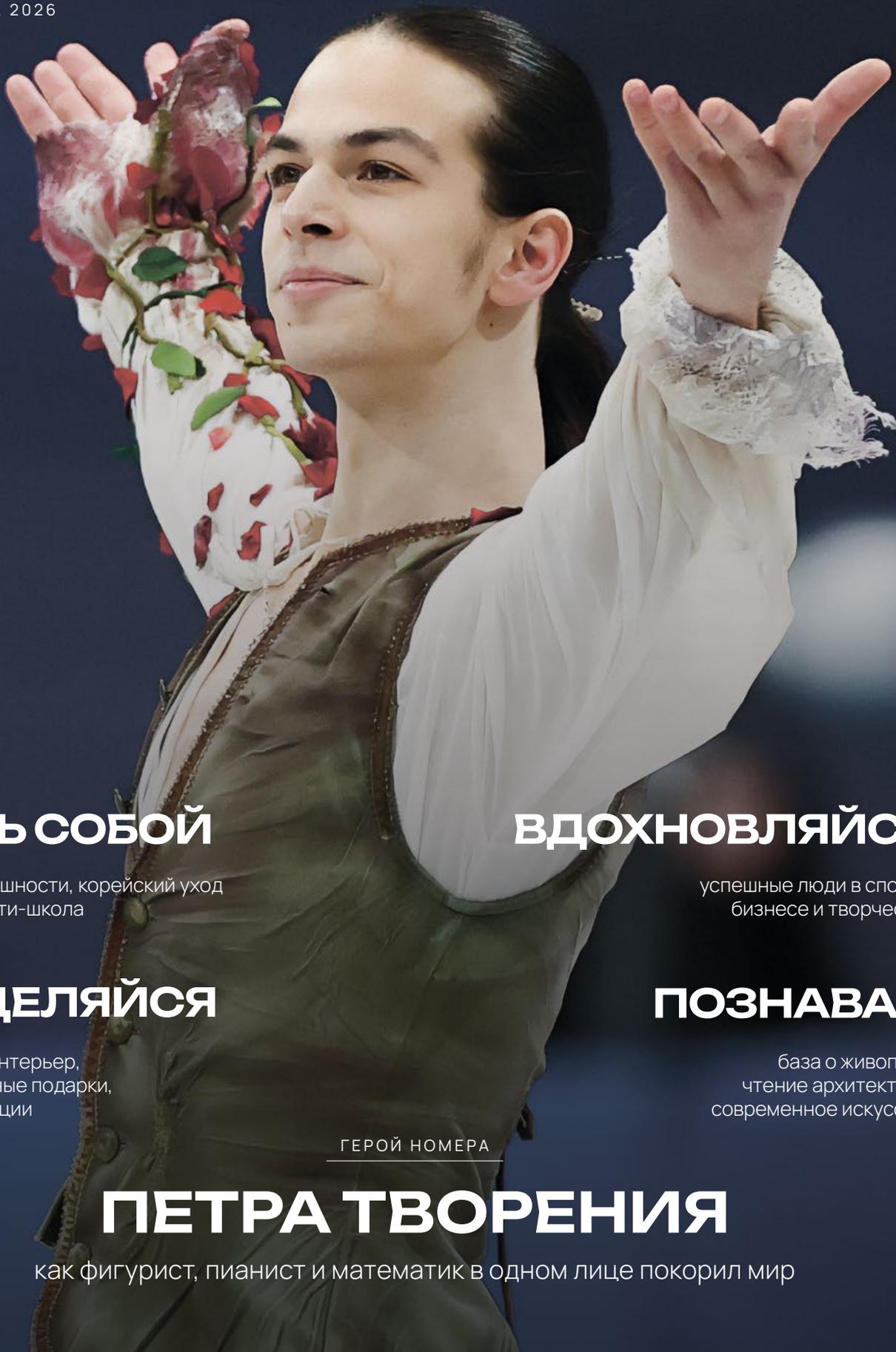


ЦЕЛЬ



СДЕЛАНО В РОССИИ

№4, ВЕСНА 2026



БУДЬ СОБОЙ

тренды внешности, корейский уход
и наша бьюти-школа

ВДОХНОВЛЯЙСЯ

успешные люди в спорте,
бизнесе и творчестве

ВЫДЕЛЯЙСЯ

весенний интерьер,
оригинальные подарки,
новые локации

ПОЗНАВАЙ

база о живописи,
чтение архитектуры,
современное искусство

ГЕРОЙ НОМЕРА

ПЕТРА ТВОРЕНИЯ

как фигурист, пианист и математик в одном лице покорил мир

РЕКЛАМА



NN2SISTERS



ОГЛАВЛЕНИЕ

РИТМ

СТИЛЬ

ОБРАЗ

ИСКУССТВО

ПАУЗА

ПУТЕШЕСТВИЯ

8 **Модная колонка:**
обзор локальных
брендов

13 **Кожа как у корейнок:**
5 трендов
корейского ухода

15 **Водная стихия:**
как полюбить плавание
в любом возрасте

17 **Не диета:**
как подход спортсменов
к питанию работает
в обычной жизни

19 **Красота по-русски:**
как наша бьюти-школа
завоевывает мир

25 **Чистый тренд:**
как мода
на естественность
стала образом жизни

33 **Через не хочу:**
7 способов
побороть лень

39 **История
одной картины:**
романтика и символы
«Над городом»
Марка Шагала

41 **Романтизм
в русском искусстве:**
разбор
с искусствоведом

45 **Искусство
нового уровня:**
как ASKERI GALLERY
создали
нечто большее,
чем арт-пространство

47 **Город как текст:**
учимся читать
архитектуру

51 **Психологический тест**
«Прогулка по парку»

59 **Астропрогноз
на весну:**
что звезды
приготовили
для вашего знака

63 **Год силы и побед:**
как российский спорт
снова заставил мир
говорить о себе

65 **Как добавить
весенние акценты
в интерьер:**
разбор с экспертом

67 **От попкорницы
до флорариума
с маримо:**
топ небанальных
подарков

69 **Верхушка Форбс:**
истории россиян,
которые сделали
капитал эпохи

73 **Интервью:**
путь барабанщика
от спонтанного хобби
до огромной аудитории

75 **Красивое место:**
Маньчжунёр —
семь фигур
на краю тишины

79
**Балтийские
качели вкуса:**
изучаем кухню
Калининграда
с рестораном «Качели»

83 **Не по шаблону:**
куда поехать,
если хочется
настоящих ощущений

85 **Где рождается цель:**
хоккейный турнир
от проекта «ЦЕЛЬ»

90 **Что почитать:**
10 книг о том,
как воспитать волю
и характер



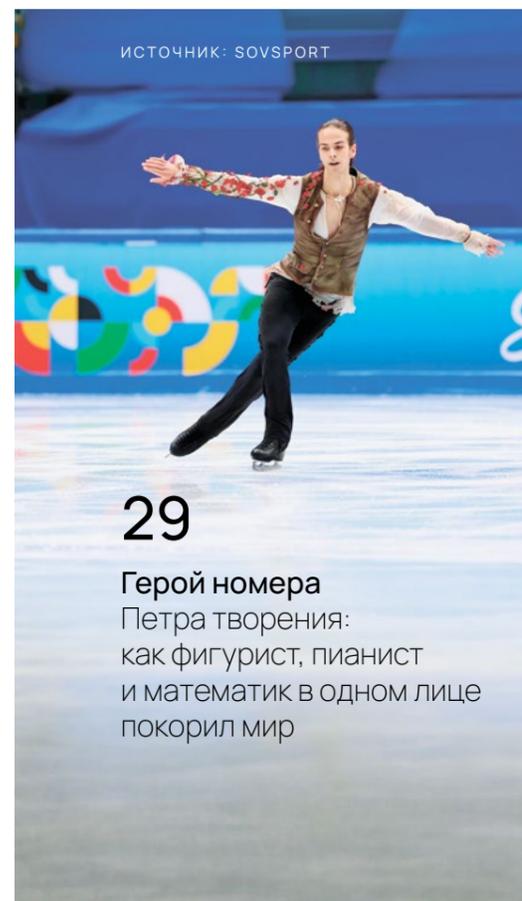
*Анастасия
Рейзес*

Не знаю, как у остальных, а у меня весна начинается не с календаря (возможно, из-за того, что я выросла на севере, и снег там сходит только к маю). Когда вдруг захотелось обновить гардероб, сменить причёску, начать новое хобби и гулять до ночи — вот с этих спонтанных желаний и начинается весна. Это чувство похоже на то, будто ты снова становишься собой. И распознать именно «себя» — вот задача на каждую весну.

Что это значит? Это про уникальность (но не демонстративность!), про собственный скоростной режим (даже если кто-то цокает, что ты слишком медленный), про смелость делать иначе (не отвлекаясь на тренды). Иногда кажется, что мир требует определенной формы. Но стоит посмотреть на людей, которые действительно вдохновляют, — и становится ясно: их объединяет не идеальность, а подлинность. Кто-то выражает себя через спорт, кто-то через искусство, бизнес, творчество. В каждом случае это история про выбор не играть роль, а проживать свою собственную.

Весна в этом смысле — очень точная метафора. Природа не сомневается, распускаться ей или нет. Она просто следует своему циклу. И, возможно, именно это вдохновляет нас каждую весну — естественность и свобода быть собой.

Главный редактор,
Анастасия Рейзес



ИСТОЧНИК: SOVSPORT

29

Герой номера
Петра творения:
как фигурист, пианист
и математик в одном лице
покорил мир

СТИЛЬ ЖИЗНИ ©

Красиво выглядеть, прекрасно себя чувствовать, обладать здоровым телом — это и есть стиль жизни! Делимся новыми находками локальных брендов и лайфхаками от экспертов по питанию и спорту.



