧТОБЫ РЕАЛЬНО ИХ ДОСТИГАТЬ

Цели на год — это не просто список желаний или обещаний себе. Это мощный инструмент, который, если использовать его грамотно, может направить вашу жизнь, работу или бизнес в нужное русло, дать фокус и энергию на 12 месяцев вперед. Но, как это часто бывает, многие цели так и остаются на бумаге или в мыслях. Почему? И что делать, чтобы это изменить?

ЛАЙФХАК ДЛЯ МОЗГА: ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ МОТИВАЦИИ ДЕЛАТЬ СЕБЕ НЕБОЛЬШИЕ ПОДАРКИ ИЛИ НАГРАЖДАТЬ СЕБЯ ПРИЯТНОСТЯМИ ПО ДОСТИЖЕНИИ КАЖДОГО ЭТАПА. ПРЯМО СОСТАВЬТЕ СЕБЕ СПИСОК НЕБОЛЬШИХ «ХОТЕЛОК» (МОЖНО ДАЖЕ ДО ОПРЕДЕЛЕННОЙ СУММЫ), КОТОРЫМИ ВЫ БУДЕТЕ РАДОВАТЬ СЕБЯ ЗА ДВИЖЕНИЕ К БОЛЬШОЙ ЦЕЛИ

КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Неправильно сформулированные, чрезмерно амбициозные или напротив — незначительные цели могут демотивировать. Прежде всего цель должна быть **личной** и **значимой**, а не навязанной обществом или чужими ожиданиями. Более того, если цель слишком абстрактна или плохо структурирована, вы вряд ли будете к ней возвращаться: она так и останется «просто идеей». Читайте, с чего начать, а также применяйте проверенные подходы от коучей, бизнес-лидеров и экспертов — они помогут сделать постановку целей эффективной и вдохновляющей.

СРОЧНО

КРИТИЧЕСКИЕ / КВАДРАНТ I

ДЕЛАЙ

НЕ СРОЧНО

ПЛАНИРОВАНИЕ / КВАДРАНТ II

ЗАПЛАНИРУЙ

ПОМЕХИ / КВАДРАНТ III

ДЕЛИГИРУЙ

ТРАТА ВРЕМЕНИ / КВАДРАНТ IV

ИСКЛЮЧИ

ЦЕЛЬ

СТАВЬ ЦЕЛЬ

ДОСТИГАЙ

АНАЛИЗИРУЙ

31 октября

п в с ч сегодня с в

27 28 29 30 31 1 2

Онлайн встреча 08:00

Подписать договор у нот... 10:00

Завтрак

Карта желаний

Задачи на день 25%

Цели на год 75%

НЕЖНЫЙ БУНТАРЬ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ СЕКРЕТ ОБАЯНИЯ ВАНИ ДМИТРИЕНКО

Ваня Дмитриенко — феномен, который трудно описать одним словом. В 20 лет он стал «Прорывом года», доказав, что успех — это не следствие мимолетной удачи. Его стремительный взлет основан на выборе, который много лет назад сделали он и его семья. Это яркий пример того, как в прагматичный век, можно поставить на искренность — и выиграть. Как же этому юноше из Красноярска удалось завоевать сердца столь разной аудитории и стать главным героем нового времени?

ЧТО БЫЛО ДО «ВЕНЕРЫ-ЮПИТЕР»

Путь Вани Дмитриенко начался не в студии, а в красноярской квартире под гитару отца-музыканта. Но ключевой фигурой стала мама, Светлана. Она увидела интерес трехлетнего Вани к творческим занятиям сестры и решила помочь найти сыну свое направление. У мальчика была фирменная фраза для кружков, которые надоедали: «Вычеркните меня отсюда!». Но, как признается Светлана, вокал был единственным занятием, откуда Ваня не хотел «вычеркиваться». Впервые он вышел на сцену в шесть лет в Сочи — и с тех пор это ощущение «настоящего» так и не отпустило.

Решающим стал 2018 год. После того как Ваня стал открытием на московском конкурсе «Поколение NEXT», организатор дал Светлане прямой совет: в Красноярске таланту сына тесно, будущее — в Москве. Для практикующего врача с налаженной жизнью это был переломный момент. «Мы оставили в Красноярске все: и дом, и квартиру, и работу», — вспоминает она. Риск был колоссальным. Сам Ваня описывает тот отъезд с характерной прямотой: «Мама бросила работу, мы поехали вообще на произвол судьбы. Но кто не рискует, тот не пьет шампанского».

Но настоящее взросление пришло не со славой, а с утратой. В 2023 году ушел из жизни отчим — мужчина, которого Ваня называет «настоящим отцом, наставником» и которому бесконечно благодарен. Эта потеря стала судьбоносной. «В тот момент мне пришлось рано повзрослеть, — признается артист. — И даже на прощании мне нужно было стоять и хотя бы одному не плакать, чтобы во мне видели надежду и мама, и сестра».

Ваня не стал «кормильцем» в классическом смысле — мама продолжила работать, — но стал эмоциональным стержнем, главной опорой в семье. Возможно, именно этот опыт и научил его этой, не по годам серьезной интонации, которая делает его лирику такой пронзительной.

Может показаться, что успех к Дмитриенко пришел вирусным образом — через TikTok и хит «Венера-Юпитер». Но вирусным было лишь распространение. Основа же была заложена намного раньше и совсем в другой реальности. Еще до покорения столицы, когда семья после переезда жила в подмосковном Красногорске, подросток Ваня находил способы быть самостоятельным. Он тайком от матери раздавал листовки у метро — не из-за нужды, а из принципиального желания иметь свои деньги. Его уважение к любой работе и понимание ценности рубля — не пиар-ход, а кредо. Сегодня масштаб другой — стадионы вместо подземных переходов, но принцип остался прежним: все, что у него есть, — результат его собственных усилий.

ДОБРОТА И ЗАБОТА КАК ВНУТРЕННИЙ СТЕРЖЕНЬ

Успех не превратил Ваню Дмитриенко в оторванную от реальности звезду — напротив, он лишь ярче высветил его качества как сына, брата и просто внимательного человека. Для Вани семья никогда не была фоном. После ухода отчима он осознанно стал «опорой». Артист взял на себя ответственность, в том числе финансовую: оплачивает обучение старшей сестре Лере, дарит маме возможность отдыхать. В своих

ФЕНОМЕН ДМИТРИЕНКО В ТОМ, ЧТО ОН НАШЕЛ КЛЮЧ К СЕРДЦАМ ДВУХ, КАЗАЛОСЬ БЫ, РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ, А ЕГО ОБРАЗ И МУЗЫКА СТАЛИ ТЕРАПЕВТИЧНЫМ ВОЗВРАТОМ В ПРОШЛОЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК 30+



интервью Ваня не устает повторять, что мама для него — «очень мудрая женщина» и лучший друг, с которым он советуется по самым важным вопросам. Это не пиар-образ идеального сына, а искренняя позиция человека, который помнит, кому обязан всем.

Эта чуткость и готовность заботиться проецируются и на личные отношения. По словам его матери, он — «большой романтик», который «может устраивать неожиданные поездки, неожиданные интересные подарки, приехать в любую точку мира, чтобы порадовать человека». То же уважение, которое он испытывает к семье, Ваня транслирует и в профессии. В индустрии, полной амбиций и конкуренции, он выделяется почти старомодной почтительностью к старшим коллегам. Он не стесняется обращаться за советом к мэтрам вроде Филиппа Киркорова, Сергея Жукова.

ДЛЯ ЗУМЕРОВ И ДЕВОЧЕК ПОСТАРШЕ

Трансформация Вани Дмитриенко после совершеннолетия стала одним из самых обсуждаемых поворотов в российском шоу-бизнесе. Платиновый блондин, «мальчик из тиктока» с химической завивкой буквально за сезон сменил амплуа.

На смену ярким краскам пришла монохромная классика, волосы обрели сдержанный темно-русый оттенок, а в гардеробе воцарилась черная одежда и строгие силуэты. Ключевую роль в этом сыграл стилист Гоша Рубчинский, но, как подчеркивают эксперты, успех ребрендинга кроется в его естественности. Это не была насильственная попытка «сделать из подростка мужчину». «Он просто повзрослел и снова показал настоящего себя», — отмечают аналитики. Трансформация оказалась очень точной: из милого парня он превратился в интеллигентного и обаятельного романтика, которого стало невозможно игнорировать.

Его песни — чистый анти-цинизм. Будь то астрономическая метафора первой влюбленности в «Венере-Юпитер», поэтичная отсылка к «Цветаевой» или личный дневник в дуэте «Силуэт» с Анной Пересильд — все это дышит лирикой, сентиментальностью и откровенной чувственностью. В его текстах нет места браваре, маскулинной токсичности или деструктиву. Вместо этого — фокус на тонких переживаниях, которые считывает слушатель «на лету». Он не стесняется быть романтичным, делая эту романтику новой формой искренности и силы.

В эпоху, когда публичный дискурс пестрит язвительными стереотипами, а образ «альфа-самца» эксплуатируется в бесконечных токсичных треках, Ваня Дмитриенко предла-

гает другую, куда более здоровую модель отношений. В его вселенной женщина — это не трофей и не объект, а источник вдохновения, синоним самой любви, романтики и чего-то по-настоящему особенного. Его стиль — чистая лирика, романтика и сентиментальность, которые западают в душу с первого прослушивания.

Ваня не боится быть уязвимым и открытым в своих текстах. Как он сам рассказывает о новой песне «Настоящие»: «Это песня про очень яркие чувства и мое новое осознание этих чувств... Посвящен трек этим прекрасным, ярчайшим чувствам сильной влюбленности, а может быть, и любви». Дмитриенко становится редким и востребованным примером мужественности в лучшем смысле слова — без агрессии и пренебрежения, но с силой чувств, ответственностью и готовностью удивлять. Он возвращает в моду уважительное, даже благоговейное отношение к любви, где воспевается не владение, а глубокое, искреннее переживание, доступное только тому, кто не стыдится своей чувственности.

Феномен Дмитриенко в том, что он нашел ключ к сердцам двух, казалось бы, разных поколений. Для подростков он стал «здоровым» примером, с которым можно идентифицироваться. Ваня не «отвязный рэпер», а харизматичный и добрый парень, чьи переживания про первую любовь и поиск себя им абсолютно понятны. Его образ и музыка стали терапевтичным возвратом в прошлое для девушек 30+. Он позволил им снова, но уже безопасно, прожить эмоции юности — ту самую «чистую» романтику без агрессии, давления и негатива, которой так не хватает в современном медиаполе. Как отмечают эксперты, он заполнил вакуум нежности, возникший на фоне доминирования жестких образов.

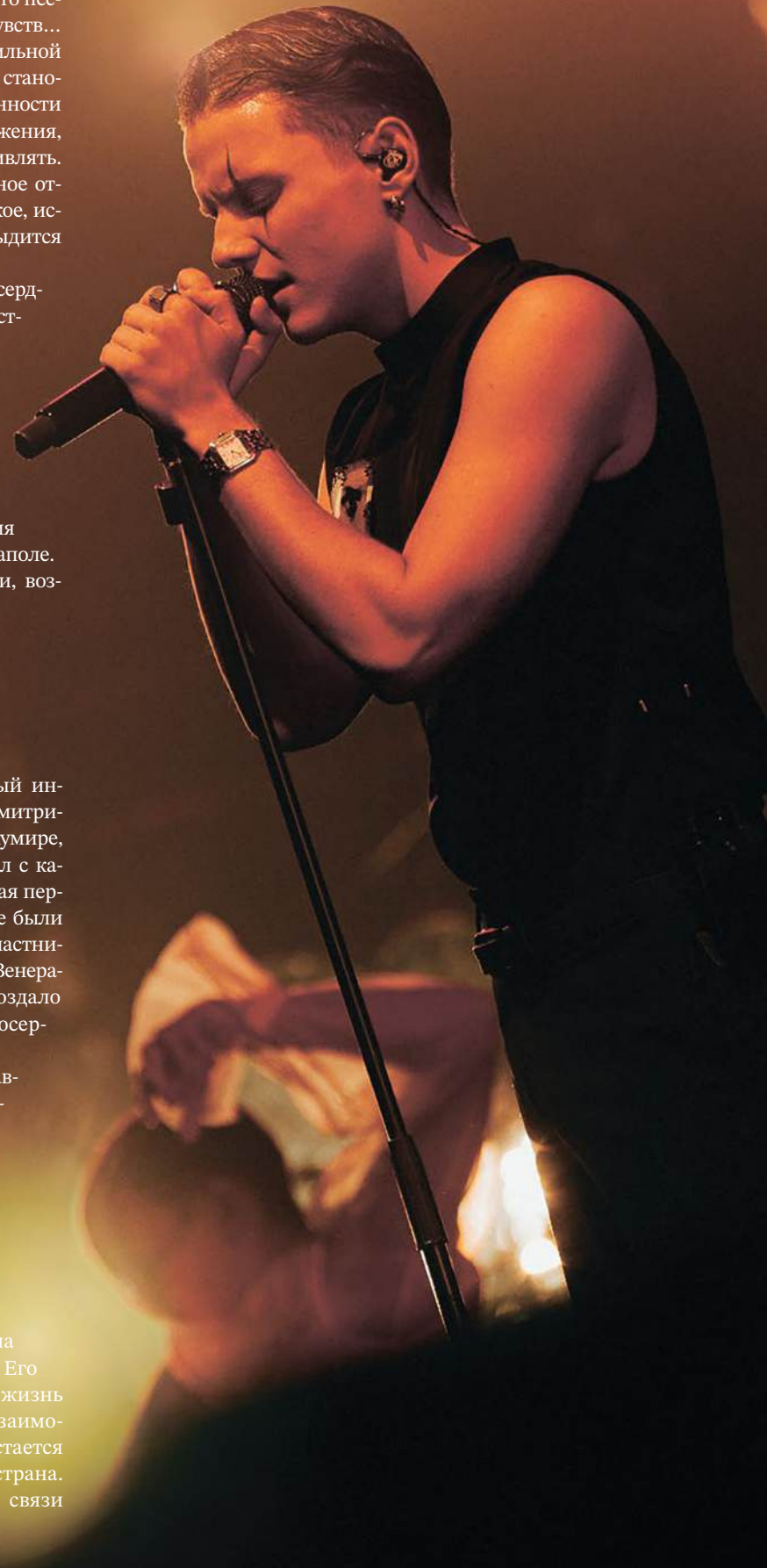
ИСКРЕННОСТЬ С ФАНАТАМИ

Отношения артиста с аудиторией — самый честный индикатор его человеческих качеств. В случае с Ваней Дмитриенко — это не история о возведенном на пьедестал кумире, а совместное взросление и взаимное доверие. Он начал с каверов в TikTok и запрещенной сети, по крупицам собирая первую аудиторию, которая росла вместе с ним. Фанаты не были свидетелями его триумфа на конкурсе — они были соучастниками его пути от первого, неуверенного кавера до хита «Венера-Юпитер». Он «вырос» буквально на их глазах, что создало уникальную связь, лишенную искусственности продюсерских проектов.

Удержаться на этой волне популярности, не поддавшись «звездной болезни», ему помогло четкое понимание ценности доверия, заложенное в семье.

Это воспитание проявилось и в публичном поле. В отличие от многих коллег, вышедших из соцсетей, Дмитриенко с первых шагов на федеральных каналах и больших концертах вел себя не как эпатажный выскочка, а как воспитанный и благодарный артист. Главред медиа о музыке *evól magazine* Максим Грек отмечает: «Никаких конфликтов, сплошь респекты». Он не создает скандалов для хайпа и не «рубит правду-матку» в токсичных интервью. Его искренность — другого рода. Он показывает свою жизнь не через скандалы, а через лирику и уважительное взаимодействие на концертах. Для своей аудитории он остается тем же Ваней — просто теперь его слышит вся страна. Эта аутентичность и есть главный секрет прочной связи с «его людьми».

ИСТОЧНИК:
ЕВРОПА ПЛЮС САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



ОТ ПАДЕЛА ДО ДЖАМПИНГА: 5 ТРЕНДОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Регулярная физическая активность улучшает здоровье, настроение и качество жизни в целом. Но чтобы спорт стал привычкой, важно выбрать занятие по душе. Сегодня в тренде много направлений, которые подходят новичкам и не требуют долгой подготовки. Собрали пять популярных видов спорта, которые помогут начать заниматься с удовольствием.

ПИЛАТЕС НА РЕФОРМЕРАХ

История этого направления началась еще в первой половине XX века, когда Джозеф Пилатес создал подвижную платформу с пружинами, чтобы помогать пациентам реабилитироваться после травм. Он хотел придумать мягкие, точные и глубокие тренировки. И этот тренажер позволял создавать идеальное сопротивление, управлять нагрузкой и вести тело по правильной биомеханике.

Современные студии превратили реформер из реабилитационного инструмента в тренажер для тех, кто хочет работать с телом осознанно и безопасно. Каждое упражнение ощущается как точная настройка организма. Суставы двигаются свободно, мышцы включаются равномерно, осанка меняется в лучшую сторону. Поэтому этот вид спорта подходит тем, кто много сидит, чувствует напряжение в спине и хочет «включить» тело.

ФИТНЕС НА БАТУТАХ / ДЖАМПИНГ

Корни этого вида спорта уходят в аэробные программы 80–90-х годов, когда были популярны тренировки на мини-батуте. Изначально батут использовали для реабилитации и укрепления сердечно-сосудистой системы. Однако со временем фитнес-тренеры заметили, что прыжки значительно увеличивают энергозатраты и улучшают координацию. С развитием индустрии фитнеса батутные тренировки превратились в самостоятельное направление.



Джампинг подойдет тем, кто хочет кайфовать от тренировок. Каждый прыжок активирует сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и помогает сжигать калории, а мозг получает заряд эндорфинов. При этом батут бережет суставы. Вы можете прыгать интенсивно, не боясь травм.

ЙОГА

Йога возникла в Индии более 5 тысяч лет назад. Это система физической, умственной и духовной практики, которая направлена на гармонию тела и сознания. С течением времени она развилась в множество направлений.

Хатха-йога фокусируется на асанах и дыхании, помогая укрепить тело и улучшить гибкость. Виньяса и аштанга делают упор на динамику, плавные переходы и кардио-нагрузку. Айенгар-йога акцентирует внимание на точности поз и использовании реквизита, а кундалини-йога сочетает движения с медитацией и энергопрактиками.

Сегодня йога переживает новый всплеск популярности, так как работает на нескольких уровнях сразу. С каждым занятием становится легче держать баланс, проще концентрироваться, яснее понимать свои границы и возможности. Люди возвращаются на коврик ради легкости в теле и собранности в мыслях. Если вы хотите бережно включить тело в работу и привести в порядок мысли, йога — идеальный вариант.

ПАДЕЛ-ТЕННИС

Падел-теннис быстро набирает популярность, хотя появился он не вчера. Его история началась еще в конце 1960-х в Мексике, когда бизнесмен Энрике Коркуэра переделал свой двор под компактную площадку, чтобы мяч не улетал. Так появился новый формат игры — что-то среднее между теннисом и сквошем, но более динамичное и простое. От Мексики падел быстро добрался до Испании и Аргентины, где стал массовым уже в 1980-х.

Популярность падел-тенниса объясняется его универсальностью. Это доступный спорт: правила простые, ракетка легкая, нагрузка умеренная. В отличие от классического тенниса, здесь не нужно долго осваивать технику подачи или сложные удары. Игра становится динамичной сразу, что особенно нравится новичкам.

Играют всегда парами, поэтому падел — это не только спорт, но и социальная активность: люди приходят на корт за общением. В падел играют футболисты, актеры, топ-менеджеры, так как он идеально вписывается в ритм современного города. Этот спорт хорош для тех, кто хочет быстро почувствовать азарт, прокачать реакцию и при этом получить кардионагрузку без излишнего давления на суставы.



ИСТОЧНИК:
FREEPIK,
ATLANTICPARKSURF,
INSIDE-FITNESS



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ
ОЩУЩАЕТСЯ КАК ТОЧНАЯ НАСТРОЙКА
ОРГАНИЗМА: СУСТАВЫ ДВИГАЮТСЯ
СВОБОДНО, МЫШЦЫ ВКЛЮЧАЮТСЯ
РАВНОМЕРНО, ОСАНКА МЕНЯЕТСЯ
В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

СЕРФИНГ НА ИСКУССТВЕННЫХ ВОЛНАХ

Современная версия классического серфинга родилась из простой идеи: зачем ехать к океану, если волну можно создать самому? Первые волновые установки появились ещё в конце XX века, но настоящим прорывом стали новые технологии генерации волн, которые формируют их форму, высоту и ритм. Серфинг перестал быть привязанным к погоде, сезонности и географии и стал доступен почти в любом городе.

Этот формат сочетает адреналин настоящего серфинга с предсказуемостью и безопасностью тренировочного пространства. Встать на доску можно уже на первом занятии, потому что волна стабильна и не исчезает внезапно, как в океане. Контролируемая среда позволяет тренировать технику точно и эффективно.

Кроме того, серфинг на искусственных волнах стал культурой. Атмосфера серф-баров, музыка, лайфстайл — все это создает ощущение маленького пляжа в центре мегаполиса. Это отличное направление для тех, кто любит яркие эмоции и новые впечатления.



ЗНАНИЕ — СВЕТ

ЧЕМ ПОМОГАЮТ ОНЛАЙН-ШКОЛЫ И КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩУЮ

Онлайн-курсы могут обещать многое: и работу через пару месяцев, и ценные знания, и огромную зарплату со старта. Это все действительно можно получить, если подходить к выбору с умом. О том, как подобрать школу под конкретные карьерные задачи, — расскажем вместе с крупной образовательной платформой «Синергия».

«

Из инженера — в геймдизайнера

По образованию я инженер, специальность — «химической технологии материалов современной энергетики». Это достаточно востребованная профессия, на одного выпускника приходится около 5 вакансий. Есть один минус: чтобы хорошо зарабатывать, нужно трудиться либо на Крайнем Севере, либо на оборонную промышленность. Оба варианта связаны с ограничениями в свободе передвижения, что мне не подходит. После выпуска я занялся разработкой кастомных карт для Dota 2 и понял, что геймдизайн — это моё. Считаю, что онлайн-курс купил зря, но зато получил доступ к сообществу с такими же разработчиками. Вместе мы сделали первые проекты, участвовали в геймджемах. Затем я получил первые коммерческие заказы и уже больше года работаю геймдизайнером в отечественной компании.



«

Из художника без законченного высшего — в 2D-художника

Я рисовала всю жизнь, в том числе в диджитале, и всегда хотела зарабатывать любимым делом. Традиционные виды изобразительного искусства требуют больших вложений в материалы и имеют привязку к локации, а для диджитал-арта нужно подходящее под задачу железо и доступ в интернет. Поэтому я решила совместить второй вариант со своей любовью к играм и стать 2D-художником. На мои отклики с портфолио компании не отвечали, и я купила большой курс по CG, чтобы попасть на обучение в комьюнити разработчиков. В этой среде я довольно быстро смогла показать себя еще на старте прохождения курса и нашла свои первые проекты, после которых уже несколько лет работаю над крутыми играми с не менее крутыми специалистами.

ЕСЛИ ЦЕЛЬ — СМЕНИТЬ РАБОТУ

Представьте ситуацию: крупное предприятие, на котором вытаскивают редкие треугольные болванки, хочет расширять штат. Но большинство специалистов на рынке труда умеют делать только круглые или квадратные заготовки. Что делать?

Очевидное решение — пригласить умелых кандидатов и обучить своей методике. Можно взять на стажировку, но гарантий, что новоиспеченный эксперт не уйдёт к конкурентам, нет. А можно завести маленькую онлайн-школу: тогда все, кто хотят работать на крупное предприятие, будут платить за обучение.

Пример утрированный, но показательный: бизнесу выгодно создавать собственные программы. В чем тут польза для ученика? Предприятие точно заинтересовано в качестве обучения. Если у него и хорошая репутация на рынке, и успешный бизнес, и лицензия на преподавание — таким компаниями доверять можно.

Есть и риск: предприятие будет отбирать лучших из лучших, поэтому идти в онлайн-школу при бизнесе — все еще не значит обеспечить себя работой. Но если компания и ее обучающий курс зарекомендовали себя на рынке, то выпускников с удовольствием возьмут на работу в схожие предприятия.

Другой вариант — пойти на стажировку в компанию. Да, мы уже говорили, бизнесу это невыгодно. Но есть онлайн-школы, которые покрывают работодателям издержки на стажировку. О такой бонусной возможности образовательные платформы пишут на своих сайтах.

Это большой плюс для студентов. Они получают опыт работы с реальными бизнес-задачами, а стажировку можно записать в резюме. А если ученик проявит себя как добросовестный исполнитель и приятный коллега, то ему могут предложить дальнейшее сотрудничество.

ЕСЛИ ЦЕЛЬ — ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ

Помимо смены работы есть и другие мотивации поступить в онлайн-школу. Дополнительные знания могут прямо не влиять на текущую деятельность, но дадут представления о смежных компетенциях.

Например, можно получить образование UI/UX-дизайнера, если вы — веб-разработчик. Фактически, платить будут за то же — за написание кода на TypeScript или PHP, но обучение позволит общаться с коллегами-дизайнерами на их языке. Для SMM-специалиста или копирайтера будет не лишним получить представление о визуализации и фотографии, потому что картинка — тоже коммуникация, как и текст. Но можно в рамках своей профессии переквалифицироваться и уйти в другую область.

Вы можете справедливо возразить, что всё то же самое можно выучить по открытым источникам и книгам, и будете правы. В каких случаях онлайн-школа — лучший вариант?

Когда не хватает дисциплины. Начнем с того, что сам факт потраченных скольких-то тысяч рублей может мотивировать. Но кроме денежного фактора действует еще и эмоциональный: онлайн-школы присылают уведомления с напоминаниями, наставники подбадривают и хвалят работы, стараясь подчеркнуть плюсы, а не называть минусы.

Есть ещё так называемые хардкорные школы, построенные вокруг дедлайнов: не успели сдать практическую задачу вовремя — баллы за неё не получите. Проходимость таких курсов ожидаемо выше, но не всем подходит такой режим: кому-то из-за особенностей нервной системы, кому-то просто из-за нехватки времени.

Когда нужно как можно быстрее. Программы в онлайн-школах разработаны методистами и действующими специ-

алистами. Обычно после урока или лекции преподаватели дают еще списки дополнительных источников информации. Это плюс: нахождение качественной литературы при самообучении уйдет время.

Методологическая проработка программы даёт гарантию: вы начнёте медленно погружаться в предмет, от простого к сложному. Ваши усилия будут равномерно распределены по всем необходимым темам, и скорее всего, пробелов в образовании не будет. А чтобы углубиться в конкретные области, подойдут как раз книги из рекомендуемой литературы.

«

Методист академии «Синергия»

Всю свою жизнь мы обучались по какой-то программе. В садике, школе, институте. Мы привыкли к тому, что нас ведут из точки А в точку Б. И человек, который будет учиться самостоятельно, потратит много времени на анализ и поиск нужной информации.

Нет единого мнения о том, с чего начинать, какие источники знаний служат фундаментом не то что для смены, но для сдвига карьерных компетенций. А программу онлайн-курса кто-то отобрал, подготовил, структурировал, отработал. Поэтому если нужна уже готовая и адаптированная система, которая точно даст отправную точку для старта — тогда нужно идти на онлайн-курсы.

Когда ты самообучаешься, сложно самому себе придумать задачу и кейс, и еще сложнее проверить самого себя. Нужны люди извне, которые смогут оценить усвоенный материал. На онлайн-курсах это безопасно: преподаватели точно дадут обратную связь, потому что хорошо знакомы с кейсом, над которым ты работал. Ты получишь конструктивную критику, чего сам себе дать не сможешь. Тебя всегда сопровождают такие же студенты, а учиться вместе всегда проще, чем в одиночку.

Искусство не только рождает чувство прекрасного, но и помогает лучше понять себя. Как можно использовать классическую музыку и в чем главная сложность актерского мастерства рассказываем дальше.

ИСКУССТВО ©

ИСТОЧНИК: VESTEEZY





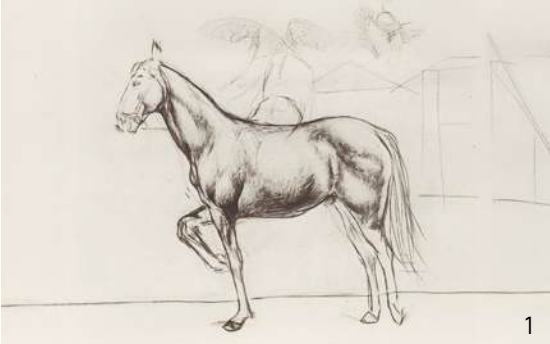
СФЕРА, ЦВЕТ И ПРЕДЗНАМЕНОВАНИЕ: ФЕНОМЕН «КУПАНИЯ КРАСНОГО КОНЯ» В РУССКОМ ИСКУССТВЕ

Как всего один красный конь стал символом тревожного начала XX века? Картина Петрова-Водкина, написанная летом 1912 года, вышла за рамки обычной живописной сцены: ее воспринимают как пророчество, метафору эпохи и одно из самых загадочных полотен отечественного искусства. Чтобы понять, почему образ юного всадника и пламенного коня так сильно действует на зрителя, стоит вспомнить самого художника — очарованного древними иконами мастера, который видел мир через призму загадочной сферы.



КУЗЬМА СЕРГЕЕВИЧ ПЕТРОВ-ВОДКИН
(1878–1939) | ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: АНДРЕЙ БАБУРОВ

Кузьма Сергеевич Петров-Водкин родился 24 октября (5 ноября по новому стилю) 1878 года в Хвалынске Саратовской губернии. Детство будущего автора прошло в провинции, где он рано столкнулся с иконописью — мальчик рассматривал древние иконы в русских церквях, которые сильно повлияли на его художественный стиль. Позже Петров-Водкин стал сам учиться живописи и со временем разработал свою технику — сферическую перспективу, когда пространство на картине как бы «изогнуто», что придает его работам особую глубину и эффект «движения». В поисках вдохновения для своих работ он часто обращался к древнерусским иконам, использовал чистые, контрастные цвета и монументальные композиции (много из этого нашло отражение и в «Купании красного коня»). Петров-Водкин активно творил и в советское время. Он умер 15 февраля 1939 года в Ленинграде.



1. НАБРОСОК КАРТИНЫ
«КУПАНИЯ КРАСНОГО КОНЯ»

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: QWEASDQWE

2. КАРТИНА «КУПАНИЯ КРАСНОГО КОНЯ»
НОВАЯ ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ, МОСКВА

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: SHAKKO

Зарождение восприятия пространства в «сфере» лежит в юности художника — последствия страшной драки с трагическим финалом. Сбежав от ужасных событий на холм, он, будучи под впечатлением, увидел мир словно в закругленной плоскости. Этот образ стал основой новаторского способа построения пространства на холсте.

Летом 1912 года Петров-Водкин жил на юге России, в районе родного Хвалынска. Именно там, по воспоминаниям, он начал работу над «Купанием красного коня». Перед зрителем — не конкретное озеро или река, а своего рода космическое пространство. Сине-зеленая палитра соединяет земную материю и небесные сферы. Зеленый подчеркивает непрерывность жизни, ее повторяемость, а отраженное в воде синее небо намекает на устремленность мысли вверх, к духовным слоям мира.

Композиция картины построена предельно собранно и строго: на переднем плане изображен молодой всадник, обнаженный, сидящий на ярко-красном коне. Конь стоит в воде — погружен в купание, словно очищается. На заднем плане холодные голубые волны, дугообразный берег. Вокруг коня, словно в движущемся хороводе, плещутся другие лошади с наездниками, создавая эффект энергичной группы: особая, «изогнутая» перспектива придает сюжету объем.

Цветовой контраст основан на столкновении огненного тона коня и спо-

ПО СЛУХАМ, КОГДА НАЧАЛАСЬ ПЕРВАЯ МИРОВАЯ, ХУДОЖНИК ВОСКЛИКНУЛ: «ТАК ВОТ ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛ «КУПАНИЕ КРАСНОГО КОНЯ»!»

койного сине-зеленого окружения, что формирует скрытое чувство напряжения. Краски очень насыщенные: красный конь, голубая вода, зеленые круги от копыта, розоватый берег — все эти оттенки создают ощущение не просто бытовой сцены, а весьма символической истории. Мягкий оттенок розового напоминает о цветущих кронах деревьев и создает образ идеального сада, райского уголка, возникшего на стыке реальности и фантазии. В центральную фигуру картины — красного коня — закладывают несколько значений.

Основная связана с символикой цвета. Красный — не просто декоративный выбор. В древнерусской иконописи красный цвет часто символизирует величие жизни и духовную мощь. Второе значение — мощь и опасность. Конь кажется одновременно сильным и даже немного угрожающим. Его взгляд очень «говорящий»: живой и пронзительный. Другая популярная расшифровка говорит о предчувствии перемен. Многие современники видели в картине предвестие грядущих исторических катаклизмов. Некоторые интерпретировали образ как символ России и ее судьбы. Еще одна гипотеза основывается на влиянии иконописи. Всадник, его спокойное лицо и уверенная поза отсылают к иконографическим традициям: иногда проводят параллель образа Георгия Победоносца с этой работой.

Размер полотна (160 × 186 см) делает образ еще более весомым и монументальным. Примечательно, что у картины было несколько вариантов. Первый — более реалистичный, с простой деревенской лошадейю — художник уничтожил или переписал.

В основу сюжета легла реальная сцена купания лошадей и мальчишек на Волге. Петров-Водкин вспоминал:

«В деревне была гнедая лошаденка, старая, разбитая на все ноги, но с хорошей мордой. Я начал писать процесс купания вообще. В процессе работы я предъявлял все больше и больше требования чисто живописного значения, которые уравнивали бы форму и содержание...».

Так из банальной жанровой сцены постепенно возник образ величественного огненного коня, воплотившего мотивы русского фольклора, прародителями которых были кони с икон. Второй

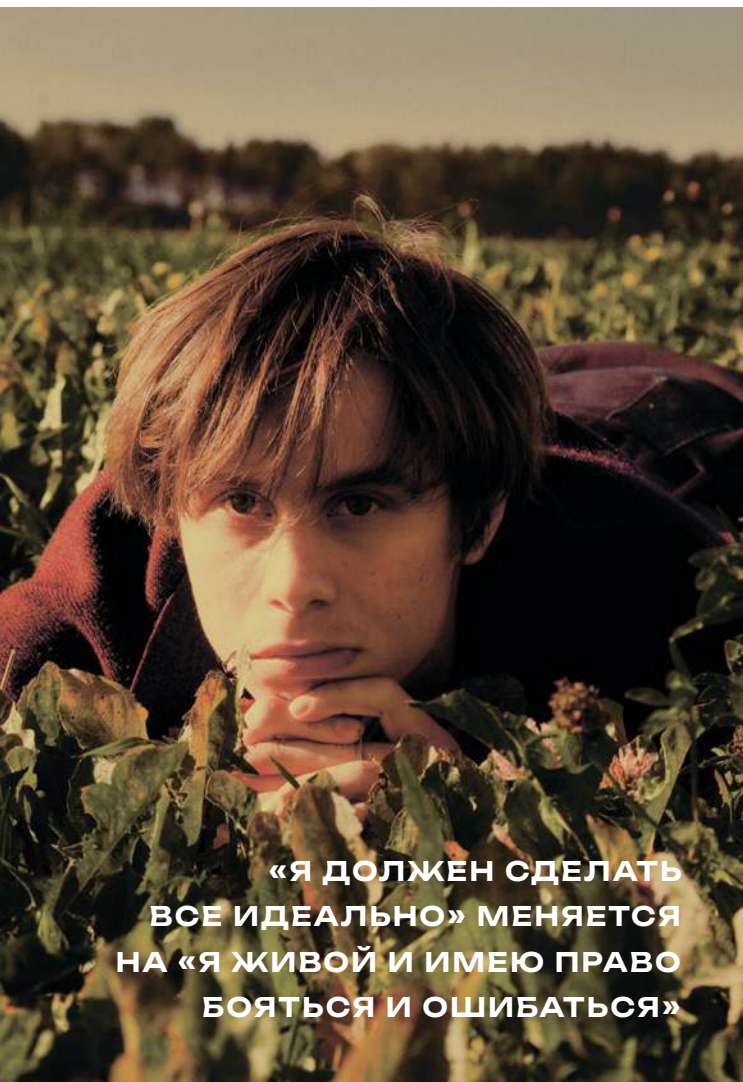
вариант известен по черно-белым фотографиям. На обоих первоначальных вариантах присутствовала четвертая фигура, придерживающая коня сзади. Когда Петров-Водкин вернулся в Петербург, он доработал композицию, и уже финальная версия приобрела символический характер: конь стал самобытным, ярким, почти мифическим, а всадник — образом, наполненным предчувствием чего-то большего. И не случайно.

Полотно впервые представили публике в 1912 году на выставке «Мир искусства». Его разместили не среди остальных работ, а над входом — как символ, как «пламя поднятого знамени», вокруг которого можно объединиться. Современники увидели в картине не просто необычный сюжет, а знак времени: метафорическое предчувствие перемен, которые готовил новый век. Пророческие мотивы оказались тревожным предчувствием войн и революций, которые вскоре потрясут мир.

Уже через два года после выставки началась Первая мировая война. Петров-Водкин позже признавался, что именно чувство надвигающихся перемен подтолкнуло его к созданию произведения.

Весной 1914 года работу отправили на Балтийскую выставку в шведский город Мальмё. Война ожидаемо нарушила все планы: коллекции не смогли вернуться домой. Затем последовали революция, Вторая мировая война, и картина оставалась в Швеции вплоть до 1950 года. Только благодаря усилиям вдовы Петрова-Водкина произведения ее мужа были возвращены на родину. В 1953 году полотно приобрела Казимира Константиновна Басевич, педагог и собирательница выдающейся коллекции русской живописи. В 1961 году коллекционер подарила картину Государственной Третьяковской галерее, где она хранится с тех пор.

Сегодня «Купание красного коня» смотрится так же мощно, как и в 1912 году. В нем чувствуется дыхание огромной страны, ее тревоги, надежды и внутренний накал. Прошло больше века, а красный конь все продолжает свой бесконечный путь — через эпохи, взгляды и интерпретации. И в этом, пожалуй, главное доказательство силы искусства.



**«Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ
ВСЕ ИДЕАЛЬНО» МЕНЯЕТСЯ
НА «Я ЖИВОЙ И ИМЕЮ ПРАВО
БОЯТЬСЯ И ОШИБАТЬСЯ»**

ЦЕННОСТЬ ПАУЗЫ И ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Первое, чему учит актерская практика, — останавливаться (и делать это не механически, а по-настоящему!). В современном темпе пауза кажется почти роскошью, но именно она позволяет услышать свои мысли до того, как их накрывают внешние шумы. На тренингах человек неожиданно для себя замечает, как реагирует телом, когда дрожит голос, в какой момент хочется спрятаться, что вызывает внутренний протест и множество других инсайтов. И это уже не об игре на сцене, а о наблюдении за собой: так начинается внутренний диалог, которого часто не хватает.