ИСТОЧНИК: LIKOE



СУМОЧКА С ХАРАКТЕРОМ

Бренд Smenila превращает обычную сумку в персональный арт-объект: обвесы в русском стиле — матрешки, элементы фольклора, неваляшки — хочется рассматривать и обсуждать. С таким оригинальным аксессуаром можно стилизовать любой базовый и повседневный образ.



ЧАСТИЦЫ ЛЮБВИ

Украшения LU JEWEL дарят по поводу и без, они попадают в восторженные сердца и выбираются как способ выразить чувства без слов. Сердца, буквы, символы — каждый элемент можно наполнить личным смыслом, а готовое украшение становится идеальным подарком, всегда в красивой подарочной упаковке.



БРАСЛЕТ TENNIS MAXI

БРАСЛЕТ С ВАШИМ СЛОВОМ LU CORD

LU

КОЛЬЦО QUEEN OF HEARTS

СЕРЕБРЯНЫЙ БРАСЛЕТ BASIC

ПОДВЕСКА CHANCE

ПОДВЕСКИ С БУКВОЙ ИМЕНИ

ПОДВЕСКА RAY

БРАСЛЕТ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ЖЕМЧУГА PURE

КОЛЬЕ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО НЕФРИТА FOREST JADE

КОЛЬЕ ИЗ СЕРЕБРЯНЫХ ШАРИКОВ BASIC

ПОДВЕСКА LOVE PAVE

ПОДВЕСКА JACKIE

ПОДВЕСКА HEART

СОБЕРИТЕ СЕТ С ИНИЦИАЛАМИ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

LIKOE



ЖЕМЧУЖНОЕ ЛИКОВАНИЕ

ЛИКОЕ — семейная мастерская, где каждое кольцо, браслет или серьги рождаются из любви к творчеству и желания дарить ликование каждой девушке. Naturalный жемчуг, кораллы, керамика и камни с природным рисунком собираются вручную, наполняя изделия особенной энергетикой и вдохновением. Открыв фирменную коробочку с шуршащей бумагой и бархатным мешочком, вы почувствуете себя героиней своей истории — стильной, уверенной и полной света.





ШАГ НАВСТРЕЧУ

Anna Faber превращает обувь в персональный манифест стиля: каждая пара на каблучке создается вручную с учетом индивидуальных мерок. Главный козырь — подбор цвета из почти бесконечной палитры, где вместо шаблонов вы выбираете оттенок, идеально отражающий вашу индивидуальность. Натуральная итальянская кожа, деним, твид, бархат или сатин — все это из Петербурга с доставкой по миру, для тех, кто ценит уникальность в каждой детали.



CORSTORE17



УДОВОЛЬСТВИЕ БЫТЬ СОБОЙ

CORSTORE17 — про роскошь в повседневности. Про ту самую женственность, которая ощущается кожей: тихая, интимная, мягкая. Отсюда бельевая эстетика, тонкие бретели, мягкие линии и кружева, которые не кричат, а раскрывают внутреннюю чувственность.





Основатель магазина уходовой косметики «KOSMIKS.SHOP», эксперт по подбору домашнего ухода, косметолог

Салтанат Кулахметова

КОЖА КАК У КОРЕЯНОК: 5 ТРЕНДОВ K-BEAUTY

Новый продукт или компонент, который начинают производить в Южной Корее, почти сразу становится трендом. Муцин улитки, ласточкино гнездо, жемчужный порошок или молекулы лосося — каждая из этих «выдумок» азиатских брендов сначала удивляет рынок, а после становится стандартом качественного ухода. Разберем пять трендов корейской косметики, которые точно стоит попробовать.

MEDICUBE
УКРЕПЛЯЮЩАЯ
СЫВОРОТКА

ЖЕЛЕЙНЫЕ МИСТЫ

В баночке твердое желе, а наносится как спрей — самый свежий тренд в мире k-beauty. Это хороший маркетинговый ход, так как сама текстура продукта привлекает внимание. Но и содержание у таких мистов достойное. Они совмещают сразу два средства — тоник и эссенцию, и решают несколько проблем: интенсивно увлажняют, насыщают и создают на поверхности эпидермиса надежную защиту от внешних раздражителей. И, главное, за счет легкой структуры — не забивают поры! А еще такой уход удобно брать в путешествия, желе точно не протечет в чемодане.

Нюансы нанесения:

- можно использовать в любое время дня, совмещать с любым этапом в уходе.
- хорошо подходит в качестве базы под макияж.

PDRN

Этот компонент получают из секрета семенников лососевых рыб, а еще из растительных экстрактов: женьшеня, риса и лотоса. В готовый продукт попадают лишь фрагменты ДНК, полинуклеотиды. В составе их обозначают как Sodium DNA или Hydrolyzed DNA.

PDRN помогает клеточной регенерации и восстановлению кожи, запускает синтез полезных веществ, заживляет ранки. Поэтому корейские бренды добавляют его буквально всюду: в анти-возрастную рутину, при лечении акне, для восстановления после химических и лазерных пилингов.

Нюансы нанесения:

- используйте перед плотными текстурами, например, питательным кремом.
- хорошо сочетается с пептидами, керамидами, мягкими кислотами, микроиглами и ретинолом.
- нельзя наносить одновременно с сильными АНА/ВНА кислотами, может вызвать раздражение.

VT COSMETICS УВЛАЖНЯЮЩИЙ
КАПУСЛЬНЫЙ КРЕМ

DR. ALTHEA
УВЛАЖНЯЮЩИЙ ЖЕЛЕ-МИСТ

ИСТОЧНИК: CREAM.SHOP

ЭКЗОСОМЫ

Многие инъекционные препараты стали переходить в косметические, так произошло и с экзосомами. Это крошечные пузырьки или везикулы. Чаще всего их получают из стволовых клеток растений — розы, зеленого чая и центеллы азиатской. В 80-е экзосомы считали мусорными мешками, якобы туда организм складывает ненужный балласт. Сейчас мы знаем, что везикулы помогают клеткам общаться. Они, как курьеры, переносят важные «посылки» — липиды, белки и аминокислоты.

Таким образом экзосомы способствуют проникновению активов и усиливают их действие. Например, для пептидов они создают идеальную рабочую среду — ускоряют восстановление кожи. А еще продлевают действие капризного витамина С, который обычно быстро окисляется и теряет активность.

Нюансы нанесения:

- подходит всем типам кожи, даже очень чувствительной и аллергичной.
- нельзя использовать вместе с агрессивными кислотами в один день.

МИКРОИГЛЫ

Спокойно, речь не об инъекциях. Корейцы изобретают мягкие, но действенные аналоги инъекционной косметологии. Микрокосмические иглолочки, еще их называют спиккулы, делают из высушенных пресноводных губок. В продукте их совсем не видно, а при нанесении ощущается приятное легкое покалывание.

Спиккулы используют в сыворотках-бустерах, кремах, патчах и гидрогелевых масках. Сами микроиглы стимулируют синтез коллагена и запускают процессы обновления. Но главная их задача — провести другие активные компоненты в более глубокие слои кожи, чаще всего это ретинол, витамин С, пептиды, ниацинамид и керамиды. При грамотном подходе косметика с иглолочками выравнивает текстуру кожи, осветляет постакне и пигментные пятна, сужает поры.

Нюансы нанесения:

- не больше 2–3 раз в неделю, лучше вечером, до — мягкий тонер или гидратирующий спрей, после — активные продукты (кроме кислот!), закрываем базовым увлажняющим кремом.
- не растирать, а вбивать — достаточно одной горюшины средства на все лицо.
- в межсезонье и летом — обязательно используем SPF-защиту, иначе ждите разрушенный кожный барьер, воспаление, дерматит.

GLASS SKIN

И опять не обошлось без соцсетей, просто наберите в поиске «кожа как у кореянок» и сразу все поймете. Холерная, ровная, без шелушений и высыпаний и, главное, сияющая — и есть та самая glass skin (дословно, «стеклянная кожа»). Этот тренд мы оставили напоследок, потому что он как раз олицетворяет комплексный и глубокий подход азиатских красоток к уходу за собой.

Красивая и здоровая кожа — результат большой работы. Без регулярности и баланса его невозможно достичь. Нужно соблюдать определенный круговорот косметики на лице. Поделится одной эффективной схемой. Если у вас нет серьезных проблем в виде нарушенного кожного барьера или тяжелого акне, можете смело добавлять эти продукты в корзину и записывать шаги.

День 1. За час до сна наносим ретинол (можно с микроиглами в минимальной концентрации), например, деликатную сыворотку с 0,1% ретинола Dr. Althea и закрываем увлажняющим кремом.

День 2–3. Сосредотачиваемся на восстановлении и увлажнении, делаем акцент на гелевые, молочные продукты, которые максимально напитывают кожу. Утром наносим барьерный крем с комплексом керамидов Dual Barrier Cellmax или барьерную ампулу с черной соей и пантенолом Round Lab. Обязательно закрываем хорошим SPF-средством, например, увлажняющим солнцезащитным кремом с березовым соком Round Lab.

День 4. Теперь этап мягкого отшелушивания, чтобы выровнять тон и рельеф кожи. Выберите продукт, который больше нравится по способу нанесения и цене: успокаивающие тонер-пэды с кислотами и центеллой азиатской Celimax или энзимную пудру с рисовым экстрактом и керамидами Anua. Все эти шаги направлены на обновление, восстановление и защиту кожи. Повторяйте по схеме — через пару месяцев в зеркале увидите ухоженную девушку из трендовых роликов.

Лучший макияж, который подойдет любой девушке — здоровая и ухоженная кожа. И наконец-то современные стандарты красоты подошли к этому выводу. Декоративная косметика дает возможность поиграть с разными образами и немного пошалить, но начинать нужно с базы. K-beauty сейчас считается эталоном и трендсеттером: корейские бренды живут в будущем — а весь мир подглядывает и перенимает. И не зря!

VT COSMETICS СЫВОРОТКА
С МИКРОИГЛАМИ

ROUND LAB БАРЬЕРНАЯ АМПУЛА

ТОНЕР-ПЭДЫ

Это очень удобный формат — тканевые диски, обильно пропитанные ухаживающей сывороткой или тоном. Корейцы любят, когда продукт можно использовать, грубо говоря, на ходу. Тренд на тонер-пэды появился благодаря TikTok. Азиатские инфлюенсеры стали заменять пэдами одноразовые маски, и многим понравилось. Диски работают быстрее, их не нужно держать по 15–20 минут, да и мимику они не сковывают.

Часто пэды делают двухсторонними: рельефная часть мягко отшелушивает, а ровная — помогает равномерно распределить средство. Диски могут быть кислотными, успокаивающими и увлажняющими. Это отличный способ включить в уход кислоты без лишних ошибок.

Нюансы нанесения:

- каждый день после умывания утром и вечером как этап тонизирования.
- если пэды кислотные, то только вечером 2–3 раза в неделю.
- распределять не только по лицу, но и на шею и зону декольте для лучшего эффекта.
- не использовать на раздраженной коже.

MEDICUBE
СЫВОРОТКА-БУСТЕР

MEDICUBE
УСПОКАИВАЮЩИЕ
ТОНЕР-ПЭДЫ



Руководитель школы плавания
и центра обучения инструкторов «Моя Стихия», тренер, блогер
Иван Матюшов

ВОДНАЯ СТИХИЯ КАК ПОЛЮБИТЬ ПЛАВАНИЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

О том, что плавание полезно, знают все. Вода развивает, закаляет, лечит, успокаивает. Мы слышим это с детства, и сами говорим это своим детям. Но между знанием и действием часто возникает пауза. Когда именно стоит вести ребенка в бассейн? Что делать, если он боится? Мы поговорили с тренером Иваном Матюшовым, чтобы разобраться в этих вопросах.

Полностью с осознанием дела можно заниматься уже с трех лет. И речь не только про жизненно важные навыки — научить ребенка держаться на воде, делать вдохи и обходиться без поддержки. В этом возрасте открывается возможность формировать технику: дети уже изучают кроль, брасс и даже элементы баттерфляя.

Почему плавание — идеальный спорт? На это есть четыре причины. **Первая** — низкая травмоопасность. На начальном и даже полупрофессиональном этапе травм практически не возникает. **Вторая** — отсутствие компрессионной нагрузки на позвоночник. Это особенно важно для дошкольников и школьников, которые из-за роста и долгого сидения за партами в группе риска по искривлению осанки. Плавание бережно разгружает спину, позволяя позвоночнику формироваться правильно. **Третья** — универсальность. Плавание развивает все физические качества: скорость, выносливость, силу и гибкость. Без этого качественно научиться плавать невозможно. **Четвертая** — быстрая результативность. При грамотном подходе начинающий пловец скоро видит первые результаты, а это рождает мотивацию соревноваться и двигаться дальше. Дисциплина, воля и умение достигать целей, воспитанные в бассейне, помогают ребенку добиваться успехов уже за его пределами.

ПЕРВАЯ ТРЕНИРОВКА И КОНТАКТ С ВОДОЙ

Первая встреча с водой — всегда сложный процесс, и предугадать заранее, как именно поведет себя ребенок, практи-

чески невозможно. Причины для волнения могут быть самыми разными: кто-то стесняется нового человека, кого-то пугает само пространство бассейна или большое количество незнакомых людей, а кто-то испытывает дискомфорт просто от самого нахождения в непривычной водной среде. Бывает и так, что до входа в воду ребенок чувствует себя спокойно, а уже оказавшись на бортике, начинает переживать. Поэтому главная задача тренера на первом этапе — наладить контакт.

Все начинается с визуального контакта и знакомства. Тренер заранее старается предугадать возможные страхи ребенка и мягко проиграть ситуации, которые могут возникнуть. Важно дать ребенку ощущение безопасности и контроля: чтобы он понимал — здесь можно быть собой, задавать вопросы и говорить о том, что не нравится. Если ребенок приходит с уже готовым страхом после неудачного опыта, внимания и деликатности требуется еще больше. Только когда появляется обратная связь, ребенок начинает свободнее двигаться и проявлять интерес, тренер постепенно увеличивает нагрузку и мягко подводит его к воде.

Здесь важную роль играет игровой подход. Он не является панацеей и единственным верным методом, но в работе с дошкольниками и младшеклассниками он обязан присутствовать как один из ключевых инструментов. Игра помогает адаптировать ребенка к новому пространству через знакомый с детства способ взаимодействия с миром. Даже когда тренер не использует игру напрямую, на тренировке обязательно присутствует живое общение, которое постепенно перерастает в игровые элементы. Так ребенок оказывается в среде, где ему интересно и комфортно, а значит, результат не заставит себя ждать.

Когда ребенок говорит: «Не хочу идти на тренировку» или отказывается выполнять задание, важно понимать контекст. Если тренер работает грамотно — не кричит, не давит, использует игровые подходы и разные психолого-педагогические приемы, — но ребенок все равно упрямится, значит, причина глубже. Возможно, это просто каприз, и тогда стоит посмотреть, как ребенок ведет себя в других секциях и дома: так же ли регулярно он отказывается от того, что требует усилий? Здесь нужно взаимодействие в связке «родитель — тренер», чтобы разобраться в ситуации и не списывать все на нежелание идти в бассейн.

ОДАРЕННОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

Вопрос о том, кто может добиться успеха в плавании, делится на два: кто может научиться плавать и кто способен достичь профессиональных высот. И ответ на первую часть вопроса простой: научиться плавать могут абсолютно все. Для старта не нужны особые данные. Сроки зависят от мотивации, но на первых шагах это неважно. Главное — привести ребенка в бассейн, и через несколько месяцев результаты появятся.

Когда речь заходит о профессиональном спорте, критерии меняются. До уровня кандидата или мастера спорта можно вырасти благодаря упорству, мотивации и регулярности — характер и трудолюбие способны дать серьезный результат. Но для более высоких вершин важны генетика и антропометрия: рост, длина рук, размер стопы и ладони. Имеет значение и то, какими видами спорта занимались родители, к каким дистанциям были предрасположены. Кроме того, с годами, по мере

взросления и увеличения тренировочного стажа, становится понятно, насколько ребенок действительно одарен. Первые намеки на потенциал опытный тренер видит уже в начале — по упорству, энергии и природной мускулатуре ребенка. И, конечно, на пути к высоким достижениям важно отсутствие серьезных травм.

ТРИ СОВЕТА РОДИТЕЛЯМ

- 1 Хорошо вытирайте ребенка после бассейна. От этой элементарной вещи напрямую зависит, как долго продлятся занятия и насколько крепким будет здоровье. Ребенок должен выходить абсолютно сухим — с сухой головой и ушами и без капель воды на коже.
- 2 Если есть возможность параллельно с плаванием заниматься каким-либо силовым видом спорта — гимнастикой, акробатикой или чем-то подобным, — это стоит сделать обязательно. Такое сочетание ускоряет процесс обучения в бассейне в разы, потому что физически подготовленному ребенку гораздо легче осваивать технику и справляться с нагрузками.
- 3 Третий совет — про мотивацию за пределами тренировочного зала. Обязательно находите время, чтобы ходить с ребенком в бассейн не по расписанию, а просто так: в отпуске, на море, в выходной день. Давайте ему возможность показать вам, чему он научился, порадоваться вместе и почувствовать себя умелым и сильным в кругу семьи. Именно в такие моменты рождается главное понимание: «Я не зря это делаю, вот что я умею, и вот как я могу разделить этот успех с самыми близкими». А это, пожалуй, лучшая мотивация из всех возможных.



VILLY ULEY

ГЛЭМПИНГ ВИЛИ УЛЕЙ

Это особое место, где можно окунуться в тишину и спокойствие природы. Отключиться от суеты повседневной жизни, оставить мысли позади и включить чувства на максимум



В ЗАПОВЕДНЫХ УГОЛКАХ ПРИРОДЫ СПРЯТАЛИСЬ КУПОЛЬНЫЕ ДОМИКИ-УЛЬЯ С БОЛЬШИМИ ПАНОРАМНЫМИ ОКНАМИ

У каждого модуля есть веранда с шезлонгами, где приятно сидеть и наслаждаться окружающей красотой. На каждой локации есть все необходимое для отдыха: душ, детский уголок, полезная и вкусная кухня от Шефа «из-под ножа», гостиная, где все общаются, играют в настольные игры и смотрят фильмы на большом экране. Для тех, кто хочет очистить не только разум, но и тело, есть баня.