Взрослые люди привыкли рационализировать все, что с ними происходит, но не всегда учитывают, что эмоции возникают независимо от наших мыслей. Они — сигнал и актерские методики учат не подавлять их, а переводить на понятный язык. Работая с чувствами на уровне тела, дыхания, голоса, человек постепенно начинает различать их: где страх, а где предвкушение, где слабость, а где честность, чем отличается «должен» от «хочу». Это меняет понимание не только себя, но и повседневных событий — от рабочих вопросов до отношений с друзьями.

Главная сила актерства в том, что оно возвращает человеку способность чувствовать. И, что еще важнее, понимать, почему он что-то чувствует. Да, актерские техники мощно прокачивают эмоциональный интеллект. Именно на сцене человек учится работать с эмоциями безопасно, осознанно, без страха выглядеть нелепо. А иногда и совершать поступки за гранью комфорта.

ЗНАКОМЬТЕСЬ С КОМАНДОЙ:

- Егор Аверин, основатель проекта, актер Малого драматического театра — театра Европы.
- Дмитрий Шумаев, актер Большого драматического театра.
- Борис Луконин, актер Александринского театра.
- Марк Красильников, актер театра им. В.Ф. Комиссаржевской.
- Максим Клейменов, выступал со спектаклем на новой сцене Александринского театра, мультиинструменталист.
- Коринна Коловская, бывшая актриса труппы Евгения Ткачука «велесО».

Многие стремятся прийти в актерство, чтобы перепрошить автоматические реакции: закрытость, страх оценок, привычку «замирать» в новых ситуациях. Часто можно услышать, что люди ходят на актерские курсы, чтобы «чувствовать себя увереннее». Но профессионалы говорят: «Перестроения личности не происходит».

Сценические практики не делают человека другим, они лишь дают инструменты. Человек все еще остается собой, но теперь приучается правильно дышать, звучать, делать шаг вперед даже тогда, когда внутри все сопротивляется. Парадокс в том, что актерские практики не убирают страх, а учат существовать, уживаться с ним и это лучший фундамент для уверенности.

БЫТЬ СОБОЙ — САМАЯ СЛОЖНАЯ РОЛЬ

Самое ценное в актерской игре — возвращение к подлинности. В искренней импровизации речь перестает звучать заученно, движения становятся естественными, эмоции — честными. Эта смена считывается и ощущается окружающими мгновенно — в переговорах, в общении, в творчестве, в быту. Именно она привлекает людей, строит атмосферу доверия и взаимодействия, которую не заменит ни один тренинг по лидерству.

Кто бы мог подумать, что самый трудный персонаж, которого приходится играть взрослым людям, это они сами. Повсюду социальные роли — профессионал, предприниматель, родитель. Но за масками часто теряется живость. Актерское мастерство дает возможность безопасно примерять десятки разных состояний и находить в них что-то свое. Постепенно уходит зажатость, появляется гибкость, человек чувствует себя более цельным. В итоге меняется пластика, речь становится свободнее, взгляд прямее. Это отражается не только в сферах, где нужна уверенность и ясность — публичные выступления, коммуникации, презентации проектов, работа с командой — но и в повседневной будничной жизни. А самое главное: человек остается собой.

Если подытожить: сценическая практика дает пространство, в котором можно безопасно встретиться с собственной уязвимостью. Для многих это становится отправной точкой снятия внутреннего напряжения, возвращения к естественности, ростом эмпатии. Взрослые люди больше не боятся своих эмоций — и перестают бояться чужих.



ФОТОГРАФ:
БЕЛОУСОВА СОФЬЯ



**ГРОМЧЕ,
ЧЕМ КАЖЕТСЯ:**

**АКТЕРСТВО, ПОЭЗИЯ И ЛЮДИ,
КОТОРЫЕ НАШЛИ СВОЙ ГОЛОС**

Мы живем в эпоху, когда человек легко слышит все, кроме собственного голоса: он бесконечно окружен уведомлениями, комментариями, мыслями об ожиданиях окружающих, монологом внутреннего критика. За всем этим трудно заметить то тихое и важное, что внутри. Именно поэтому актерское мастерство выходит за пределы сцены и перестает быть исключительно профессиональным навыком: все чаще люди используют его как способ вернуть контакт с собой.

Мы поговорили об этом с актерами из творческого объединения «Поэзия за углом» — теми самыми, кто превратил Дворцовую площадь Петербурга в импровизированную сцену, а городские вечера — в маленькие спектакли.



ЦЕННОСТЬ ПАУЗЫ И ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Площадь, холод, стихи и Петербург — таким было начало истории. Творческое объединение началось не в студии, не в репетиционной точке и не в уютном коворкинге, а на Дворцовой площади. Ветер, шум, люди, арка Главного штаба — и шестеро молодых артистов, которые просто хотели читать стихи.

Вечера в центре Петербурга становились перформансами: люди останавливались, оставались, возвращались снова. И чем холоднее становился Петербург, тем теплее становился этот кружок по интересам.

Почему у «Поэзии за углом» получилось то, что не получается у других?

В городе регулярно появляются люди, которые пытаются повторить формат. Но ребята уверены: бессмысленно, ведь они не стремятся просто читать произведения классиков. Смысл — в переосмыслении и свободной иронии к себе, а это невозможно скопировать.

Свобода — ключевое слово. Их перформансы — буквально живой многослойный организм, где все рождается в моменте. За выбранным способом прочтения стиха с тем или иным выражением стоят личные истории. Артисты включают в свои миниатюры импровизационные этюды, монологи, диалоги, анекдоты, музыкальные вставки... И вот стихотворение русского классика становится целым мини-спектаклем.

Это напоминает уличный театр, современную поэзию и стендап одно-

ФОТОГРАФ
БЕЛОУСОВА СОФЬЯ

временно. Нечто, что нельзя разложить по жанрам. И основа всего этого — королева Импровизация. Да, темы обсуждаются заранее. Да, есть условная структура выступления. Но суть — в экспромте. Той самой изюминке, которая делает объединение ребят не похожим ни на одно другое.

Сегодня творческое объединение планирует шаги дальше. Ребята начали писать цикл авторских сказок — атмосферных, музыкальных, почти мистических. Эти тексты станут основой нового спектакля в жанре саунд-драмы.

Уличная романтика — не предел. За последние годы ребята побывали в «Подписных изданиях. Академии», на неделе менеджмента ВШМ СПбГУ (Высшая школа менеджмента — прим.),

на разных маленьких и больших городских площадках.

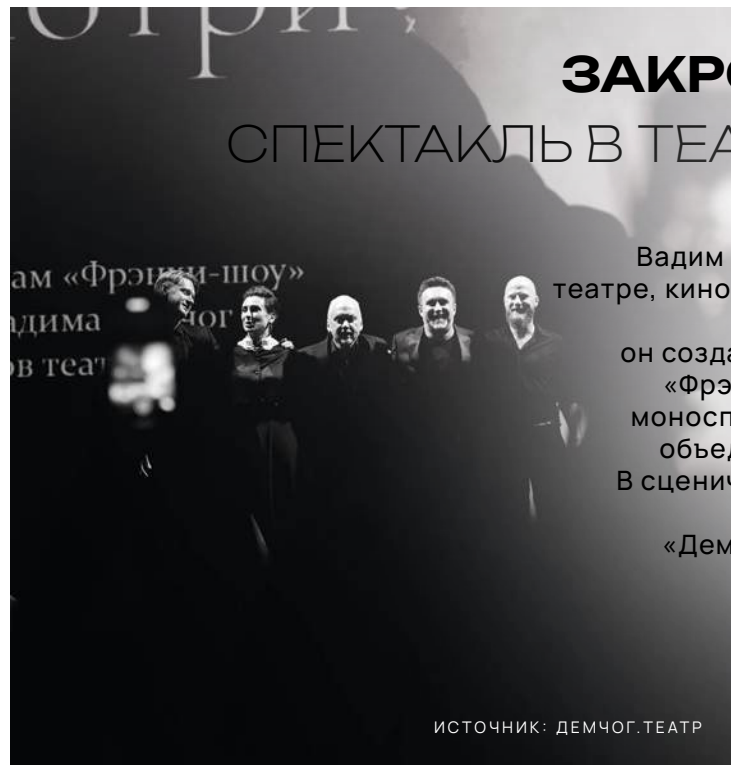
Но даже когда они выступают в библиотеке или на закрытом мероприятии, дух Дворцовой остается. Это тот редкий случай, когда проект вырос, но не потерял изначальную искорку. И каждый раз, когда выступление заканчивается, к ребятам подходят люди, чтобы поделиться впечатлениями — с замерзшими руками, со взбудораженными голосами, с глазами, в которых что-то успело измениться. Они снова и снова приходят за честностью, за заразной смелостью. За ощущением, когда можно быть наблюдателем со стороны, но при этом чувствовать себя участником. Для «Поэзии за углом» в этом и заключается самое главное: городское искусство ради живого человеческого контакта не среди декораций.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — ЭТО ИМПРОВИЗАЦИЯ.
ВЫСКАЗЫВАНИЕ НЕ РЕПЕТИРУЕТСЯ.
ОНО РОЖДАЕТСЯ ИЗ ТОГО,
ЧТО ВОЛНУЕТ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.
И ИМЕННО ЭТА ЖИВОСТЬ ДАЕТ ЗРИТЕЛЮ
ОЩУЩЕНИЕ НАСТОЯЩЕГО КОНТАКТА —
БЕЗ ЧЕТВЕРТОЙ СТЕНЫ, БЕЗ ДИСТАНЦИИ,
БЕЗ ИГРЫ «В АРТИСТОВ»**

«ПОЭЗИЯ ЗА УГЛОМ»: ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ, РОДИВШЕЕСЯ НА ДВОРЦОВОЙ

«Поэзия за углом» — больше чем декламация стихов: это пространство, где импровизация, театр и поэзия сходятся в одну точку и становятся способом общения с городом, людьми и самими собой.





ЗАКРОЙ ГЛАЗА И СМОТРИ...

СПЕКТАКЛЬ В ТЕАТРЕ ВАДИМА ДЕМЧОГА

Вадим Демчог — яркое имя в современном российском театре, кино и медиа. Актер, сценарист, педагог, писатель — все это о нем. Помимо экранной деятельности, он создал авторские проекты, такие как радиопередача «Фрэнки-шоу», впоследствии ставшая серией аудио-моноспектаклей «Трансляция Оттуда». Обе программы объединены темой автобиографий известных людей. В сценической деятельности артист известен проектом «Арлекиниада» (с конца октября 2025 года — «Демчог.Театр»), где воплощает идеи иммерсивного театра, в который зритель вовлечен не просто как сторонний наблюдатель.

ИСТОЧНИК: ДЕМЧОГ.ТЕАТР

«ИГРАЕМ НЕ МЫ, ИГРАЮТ ЗРИТЕЛИ»

Так описывает постановку непосредственно сам автор. Представьте: вокруг темнота, сцена почти пустая: актер, микрофон, прожектор, музыкант. Монологи, один за другим, от разных личностей — исторических, художественных, абстрактных. «Угадай, кто я» — элемент игры для зрителя.

Название спектакля отражает суть: «закрой глаза» — это не буквальный призыв к действию, а предложение уйти с головой в воображение, «и смотри» — не на актеров и декорации, а через звук, текст, образ, наполняющий сознание. Можно сказать, что это не классический жанр постановки — перформанс.

На протяжении вечера артисты выходят один за другим и произносят монологи от имени разных лиц — живущих ныне и в прошлом, вымышленных или метафорических. Задача зрителя — понять, кто перед ним: в этот момент посетитель перестает быть наблюдателем и превращается в соучастника, исследователя чужих судеб. Каждый сценический этюд — не просто пересказ фактов, а проникновение в суть, в душу и путь героя. На глазах рождается откровение и персонажа, и тех, кто слушает. В финале на экране появляется фотография героя — короткий миг узнавания, словно вспышка истины.

В течение одного показа звучат семь монологов разных актеров, не имеющих сюжетной связи между собой. Все внимание сосредоточено на голосе, смысле, импульсе. Здесь нет привычных декораций и костюмов: отсутствие визуального избытка позволяет включить воображение и интуицию. Музыка — только живая: музыкант за инструментом создает настроение и звук. После каждого монолога зритель проверяет себя, отгадал ли он героя. Формат игрового спектакля (загадка-сюжет-раскрытие) и впрямь близок к викторине, так полюбившейся Демчогу, но серьезной: монологи героев — не просто исторические справки, это внутренние переживания, голоса персонажей, которых зритель проживает вместе с актерами.

Вадим Демчог и его команда называют этот формат «stand-up tragedy» — жанр, в котором театр возвращает себе так называемую функцию катарсиса (психологического воз-

действия на зрителя, при котором происходит эмоциональное очищение через напряжение). Если в стендапе артист говорит о себе или сторонних житейских ситуациях, то здесь актер полностью растворяется в образе, позволяя «говорить» самому персонажу его устами. В зале словно оживают Ницше и Ван Гог, Цветаева и Юнг, а потом их сменяют абстрактные сущности: Время, Любовь, Смерть. Эффект присутствия ошеломляет: и вот это уже не просмотр спектакля, а (хоть и короткая) жизнь вместе с героем.

А самая главная интрига в том, что спектакль никогда не повторяет в точности постановку предыдущего репертуара — в каждом сезоне другие монологи, другие актеры. Все это приглашает даже бывалого зрителя прийти снова, ведь посещение будет не менее интересным, чем предыдущее. Каждый текст — результат кропотливой исследовательской работы. Команда театра изучает письма, дневники, интервью и труды героев, чтобы не просто пересказать биографию, а передать их мировосприятие, интонацию, внутренний ритм. Именно поэтому персонажи не кажутся наигранными или вымышленными — они будто сами выбирают тело актера, чтобы вновь заговорить.

В репертуаре театра уже несколько сотен текстов — от античных философов до культовых музыкантов XX века. Сегодня вы можете услышать голос Эми Уайнхаус или Сальвадора Дали, завтра — признание Эдит Пиаф или исповедь абстрактного понятия Страха.

Актеры «Арлекиниады» («Демчог.Театра») постоянно проходят тренинги и посещают мастер-классы. Это не школа артистов, а лаборатория перевоплощения, как говорит сам руководитель. За несколько секунд они меняют тембр, походку, энергетику — словно переключают частоту между волнами.

В 2022 году театр отметил десятилетие, а «Закрой глаза и смотри» стал главным символом этого пути — спектаклем, где соединяются философия, психология и поэзия человеческого духа. По отзывам зрителей, его стоит увидеть каждому, кому интересна современная экспериментальная форма, где акцент на слово, голос, внутренний мир. Он точно подойдет тем, кто готов к активному восприятию: не «сидим тихо», а «включаемся». Все это — шанс «испытать» театр иначе: не просто посмотреть представление, а слушать, чувствовать, предполагать.



1-3. ИСТОЧНИК: ДЕМЧОГ.ТЕАТР

4. ИСТОЧНИК: TEATRTOGO.RU
АВТОР: ЕКАТЕРИНА МОСКОВКО



Этот спектакль стоит увидеть хотя бы раз — чтобы понять, как звучит душа, если действительно смотреть. С Демчогом и экс-«Арлекиниадой» просмотр становится не классической схемой зритель-сцена, переживанием не только чужой судьбы, но и собственной. Если хочется интерактивного, интеллектуального и эмоционально насыщенного мероприятия, «Закрой глаза и смотри» — отличный выбор.

АНОНС СПЕКТАКЛЯ:

1 ФЕВРАЛЯ 2026, 19:00

ДК «ГАЗ», НИЖНИЙ НОВГОРОД
(БЕЗ УЧАСТИЯ
ВАДИМА ДЕМЧОГА)

12 ФЕВРАЛЯ 2026, 19:00

КРЦ «ЗВЕЗДА», САМАРА



Антуан де Сент-
Экзюпери

Antoine Marie
Jean-Baptiste Roger
de Saint-Exupéry

ОРКЕСТР ИЗ НЕЙРОНОВ: ПОЧЕМУ КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА ДЕЛАЕТ НАС УМНЕЕ, СПОКОЙНЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ

Когда человек играет на инструменте, его мозг работает так, как не работает ни при каком другом виде деятельности. Одновременно активируются и левое полушарие, которое отвечает за логику, структуру, чтение нот, математические соотношения звуков, и правое полушарие, которое воспринимает мелодию, эмоции, интонацию, художественный смысл.

Человек одновременно читает ноты (зрение + символическая обработка информации), координирует руки (моторика + пространственное мышление), слушает и корректирует результат (аудиоанализ + саморегуляция), запоминает последовательность (рабочая и долговременная память) и выражает эмоции (эмпатия + эмоциональный интеллект). Это колоссальная когнитивная нагрузка. По сути, игра на инструменте — это многоуровневая тренировка мозга, которая задействует все ключевые системы: сенсорные, моторные, когнитивные и эмоциональные.

Американское общество нейронаук провело крупнейшее исследование с участием музыкантов и людей без музыкальной подготовки. Ученые сравнили мозг профессиональных исполнителей с мозгом тех, кто музыкой не занимается. Исследователи обнаружили, что у музыкантов сильнее функциональные связи в слуховых зонах обоих полушарий — эти области работают более синхронно. Кроме того, у них улучшены связи в белом веществе между зонами, которые отвечают за восприятие звука, и участками мозга, задействованными в сложной когнитивной обработке.

Когда мы слушаем классическую музыку или берем в руки инструмент, происходит нечто большее, чем просто эстетическое удовольствие. Музыка буквально перестраивает мозг: активизирует оба полушария, улучшает память, концентрацию, способность к обучению и даже повышает эмоциональный интеллект. Расскажем, почему ученые считают классическую музыку универсальной нейротренировкой.

**АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН ИГРАЛ
НА СКРИПКЕ И УТВЕРЖДАЛ,
ЧТО ИМЕННО КЛАССИЧЕСКАЯ
МУЗЫКА ПОМОГАЛА ЕМУ
РАЗВИВАТЬ ИНТЕЛЛЕКТ
И НАХОДИТЬ РЕШЕНИЯ В НАУКЕ.
МАКС ПЛАНК, НОБЕЛЕВСКИЙ
ЛАУРЕАТ ПО ФИЗИКЕ,
ТАКЖЕ ОТМЕЧАЛ,
ЧТО МУЗЫКАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ ПОЗВОЛИЛО
ЕМУ РАЗВИТЬ АНАЛИТИЧЕСКИЕ
СПОСОБНОСТИ**

ИСТОЧНИК: FREEPIK

В классической музыке присутствуют сложная гармоническая структура, ритмическая симметрия, смена темпов и тональностей. Мозг, воспринимая такую композицию, активирует центры памяти, эмоций, пространственного восприятия и моторного контроля.

Многие классические произведения написаны в размеренных темпах, с мягкой динамикой и постепенным развитием. Такой ритм синхронизируется с медленными мозговыми волнами, которые отвечают за расслабление и засыпание.

В отличие от поп-музыки или рока, классические композиции редко содержат резкие перепады громкости и напряженные ритмы, которые могут усиливать тревожность. Спокойные оркестровые тембры воспринимаются организмом мягче.

Классическая музыка помогает организму вернуться в спокойный ритм. В эксперименте Калифорнийского университета участникам сначала дали стрессовую задачу, а затем включили джаз, поп или классику. Только у тех, кто слушал классические мелодии, давление снизилось почти в пять раз.

Классика помогает и со сном. В исследовании Университета Земмельвайса почти две трети участников с бессонницей начали засыпать лучше после трех недель прослушивания классических композиций или аудиокниг. Спокойные мелодии совпадают по ритмике с частотами глубокого сна и работают как мягкий «белый шум», синхронизируя нейроны и отвлекая от навязчивых мыслей.

А китайские и британские нейробиологи выяснили, что классическая музыка улучшает настроение при депрессии. Оказалось, что ее положительный эффект связан с синхронизацией работы двух участков мозга — прилежащего тела и краевой полоски. Эти зоны считаются частью «расширенного миндалевидного тела», отвечающего за обработку эмоций. Чем сильнее зоны прилежащего тела и краевой полоски работали в унисон, тем выраженнее был терапевтический эффект.

Даже в зрелом возрасте занятия музыкой способны замедлить когнитивное старение. Так, ученые из Германии и Швейцарии выяснили, что регулярные занятия музыкой могут замедлять возрастные изменения в отдельных областях мозга.

У пожилых людей, которые полгода учились играть на фортепиано или активно слушали музыку, увеличился объем серого вещества в зонах, отвечающих за рабочую память, а ее показатели выросли примерно на 6%. Лучшие результаты показали участники, которые соблюдали здоровый режим сна и регулярно выполняли домашние задания.



1 ПЛЕЙЛИСТ ДЛЯ РАБОТЫ

Для концентрации лучше всего подходят произведения со структурированной формой и отсутствием резких эмоциональных всплесков:

Иоганн Себастьян Бах — «Гольдберг-вариации».

Людвиг ван Бетховен — Симфония №6 «Пасторальная».

Антонио Вивальди — «Весна» из цикла «Времена года» (медленные части).

Фредерик Шопен — Ноктюрн ми-бемоль мажор, оп. 9, №2.

2 ПЛЕЙЛИСТ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Для снижения тревожности рекомендуют выбирать произведения с плавным темпом, мягкой динамикой и гармоничной мелодией:

Вольфганг Амадей Моцарт — Адажио из Концерта для фортепиано №23, Первая соната для фортепиано.

Людвиг ван Бетховен — «Лунная соната» (1 часть).

Франц Шуберт — «Аве Мария».

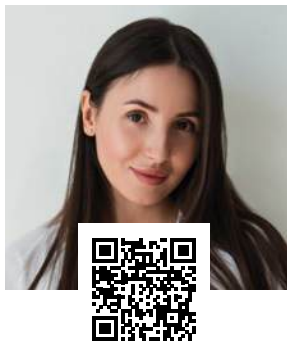
Иоганн Себастьян Бах — «Ариозо».

Эдвард Григ — «Утро» из сюиты «Пер Гюнт».

Что год грядущий нам сулит? Верим, что 2026-й будет только лучше: посмотрим, что скажет об этом наш астро-прогноз. Получите немного уверенности в завтрашнем дне и отдохните с развлекательными страничками.

ПАУЗА ©





Астролог

Ирина Леонова

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН КАКИМ БУДЕТ 2026 ГОД

Что посеяли, то и пожнём. В новом году судьба будет раздавать всем по заслугам, говорят астрологи.

Судя по расположению звёзд, жизнь ускорится, впереди много возможностей и неожиданностей. Как обернуть это в свою пользу, читайте в годовом прогнозе от астролога Ирины Леоновой.

2025 был годом Отшельника согласно нумерологической символике. Это период внутреннего поиска, тишины, болезненных, но необходимых разрывов. Многие столкнулись с одиночеством, пересмотрели свои ценности, лишились привычных опор, ощутили предательство или неожиданный крах отношений. Отшельник словно убирал из жизни лишнее, обнажая наши страхи, слабости, прошлые привязанности. Всё ради того, чтобы мы увидели себя настоящих и поняли: пора отпустить то, что давно утрачено.

Теперь же, **в 2026 году**, мы почувствуем **энергию Колеса Фортуны** — аркана перемен, движения и кармических итогов. Если Отшельник был внутренним экзаменом, то Колесо — его результат. Оно показывает, куда вели выбранные нами дороги: кто получит награду, а кто — жизненный урок. В этом году судьба будет действовать особенно ярко: случайные встречи окажутся судьбоносными, внезапные идеи смогут перевернуть жизнь, а двери, долго оставшиеся запёртыми, неожиданно откроются.

Колесо Фортуны всегда работает честно: светлые перемены приходят тем, кто вёл себя по совести, а неожиданности нередко оказываются следствием давних решений. Тем, кто пережил потери, несправедливость в 2025 году, новый год принесёт восстановление и воздаяние. Жизнь ускорится, подталкивая к переездам, смене окружения, изменениям в карьере, всплеску активности, от которого будет сложно укрыться. Для тех, кто давно стоит на паузе, появятся возможности выйти из застоя — новые договоры, сделки, предложения, люди. Даже отношения, которые казались исчерпанными, могут ожить.

Главный урок года — гибкость. Это время, когда сопротивление лишь усложнит путь. Колесо Фортуны всегда движется

вперёд, и те, кто цепляется за прошлое, ощутят, как жизнь буквально проходит мимо. А тот, кто позволит себе шаг в неизвестность, может оказаться на совершенно новом уровне.

РАБОТА И КАРЬЕРА

В 2026 году эта сфера будет особенно чувствительна к энергии движения. Если 2025 заставил многих замедлиться, посмотреть цели и избавиться от лишнего, то теперь всё вновь закрутится. Карьерные перемены будут происходить быстро, иногда внезапно, словно сами собой.

У многих появится ощущение ускорения: вчера всё стояло на месте, а сегодня образуются новые партнёрства, приходят предложения, способные изменить профессиональную траекторию. Возможны резкие развороты — переход в другую команду, смена профессии, предложение о переезде, работа в другой стране или даже старт карьеры в совершенно иной сфере.

2026 год — время, когда стоит довериться переменам и позволить судьбе вести вперёд. Учиться придётся быстро, но это будет продвигать вверх. Колесо Фортуны поддерживает тех, кто не боится рисковать, пользоваться моментом.

ОТНОШЕНИЯ И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Год несёт много событий, которые выглядят случайными, но на самом деле являются логичным результатом внутренней работы последних лет. Это период судьбоносных встреч — человек оказывается в нужном месте в нужное время, и это меняет его жизнь. Старые связи, в которых ещё остались чувства,

могут ожить сами собой. Но только если уроки прошлого были усвоены.

Те, кто долго был в одиночестве или пережил болезненный разрыв, в 2026 могут встретить важного человека. Знакомства придут в моменты, когда человек уже отпустил прошлое и перестал цепляться за старые сценарии. Энергия года буквально «подталкивает» к новым людям, новым чувствам, новым союзам.

В устойчивых парах возможны серьёзные обновления: переосмысление ценностей, решения о совместных переездах, смене жизненного маршрута, расширении семьи или изменении формата отношений. Колесо запускает движение, и пары, готовые к росту, почувствуют прилив сил.

Однако важно помнить главную закономерность года: он не про удержание старого, не про попытки спасти то, что давно сломалось. Это лишь приведёт к новому витку болезненного кризиса. Колесо фортуны разворачивает жизнь туда, где человек должен быть. И чем меньше сопротивления, тем мягче переход.

ФИНАНСЫ

Колесо фортуны создаёт ситуации, в которых деньги приходят не через привычные схемы, а через обновление стратегии, смелые решения, расширение горизонтов. Это может быть смена подхода к работе, переход на другой уровень ответственности, освоение новых навыков или отказ от методов, которые давно «не работают», но всё ещё используются из страха что-то менять.

Тем, кто последние годы честно работал над собой — выстраивал финансовую дисциплину, учился планировать, принимал сложные, но правильные решения, — год может принести ощутимые результаты: рост дохода, улучшение условий, повышение ценности на рынке.

Многим удастся выйти из длительного застоя. Если раньше сделки срывались, выплаты задерживались или проекты не запускались, то в 2026 году возможны резкие старты: внезапные предложения, удачные партнёрства, успешные продажи, доступ к новым финансовым потокам. Это те самые судьбоносные «случайности», которые работают только тогда, когда человек готов их принимать.

Очень важно не обесценивать и не отталкивать возможности из-за чрезмерной осторожности. Колесо фортуны любит тех, кто умеет ловить момент: новые предложения могут показаться слишком быстрыми или неожиданными, но именно они часто становятся точкой выхода на новый уровень достатка.

ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЯ

В 2026 году тема здоровья выйдет на первый план не из-за кризисов, а из-за смены общего темпа жизни. Колесо фортуны запускает движение, а вместе с этим растёт и нагрузка на нервную систему, внимание, способность быстро принимать решения.

Новый период потребует бережного отношения к себе. Нужно научиться грамотно распоряжаться ресурсами, чтобы не выгореть на самой волне перемен. Стоит уделять внимание восстановлению: полноценному сну, отдыху, информационному детоксу. Не пытайтесь контролировать всё — энергии года будут менять обстоятельства быстрее, чем вы успеете подстроиться.

Умение переключаться, слушать тело и заботиться о себе поможет сберечь силы. Внутренняя устойчивость ещё понадобится — нас ждут великие дела.



Годовой прогноз для всех знаков зодиака

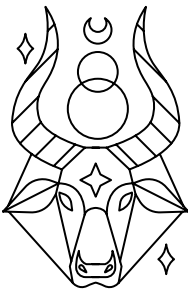
источник: freepick



ОВЕН

2026 станет годом взросления, свершений и зрелых решений. Весной Сатурн войдет в ваш знак и потребует ответственности. Дисциплина станет главным ресурсом. В работе появится шанс на долгосрочные союзы, повышение, запуск личного бренда. Вас заметят, и это нужно использовать. В отношениях период спокойный, без драм, стоит присматриваться к партнерам. Доходы могут вырасти благодаря новым ролям, но увеличатся и траты — на здоровье, обучение, развитие.

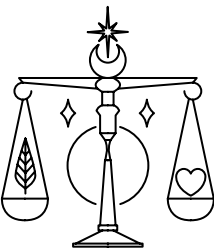
Совет года: не избегайте ответственности — она приведет к росту.



ТЕЛЕЦ

Год перемен в профессии и статусе. Вы можете резко и неожиданно сменить работу. Конечно, Тельцам сложно жить вне стабильности. Но именно спонтанность станет мостом к лучшему будущему. В профессиональной сфере перемены произойдут как будто сами по себе — новые проекты, договоры, виды деятельности. В личной жизни проявятся непривычная эмоциональность и желание быть в центре внимания. Это сыграет в плюс. Возможны крупные вложения в дом и семью.

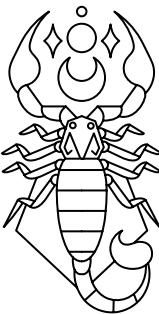
Совет года: не держаться за старое. Результаты придут позже, но в 2026 нужно активно к ним двигаться.



ВЕСЫ

Год яркости, творчества и раскрытия личности. Особенно повезет тем, кто связан с искусством, блогингом, выступлениями, самопрезентацией. Творчество станет вашей медитацией и лекарством. Возможны новые отношения, укрепление старых, улучшение здоровья. 2026 год благоприятен для смелых проектов, переездов, новых начинаний.

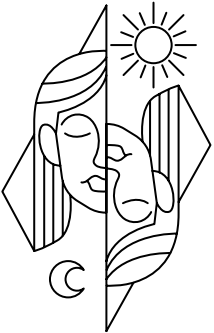
Совет года: делайте то, что откладывали — большая часть начинаний даст плоды.



СКОРПИОН

Год очищения. Могут завершиться истощившие себя отношения или ситуации. Возможны кризисы, но они ведут к обновлению. Возможно, встанут ребром жилищные вопросы: ремонт, переезд, покупка недвижимости. В семейной жизни все спокойно. Работа отойдет на второй план, но деньги будут — Скорпионы интуитивно находят источники дохода.

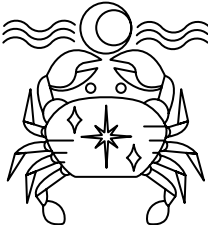
Совет года: укрепляйте родственные связи, занимайтесь психологическим здоровьем — это станет фундаментом на будущее.



БЛИЗНЕЦЫ

Для вас следующий год — год возможностей. Новые связи, поездки, обучение — все это станет основой для роста. Лето может принести финансовую стабильность или значимый заработок. Важно заниматься словом и речью: говорить, писать, вести блог, влиять на аудиторию. Пришло время заявлять о себе. В личной жизни стабильность, приятные знакомства, переход отношений на новый уровень.

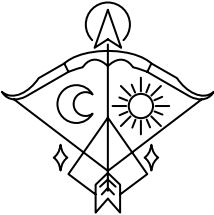
Совет года: смело выходите в свет — окружение поможет выйти на новый уровень.



РАК

Год любви и большой удачи. Велика вероятность, что вы встретите судьбоносного человека — не обязательно в сфере личных отношений, но и, например, на работе. Финансы, дела сердечные, самооценка — все закрутится во второй половине года. Отличное время для создания семьи, рождения детей, покупки недвижимости, обустройства дома.

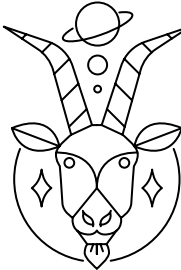
Совет года: чаще выходите в люди — вам нужно быть в центре внимания.



СТРЕЛЕЦ

Год делится на два периода. В первой половине — вдохновение, обучение, новые люди, новые проекты. Всё это будет радовать и развивать. Во втором полугодии центральной станет тема денег. Захочется тратить, зарабатывать, путешествовать. Но для этого потребуются дисциплина. Возможно, вам придут внеплановые финансы: бонусы, выплаты, наследство.

Совет года: дисциплина — ваш главный урок и помощник.



КОЗЕРОГ

Год денег, роста и расширения. Захочется большего, нового уровня. Доходы перестроятся: вы будете анализировать финансы и усиливать свои позиции. Хорошее время поднимать цены на услуги — спрос будет расти. Укрепятся связи с семьей и коллегами. Но в любви и здоровье всё останется по-прежнему, ярких перемен не ожидается.

Совет года: фокус на финансах — именно эта сфера может принести щедрые плоды.



ЛЕВ

2026 — год партнерства. Новые знакомства, союзы, отношения, которые обещают длиться долгие годы. Многие Львы могут вступить в брак или сделать важный выбор в пользу семьи. Будет много любви, внимания, чувственности. Но важно не поддаваться эмоциям и сохранять фокус на работе и целях. Иначе есть риск лишиться чего-то важного.

Совет года: держите баланс между эмоциями и ответственностью. Тогда вы сможете «усидеть на двух стульях» и получить все.



ДЕВА

Год восстановления. Старые проблемы начнут уходить, появится ясность, планы на будущее. Можно закрыть долги, нерешенные задачи, завершить сложные процессы. Появится понимание своего пути и желаний, это в первую очередь духовные настройки. Весна — особенно удачный период: энергия усилится, работа пойдет быстрее. Рекомендую устроить короткий отдых — 3–5 дней для внутренней перезагрузки.

Совет года: стройте систему, развивайте дисциплину — хаос уступит место четкому маршруту.



ВОДОЛЕЙ

Год кармических уроков в любви. Партнеры будут приходить неслучайно — чтобы чему-то научить. Связи яркие, страстные, но нестабильные. Эмоциональные «качели» будут частью пути. Могут измениться стиль жизни, работа, внешний вид. Возможны переезды, эксперименты, поиск новых форм.

Совет года: хватайтесь только за то, что действительно важно. Не распыляйтесь.



РЫБЫ

Год уединенности и внутренней работы над собой. Рыбам захочется уйти в семью, отношения, собственные интересы, здоровье. Это будет мягкий спокойный год, без бури страстей. Летом вероятны приятные романтические знакомства, гармоничные связи.

Совет года: живите в своем темпе. Рыбы смогут сохранить спокойствие даже в суматошный 2026.

ОСТАВЬ ПОСЛАНИЕ СЛЕДУЮЩЕМУ,
КТО ВОЗЬМЕТ ЖУРНАЛ



НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ

Детский, но действенный тест на внимательность и умение фокусироваться!
Изучите картинки и попробуйте за 1 минуту найти разницу.

Готовы поспорить, что вы до сих путаетесь в том, кто такие миллениалы, а кто зумеры. Разберем всю теорию поколений по временной шкале, узнаем особенности каждого и выясним, какими будут дети Альфа.

ИСТОЧНИК: FREERIK

РИТМ ЖИЗНИ ©



ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ЕЕ ПРИМЕНЯТЬ

Все говорят о зумерах и миллениалах — но как во всем это разобраться? Эти названия отсылают нас к теории поколений, которая объясняет, почему люди, родившиеся в разные исторические периоды, отличаются в поведении, стиле общения и отношении к работе. Расскажем, как эта концепция возникла, зачем она нужна и стоит ли судить о человеке только по году рождения.



КАК ПОЯВИЛАСЬ ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ

Авторы теории — американские исследователи Уильям Штраус и Нил Хоув. В начале 1990-х годов они изучали социальные и культурные процессы в США за несколько столетий и заметили повторяющиеся циклы: каждые 80–90 лет ценности общества менялись по схожей траектории. Эти циклы делились на четыре периода, и каждому соответствовало поколение со своими характерными особенностями.

На формирование поколения влияли большие события: войны, экономические кризисы, технологические скачки. Исследователи пришли к выводу, что общие обстоятельства юности формируют мировоззрение людей и эти особенности можно проследить во времени.

КАКИЕ ПОКОЛЕНИЯ ВЫДЕЛЯЮТ

Самыми ранними считаются представители поколения GI или «величайшего поколения», выросшие в эпоху Великой депрессии и мировых войн. Характерные черты: дисциплина и коллективизм.

За ними следует «молчаливое поколение», которые большую часть молодости провели в условиях военного времени и первых десятилетий холодной войны. Они ориентировались на труд, лояльность и стабильность.

Далее идет поколение беби-бумеров, выросшее на волне экономического оптимизма и культурного обновления. Это поколение привыкло к карьерному росту и уважению к иерархиям.

После них появились представители поколения X, сформированные в период активного развития технологий и ослабления традиционных институтов. Они ценят независимость и прагматичность.

Миллениалы, или поколение Y, выросли на стыке аналогового и цифрового мира. Для них важны смысл, гибкость и технологичность. Часто сталкиваются с выгоранием. Стремятся к осознанности и балансу.

Зумеры или поколение Z — дети эпохи смартфонов и социальных сетей. Они отличаются клиповым мышлением, стрем-

лением к самовыражению, высокой адаптивностью и вниманием к социальной справедливости.

Альфа — первое поколение, которое родилось полностью в XXI веке. Они технологически грамотны, ориентируются на онлайн-покупки, цифровые платежи, беспокоятся о равенстве и экологии.

Представители поколения Бета родятся в период с 2025 по 2039 год. Это дети миллениалов и зумеров. Они с рождения погружены в технологии. В будущем им придется решать такие глобальные проблемы, как истощение ресурсов и изменение климата.

Эту концепцию применяют во многих отраслях. В управлении командами она позволяет находить подход к сотрудникам: старшие поколения ценят стабильность и понятные правила, более молодые ориентируются на гибкость и индивидуальный подход. В маркетинге эта концепция помогает выстраивать точные коммуникации, подбирать подходящий тон и каналы продвижения. В образовании теория объясняет, почему старшие слушатели предпочитают структурированные форматы, а молодежь лучше воспринимает визуальный контент и короткие форматы.

Так, например, бумеры выбирали надёжность, статус и качество «на года». Благодаря их потребительским привычкам

выросли крупные корпорации, банковский сектор и автопром. А вот миллениалы начали создавать культуру фриланса, удалёнки и креативных профессий и стали требовать от брендов не просто товаров, а идентичности, сообщества и миссии.

Зумеры продолжили разрушать классический маркетинг, так как перестали воспринимать телевизионную рекламу и начали выбирать бренды по мемам и ценностям. Из-за них появились доставка за 15 минут, экономика подписок, культ удобства и кастомизации.

В свою очередь, Альфа требуют персонализацию во всём. Брендам придётся переходить к адаптивным продуктам, которые меняются под пользователя сами. Представители поколения Альфа хуже читают длинные тексты, но отлично воспринимают видео, инфографику, короткие визуальные инструкции и яркие интерфейсы. Они ценят экологичность, но не готовы ради неё отказываться от удобства. Лояльность к брендам у Альфа низкая, а критическое отношение к рекламе высокое.