НА БЕРЕГУ РЕКИ ВОЛГА

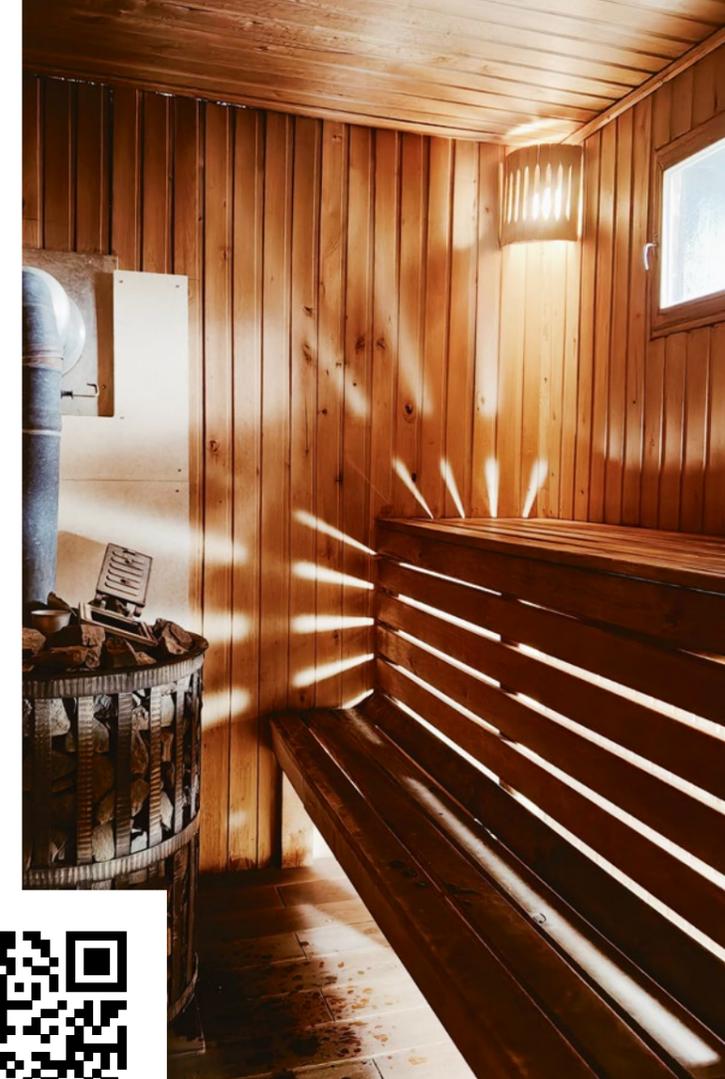
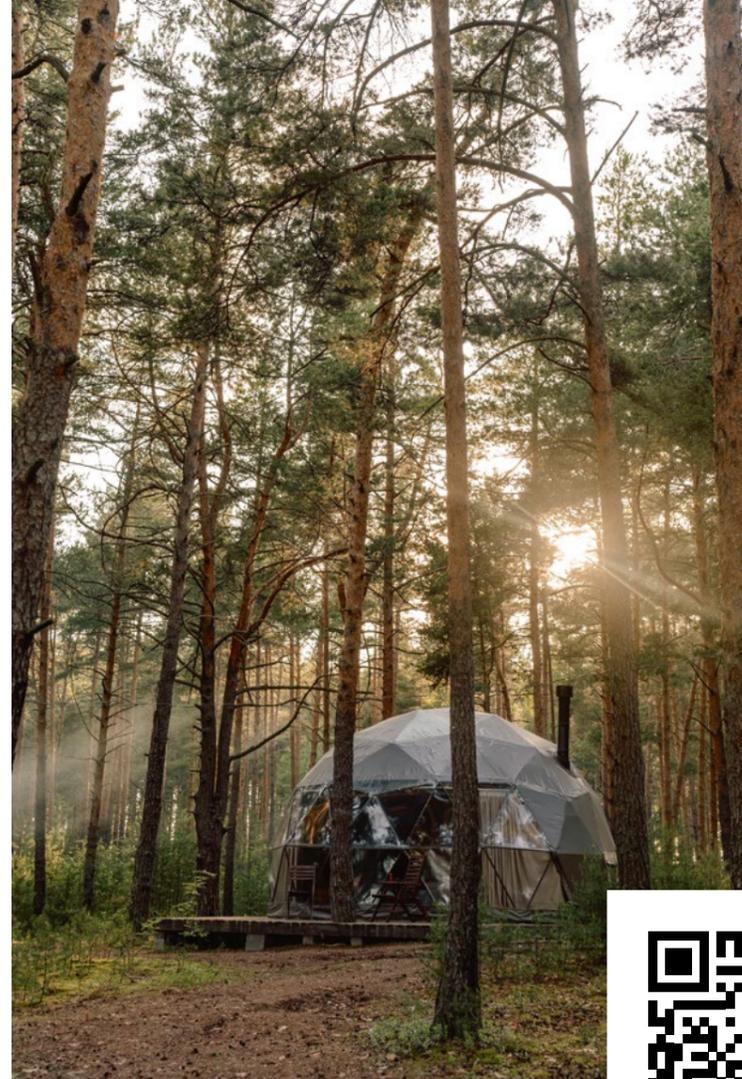
150 км от МКАД по Дмитровскому шоссе (Тверская область) — это лес, в котором играет джаз. Самая ламповая локация: здесь настоящая тишина, атмосфера детства и ощущение, что время замирает.

НА БЕРЕГУ РЕКИ ОКА

97 км от МКАД по трассе М4 Дон (Московская область) — современная, комфортная локация с кондиционером, своим душем в домике, трехразовым питанием, продуманной инфраструктурой. Здесь происходит синтез природы и искусства: проходят выставки художников, творческие мастер-классы для взрослых и детей, концерты живой музыки, чайные церемонии, экологические квесты. И даже есть своя керамическая мастерская, где из глины можно слепить любое изделие.

В КАРЕЛИИ

213 км от КАД (Республика Карелия) — в краю озер на полуострове в национальном парке Ладожские Шхеры. Это место — синтез стихий: воды, скал и хвойного леса. В этом есть душа и своя шаманская энергетика!



Забронируйте домик



Приехав в Вили Улей, не перестаешь восторгаться самобытностью и первозданностью природы. Вашему единению с природой и собой не мешают толпы людей, пыльные машины и шумные дороги. И именно здесь, в атмосфере безмятежности, воздух будто подсказывает самые сокровенные желания.



Персональный тренер по восточным единоборствам и CrossFit. Двукратный чемпион России и чемпион мира по кхмерскому боксу

Виталий Алтухов

НЕ ДИЕТА, А РЕСУРС КАК ПОДХОД СПОРТСМЕНОВ К ПИТАНИЮ РАБОТАЕТ В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

Многие воспринимают сбалансированное питание как череду ограничений, но для спортсменов все иначе. Их рацион — это система, которая помогает управлять энергией, восстановлением и самочувствием. Как применить ее в жизни каждого — не только спортсмена — без фанатизма и жестких диет делится Виталий Алтухов — тренер по кхмерскому боксу и CrossFit, двукратный чемпион России и чемпион мира по восточным единоборствам.

Существует мнение, что диета спортсмена — это жесткие правила, куриная грудка и вечный подсчет калорий. Почему же спортивное питание часто ассоциируется с ограничениями? Ответ прост: большинство привыкло есть неправильно, буквально «как попало» и осознанное отношение к рациону воспринимается как «рамки». Но все проще: сбалансированное питание — лишь разумная совокупность белков, жиров и углеводов и в каждом приеме пищи, и в суточной норме. Никакой магии, никаких крайностей — просто баланс.

РАБОЧАЯ ТАРЕЛКА

Лучший вариант — собрать вкусную «рабочую тарелку». Это залог питания без срывов. В первую очередь нужно адекватное понимание соотношения БЖУ. Не обязательно считать и взвешивать каждый прием пищи, но в тарелке должны быть углеводы, белок, жиры и клетчатка. Это база нормального самочувствия — независимо от того, тренируется человек или нет.

ЕСЛИ ПОСЛЕ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ ВЫ ПЬЕТЕ ЧАЙ СО СЛАДОСТЯМИ ИЛИ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ ПРОСТЫМИ УГЛЕВОДАМИ, ВЫСОКА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ВЫ НЕ ДОЕДАЕТЕ БЕЛОК. ПОПРОБУЙТЕ УВЕЛИЧИТЬ БЕЛКОВУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ ТАРЕЛКИ ДО 25–30 ГРАММОВ И ЗАМЕТИТЕ, ЧТО СЛАДКОГО ХОЧЕТСЯ ГОРАЗДО РЕЖЕ

Белки — строительный материал для мышц и в среднем человеку требуется от 1,6 до 2,2 г белка на 1 кг веса в сутки. Условно, при весе в 60 кг нужно съесть кусок филе размером с ладонь, минимум два вареных яйца и 100 г творога в день. Из углеводов предпочтение лучше отдавать сложным: гречка, рис, киноа, булгур — с таким разнообразием вы и не заскучаете, и получите качественное «топливо». Важно не бояться углеводов, а следить, чтобы их количество не превышало количество белков. Жиры — не жареное мясо и снеки, а рыба и орехи. Если морепродукты не нравятся, обязательно дополните меню витамином омега-3 или несколькими ложками льняного масла в салате.

В первой половине дня углеводов бояться не нужно. После обеда — белок и клетчатка. Мясо, курица, рыба, яйца и обязательно — салат. И не просто овощи, а зелень: листья салата, рукола, шпинат, именно в них содержится клетчатка. Если хочется сладкого — лучше выбрать фрукты, свежие или сушеные. Вот «рабочая» тарелка и готова.