Каким же будет поколение Бета? Можем предположить, что они будут жить в логике геймификации: покупки будут воспринимать как квест, а брендовые миры заменят стандартную рекламу. Бета не будут терпеть долгой доставки, сложных

интерфейсов и ожидания ответа больше нескольких секунд. ИИ станет для них настолько обыденным, что решения будут приниматься вместе с виртуальным ассистентом. Брендам нужно будет думать не только о том, как убедить клиента купить товар, но и как «понравиться» его персональному ИИ-фильтру.

Хотя теория возникла в США, она успешно применяется и в России, но с поправкой на локальную историю. Советское прошлое, перестройка, экономические кризисы и стремительная цифровизация заметно повлияли на ценности разных возрастных групп. Поэтому российские исследователи иногда смещают границы поколений на несколько лет. Тем не менее, общая логика взаимопонимания поколений остается той же.

Теория поколений — это модель, а не точная наука. Люди одного возраста могут сильно отличаться по личному опыту, культуре, уровню образования и социальному окружению. Теория работает лучше всего при анализе больших групп, но практически бесполезна, если пытаться по году рождения объяснить поведение конкретного человека. Поэтому ее стоит использовать как инструмент для понимания общей картины, а не навешивания ярлыков.



ИСТОЧНИК:
GPT, GEMINI, FREEPIK

1901–1927

ВЕЛИЧАЙШЕЕ
ПОКОЛЕНИЕ



МОЛЧАЛИВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ

1928–1945

ПОКОЛЕНИЕ X

1965–1980



БЕБИ-БУМЕРЫ

1946–1964



МИЛЛЕНИАЛЫ

1981–1996

ЗУМЕРЫ

1997–2010



АЛЬФА

2011–2024



БЕТА

2025–2039

ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ — ЭТО МОДЕЛЬ,
А НЕ ТОЧНАЯ НАУКА. ЛЮДИ ОДНОГО
ВОЗРАСТА МОГУТ СИЛЬНО ОТЛИЧАТЬСЯ
ПО ЛИЧНОМУ ОПЫТУ, КУЛЬТУРЕ,
УРОВНЮ ОБРАЗОВАНИЯ
И СОЦИАЛЬНОМУ ОКРУЖЕНИЮ

**СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ —
НЕ ПРОСТО «БУДУЩИЕ ВЗРОСЛЫЕ»,
КАЖДЫЙ РЕБЕНОК —
УНИКАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ,
И ДЕТИ ПОКОЛЕНИЯ АЛЬФА
ОСОБЕННО ОСТРО НУЖДАЮТСЯ
В СВОБОДЕ И ПРАВЕ
НА СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР**

Для поколения Альфа, чья социальная жизнь с ранних лет тесно переплетена с цифровым миром, умение общаться — ключ к успешной жизни. Гораздо важнее зазубренных правил этикета способность искренне выражать свои мысли, договариваться и слышать другого. Основа для развития этих талантов — безопасная среда дома, где царит доверие, а не диктат.

Создайте семейную традицию «вечерних пятиминуток», когда каждый может без осуждения делиться тем, что его обрадовало или огорчило за день. Когда ребенок знает, что его не отчитают и не высмеют, он не замыкается в себе, а учится открыто говорить о своих переживаниях. В такой атмосфере авторитарный родитель «сверху» уступает место мудрому наставнику «рядом». Да, современные дети могут позже освоить некоторые бытовые навыки, но их раскрепощенность и творческий потенциал — это достойный обмен, открывающий перед ними куда больше возможностей в будущем.

Постоянный поток коротких видео и ярких игр перегружает нервную систему ребенка и тренирует мозг ожидать мгновен-

ного вознаграждения. Формируется так называемое «клиповое мышление»: концентрация снижается, а любая сложная задача встречает внутреннее сопротивление. Мозг просто отказывается прилагать усилия, привыкая быть пассивным потребителем.

Создайте здоровую альтернативу. Четко договоритесь о времени без гаджетов — например, за обеденным столом или за час до сна, — и предложите взамен настольную игру или совместное творчество. Чтобы компенсировать вред «быстрого» дофамина, важно предлагать занятия, которые дарят радость от усилий и постепенного прогресса — спорт, музыка, конструирование или шахматы. Это не только развивает стратегическое мышление, но и учит мозг получать удовлетворение от реальных достижений.

Эпоха беспрекословного послушания осталась в прошлом вместе с подавленной индивидуальностью и трудностями в самовыражении. Сегодня успешное воспитание строится на ином принципе: быть для ребенка не строгим диктатором, а мудрым наставником.



Детский психолог, специалист по воспитанию детей,
семейный терапевт, блогер

Юлия Дармова

**ПОКОЛЕНИЕ АЛЬФА:
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**
КАК ВОСПИТАТЬ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА

Правила воспитания стремительно меняются. На смену старым методам приходят новые подходы, основанные на знаниях о детской психологии и развитии мозга. Сильнее всего на современных детей влияет цифровая среда: интернет и гаджеты стали для них привычной реальностью и напрямую влияют на формирование нервной системы. О том, как вырастить счастливого и уверенного в себе ребенка в этих условиях, нам рассказала детский и семейный психолог Юлия Дармова.

ПОРТРЕТ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Речь о детях Альфа — тех, кто родился после 2010 года. С одной стороны, они поражают своей уверенностью, инициативностью и активностью. С другой — это невероятно чувствительные и эмоциональные натуры. Они тонко чувствуют мир, обладают развитой эмпатией и хорошо понимают оттенки собственных переживаний. Обратная сторона этой глубины — гиперчувствительная нервная система.

Психологическое здоровье и счастье ребенка напрямую зависят от эмоциональной поддержки родителей. Именно она формирует мозг, характер и эмоциональный интеллект. Так как гиперчувствительность — уязвимое место детей поколения Альфа, родителям очень важно бережно обращаться с эмоциями ребенка. Ключ к этому — техника «отзеркаливания». Она заключается в том, чтобы не отмахиваться от детских слез или злости, а помочь назвать чувство и показать, что вы его принимаете. Например, просто скажите: «Да, я вижу, ты сейчас очень расстроен».

Чтобы защитить хрупкую нервную систему ребенка от перегрузок, создайте для него личный «островок безопасности» — предсказуемый распорядок дня и маленькие семейные ритуалы. Превратите встречу после садика или школы в особый момент: крепкое объятие, во время которого вы шепнете друг другу на ушко, как сильно соскучились. Или придумайте ваше секретное рукопожатие — три легких сжатия ладошки, которые будут вашим тайным сигналом «я тебя люблю». Такой знак можно незаметно подать даже в присутствии

незнакомых людей: ребенок не смутится, но точно почувствует вашу поддержку и связь с вами.

Использование же старых методов, таких как отрицание или подавление эмоций, фраз вроде «ты мальчик, не плачь» или «как тебе не стыдно», напротив, делает современных детей более уязвимыми и непонимающими, что с ними происходит.

Современные дети — не просто «будущие взрослые». Каждый ребенок — уникальная личность, и дети поколения Альфа особенно остро нуждаются в свободе и праве на собственный выбор. Им важно чувствовать свою независимость, поэтому поощряйте их самостоятельность: позвольте выбирать одежду на прогулку или решать, с какой игрушки начать уборку. Это не каприз, а потребность их развивающегося мозга, для которого ошибка — естественная часть обучения.

Есть и обратная сторона их активности и привычки к мгновенному результату — низкая терпимость к неудачам. Если что-то пошло не так, это может обернуться настоящей бурей из разочарования и тревоги. Что делать родителям в таком случае? Не запрещать, а поддерживать. Давайте ребенку право на ошибку и помогайте пережить разочарование, спросив: «Как думаешь, что можно сделать иначе в следующий раз?» Так вы не решите проблему за него, а направите и поможете развить важнейший навык — умение справляться с трудностями. Именно этот подход, в противовес старой системе «послушания любой ценой», воспитывает в ребенке стрессоустойчивость, уверенность в себе и креативное мышление — ключевые качества для успеха в современном мире.

МАМА ПОД ПРИЦЕЛОМ ТРЕНДОВ

КАК БЕЖЕВЫЕ, ХРУСТЯЩИЕ И ШЕЛКОВИСТЫЕ РОДИТЕЛИ ПЫТАЮТСЯ СООТВЕТСТВОВАТЬ ИДЕАЛУ

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О «БЕЖЕВОМ» ДЕТСТВЕ

Эстетика «бежевых» мам стала одним из самых узнаваемых трендов в родительской среде. Приверженцы этого подхода выбирают визуально гармоничное пространство. Пастельные тона, натуральные материалы и минимализм создают спокойную атмосферу. Многие родители искренне верят, что такая обстановка помогает не перегружать нервную систему ребенка, а экологичные материалы — дерево, хлопок, шерсть — безопасны для малышей.

Но следуя этому тренду, важно помнить о потребностях растущего мозга малыша. Нейробиологи и детские психологи обращают внимание на важность сенсорного разнообразия для младенцев и детей раннего возраста. Зрительная система ребенка особенно нуждается в контрастах и насыщенных цветах — именно через разнообразные зрительные стимулы мозг учится обрабатывать информацию, различать объекты, выделять фигуру из фона.

Дети инстинктивно тянутся к ярким, сочным оттенкам, а на цветных игровых площадках их игра становится значительно разнообразнее и активнее. Это не значит, что нужно полностью отказаться от эстетики спокойных тонов, но разумно добавить в среду ребенка



Сегодня быть мамой — значит не только растить ребенка, но и постоянно существовать под пристальным взглядом соцсетей, где каждый выбор немедленно получает оценку. В погоне за призрачным идеалом «правильной» мамы женщины оказываются в ловушке противоречивых трендов, где одни советуют бежать от цивилизации в поля, а другие — одевать детей во все бежевое.

цветовые акценты — яркие игрушки, контрастные книжки, разноцветные развивающие коврики. Такой баланс позволит сохранить гармоничную атмосферу, не лишая ребенка важных стимулов для развития. Важно ориентироваться на потребности ребенка, а не на идеальную картинку. Яркий оранжевый мяч может быть таким же ценным для развития, как и красивая бежевая игрушка, а иногда — даже более полезным для тренировки зрительного восприятия и познавательной активности малыша.

«ХРУСТЯЩИЙ» СТИЛЬ: КАК СОВМЕСТИТЬ ЛЮБОВЬ К ПРИРОДЕ С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ

Философия «хрустящих» мам, уходящая корнями в идеи осознанного потребления и единения с природой, привлекает многих родителей. Их подход включает ценные принципы: прогулки на свежем воздухе, здоровое питание, использование натуральных материалов и эмоциональную близость с ребенком. Многие семьи отмечают, что такой образ жизни помогает укрепить здоровье детей и научить их ценить окружающий мир.

Однако при всей привлекательности этой философии некоторые ее аспекты требуют внимания и взвешенного подхода. Например, длительное грудное вскармливание, безусловно полезное в раннем возрасте, после определенного момента должно оцениваться с учетом потребностей конкретного ребенка. А отказ от современных медицинских достижений — таких как вакцинация или профессиональная помощь при заболеваниях — может нести реальные риски для здоровья ребенка.

Современная педиатрия не отрицает преимуществ такого подхода, но рекомендует сочетать их с доказанными медицинскими практиками. Можно успешно совмещать натуральное питание и развитие в природной среде с регулярными осмотрами у педиатра и вакцинацией. Главный принцип — найти баланс. Так вы сможете и развивать ребенка в гармонии с природой, и быть уверенными в его здоровье.

КАКИЕ ЕЩЕ БЫВАЮТ МАМЫ В ИНТЕРНЕТЕ?

Сегодня мамы и папы ищут свой путь в родительстве, пробуют разные методики, чтобы понять, что подходит именно их семье. Например, «миндальные мамы» уделяют особое внимание здоровому питанию, что в разумных пре-

делах действительно полезно. Однако когда контроль за рационом становится чрезмерным, это может передать ребенку тревогу и создать нездоровые отношения с едой.

В противовес этому «шелковистые мамы» выбирают путь практичности и душевного равновесия. Они напоминают нам, что психическое состояние родителей — не менее важный ресурс, и иногда готовое пюре в баночке или мультфильм на полчаса могут быть лучшим решением для уставшей мамы.

Между этими полярными лагерями ютятся множество промежуточных вариантов. Например, «футбольные мамы» уделяют много времени организации внешкольной деятельности, а «крутые мамы» стремятся сохранить

баланс между родительством и собственной жизнью.

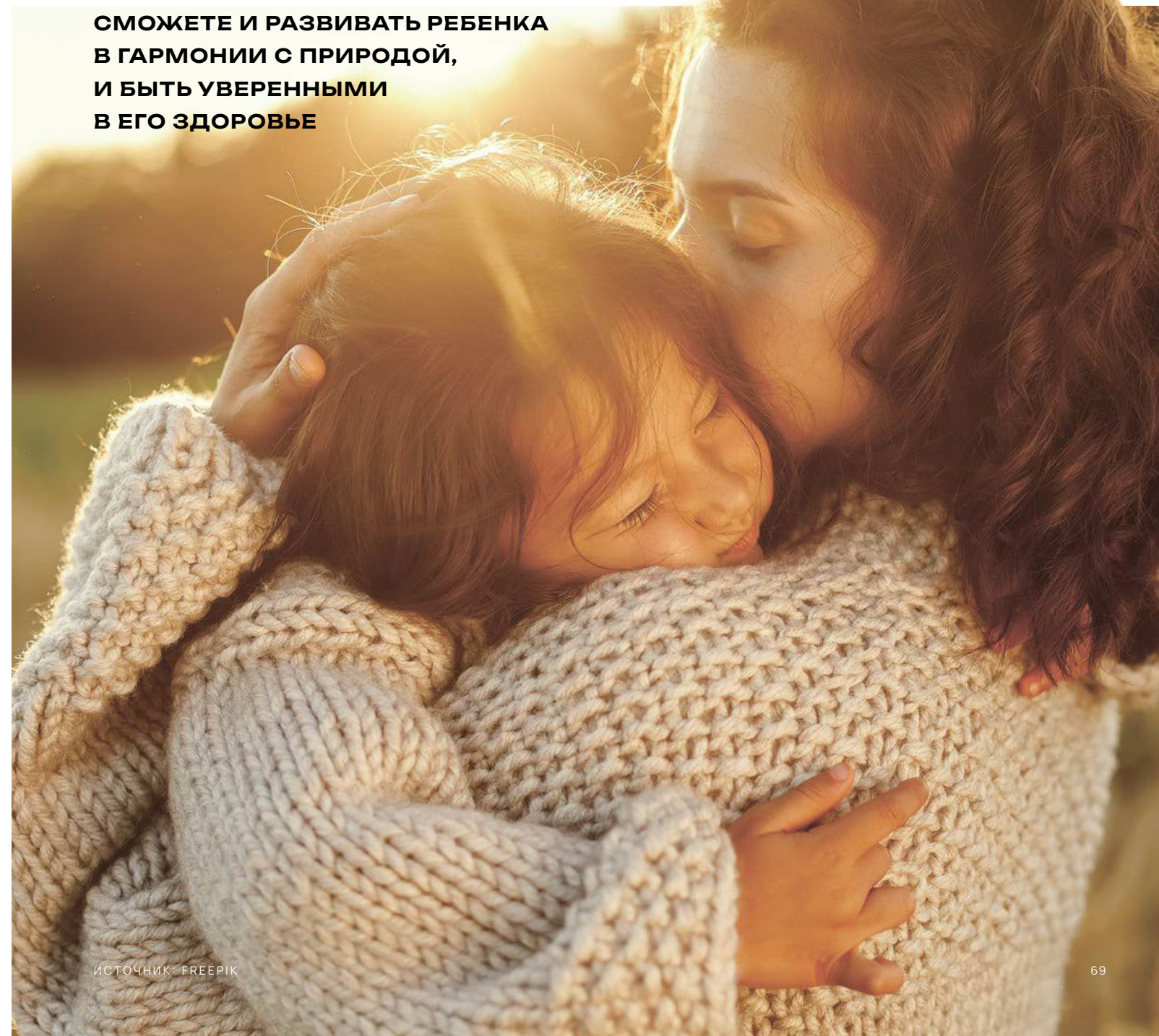
В воспитании важно находить золотую середину. Когда «мамы-вертолеты» постоянно контролируют каждый шаг ребенка, это может постепенно снижать его уверенность в себе и мешать развитию самостоятельности. Точно так же сосредоточенность «родителей-тигров» исключительно на достижениях, без эмоциональной поддержки, иногда создает у ребенка ощущение, что его ценят только за успехи.

Иногда и папы, которых называют «газонокосилками», проявляют чрезмерную опеку, стараясь заранее убрать все трудности с пути ребенка. Хотя это происходит из лучших побуждений, такой подход может лишить детей цен-

ного опыта преодоления препятствий, который необходим для формирования жизненной устойчивости и взросления.

Важно понимать, что ни один из этих стилей не является универсальным решением. Дети разные, и то, что идеально подходит одному, может не работать для другого. Самый разумный подход — не следовать слепо какому-то одному тренду, а научиться слышать потребности своего ребенка и находить баланс между различными методами воспитания. В конечном счете, самое важное — это не соответствие каким-то внешним стандартам, а способность создать для ребенка безопасную и любящую среду, где он сможет гармонично развиваться в своем темпе.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП — НАЙТИ БАЛАНС, ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ И РАЗВИВАТЬ РЕБЕНКА В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ, И БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ В ЕГО ЗДОРОВЬЕ



ИСТОЧНИК: FREEPIK



Продюсер, ведущая подкаста «Несладкий бизнес»

Анастасия Береснева

МИЛЛЕНИАЛЫ И ЗУМЕРЫ В БИЗНЕСЕ ЧЕМУ КАЖДОЕ ПОКОЛЕНИЕ МОЖЕТ ПОУЧИТЬСЯ ДРУГ У ДРУГА?

За последние тридцать лет бизнес в России сильно изменился. Сейчас происходит смена игроков: в предпринимательство массово приходят зумеры, но при этом они выходят на поле, где правила уже другие, чем десять лет назад у миллениалов. Так ли сильно они отличаются и что можно позаимствовать друг у друга?

Расцвет бизнеса миллениалов пришёлся на 2010-е годы. Среда тогда была почти идеальной: аудитория устала от безликих корпораций и интересовалась маленькими, «живыми» проектами. В моде были штучность и камерность, а движение хипстеров поддерживало спрос на необычные кафе, локальные бренды одежды, независимые студии и мастерские. Миллениалы выигрывали за счёт идеи и атмосферы: достаточно было придумать отличающуюся концепцию, честно рассказывать свою историю и регулярно напоминать о себе.

Продвигать своё дело тогда было проще: создал группу во «ВКонтакте», позвал друзей и знакомых, выложил красивые фото продукта — и уже с минимальными вложениями получил первых клиентов и запустил сарафанное радио. Прimitивные инструменты вроде масслайкинга и массфолловинга действительно работали. Конкуренция в ленте была ниже, контента — меньше, поэтому даже простой, но честный визуал позволял выходить из информационного шума.

Сегодня правила игры полностью поменялись. Если 5–10 лет назад можно было выложить любое видео без особой концепции, просто показать свой проект, и он становился заметным, то сейчас аудитория гораздо более избирательна. Люди живут в состоянии информационного перегруза: на них обрушиваются сотни роликов, реклам и новостей, и решение «нравится / не нравится» принимается за секунды. Бренду недостаточно просто присутствовать в соцсетях; важно быть узнаваемым и последовательно появляться в разных контекстах — от ленты до подборок в медиа и интеграций у блогеров.