ИСТОЧНИК: FREEPIK

УЧИМСЯ У СПОРТСМЕНОВ

Подготовка к соревнованиям — это всегда про точную настройку рациона. В этот период спортсмены не просто «салятся на диету», а управляют ресурсами тела. Во время подготовки они сокращают углеводы, постепенно повышая долю белка. При этом до обеда в рационе остаются углеводы, белок и полезные жиры, а вот после вечерней тренировки питание становится максимально легким — клетчатка и, в зависимости от этапа подготовки, фрукты.

Для обычного человека этот принцип можно упростить и сделать универсальным. Ключевая задача — не копировать спортивную «сушку», а выстроить полноценные приемы пищи в течение дня. Завтрак и обед должны быть насыщенными и сбалансированными, а ужин — легким.

И, конечно, раз в две недели можно позволить себе любимую еду — бургер или пирожное. Это нужно не телу, а психике. Такой подход помогает выстроить питание на долгосрочную дистанцию. Когда человек тренируется даже пару раз в неделю и придерживается сбалансированного питания, разовый чит-мил не оказывает критического влияния. А вот при отсутствии тренировок эффект будет заметнее.

У спортсменов рацион отличается в зависимости от задач. В дни обычных тренировок, когда нет цели снизить вес, питание остается плотным и насыщенным: углеводы присутствуют, белок преобладает. Так и в обычной жизни: если вы тренируетесь 2–3 раза в неделю и живете активно, питание не должно быть «урезанным». Организму нужны ресурсы, особенно если впереди силовая тренировка. Когда же есть задача снизить вес, объем вечернего приема пищи уменьшается.

1

Если цель — похудеть

Пожалуй, самый популярный запрос. История «хочу похудеть, чтобы влезть в платье» или «чтобы красивым в бассейн сходить» не работает: нужно понимать, для чего вы это делаете. Если цель — просто визуальный эффект, то как только прекратите «питаться по режиму», килограммы вернуться обратно и обязательно в 2 раза больше. Важно понять: внешний вид — лишь побочный эффект тренировочного процесса и правильного рациона. Ну и для человека, который привык есть на бегу или питаться фастфудом, первые дни будут очень тяжелыми, ведь это целая перестройка конституции питания.

Базовая механика проста: уменьшаем калорийность рациона на 15–20% и обязательно добавляем хотя бы минимальную физическую нагрузку. Нет возможности ходить в зал — делаем зарядку дома: лучше, чем ничего. Количество белка повышаем, это важно для контроля аппетита. Последний прием пищи должен быть максимально легким: основа — клетчатка (овощи, зелень, листовые салаты) и белок в небольшом количестве.

2

Если цель — энергия и фокус

Здесь важен возраст человека, его вес, образ «трудовой» жизни — офис ли это или постоянные разъезды — от этого отталкиваемся в расчете БЖУ. Не забываем воду для разгона метаболизма. Когда питание сбалансировано, самочувствие улучшается автоматически. Энергии становится больше просто потому, что организму хватает ресурсов. Для людей с сидячей работой и умеренной физической активностью подход более гибкий: нет жесткой задачи снизить вес, но важно поддерживать уровень энергии и восстановление после тренировок.

В вечернем приеме пищи допустимо увеличить количество белка и добавить полезные жиры. Это помогает дольше сохранять чувство сытости и поддерживать обменные процессы.

3

Если цель — набрать массу

Реально ли набрать мышечную массу, если тренироваться 2–3 раза в неделю, работая в офисе? Да, реально. Нужно осознанно повысить количество белка и делать упор на силовые. Также повышаем калорийность и число приемов пищи — с 3 до 5. Если говорить о более качественном наборе сухой мышечной массы, то можно добавить кардио — чтобы убрать лишний подкожный жир и воду.

Рацион человека, который хочет снизить вес, и человека, который работает в офисе и тренируется пару раз в неделю, может быть схож по составу. Однако качество тела у тренирующегося будет заметно лучше. Причина проста: физическая нагрузка задает организму направление, в котором он использует полученную энергию. Так что даже при одинаковом питании результат будет разным — все решает уровень физической нагрузки.

Помните: питание — это процесс длинной жизни. И он не должен быть крайностью или изнурительным контролем. Выбор, который вы делаете каждый день, не сразу виден в зеркале. Но именно система, а не разовые рыбки, со временем дает и энергию, и форму, и нормальное самочувствие.

Говорят, красота спасет мир, но никто не уточняет какая. Поговорим о внешних стандартах современности и о том, что не видно глазу, но тоже заставляет любоваться — силе духа.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ©





РУССКАЯ ШКОЛА ПРЕДПОЧИТАЕТ ЕСТЕСТВЕННОСТЬ: НИКАКИХ ЖЕСТКИХ ЛИНИЙ И ЭФФЕКТА МАСКИ, ТОЛЬКО БЕРЕЖНОЕ ПОДЧЕРКИВАНИЕ ПРИРОДНОЙ ФОРМЫ, МЯГКАЯ ТЕКСТУРА И ЗДОРОВЫЙ БЛЕСК

РУССКИЙ ПОДХОД

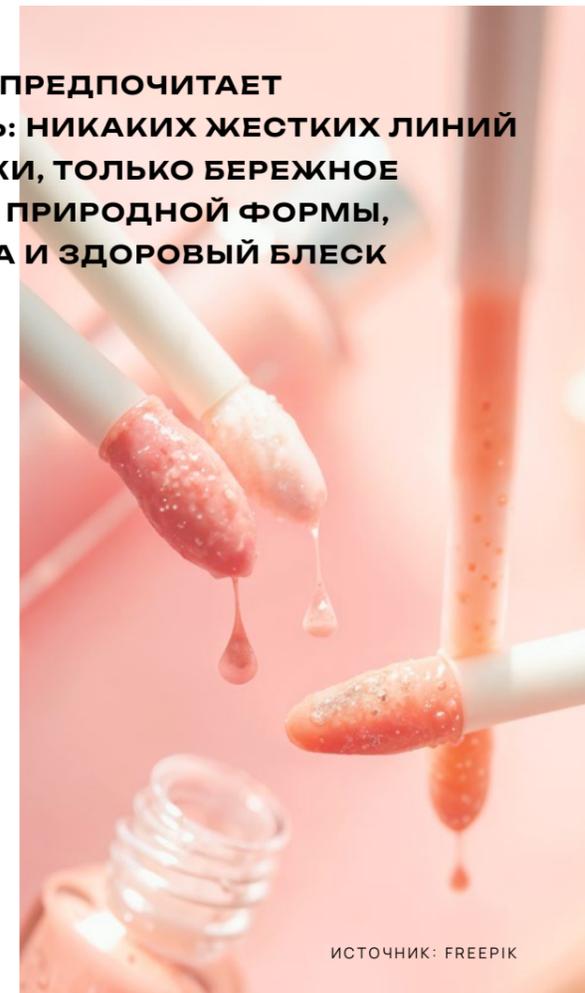
На Западе десятилетиями доминировал необрезной (европейский) стандарт: кутикулу размягчают и отодвигают палочкой, птеригий не трогают, ноготь покрывают лаком поверх. Срок жизни такого маникюра — 5–7 дней, и уже на второй неделе покрытие начинает цепляться за волосы и выглядит неопрятно.

Русский подход — это аппаратный метод. С помощью машинки и сменных фрез мастер полностью удаляет птеригий (тонкую пленку отмерших клеток у основания ногтя), полирует валики и буквально «запечатывает» гель-лак под кутикулу. Процедура длится до двух часов, но и результат держится 3–4 недели. Ногти выглядят так, будто их сделали вчера, даже спустя месяц.

Почему иностранные клиентки выбирают маникюр по-русски? Во-первых, в России требования к стерилизации инструментов одни из самых строгих в мире. СанПиН 2025 фактически приравнял обработку маникюрных принадлежностей к медицинским протоколам. Второй фактор — долговечность. Американки и европейки, попробовав покрытие, которое держится месяц, уже не возвращаются к еженедельному обновлению. И, наконец, эстетика: отсутствие зазора между лаком и кожей, это тот самый эффект дорогих рук.

Если русский маникюр стал визитной карточкой российской школы нейл-дизайна, то в мире ресниц наша страна совершила настоящую технологическую революцию. Именно российские мастера в начале 2010-х годов разработали технику, которую сегодня называют Russian Volume — «русский объем». Вместо классического поресничного наращивания, где к каждой натуральной ресничке крепится одна искусственная, российские лэшмейкеры предложили работать с пучками. От двух до восьми тончайших ресничек толщиной всего 0,03–0,07 мм объединяются в один легкий пучок и крепятся к натуральному волоску. Результат превзошел все ожидания: взгляд становится глубоким и выразительным, ресницы выглядят густыми и темными, но при этом сохраняют естественность.

В Америке ламинирование предлагают едва ли не в каждом салоне, но мастеров, действительно владеющих техникой, единицы. Русский подход к ламинированию — это комплексная система. Мастер начинает с диагностики: оценивает толщину, пористость, способность волоса держать изгиб. Только затем подбирается формула. Но главное, что после процедуры клиента не бросают, а дают развернутые рекомендации по уходу. У западных салонов такое отношение — экзотика, для русских — норма. Кроме того, российские мастера давно отказались от микроблейдинга. Ручная татуировка скальпелем оставляет рубцы и со временем дает синеву. Русская школа предпочитает естественность: никаких жестких линий и эффекта маски, только бережное подчеркивание природной формы, мягкая текстура и здоровый блеск.