Здесь показателен пример бренда одежды 12 STOREEZ. О нем можно прочитать статью в деловом медиа, увидеть упоминание в подборке «лучших российских марок», встретить рекламную интеграцию в блоге инфлюенсера, а затем наткнуться на ролики самих основательниц в соцсетях. Человек видит «12 STOREEZ» здесь, потом там, затем еще раз — и постепенно

запоминает бренд, даже если намеренно не следит за его аккаунтом. Так работает современная насмотренность: решение о покупке редко рождается из одного вирусного ролика, чаще — из цепочки касаний, каждое из которых поддерживает нужный образ.

На таком поле особенно комфортно чувствуют себя зумеры. Они выросли в экосистеме коротких видео, легко ориентируются в алгоритмах и интуитивно понимают, что «залетает». Первые три секунды ролика для них — священное правило: никакой затянутой паузы, сразу хук, цельный визуал и понятная польза. Работают цепляющие вопросы, смелые формулировки, быстрый монтаж, мемы и самоирония. Контент строится вокруг коротких, но ярких историй, а бренды становятся участниками трендов, а не просто витриной.

Ещё один сильный инструмент зумеров — UGC, пользовательский контент. Обзоры, распаковки, «переодевашки» и влоги размывают границу между рекламой и личной рекомендацией. Задача бренда — не только заплатить блогерам, но и создать условия, чтобы клиенты сами хотели делиться опытом: запускать челленджи, придумывать хэштеги, поощрять отметки и отзывы. Вокруг продукта формируется сообщество, и клиенты становятся амбассадорами.

Но здесь легко ошибиться, если забыть о стратегии и позиционировании. Показательный случай — владелица дорогого бренда одежды, который любили молодые девушки, а амбассадорами были блогеры-миллионники. По совету маркетолога она начала показывать «закулисье»: как шьются вещи в цехе, где в ряд стоят обычные столы, швейные машинки и работают женщины 50+. Для премиальной марки это стало ударом по образу: визуальная «внутрянка» не совпала с ожиданием «дорогого» бренда. Аудитория увидела в этом не честность, а диссонанс, на фоне которого вскрылись претензии к качеству, и продажи просели. Визуал производства внезапно обесценил весь тщательно выстроенный имидж.

Этот пример хорошо показывает, чему зумерам стоит поучиться у миллениалов: стратегии. Миллениалы лучше понимали свою аудиторию и исходили из вопроса «для кого и какой образ мы создаём?», а уже потом выбирали формат. Они выстраивали позиционирование, исходя из ценностей бренда, и старались не разрушать его ради сиюминутного хайпа. Зумеры же часто действуют наоборот: сначала тренд, потом смысл. Отсюда множество брендов, которые «выстрелили» на волне популярного звука или мемного визуала, но быстро исчезли — потому что за фасадом не было чёткой идеи и устойчивой модели.

Есть и то, чему миллениалам точно стоит научиться у поколения Z. Зумеры мастерски работают со скоростью и креативом, мгновенно подстраиваются под новые форматы, не боятся тестировать идеи и «обкатывать» их на публике. Они видят,

что клиент живёт в коротких видео и мемах, и смело заходят к нему на его территории, вместо того чтобы пытаться тянуть аудиторию в привычные, но устаревшие форматы.

Персонализация и диалог с аудиторией стали стандартом именно благодаря зумерам. Для них клиент — участник сообщества: его мнение учитывается при создании продуктов, он вовлекается в голосования за принты и коллекции, его стиль и язык становятся частью коммуникации бренда. Основатель в такой модели — главный инфлюенсер: его ценности, история и чувство юмора важны не меньше, чем крой и ткань.

В итоге сильные стороны зумеров — скорость, креативность, медийная насмотренность и тонкое чувство цифровых трендов. Сильные стороны миллениалов — стратегия, системность, умение выстраивать процессы и удерживать бренды на дистанции.

**В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ КОНКУРЕНЦИИ
И РАСТУЩИХ ЗАТРАТ ВЫЖИВУТ ТЕ, КТО СМОЖЕТ
СОЕДИНИТЬ ЭТИ КАЧЕСТВА: ИСПОЛЬЗОВАТЬ СМЕЛОСТЬ
И ГИБКОСТЬ ПОКОЛЕНИЯ Z, ОПИРАЯСЬ
НА СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ
И ОПЫТ МИЛЛЕНИАЛОВ**



ИСТОЧНИК: FREEPIK

ПРО ВОЗМОЖНОСТИ

ГОСПОДДЕРЖКА И ГРАНТЫ

ДЛЯ РОССИЙСКИХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Система государственной поддержки малого и среднего бизнеса (МСП) в России продолжает работать — несмотря на изменения экономической ситуации, государство сохраняет ряд мер, направленных на помощь предпринимателям. Рассказываем о важных инструментах поддержки, льгот и условий, на которые могут рассчитывать бизнесмены в 2026 году.

ПОРУЧИТЕЛЬСТВА РЕГИОНАЛЬНЫХ ГАРАНТИЙНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (РГО)



Работают во всех субъектах России и помогают предпринимателям оформить **возвратное финансирование**, если собственного обеспечения недостаточно. Поручительство служит гарантией для банка или финансовой компании, благодаря чему МСП, самозанятые и организации инфраструктуры могут получить кредит, заем или лизинг на более доступных условиях.

Общие условия: сумма — до 25 млн руб, в расширенных программах — до 100 млн; покрытие — до 70% от размера обязательства; комиссия — от 0,5% до 3% годовых.

Предпринимателю достаточно обратиться в банк или лизинговую компанию, которые работают с гарантийной организацией региона. Банк самостоятельно направляет заявку в РГО, после чего принимается решение о выдаче поручительства и условиях финансирования.

ГРАНТ «СТУДЕНЧЕСКИЙ СТАРТАП»



Создан для поддержки проектов студентов, которые работают над новыми продуктами, технологиями или сервисами с перспективой коммерциализации. Программа помогает авторам перейти **от научной идеи к первичной версии продукта** и оформить молодую компанию. Участниками могут стать студенты вузов, обучающиеся по программам с госаккредитацией, которые не получали грант по этой инициативе ранее, а также не состоят в действующих проектах Фонда, не являются руководителями организаций-получателей других грантов и научными руководителями проектов.

Программа охватывает ключевые научно-технологические сферы: цифровые решения; медтех; разработки в области здоровья; приборостроение и интеллектуальное производство; биотехнологии и химтех; энергетика с акцентом на ресурсосбережение; проекты в сфере креативных индустрий.

Грант предусматривает финансовую поддержку **до 1 млн руб.** при условии 12-месячного срока работы над проектом и индивидуальную форму участия — заявка подается только от одного автора. Получателю нужно подготовить бизнес-план и создать сайт стартапа. К завершению проекта участник обязан зарегистрировать юрлицо, где он займет должность руководителя и предоставить отчет о результатах реализации проекта. **Важное условие:** более половины уставного капитала должно принадлежать ему.

ПРОГРАММА «БИЗНЕС-СТАРТ»



Поддержка Фондом содействия **инновациям малых компаний**, работающих над технологическими разработками и выводом новых решений на рынок. **Программа включает три уровня:** «Старт-1», «Старт-2», «Бизнес-старт». К участию приглашаются как владельцы малого бизнеса, так и физлица, планирующие открыть свою компанию.

Направления финансирования аналогичны программам гранта «Студенческий старт». Этапы программ различаются суммой поддержки, условиями софинансирования и возможными участниками.



Руководитель юридического отдела проекта «ЦЕЛЬ», 22 года работы в УМВД России, подполковник полиции, заместитель начальника отдела УЭБиПК УМВД России по Мурманской области

Николай Истомин

ПОРА ПЕРЕСЧИТАТЬ

КАК ИЗМЕНЯТСЯ НАЛОГИ И ЦЕНЫ С ЯНВАРЯ

С конца ноября в России принят новый закон, который серьезно перестраивает налоговую систему страны. Документ подписан президентом и начнет действовать с 1 января 2026 года. Собрали краткую сводку основных изменений.

ГЛАВНАЯ НОВОСТЬ: ПОВЫШЕНИЕ НДС

Похожие изменения уже происходили в 2019 году, и теперь **история повторяется**. Рост ставки с 20% до 22% затронет почти все отрасли, кроме тех, где действует сниженный налог: еда, лекарства и детские товары по-прежнему останутся с НДС 10%.

Для малого бизнеса переход к новым правилам сделают мягким. Лимит доходов для компаний на упрощенке будут снижать постепенно: 20 млн рублей в 2026 году, 15 млн — в 2027 и 10 млн — с 2028 года. Зато появится **больше свободы в учете расходов**: теперь можно будет учитывать любые разумные траты, если они подтверждены документами, а не только те, что входят в строго ограниченный список, как раньше.

ПАТЕНТНЫЙ КОМПРОМИСС

Изменения затронут и предпринимателей на патентной системе. Порог дохода для этого режима установят на уровне **10 млн рублей**, но введут переходный период. В 2026 году потерять право на патент можно будет только при доходе свыше 20 млн рублей, в 2027 — свыше 15 млн. А вот цены на 2026 год пока не опубликованы, но с большой вероятностью они будут скорректированы в большую сторону: сочетание новых лимитов и инфляционного роста всегда ведет к подорожанию. Вопреки первоначальным опасениям, ПСН для самых массовых видов деятельности, розничной торговли и грузоперевозок, сохранили.

Для ИП с оборотом 10–20 млн 2025–2027 гг. — это время не для расслабления, **а для стратегического планирования**. Нужно либо готовиться к переходу на более сложную систему налогообложения, либо пересматривать бизнес-модель, чтобы оставаться в рамках новых, более жестких лимитов.

НАЛОГ НА БАНКОВСКИЕ УСЛУГИ

Закон переклассифицирует часть банковских услуг с целью расширить налоговую базу. Это означает, что некоторые бизнес-процессы, связанные с картами и платежами, станут дороже на величину НДС. **Три группы услуг, которых это коснется:** обслуживание банковских карт, эквайринг и СБП-переводы. Без изменений останется услуга по открытию и ведению банковских счетов как для организаций, так и для физических лиц.

Такое изменение влечет увеличение стоимости услуг и товаров для конечного потребителя на 22%, что логично: формально, оплата налога лежит на банке, но он будет заложен в стоимость тарифов для компаний. В свою очередь, бизнес будет стремиться покрыть эти расходы с помощью увеличения цен для покупателей.

ДРУГОЕ: НОВЫЙ СБОР И ПОСЛАБЛЕНИЯ

Еще одно нововведение — **сбор на электронику**. С 1 сентября 2026 года производители и импортеры будут платить до 5 тысяч рублей за каждое устройство: от смартфонов до серверов. Это мера для регулирования рынка и, как отмечают эксперты, вероятно приведет к подорожанию техники.

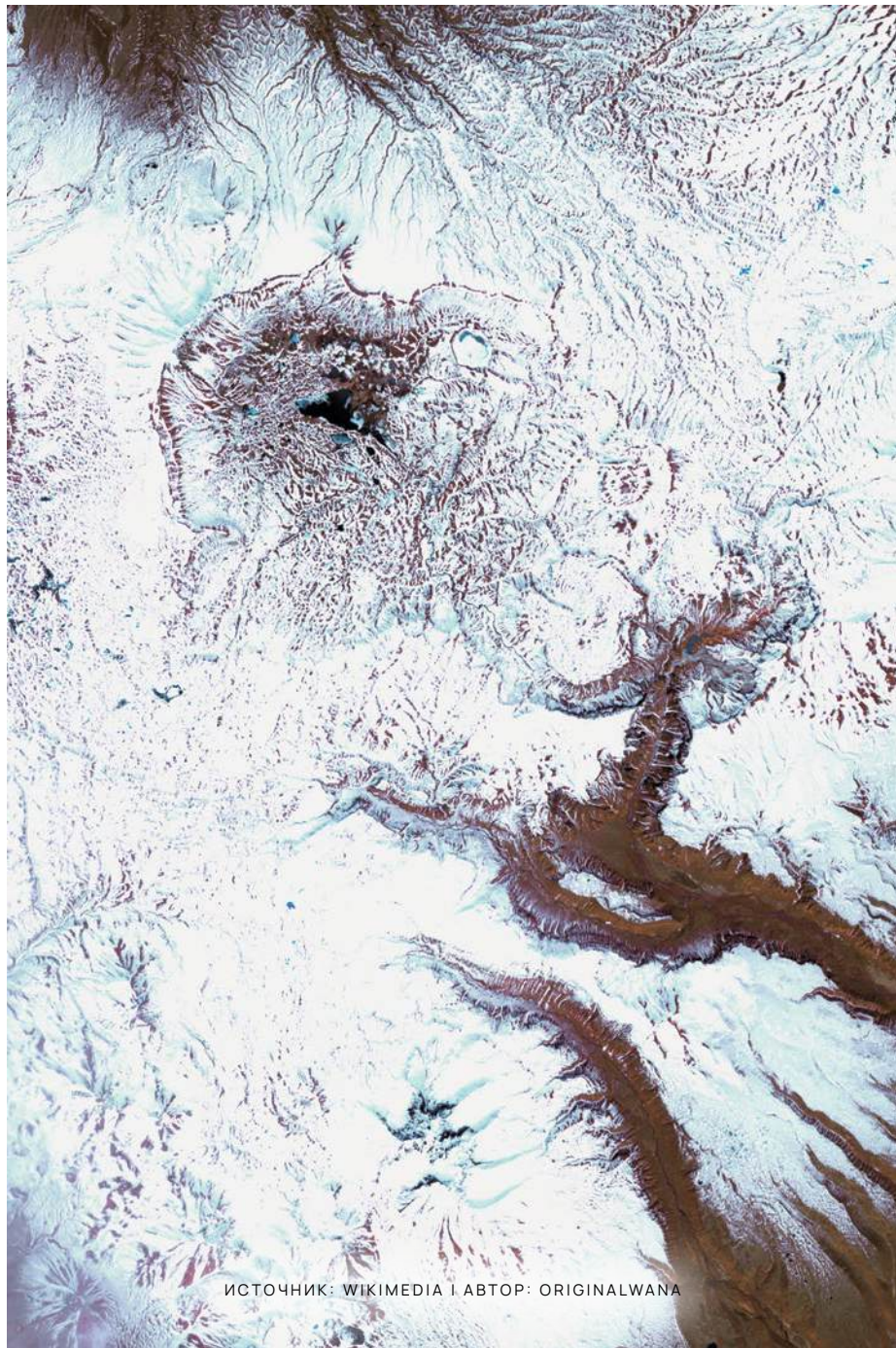
Бизнес также ожидают и некоторые послабления: продлят льготный порядок начисления пени за просрочку налогов, сохранят ускоренные возвраты НДС и оставят IT-компаниям нулевую ставку для российского софта.

Налоговая реформа окончательно меняет правила для всех. Оставшееся время — не для промедления, а для действий: пересмотрите свою налоговую стратегию, пересчитайте бюджет, проконсультируйтесь с экспертами. Отсрочки быстро закончатся — те, кто встретит 2026 год подготовленным, выиграют на старте новой эры российского бизнеса.

ПУТЕШЕСТВИЯ ©

Самое время планировать путешествие! Окружите себя уютными сезонными вещичками по советам декораторов, выберите необычное место из нашей подборки и представьте вкус арктической кухни благодаря сочным фотографиям из Мурманского ресторана.

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: С MESSIER



ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: ORIGINALWANA

ДОЛИНА ГЕЙЗЕРОВ — ДЫХАНИЕ ЖИВОЙ ЗЕМЛИ ВХОДИТ В СЕМЬ ЧУДЕС РОССИИ

Среди дикой первозданной природы Камчатки спрятана одна из главных природных достопримечательностей России — Долина гейзеров. В мире всего пять долин, где под напором земли в небо взмывают мощные столбы пара и воды. Огнедышащие недра дают о себе знать каждые несколько минут — здесь сосредоточено около 30 активных гейзеров и сотни горячих источников, фумарол и паровых струй.

Расположена Долина в Кроноцком заповеднике, среди крутых склонов, каньонов и рек, в обрамлении скал Восточного хребта, покрытых таежной зеленью. Пейзаж настолько фантастичен, что напоминает кадры с другой планеты — клубы пара, бурлящая вода, марсианские цвета почвы, и все это среди яркой зелени и дикой тишины.

Уникальность места не только в природной редкости, но и в обособленности: попасть сюда можно исключительно по воздуху. Никаких дорог, маршрутов или автомобилей — только вертолетный тур. Полет сам по себе уже приключение: с высоты открываются захватывающие панорамы вулканов, озер и бескрайней Камчатки. Сюда не приезжают случайно: Долину гейзеров выбирают те, кто действительно хочет прикоснуться к чуду.

Каждый гейзер здесь имеет имя и характер. Самый мощный — «Великан», выбрасывающий струю кипятка на высоту до 35 метров, с громким гулом и облаком пара, который заслоняет солнце. Гейзер «Жемчужный» считается красивейшим в Долине, а «Непостоянный» быстро и часто напоминает о себе, как нетерпеливый спутник.

Воды горячих источников в округе насыщены минералами и с древности считались целебными — местные жители веками знали об этом районе, хотя до 1941 года он был скрыт от научного мира.

Впервые тайну Долины гейзеров раскрыли советский геолог Татьяна Устинова вместе с проводником Анисифором Крупениным. Они отправились по склонам вулкана Кихпинич и случайно оказались свидетелями того, как земля буквально оживает. На их глазах из-под земли вырвался первый столб пара и воды — гейзер, который позже назвали «Первенец». Именно с этого момента началась история научного открытия.

Долгое время долина оставалась закрытой, ее исследование стало возможным лишь спустя десятилетия. Только в 1970-х годах ученые начали систематически изучать гейзерное поле.

Уникальность этого места поражает не только количеством гейзеров, которых здесь более сорока, но и атмосферой живой, дышащей планеты. Недра вулкана Кихпинич разогревают воду до невероятных температур — глубоко под землей она достигает 250 °C, а затем с силой прорывается на поверхность. Почва окрашена в фантастические цвета: багряные, оранжевые и изумрудные оттенки — следы минеральных отложений и микроскопических организмов, которые могут существовать только в экстремальной среде. Ученые называют Долину гейзеров «естественной

лабораторией Земли». Здесь можно наблюдать, как формируются термальные источники, как рождаются новые гейзеры и исчезают старые. Каждый год рельеф меняется — появляются новые потоки, трещины в земляном слое. Благодаря этому место считается живым геологическим организмом, находящимся в постоянном движении.

Долина — это не только кипящая вода и клубы пара. Это удивительный мир, в котором рядом с гейзерами цветут орхидеи, а бурые медведи неторопливо ловят рыбу в реке, словно природа сама создала здесь идеальное убежище. Весной здесь появляются лисы и соболи, над долиной кружат орланы-белохвосты и камчатские беркуты, а редкие растения, вроде рябчика и рододендрона камчатского, окрашивают склоны яркими пятнами.

К сожалению, заповедник переживал и настоящие бедствия. В 1981 году тайфун «Эльза» принес на Камчатку проливные дожди. Уровень воды в реке Гейзерной поднялся на несколько метров, превратив ее в поток камней и грязи. Трехметровые валуны катились вниз, сметая все на своем пути. Пострадали источники, включая знаменитый Малахитовый грот. Гейзер под названием «Большая Печка» исчез навсегда. А в 2007 году произошло событие, известное как «сель»: 3 июня Долину накрыл гигантский оползень. В считанные минуты миллионы кубометров пород

сорвались вниз по руслу ручья Водопадный, создав мощный грязекаменный поток. Он перекрыл реку Гейзерную, образовав запруду и новое озеро. Оползень остановился всего в нескольких метрах от вертолетной площадки. К счастью, туристов и сотрудников успели эвакуировать — обошлось без жертв. Вода затопила часть гейзеров, включая легендарный «Большой». Уровень воды поднялся почти на десять метров, но через несколько дней плотина частично прорвалась, и вода начала спадать.

Глава Минприроды Юрий Трутнев тогда заявил: «В прежнем виде Долина гейзеров уже не будет существовать». Однако природа доказала обратное.

К осени 2007 года гейзер «Большой» снова ожил — после трех месяцев под водой он начал работать как прежде и до сих пор сотрясает землю своими мощными выбросами. К 2008 году большая часть источников восстановилась, а жизнь в долине стабилизировалась. Да и в 2013 году очередной сель неожиданно помог природе — поток частично расчистил русло и вернул к жизни несколько гейзеров, увеличив их число. А в январе 2014 произошел новый обвал, напомнивший, что Долина гейзеров — живой организм, который непрерывно меняется и сам восстанавливает себя. К слову, когда в 2007 году грязевой поток накрыл значительную часть долины, образовалось новое озеро. Оно получило название Гейзерное и стало

важной частью новой экосистемы — в нем отражаются клубы пара и склоны, а на берегах поселились утки и бобры.

Визит сюда дело, конечно, непростое. К охраняемому чуду допускаются лишь организованные группы с опытными гидами. Это гарантия безопасности для природы и туристов: температурные аномалии, резкие выбросы и нестабильность почвы требуют внимания и концентрации. Для посетителей разработаны строгие правила поведения: нельзя сходить с троп, трогать воду или камни, ведь температура в источниках нередко превышает 90 °C. Тем не менее, специально оборудованные смотровые площадки позволяют безопасно наблюдать за извержениями гейзеров и фотографировать этот фантастический пейзаж.

Сегодня Долина гейзеров входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО как часть природного комплекса «Вулканы Камчатки». Ее изображение можно увидеть на российских марках и памятных значках. А сами камчатцы называют долину «сердцем планеты» — символом силы, красоты и постоянного обновления. Все здесь напоминает о силе природы и нашей хрупкости перед ее масштабом. И все же человек может быть зрителем этой мощи, если готов к приключению. Вы мечтали однажды побывать в месте, где земля дышит и поет? Долина гейзеров на Камчатке ждет вас.



ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: RODRIGO ARGENTON



СЕО Трипы, авторские путешествия
для молодежи по России и миру

Наталия Аниськевич

МЕСТА ДЛЯ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ В НЕОБЫЧНЫХ ЛОКАЦИЯХ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ПО РОССИИ

Териберка, Халактырский пляж, Сулакский каньон: пока одни и те же локации мелькают в лентах, в России остаются уголки, где все еще можно почувствовать себя первооткрывателем. Альпийские луга, бирюзовые бухты и священные вершины — собрали маршруты, которые удивят даже опытных путешественников.

Иногда, знакомясь с самыми известными достопримечательностями, не удается испытать тех чувств, ради которых и хочется путешествовать, — ни мурашек от красоты, ни азарта от предстоящих приключений. Места, уже успевшие примелькаться в соцсетях, не вызывают такого трепета. Между тем, в каждом регионе нашей страны есть уголки, о которых знают в основном местные жители. Именно уникальные, неизбитые локации способны подарить те чувства и эмоции, за которыми мы гонимся, отправляясь в путешествие. Предлагаем рассмотреть несколько редких, но выразительных турмаршрутов.

ДАЛЬНИЕ ЗЕЛЕНЦЫ (МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ)

В последние годы Мурманская область приобрела популярность у путешественников. Но если вам хочется увидеть север во всей красе, лучше выбрать не популярную Териберку, а Дальние Зеленцы — поселок, расположенный на побережье Баренцева моря. Здесь давным-давно нет жилых домов, осталось лишь несколько гаражей, где хранят снасти рыбаки, одна дайв-база и заброшенный Мурманский биологический институт. В здание можно зайти и обнаружить сохранившиеся предметы: пробирки с образцами морских животных, вещи и записи бывших сотрудников. Кажется, будто люди покинули рабочее место, сильно торопясь, но все-таки рассчитывая вернуться.

Если вам хочется почувствовать дух приключений на краю света, Дальние Зеленцы — идеальный вариант. К тому же в сезон здесь можно договориться о морской прогулке и встретить китов или морских котиков. В отличие от Териберки, где толпы туристов, здесь вы будете единственным зрителем.

Важно учитывать особенности региона: зимой добраться до Дальних Зеленцов можно только на снегоходе, а это дорого и сложно. Оптимальное время поездки — с июля по август, когда на севере теплее, снег сошел и можно проехать на внедорожнике. Общественный транспорт сюда не ходит, работают лишь частные экскурсии и несколько гидов.

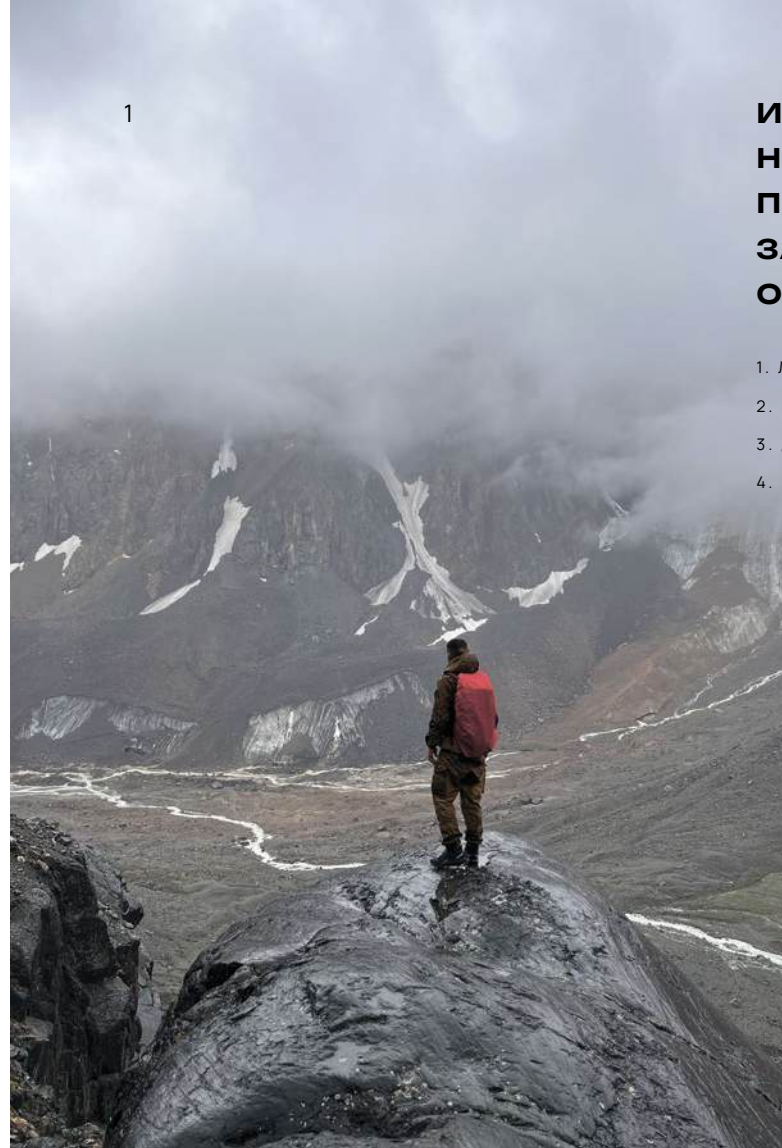
ЛЕДНИК АК-ТРУ (РЕСПУБЛИКА АЛТАЙ)

Если Чуйский тракт и Марсианскую долину вы уже видели, но хочется вернуться на Алтай за новыми впечатлениями, рекомендуем включить в свой маршрут ледник Ак-Тру, расположенный на стыке России, Китая, Казахстана и Монголии. Ак-Тру (или «Белый дом») представляет собой большой горно-ледниковый бассейн, который объединяет семь вершин высотой от 3 до 4 тысяч метров.

Здесь доступны несколько треков: можно пройти к водопаду ледника Малая Ак-Тру или к леднику Большой Ак-Тру и Голубому озеру. Эти маршруты дарят редкое ощущение тишины и близости к алтайской природе. В отличие от классического Золотого кольца, вы буквально оказываетесь внутри гор — впечатление, которое вы долго не забудете.

ОСТРОВ АСКОЛЬД (ПРИМОРСКИЙ КРАЙ)

Камчатка — безумно популярное направление, но не спешите ставить галочку о путешествии на Дальний Восток после серфинга на Халактырском пляже и подъема на Авачинский вулкан. В азиатской части нашей страны еще есть что посмотреть и чем восхититься! Одно из таких мест — остров Аскольд,



1



3

особенно любимый местными жителями, которые часто приезжают сюда, чтобы заночевать с палатками в бухте.

Природа острова завораживает: безлюдные пляжи, скалы, панорама безграничного синего моря. Мимо Аскольда проходит множество судов, поэтому на острове находятся два маяка: старый заброшенный и новый, в котором живет смотритель. По острову можно пройти треки на 2–3 часа, чтобы успеть за это время рассмотреть его с разных сторон.

ПЛАТО ЛАГО-НАКИ (РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ)

Республика Адыгея — направление, которое пока не слишком популярно у туристов и где есть множество мест, достой-

ИМЕННО УНИКАЛЬНЫЕ, НЕИЗБИТЫЕ ЛОКАЦИИ СПОСОБНЫ ПОДАРИТЬ ТЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, ЗА КОТОРЫМИ МЫ ГОНИМСЯ, ОТПРАВЛЯЯСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ

1. ЛЕДНИК АК-ТРУ (РЕСПУБЛИКА АЛТАЙ)
2. ГОРА ШАЛБУЗДАГ (РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН)
3. ДАЛЬНИЕ ЗЕЛЕНЦЫ (МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ)
4. ЧЕГЕМСКОЕ УЩЕЛЬЕ (КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ)



2



4

ных внимания. Одно из главных — плато Лаго-Наки, просторные альпийские луга площадью около 800 км².

По Лаго-Наки проходит один из самых известных и доступных маршрутов от гор к морю, «Тридцатка». Название сохранилось с тех времен, когда маршрут действительно был 30-километровым, но сейчас туристы преодолевают расстояние практически в три раза больше. Маршрут включает в себя переход через Фишт-Оштенский массив и перевалы. В процессе похода туристы сменяют несколько климатических зон — от лесов до субтропиков. Заканчивается «Тридцатка» уже у Черного моря. Если вы любите трекинг и природу, Лаго-Наки — одно из лучших направлений для активного и одновременно спокойного отдыха.

ГОРА ШАЛБУЗДАГ (РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН)

Даже в популярном Дагестане можно найти редкие локации, и одна из них — священная гора Шалбуздаг (4142 м) на юге республики. На нее разрешено восхождение, более того, покорить священную вершину можно одним днем. Туристов



5. ОСТРОВ АСКОЛЬД
(ПРИМОРСКИЙ КРАЙ)

6. ВУЛКАН ПЛОСКИЙ ТОЛБАЧИК
(КАМЧАТКА)

7. ЧЕГЕМСКОЕ УЩЕЛЬЕ
(КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ)

8. ЛЕДНИК АК-ТРУ
(РЕСПУБЛИКА АЛТАЙ)

ПУТЕШЕСТВИЯ ОБРЕТАЮТ ОСОБЫЙ СМЫСЛ, КОГДА МЫ СВОРАЧИВАЕМ С ПРОТОРЕННЫХ ТРОП. СТОИТ ЗАМЕНИТЬ ОДНУ ЛОКАЦИЮ В УСТОЯВШЕМСЯ МАРШРУТЕ, КАК ОТКРЫВАЕТСЯ ЦЕЛЫЙ МИР, КОТОРЫЙ ПРЕЖДЕ МЫ НЕ ЗАМЕЧАЛИ. ИМЕННО ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИКОСНУТЬСЯ К ЧЕМУ-ТО УНИКАЛЬНОМУ И ДАРИТ ОЩУЩЕНИЕ СВОБОДЫ, А ЕЩЕ — ОСОЗНАНИЕ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ НАШ МИР БОЛЬШОЙ И ПРЕКРАСНЫЙ!

поднимают на «буханках» до отметки 2900 метров, после чего начинается пешая часть маршрута. Подъем до 3800–4000 метров занимает 2–3 часа.

Сезон обычно приходится на июль и август. Хотя гора относится к четырехтысячникам, она не подвержена обледенению, а окрестности богаты флорой и фауной. Иногда встречаются горные козлы, а на пути лежит небольшое горное озеро. С подъема открывается впечатляющий вид на восточную часть Кавказского хребта.

**ЧЕГЕМСКОЕ УЩЕЛЬЕ
(КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ)**

Тем, кому хочется адреналина, рекомендуем отправиться в Кабардино-Балкарию, чтобы полетать на парапланах над Чегемским ущельем. Это потрясающий опыт: около

20 минут вы будете парить над горными хребтами и любоваться Кавказом с высоты птичьего полета. К слову, в Чегеме можно не только подняться в воздух. На территории также есть глэмпинг, местные предприниматели предлагают множество активностей для туристов: трекинги к водопадам, конные прогулки, гонки на квадроциклах.

**ЗАБРОШЕННЫЙ ЛАГЕРЬ «СКАЗКА»
(ПОДМОСКОВЬЕ)**

Тем, у кого нет времени на длинный отпуск, стоит обратить внимание на необычное место недалеко от Москвы — заброшенный советский лагерь «Сказка» в Дмитровском районе. Ходят слухи, что лагерь строили для глухонемых детей, но это не так: он принадлежал издательству детской книги, здесь отдыхали обычные советские школьники.

Главной особенностью «Сказки» являются сохранившиеся скульптуры, корпуса с огромными цветами из папье-маше, столовая, концертный зал. Все украшено яркими советскими декорациями, которые выглядят неожиданно смело для своего времени. Здесь можно свободно гулять, рассматривая детали — создается впечатление, будто оказываешься в параллельной реальности. Также на территории есть подземный бункер времен Холодной войны, доступный для посещения. Место с особой атмосферой!

**ВУЛКАН ПЛОСКИЙ ТОЛБАЧИК
(КАМЧАТКА)**

Один из самых неочевидных вулканов на Камчатке, так как он находится достаточно далеко от Петропавловска-Камчатского. Ехать туда почти сутки, но это определенно

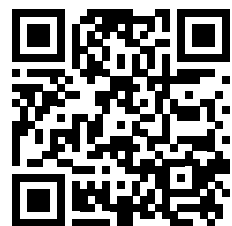
того стоит. Его особенность заключается в том, что он извергался больше года с 1975 по 1976 г., что оставило на местности вокруг большой отпечаток. Вокруг вулкана можно наблюдать лавовые поля и найти лавовые пещеры, а лес вокруг него называется «Мертвым». Пейзажи в этом месте похожи на кадры постапокалиптических фильмов. Сам массив состоит из двух вулканов — потухшего Острого Толбачика с разрушенной вершиной (3682 м) и действующего Плоского Толбачика (3140 м).

Маршрут для восхождения здесь относится к среднему уровню сложности, он радиальный и занимает около 8–10 часов. Есть также небольшие дневные трекинги по окрестностям. Остановиться советуем в глэмпинге, который носит имя вулкана Толбачик. Некоторые туристические группы разбивают палаточные лагеря. Это место создано, чтобы представить себя на Марсе!

ЗАПОЛЯРНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

ОТКРЫВАЕМ НАСТОЯЩИЙ ВКУС АРКТИКИ
В РЕСТОРАНЕ «ТЕРРАСА»

Северная кухня — живая история, язык вкусов, рожденных на границе льдов и тундры. Это не просто еда, а осмысление вековых традиций, где каждая трапеза наполнена глубоким смыслом. Именно эту философию бережно хранит и современно интерпретирует ресторан «Терраса». Здесь гостям предлагают эмоциональное путешествие — погружение в культуру Севера через дары Арктики.



**НОВЫЙ ВЗГЛЯД
НА ЗНАКОМЫЕ ВКУСЫ**

Гастрономическое наследие, знакомое каждому с детства, предстает в совершенно новом, изысканном амплуа. Черный оливье — многослойная композиция вкусов и текстур. Нежный краб и слабосоленая форель из Мурманских вод становятся главными героями этого блюда, подчеркивая его северный характер. Икра форели добавляет яркие акценты, раскрываясь на языке тонкими солоноватыми нотками.

- 1. ИНТЕРЬЕР РЕСТОРАНА «ТЕРРАСА»
- 2. КОКТЕЙЛЬ VARVARA SEVER
- 3. ЧЕРНЫЙ ОЛИВЬЕ С КРАБОМ
- 4. ЗЕЛЕНый САЛАТ «ТЕРРАСА»
- 5. КАРЕ ОЛЕНЯ НА КЕДРОВОЙ КАШЕ С БРУСНИЧНЫМ СОУСОМ



**ЕДИНЫЙ
ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ
ЯЗЫК**

Меню «Террасы» — это виртуозно составленная симфония. Шеф-повара с глубоким уважением относятся к истокам каждой культуры. Классические европейские техники и тонкие ноты азиатских традиций сохраняют свою аутентичность. Объединяющее начало — арктические продукты, которые становятся источником вдохновения для новых, смелых сочетаний. Повара бережно соединяют разные гастрономические миры через качественные продукты, уважение к сезонности и стремление раскрыть чистый вкус. В результате рождается универсальный гастрономический язык.

**ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА
СЕВЕРА**

Для тех, кто готов отправиться в самое сердце арктиче-

ской гастрономии, «Терраса» создала блюдо-символ. Каре оленя на кедровой каше с брусничным соусом — многослойный рассказ о Севере. Могучая сила и глубина дикого мяса, выдержанного в ароматных травах, вступает в диалог с мягким теплом и ореховыми нотами кедровой каши. Ярким финальным аккордом звучит брусничный соус, чья пряная кислинка балансирует вкус.

**ПОХЛЕБКА
ИЗ ОЛЕНИНЫ**

Это блюдо — дань уважения северным традициям, в котором каждый ингредиент играет важную роль. Нежное, тающее во рту мясо оленя, томленное на медленном огне с кореньями и арктическими травами, дарит бульону невероятную бархатистость и богатство вкуса. Традиционный рецепт

обретает здесь новое звучание благодаря идеальному балансу специй и длительной подготовке мяса. Ватрушка с северной брусникой создает изысканный контраст с насыщенным бульоном, подчеркивая благородный вкус дичи.

**ЗЕЛЕНый САЛАТ
«ТЕРРАСА»**

В то время как другие блюда удивляют сложными композициями, этот салат — ода чистоте вкуса. Он создан для того, чтобы стать началом трапезы или легким аккомпанементом к основному блюду. Хрустящие свежие листья, тщательно подобранные по текстуре и вкусу, составляют его основу. Идеальная заправка с тонкими нотами трав подчеркивает натуральный вкус зелени.

**«КЛЮКВА
В САХАРЕ» —
ТРЕПЕТНЫЙ «ПРИВЕТ»
ИЗ ДЕТСТВА**

Некоторые вкусы остаются с нами навсегда, становясь частью личной истории. Десерт «Клюква в сахаре» родился из теплого детского воспоминания о простом зимнем лакомстве — кисловатой ягоде в хрустящей сладкой оболочке. Команда кондитеров «Террасы» поставила перед собой амбициозную задачу: переосмыслить этот ностальгический образ, облачив его в элегантные формы

современной высокой кухни. Результатом стала настоящая палитра текстур и эмоций. Нежный сливочный мусс, таящий внутри яркую сердцевину из пряной клюквенной начинки, заключен в тонкий корпус из белого шоколада. Финальный штрих — воздушная брусничная пудра.