ИСТОЧНИК: FREERIK

РОССИЙСКИЕ ИННОВАЦИИ В БЬЮТИ-ИНДУСТРИИ

В то время как инновации часто связывают с лабораториями Кореи и США, в российском регионе развивается своя бьюти-революция. Университеты, стартапы и студенты посмотрели на привычные вещи под другим углом. Например, на Камчатке не стали искать заморских ингредиентов, а вспомнили, что гидротермальные грязи и водоросли местных вод тысячелетиями работали как природные регенераторы. Ученые КамГУ превратили их в маску-таблетку: кидаешь в воду, и она «оживает», превращаясь в уход с мягким лифтинг-эффектом. И никакой химии, только сила вулканов и моря.

В Псковской области не стали завозить французские экстракты, а обратили внимание на люпин. Это тот самый сорняк, который растет вдоль дорог. Оказалось, в его семенах скрыты алкалоиды, способные продлевать молодость кожи. Сегодня на основе люпина создают антивозрастные кремы, которые не уступают европейским аналогам, но при этом — чистый локальный продукт.

В Московском Политехе пошли еще дальше. Взяли янтарь, мелкую фракцию, вытянули из него активные компоненты, усилили наночастицами серебра и получили гигиеническую помаду, которая увлажняет и заживляет. А заодно — мазь от гематом, работающую быстрее привычных аптечных средств. Российские ученые и производители перестали оглядываться на другие страны. Так они задали свой стандарт — на стыке науки, природы и инженерной смелости.

КРАСОТА ПО-РУССКИ

КАК НАША БЬЮТИ-ШКОЛА ЗАВОЕВЫВАЕТ МИР

Если раньше понятие «русская красавица» ассоциировалось у западной аудитории исключительно с литературными персонажами, то сегодня ситуация изменилась кардинально. Итальянский Vogue пишет про «маникюр à la russe», а американский Allure предсказывает, что российская косметика вот-вот вытеснит корейскую с мирового пьедестала. И дело не только в моде на все славянское. В то время как западный рынок предлагает фастфуд в бьюти-сфере (быстро, дешево, условно качественно), Россия сделала ставку на от кутюр: долгие процедуры, хирургическая точность и комплексный подход.

ЧИСТЫЙ ТРЕНД

КАК МОДА НА ЕСТЕСТВЕННОСТЬ СТАЛА ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Если еще пару лет назад стандарт красивой женщины измерялся в кубических сантиметрах филлеров и сантиметрах наращенных ресниц, то сегодня глянцевые страницы и ленты социальных сетей захватили совсем другие героини. Воздушные, сияющие, с живой мимикой и натуральным цветом волос. Мы наблюдаем уверенную революцию: девушки по всему миру расстаются с искусственным, отказываются от силикона и растворяют филлеры. В индустрии красоты — смена эпох. На смену «тяжелой артиллерии» приходит новый стандарт красоты — клин герл.

ЭХО ПАНДЕМИИ: ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ВОЗВРАЩАЮТ «СВОЕ»

Эпоха масок (во всех смыслах этого слова) закончилась там, где начался честный диалог с собой. Времена глобальной изоляции позволили увидеть свой настоящий облик. Кроме того, последствия перенесенных заболеваний ударили по красоте. Истончение и выпадение волос стали массовой проблемой. Наращивание лишь усугубило ситуацию, создавая нагрузку на ослабленные фолликулы. Та же история произошла с ногтями — после многолетнего ношения геля и акрила пластины истончились, расслоились и потребовали передышки. Даже ресницы попали под раздачу: тяжелые объемы уступили место комфорту и гигиене. Утро без страха потерять пару пучков в подушке оказалось дороже любого суперобъема.

Дома многие женщины впервые за долгое время увидели свое лицо без косметики. И, каково же было удивление, когда, вернувшись к активной жизни, наносить «боевой раскрас» и клеить ресниц показалось странным и неудобным. Женщины устали соответствовать шаблону, который навязывают обложки. Сегодня стремление к индивидуальности берет верх над желанием быть «как в соцсетях». Регулярная коррекция филлеров, обновление наращивания, ежемесячный поход к мастеру ногтевого сервиса — эти статьи расходов стали весить столько же, сколько абонемент в хороший фитнес-клуб или база качественной косметики.

КРАСОТА ИЗНУТРИ: СМЕЩЕНИЕ ФОКУСА

На смену погоне за идеальным селфи пришел новый тренд — вдумчивая забота о себе. Сегодня быть красивой — значит быть в ресурсе: высыпаться, питаться сбалансированно, выбирать физическую активность по душе и разрешать себе останавливаться, когда чувствуешь усталость. Внешность больше не воспринимается как отдельная картинка, которую можно «отрисовать» у косметолога. Она стала зеркалом внутреннего состояния. Сияние кожи — не про хайлайтер, а про здоровый сон без смартфона под подушкой, витамин D и водный баланс. А блеск в глазах — отражение ментального спокойствия, принятия себя и энергии, которая не тратится на бесконечную самокритику.

Агрессивное вмешательство уступило место бережному уходу. Сейчас в приоритете не увеличение губ и скульптурирование скул филлерами, а глубокое увлажнение и поддержание четкости овала лица за счет активизации собственных ресурсов организма. Современные процедуры направлены на стимуляцию выработки коллагена, восстановление тканей и возвращение утраченных объемов естественным путем. Трансформировалась и миссия специалиста. Косметолог перестал быть просто проводником иглы — теперь это наставник, а подчас и чуткий

психолог. Его задача — мягко уберечь пациентку от поспешных решений, вернуть ей способность видеть себя реальной и помочь влюбиться в собственные черты.

Бьюти-индустрия чутко реагирует на перемены: вслед за запросами перестраиваются и сами гиганты рынка. Полки магазинов заполняются средствами, которые размывают границу между уходом и декорацией. Тональные кремы теперь увлажняют, защищают и работают как сыворотки. Консилеры не маскируют, а ухаживают, и пудры становятся невесомыми. Цель современного макияжа — подчеркнуть естественную красоту, создавая эффект здоровой, сияющей кожи, будто бы не тронутой косметикой.

Российские бренды активно поддерживают тренд на естественность, предлагая уходовую и декоративную косметику с философией «второй кожи». Kora делает ставку на гиалуроновую кислоту и масла, Agavia закрывает все потребности ухода — от сывороток до средств для коррекции фигуры. «Краснополянская косметика» делает упор на натуральность и собственное производство, Ecomake черпает вдохновение в минералах и травах Урала, а Jurassic Spa — в грязях Юрского периода. Mi&Ko, Levhana и «СпивакЪ» давно доказывают: органика и эффективность совместимы. В декоративной линейке Elian Russia праймер работает как увлажнение, Vivienne Sabo Shake Foundation стал народным любимцем за невесомое покрытие, NRAV в консилере нашел баланс плотности и комфорта, а Arive Makeup и ART-VISAGE дарят натуральную игру цвета.

ВИЗУАЛЬНЫЙ КОД: КАК ВЫГЛЯДИТ «КЛИН ГЕРЛ»

В ее макияже нет ничего лишнего, но и аскезой это не назовешь: легкие флюиды не создают эффекта маски, консилер ставится точечно, а крем-румяна и хайлайтер словно светятся изнутри. Скульптурирование — только мягкие тени, никакой тяжести. Что касается ее прически, то здесь также главное опрятность. Чистые волосы важнее укладки. Волосы выглядят так, будто их просто вымыли и дали высохнуть. Цвет либо свой, либо обновлен настолько деликатно, что разницы почти нет. Аксессуары скорее утилитарны, чем декоративны.

Ее гардероб строится вокруг вещей, которые не спорят друг с другом. Футболки и топы — только однотонные, без надписей и принтов. Рубашки из хлопка или льна, чаще светлые. Она носит их как самостоятельную вещь или поверх топа. Свитеры и кардиганы предпочитает мягкие, свободного кроя, в спокойных оттенках. Если джинсы, то прямые на высокой или средней посадке без потертостей и дыр, если брюки, то кюлоты, чиносы, прямые модели. Юбки предпочитает миди или макси длины и простого кроя, а платья — лаконичные в спокойном цвете. Оттенки в одежде выбирает те, что есть в природе: молочный, песочный, серый, пыльная роза, горький шоколад, оливковый.

ИСТОЧНИК: FREEPIK



**СЕГОДНЯ СТРЕМЛЕНИЕ
К ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ
БЕРЕТ ВЕРХ
НАД ЖЕЛАНИЕМ БЫТЬ
«КАК В СОЦСЕТЯХ»**

БУДУЩЕЕ ТРЕНДА

Возможно, главное культурное достижение клин герл лежит даже не в области красоты, а в социальном договоре. Этот тренд сделал невероятное: он легитимизировал комфорт и простоту, возвел их в ранг социально одобряемых и даже желаемых ценностей. В мире, который долгое время связывал успех и привлекательность с напряжением (тугими платьями, сложным макияжем, неудобной обувью), это настоящая революция. Теперь можно быть «в порядке», просто будучи собой — ухоженным и аккуратным. Это ответ на хроническую усталость и запрос на осознанность, и такая победа удобства над вымученным гламуром вряд ли будет добровольно сдана.

ПЕТРА ТВОРЕНИЯ

КАК ФИГУРИСТ, ПИАНИСТ И МАТЕМАТИК В ОДНОМ ЛИЦЕ ПОКОРИЛ МИР

Олимпиада-2026 в Милане запомнится не только распределением медалей. Главной сенсацией, хоть и не попавшей в протоколы, стало выступление российского фигуриста Петра Гуменника. Заняв шестое место, он выиграл нечто большее – безоговорочное признание мирового фигурного катания, преодолев обстоятельства, которые сломали бы любого другого.

Петр Гуменник родился 11 апреля 2002 года в Санкт-Петербурге. Его отец, Олег Леонидович, — священник в Церкви Покрова Пресвятой Богородицы. Мама, Елена Валерьевна, — детский невролог, специалист по лечению эпилепсии, занимающаяся наукой. Возможно, именно это сочетание — глубокое духовное начало отца и научный склад ума матери — сформировало личность, которую сегодня называют главным интеллектуалом мирового фигурного катания.

В отличие от большинства сверстников, посвятивших жизнь спорту, Гуменник никогда не рассматривал школу как досадную помеху. Он выстроил собственную систему: чтобы не тратить восемь часов в день на посещение, он по часу занимался с репетитором. Уже тогда проявился его математический склад ума: минимизировать затраты, максимизировать результат. Баллы на ЕГЭ позволили бы поступить в любой вуз страны: русский язык — 98, химия — 97, математика — 74, биология — 73. Но фигурист, который привык требовать от себя идеальных прокатов, остался недоволен «низкими» оценками по двум предметам и решил пересдать через год.

Гуменник предпринял вторую попытку, сменив биологию на информатику, и добился идеала: 100 баллов. С такими результатами путь лежал куда угодно. Петр выбрал ИТМО — национальный исследовательский вуз, легендарную кузницу IT-кадров, факультет программной инженерии и компьютерной техники. При поступлении ему добавили 10 баллов за победу на Европейском юношеском олимпийском фестивале 2017 года.





КОГДА ПЕТР ГУМЕННИК ВЫШЕЛ НА КОРОТКУЮ ПРОГРАММУ ОЛИМПИАДЫ В МИЛАНЕ, ЗРИТЕЛИ СЛЕДИЛИ ЗА ПРЫЖКАМИ, ВРАЩЕНИЯМИ, ТЕХНИКОЙ. НО ОЦЕНИЛИ И ДРУГОЕ. ИТАЛЬЯНСКИЙ ЖУРНАЛ VOGUE ВКЛЮЧИЛ КОСТЮМ РОССИЙСКОГО ФИГУРИСТА В СПИСОК ЛУЧШИХ ОБРАЗОВ ОЛИМПИАДЫ-2026.

ИЗДАНИЕ ОТДЕЛЬНО ОТМЕТИЛО БЕЛУЮ БЛУЗУ ГУМЕННИКА, ПОКРЫТУЮ КАСКАДОМ КРАСНЫХ ЦВЕТОВ. ЭФФЕКТНАЯ ДЕТАЛЬ, КОТОРУЮ ЖУРНАЛ НАЗВАЛ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ МОДНЫХ УДАЧ ИГР.

ИСТОЧНИК: WOMAN.RU

Петр выбрал такую непростую сферу как IT, чтобы реализовать многоэтапный план: заниматься биоинформатикой, затем поступить в медицинский вуз и впоследствии стать генетиком или биотехнологом. И, конечно, не чтобы иметь красивую профессию: Петр мечтает создать более доступные аналоги препаратов для лечения генетических заболеваний. Перед поступлением он советовался с выпускниками ИТМО, которые честно сказали: чтобы совмещать учебу и спорт, нужно быть либо гением, либо хитрецом. Петра это не смутило, ведь он размышляет так: «Я люблю создавать себе испытания. Заниматься только фигурным катанием — скучно. Однообразие может привести даже к выгоранию».

О том, что Петр Гуменник — уникальная личность и, возможно, действительно гений, говорит не только его математический склад ума и амбициозные цели, но и широта талантов. Петр с трех лет занимался в хоре, с пяти — начал учиться игре на фортепиано. И даже это занятие не стало посредственным: в дуэте Петр занимал призовые места на федеральных и международных конкурсах, а в подростковом возрасте получил приглашение на двухнедельные гастроли в Германию. В какой-то момент стало невозможно совмещать музыку с фигурным катанием на том уровне, которого требовал спорт. Петр выбрал лед.

ОБЪЕДИНЯЯ МИР ВОПРЕКИ

За три дня до первого выступления Гуменника на Олимпиаде спортсмен столкнулся с проблемой авторских прав на композицию из фильма «Парфюмер. История одного убийцы», под которую он поставил короткую программу. В итоге Гуменник заменил музыку на «Вальс 1805» Эдгара Акопяна. Это произведение звучит в фильме «Онегин», саундтрек которого Петр использовал при постановке своей произвольной программы.

10 февраля Гуменник выступил на Олимпиаде с короткой программой под первым стартовым номером. Россиянин исполнил четверной лутц, каскад из четверного флипа и двойного тулупа и тройной аксель. После выступления фигурист рассказал, что во время проката у него лопнул шнурок. Он занял 12-е место.

Произвольную программу одиночники показали 13 февраля. Гуменник вышел на лед под 13-м стартовым номером, и чисто исполнил пять четверных прыжков. Зал поднялся, удостоив фигуриста громогласных оваций. Однако техническая бригада придралась — высмотрела недокруты, понизила уровень одного из вращений. За произвольный прокат он получил 184,49 балла, а в сумме за оба выступления получил 271,21 балла.

Когда подсчитали баллы и Гуменник оказался шестым, случилось невероятное. Мир фигурного катания взорвался поддержкой в адрес русского фигуриста. Американцы, канадцы, итальянцы, японцы — вчерашние соперники — заговорили в один голос: этого парня обокрали. Самое поразительное случилось позже. Тысячи болельщиков по всему миру, не сговариваясь, бросились искать видео его проката, писать слова поддержки на десятках языков. «Браво, Педро!» — из Аргентины, «Настоящий принц льда» — из арабских стран, «Лучшее выступление, он заслуживал медали» — это уже из Австрии, Болгарии, Латвии.

Впервые с 2022 года российский фигурист вышел на лед главного старта четырехлетия и сразился с мировой элитой. И мир, соскучившийся по русскому катанию, ответил ему взаимностью. В свои 23 года Петр Гуменник сделал, пожалуй, самое трудное в спорте: он завоевал сердца зрителей. А, зная его амбициозность, упорство и гениальную расчетливость, мы понимаем, что это только начало.

МАТЕМАТИКА ЧИСТЫХ ПРЫЖКОВ

Когда смотришь на прокаты Петра Гуменника, не думаешь, что фигурист в этот момент решает сложную многоходовую задачу. Сам он признается, что перед важными стартами всегда просчитывает целесообразность каждого прыжка. Никаких блокнотов и тетрадей — все вычисления хранятся в голове. Его подход к составлению программ напоминает работу биржевого аналитика, только вместо котировок — четверные прыжки. Фигурист объясняет это с холодной расчетливостью профессионала: «Если я борюсь за баллы, у меня есть шанс, только если я все сделаю. Если облегчу, то уже не будет шансов, нужно идти вабанк. Нужно постараться набрать максимальную вероятность».

В основе этой стратегии лежит гениальная математика. Петр честно оценивает свои шансы: если на тренировках из десяти попыток шесть успешны, на соревнованиях вероятность примерно та же. Дальше начинается чистый анализ. «В 40% я падаю. Пять баллов за падение, за чистый прыжок — 12, в среднем — девять баллов. Так сравниваю. А может, лучше прыгать чистый сальхов, на котором 90% вероятности?» — рассуждает фигурист, и в этот момент понимаешь, почему болельщики дали ему прозвище Стратег.

Особенно интересно Гуменник подходит к зависимости элементов друг от друга. Для него прыжки в программе — это не набор случайных величин, а связанные события. Петр понимает про себя все, с беспристрастностью хирурга: он знает, что исполнить два сложных элемента подряд с вероятностью 90%, сможет, если первый из них выполнит чисто. Если после первого упадет, то второй сделает уже с 40% вероятностью. При этом Петр учитывает даже собственное функциональное состояние: усталость, невыспанность, рассеянность.

При этом математик в нем гармонично сочетается с артистом: Петр и техничен, и эмоционален на выступлениях. Он вставляет в произвольную программу от трех до пяти четверных прыжков (так называемые элементы ультра-си, наиболее сложные элементы в фигурном катании) и за свою карьеру пробовал делать тулуп, флип, лутц и сальхов в каскаде — то есть все четверные прыжки, кроме риттбергера. В числе каскадов был и самый сложный четверной лутц — тройной риттбергер. Фигурист также пробовал выполнить на тренировках четверной аксель — на данный момент это самый сложный прыжок (4,5 оборота), который в мире на соревнованиях делает только Илья Малинин.

ИСТОЧНИК: RIA.RU



ЧЕРЕЗ НЕ ХОЧУ

7 СПОСОБОВ ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ

«Мне лень»... Часто ловите себя на такой мысли? Ярлык «ленивый человек» в сознании большинства имеет негативную окраску, хотя само состояние — абсолютно нормальная реакция организма на сильный стресс и перегруз. За ленью прячутся отсутствие мотивации, усталость, эмоциональная подавленность.

Это может быть сигналом куда более глубоких проблем, чем просто нежелание что-то делать — выгорания или депрессии. Но если вы всего лишь дали слабину и провалились в затягивающий поток нехотения, побороться с ленью будет намного проще. Есть 7 рабочих способов, давайте разберем каждый.

СПОСОБ №1 ПРАВИЛО ОДНОЙ МИНУТЫ

Мозг — консерватор. Да, конечно, создавать новые нейронные связи очень полезно, но этот главный рулевой в нашем теле обожает, когда ничего не меняется. Поэтому нас пугают большие задачи и серьезные планы. Обманите его — начните с одной минуты в день, одного отжимания, одного полезного блюда. Гарвардские ученые подтверждают: маленькие, почти незаметные действия легко обходят ментальное сопротивление. Именно такие крошечные привычки помогают запустить маховик и приводят к колоссальным изменениям.