**МАГИЯ АРКТИКИ
В КАЖДОМ ГЛОТКЕ**

Барная карта «Террасы» — продолжение гастрономической философии, где локальные ингредиенты играют первую скрипку. Многие авторские коктейли появляются из союза дистиллятов премиум-класса и чистых вкусов северных ягод. Самым ярким воплощением духа Кольского полуострова стал коктейль Varvara Sever. Он подобен глотку чистого арктического воздуха. Ледяная свежесть, тонкие переливы ягодных нот

и кристальная прозрачность вкуса создают уникальный эффект «дыхания Арктики». С каждым глотком напиток передает ощущение холодного ветра, безмятежной чистоты и таинственной магии северного сияния.

Завершить вечер в «Террасе» — все равно что поставить красивую точку в хорошей книге. Идеальным эпилогом станет чашка чая из коллекции ресторана. Здесь классические сорта уступают место настоящей магии — фруктово-ягодным композициям, в которых оживает дух Севера с его яркими морозковыми полянами и терпкой сладостью брусники. Ягодные купажи

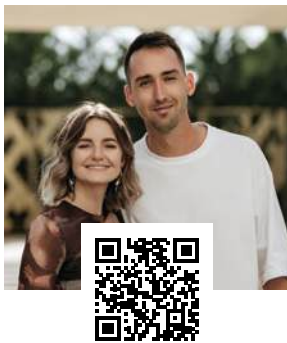
раскрываются по-новому, даря не только наслаждение, но и целебное тепло.

Магия «Террасы» заключается в искусстве создавать впечатления. Гости уносят с собой целую палитру чувств, рожденную безупречным вкусом, панорамой заснеженного города и теплым гостеприимством. Пространство ресторана построено на гармонии контрастов: с одной стороны, это оазис спокойствия с обильной зеленью, где время замедляется, а с другой — открытая кухня, за стеклом которой кипит творческая энергия, задающая динамичный ритм всему заведению.

- 6. ИНТЕРЬЕР РЕСТОРАНА «ТЕРРАСА»
- 7. ДЕСЕРТ «КЛЮКВА В САХАРЕ»
- 8. ПОХЛЕБКА ИЗ ОЛЕНИНЫ
- 9. ЛОГОТИП РЕСТОРАНА «ТЕРРАСА»



**МАГИЯ «ТЕРРАСЫ»
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ИСКУССТВЕ
СОЗДАВАТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**



Дизайнеры, архитекторы, авторы блога о домашнем интерьере

Кира и Александр Туровские

ТИХАЯ РОСКОШЬ ЗИМНЕГО ИНТЕРЬЕРА КАК МИНИМАЛИЗМ С АКЦЕНТАМИ ЗАМЕНИЛ «ХЮГГЕ» ИЗ PINTEREST

Когда на улице мороз, так важно, чтобы дома была теплая погода. И дело даже не в температуре воздуха. Уютная обстановка, где можно расслабиться от всех проблем и зарядить севшую социальную батарейку — базовый минимум, которым нельзя пренебрегать. В эпоху расцвета социальных сетей почти у каждой девчонки в закладках на Pinterest была коллекция интерьерных фото в стиле «хюгге»: арома-свечи, мягкие текстуры, пледы, теплые пушистые носки и, конечно, камин.

Поколение, поклонявшееся этому скандиновскому тренду, повзрослело, заработало денег и начало воплощать детские мечты, но мир поменялся. И хотя философия «хюгге» все еще актуальна, она трансформировалась. Декор ради красивых, «вылизанных» фотографий остался где-то в 2017. На первый план вышла функциональность и удобство. Что же актуально в зимнем дизайне интерьера сейчас?

Хорошо смотрятся и привносят ту самую атмосферу тепла и уюта натуральные материалы: лен, шерсть, дерево, ротанг, керамика. Цветовая палитра спокойная. В основе — молочный, тауп, карамельный. Акцентные цвета приглушенные: глубокий хвойный, брусничный, терракотовый. Не забываем про освещение — теплый свет и несколько источников: массивный напольный торшер, выделяющаяся настольная лампа с цветным стеклом, натуральные или LED-свечи.

Текстуры и оттенки стоит сочетать по правилу 60/30/10. Сначала нейтральная база — стены, пол, крупная мебель. Дополнительные, более сложные цвета и материалы должны занимать не больше 30% интерьера. А оставшиеся 10% — это акценты, создающие индивидуальность, например, дизайнерский столик, отреставрированный комод, цепляющий текстиль, картины, вазы.

Чтобы вы не ломали голову, как обустроить свое гнездышко этой зимой, мы собрали корзину декора, который добавит дому стиля и шика.



1. НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА KINK LIGHT ТЭРРО, АРТ. 103531285892 НА ЯНДЕКС МАРКЕТ

2. ПУШИСТЫЙ ТАБУРЕТ Н&М, АРТ. 4595712244 НА ЯНДЕКС МАРКЕТ

3. ПОКРЫВАЛО ИЗ ТАФТИНГОВОГО ХЛОПКА, АРТ. 6693032 НА LA REDOUTE

4. КОВЕР ИЗ БУКЛИРОВАННОЙ НОВОЗЕЛАНДСКОЙ ШЕРСТИ, АРТ. 103337070872 НА ЯНДЕКС МАРКЕТ

5. ВАЗА ИЗ МАТОВОГО РАСПИСНОГО СТЕКЛА, АРТ. 6810144 НА LA REDOUTE

6. СВЕЧА В КЕРАМИЧЕСКОЙ ЧАШЕ, АРТ. 6371841 НА LA REDOUTE

7. СКАТЕРТЬ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ХЛОПКА, АРТ. 1657417999 НА OZON

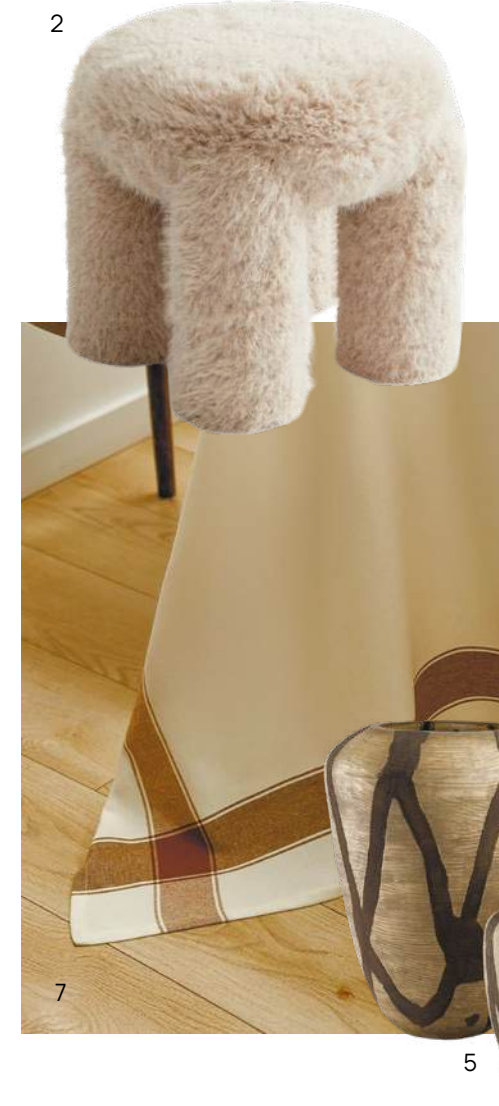
8. НАТУРАЛЬНАЯ ОВЕЧЬЯ ШКУРА, АРТ. 524825662 НА OZON

9. ДЕКОРАТИВНАЯ ПОДУШКА-ШАР, АРТ. 103594630815 НА ЯНДЕКС МАРКЕТ

10. МЕХОВАЯ ДЕКОРАТИВНАЯ ПОДУШКА, АРТ. 4573835131 НА ЯНДЕКС МАРКЕТ

11. СВЕТИЛЬНИК НАСТОЛЬНЫЙ ANNIKEN, АРТ. 103096935220 НА ЯНДЕКС МАРКЕТ

12. МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ПОДСВЕЧНИК VIVLEND, АРТ. 103708239733 НА ЯНДЕКС МАРКЕТ

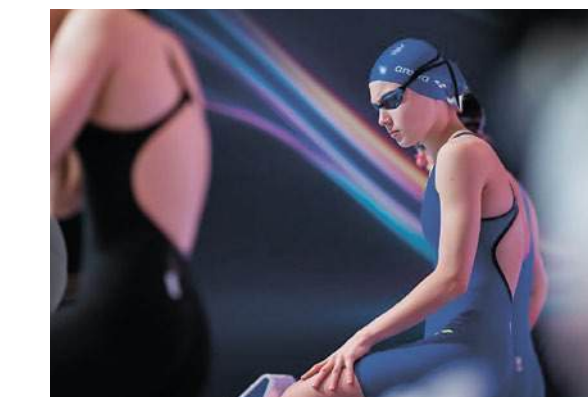


ЦЕЛЬ ПОДДЕРЖИВАЕТ

III ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС-ФЕСТИВАЛЬ МУЗЫКИ И ТАНЦА «ДРУЗЬЯ В КАЛИНИНГРАДЕ»

29.09.2025 / КАЛИНИНГРАД

Дорогавцева Анна блестяще исполнила на конкурсе две песни: «Саночки» и «У беды глаза зелёные». Её выступление оценили по достоинству — и она уехала с дипломами лауреата I и II степени! Но самым волнующим моментом стало вручение специальной премии «Цель». Анна не ожидала, что окажется её обладательницей и получит особенный приз от проекта «ЦЕЛЬ». А главное, Анна всегда верит, что четкая цель ведет к результату. Анна не останавливается и уверенно двигается вперед к своим мечтам!



ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПЛАВАНИЮ

18.09.2025 / ЕКАТЕРИНБУРГ

Есть спортсмены, которые побеждают. И есть те, кто становится воплощением своей стихии. София Молчанова из вторых. Вода для нее — не просто дорожка к рекордам, а пространство для творчества, вызова и абсолютной гармонии. Ее путь — это не одна дисциплина, а целая вселенная, где каждая грань сияет по-своему. Но титулы и медали — лишь блики на поверхности. Истинная глубина в ее характере. Спокойная решимость перед стартом, фокусировка, превращающаяся в стремительный поток, и та редкая внутренняя сила, которая позволяет не просто плыть, а вести за собой воду, подчиняя ее ритму своего сердца. София — это больше, чем чемпионка. В ней сочетаются дисциплина мастера и интуиция художника, мощь атлета и грация стихии. Каждая ее победа — это маленькая история о том, как человек может найти в водной бездне свой путь, стиль и неповторимую высоту.

VII МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС «ИСКУССТВО МИРУ»

08.11.2025 / МОСКВА

Есть утверждение, что исполнитель, так или иначе, является соавтором исполняемого произведения. Именно он становится связующим звеном между авторским текстом и зрителем. Поэтому очень важна способность артиста почувствовать, охватить и осознать музыкально-художественный образ произведения как единое целое, как общее смысловое поле, наполненное эмоцией и энергией. Диана Чирейко продемонстрировала тонкое понимание музыкальной и смысловой фактуры, высокий уровень исполнительской культуры и отличное владение исполнительским инструментарием. Её выступление было очень ярким и не оставило равнодушным никого из зрителей.

«ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО ДЗЮДО СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ДО 18 ЛЕТ»

18.09.2025 / ТЮМЕНЬ



Есть борцы, которые просто выходят на ковер. И есть те, кто превращает поединок в испытание характера. Гиорги Амбарданов из вторых. Его 2011 год — это всего лишь 14 лет и весовая категория до 46 кг, но уже тогда он умел держать удар и тянуть схватку до самых пределов, сражаясь честно и упорно, раунд за раундом.

В Гиорги виден не только талант, но и врожденная целеустремленность: ему чуть-чуть не хватило опыта и сил, но точно не хватило равнодушия. Каждый такой турнир для него — не проигрыш, а ступень, где поражение становится тренировкой в условиях реального боя, а неудачный выход в финал — началом новой цели. И именно из таких упорных, «несломанных» 14-летних создаются спортсмены, для которых однажды уже не понадобится дополнительное время, чтобы доказать своё превосходство.



ЧТЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ КОНКУРС «СТИХИЯ»

26.10.2025 / САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Премия «За верность своей мечте» в этом году получил Платон Ефимов — юный артист, в котором удивительным образом сочетаются искренность, дисциплина и любовь к сцене. Когда Платон выходит на сцену, он не старается быть громким, и именно этим притягивает взгляд. У него нет показной уверенности, но есть внутренняя собранность и внимание к каждому слову. Он умеет слушать текст, чувствовать паузу и не боится быть настоящим. Это не случайная награда: за ней стоит большое упорство, внутренняя дисциплина и искренняя любовь к сцене.

Платон из тех юных артистов, кого делает настоящим не только талант, но и настойчивость, внимательность, и то особое чувство сцены, которое не объяснить словами. Педагоги отмечают, что он всегда готов работать, искать, пробовать, и, главное, он не забывает, зачем это делает: потому что любит театр, слово и ту энергию, которая рождается между актёром и зрителем.

Эта награда — признание того, что верность мечте начинается с простых вещей: внимания, труда и света внутри.

ОНЛАЙН ВИДЕО-КУРСЫ В ТВОЕМ СМАРТФОНЕ В ПРИЛОЖЕНИИ «ЦЕЛЬ»

Удобный плеер и личный профиль эксперта. Более 100 курсов в одном месте.



УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ О ПРИЛОЖЕНИИ «ЦЕЛЬ»



Рассматриваем партнерство для экспертов с видео-курсами. Стань голосом нашей площадки. Для сотрудничества писать на почту sale@tselofficial.ru

10 КНИГ ДЛЯ ПРОКАЧКИ КРЕАТИВА

Новый год приносит ощущение свежего листа, и если в этот период добавить немного правильных книг, можно подзарядить свою творческую энергию. Собрали десять изданий, которые помогают иначе смотреть на привычные вещи, пробуждают внутреннего художника и учиться слышать собственный голос.



ПУТЬ ХУДОЖНИКА ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН

Классическое пособие по развитию творческих способностей, переведенное на множество языков. Включает 12-недельный практический курс с упражнениями, главное среди которых — «утренние страницы». Помогает преодолеть творческий застой и восстановить связь с внутренним художником. Стало библией для творческих людей уже более 25 лет.



ВЗЛОМ КРЕАТИВА. КАК УВИДЕТЬ ТО, ЧТО НЕ ВИДЯТ ДРУГИЕ МАЙКЛ МИКАЛКО

Книга, основанная на изучении методов более ста великих творцов, от Леонардо да Винчи до Пабло Пикассо. Микалко адаптировал их подходы к современной реальности и описал девять стратегий нестандартного мышления. Содержит практические упражнения для развития креативности в решении любых проблем.



МЕЖДУ НАДО И ХОЧУ. НАЙДИ СВОЙ ПУТЬ И СЛЕДУЙ ЕМУ ЭЛЬ ЛУНА

Яркая, иллюстрированная книга о поиске своего истинного призвания. Автор объясняет разницу между тем, что мы «должны» делать, и тем, что мы действительно «хотим». Манифест, который вирусно распространялся в социальных сетях и вдохновил миллионы людей переосмыслить свою жизнь.



ПОКАЖИ СВОЮ РАБОТУ. 10 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЯ ЗАМЕТИЛИ ОСТИН КЛЕОН

Логическое продолжение «Кради как художник». Если первая книга показывает, как развить креативность, то эта раскрывает, как донести свою работу до людей. Включает правила использования социальных сетей, совместного творчества и самопрезентации в цифровую эпоху.



ИЗ НИЧЕГО: ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ ИСКУССТВО РИК РУБИН

Руководство по творчеству, которое помогает понять, как работает вдохновение и как преодолевать творческие блоки. Книга предлагает посмотреть на процесс создания искусства с точки зрения осознанности, поиска смысла в повседневности и следования внутреннему голосу. Она адресована всем, кто хочет развить креативность.



РАЗРЫВ ШАБЛОНА. КАК НАХОДИТЬ И ВОПЛОЩАТЬ ПРОРЫВНЫЕ ИДЕИ ТИНА СИЛИГ

Пособие от преподавателя Стэнфорда, основанное на реальных примерах и исследованиях. Научит переформулировать проблемы с разных углов зрения и генерировать творческие решения. Содержит методы визуального мышления и техники для развития наблюдательности.



ЗОЛОТАЯ ЖИЛА. РАСКРЫТЬ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И ОБРЕСТИ УСПЕХ ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН

Второе пособие Кэмерон по раскрытию творческого потенциала. Если «Путь художника» — это введение, то «Золотая жила» глубже исследует процесс творчества. Использует методику паломничества, помогая найти свою уникальную творческую жилу.



ГЕНИАЛЬНОСТЬ НА ЗАКАЗ. ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПОИСКА НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ И ИДЕЙ МАРК ЛЕВИ

Практическая книга о технике фрирайтинга — быстром письме без редактирования и самокритики. Позволяет отключить внутреннего цензора и получить доступ к оригинальным идеям. Марк Леви использовал эту методику для решения бизнес-задач и написания книг.



СОЖГИ СВОЕ ПОРТФОЛИО! ТО, ЧЕМУ НЕ УЧАТ В ДИЗАЙНЕРСКИХ ШКОЛАХ МАЙКЛ ДЖАНДА

Практическое руководство для творческих профессионалов (дизайнеры, фотографы, художники). Содержит 111 авторских советов о работе в команде, взаимодействии с клиентами и ведении творческого бизнеса. Остроумная и полезная книга, основанная на 10-летнем опыте.



МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО. НАЙДИ СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ И СЛЕДУЙ ЕМУ БАРБАРА ШЕР

Вдохновляющая книга о поиске себя и своих талантов. Шер учит правильно мечтать и не бояться пробовать новое. Написана с глубокой человечностью и сочувствием к читателю. Стала классикой для людей, жизнь которых не вписывается в обычные рамки.

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

ЗИМА 2025

ЦЕЛЬ № 3

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Главный редактор
Анастасия Рейзес

Авторы
Надежда Маркова
Татьяна Анисифорова
Светлана Гринь
Лада Егорова
Юлия Маркова

Дизайнеры
Тоня Горбачёва
Александра Федосеева
Мария Стрельченко

НА ОБЛОЖКЕ

Ваня Дмитриенко, фотографии предоставлены Ксенией Калюжной при поддержке Европы Плюс

ФОТО В НОМЕРЕ

Личные архивы
Свободные источники

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ № ТУ50-03130 от 19 марта 2025 г. «ЦЕЛЬ» — печатное периодическое издание журнала информационно-развлекательной тематики, 16+.

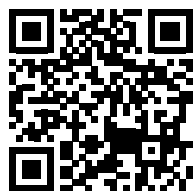
Учредитель ООО «ЦЕЛЬ»: г. Мурманск. ул. Комсомольская, д. 3Б, кв. 35, ОГРН 1255100000429, ИНН/КПП 5190236843/519001001. Генеральный директор Истомина Кира Анатольевна. Тел.: 8960-023-70-70, e-mail: Kirasurkova@yandex.ru

Редакция не несет ответственности за информацию, опубликованную в рекламных материалах. Все рекламные материалы имеют соответствующие лицензии и сертификаты.

Печать: Типография «Офсет Москва», 127015, г. Москва, Бумажный проезд, д. 14, стр. 3

Подписано в печать:
Дата выхода в свет:

Тираж: 10000 экземпляров. Распространение бесплатное в аэропортах Москвы (Шереметьево: бизнес-зал «Шагал», бизнес-зал «Малевич», бизнес-зал «Сбер», бизнес-зал «Альфа Онли», VIP-зал; Внуково: салон бизнес-класса «Прокофьево», салон бизнес-класса «Art Lounge», салон бизнес-класса «VIP Lounge») и Санкт-Петербурга (Пулково: бизнес-салон).



Diana *Belousova*

История, рождённая из вечности камня

© ЦЕЛЬ