Писатель Стивен Кинг выпустил больше 60 романов и 80 коротких рассказов. Автор не нанял команду гострайтеров, такой продуктивности удалось достичь благодаря золотому правилу — каждый день без исключений писать по 10 страниц. Да, не всегда получался сразу шедевр. Однако хаотичные мысли, записанные в один день, при хорошей редактуре на следующий становились любимейшими эпизодами миллионов читателей по всему миру.



СПОСОБ №2 НАЙТИ СМЫСЛ

В японской философии есть понятие «икигай». Это состояние счастья, когда ты знаешь, ради чего просыпаешься каждое утро. Как можно использовать эту восточную мудрость для борьбы с ленью? Прежде, чем выполнить задачу, которую долго откладываешь, спросите себя — зачем мне это нужно? Когда понимаешь, как одно маленькое действие вписывается в большую картину жизни, его выполнение перестает быть такой тяжелой ношей.

СПОСОБ №3 НЕ ДОЕДАЙТЕ

Мы не шутим. Замечали, как после плотного ужина хочется только одного — полежать? Диетологи говорят: вставайте из-за стола чуть-чуть голодным. Это правило не только поможет скинуть пару лишних кило, но и начать делать отложенные дела. Легкость в теле дает больше энергии, появляются силы бороться с ленью. Но, конечно, не переусердствуйте, все в рамках разумного!



СПОСОБ №4 СДЕЛАЙТЕ УБОРКУ

На самом деле уборка — один из самых распространенных видов прокрастинации, когда вы занимаетесь чем угодно, только не своим важным делом. Она же может стать тем самым необходимым пинком к изменениям. Очистив комнату или рабочий стол, вы разгрузите мозг от визуального шума и дадите ему возможность сконцентрироваться на приоритетных задачах.

Блогер Оксана Самойлова, когда чувствует сильную усталость, разрешает себе полениться ровно 2 дня. А сразу после возвращается ко всем делам, причем начинает с самых сложных и изматывающих — чтобы сразу оторвать пластырь!

СПОСОБ №5 ПОПРОБУЙТЕ «МЕТОД ПОМИДОРА»

Этот способ тайм-менеджмента придумал итальянский студент Франческо Чирилло в 80-х. Ему было сложно готовиться к экзаменам из-за проблем с концентрацией внимания. Тогда молодой человек взял кухонный таймер в виде помидора и стал засекают временные отрезки для активной работы и перерывов. Самой продуктивной оказалась схема 25 + 5, то есть 25 минут делаешь дело, 5 минут отдыхаешь. После четырех таких циклов можно взять большую паузу минут на 15–30, а затем — снова «собирать помидоры». Мозг не создан для марафона, он любит спринт.

Миллиардер Билл Гейтс придерживается похожего правила. Секрет его продуктивности: разделить рабочий день на 4 равноценные по важности и времени выполнения задачи. Для каждой из них получится отдельный дедлайн, который подстегнет не отвлекаться, а фокусироваться на нужном деле.



СПОСОБ №6 ПОДВИГАЙТЕСЬ

Всемирная организация здравоохранения рекомендует — минимально двигаться 20–30 минут в день. Потанцуйте, сделайте зарядку, а лучше всего — прогуляйтесь во дворе. Такой экспресс-метод борьбы с ленью даст буст энергии, которую вы сможете направить в нужное русло.

СПОСОБ №7 ЛЕНИТЕСЬ КОНТРОЛИРУЕМО

Это история не про клин клином. Ленишься иногда даже полезно, особенно, если много стресса, завалы на работе или другие проблемы. Это защитный механизм против выгорания. Чтобы лень не мешала продуктивности, просто контролируйте, когда вы можете себе позволить ничего не делать. Выберите конкретный день недели или конкретный промежуток времени и ленитесь! Главное — делать этого без упреков, просто наслаждаться.

Звезда российского сериала «13 клиническая» Паулина Андреева умеет расслабляться и отпускать контроль без угрызений совести. Она называет это своей суперсилой. Актриса считает, что всем нам сейчас нужно лечиться от культа достигаторства и больше фокусироваться на своем внутреннем состоянии.

**ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ
ОДНИМ РЫВКОМ — ЗАТЕЯ
СОМНИТЕЛЬНАЯ И, СКОРЕЕ ВСЕГО,
ПРОВАЛЬНАЯ.
НУЖНО ШАГ ЗА ШАГОМ ПРИХОДИТЬ
К ПРОДУКТИВНОСТИ, И ВАЖНО —
БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ.
ПОПРОБУЙТЕ КАЖДЫЙ
ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ НАМИ
СПОСОБОВ — И НАЙДЕТЕ ТО,
ЧТО ПОМОЖЕТ ИМЕННО ВАМ**

1. ИСТОЧНИК: FREEPIK
2. ИСТОЧНИК: FIRPO.INFO
3. ИСТОЧНИК: FREEPIK

АЙМИ – ТВОЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИИ-АССИСТЕНТ

Поддержка психолога, совет по фитнесу
финансовая консультация или просто
дружеское общение — у вашего ИИ-ассистента
7 различных ролей. Айми — твой помощник на пути к цели!



УЗНАТЬ
ПОДРОБНЕЕ
О ПРИЛОЖЕНИИ
«ЦЕЛЬ»



МИЛЛИАРДЕР

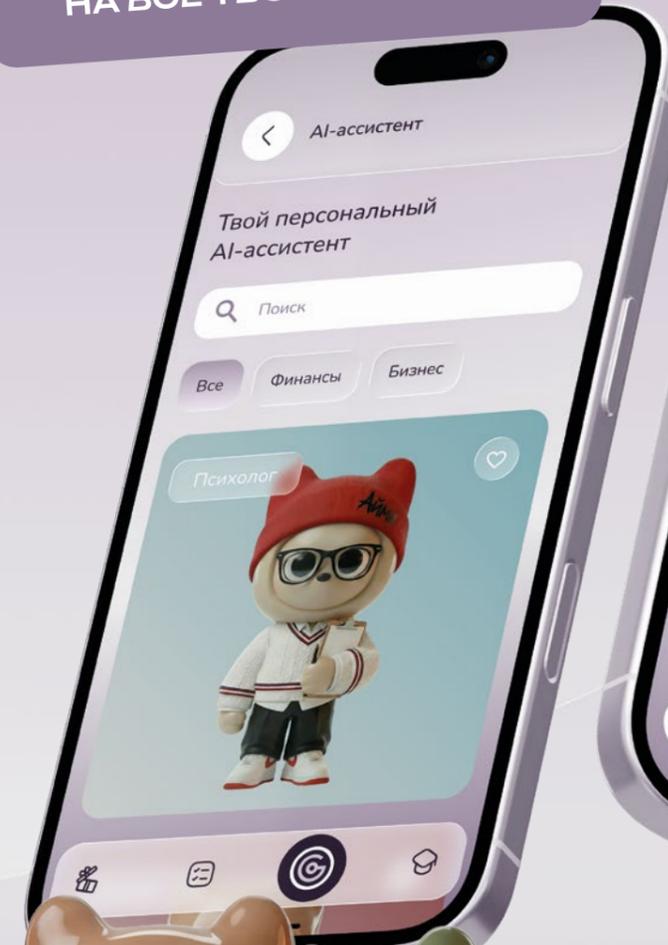
ДРУГ

ПОДРУГА

КОНСУЛЬТАНТ
ПО ПИТАНИЮБИЗНЕС-
КОНСУЛЬТАНТНАСТАВНИК
ПО ФИТНЕСУДУХОВНЫЙ
НАСТАВНИК

ПСИХОЛОГ

ОНИ С РАДОСТЬЮ ОТВЕТЯТ
НА ВСЕ ТВОИ ВОПРОСЫ



ИСКУССТВО ©

Искусство — это не только картины и скульптуры, но еще и здания. Вместе с архитектором научимся слышать язык города, с искусствоведом вспомним о важной эпохе в живописи и узнаем кое-что новое о современном искусстве.

ИСТОЧНИК: FREEPIK





ИСТОЧНИК: ARTCHIVE.RU

ПАРЯЩИЕ НАД МИРОМ ВЛЮБЛЕННЫЕ РОМАНТИКА И СИМВОЛЫ В КАРТИНЕ МАРКА ШАГАЛА «НАД ГОРОДОМ»

«Над городом» — картина Марка Шагала, написанная в 1918 году, — настоящая визуальная поэма о любви, свободе и мечте. Эта работа, выставленная в Государственной Третьяковской галерее в Москве, привлекает зрителей уже более ста лет — не только яркими красками и необычной композицией, но и тем, как она передает чувство легкости и восторга, как будто мир открыт в лучшем своем проявлении.



МАРК ЗАХАРОВИЧ (МОИСЕЙ ХАЦКЕЛЕВИЧ) ШАГАЛ
(1887–1985) | ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: SCIENTIA58

Марк Захарович Шагал родился 6 июля 1887 года в небольшой еврейской семье на окраине Витебска. Он был старшим из девяти детей, его отец работал приказчиком, и никто не ожидал, что мальчик превратится в одного из самых знаменитых художников XX века. С ранних лет он испытывал страсть к рисованию, а родители, хотя надеялись, что он пойдет по стопам отца, все же поддерживали его в творчестве. Помимо школьного, Шагал получал традиционное еврейское образование дома, изучал иврит и Тору. Юность Марка прошла в окружении еврейских традиций в культуре Российской империи, и именно эти воспоминания пронизывают многие его будущие произведения, как в сюжетах, так и в символике.



МАРК ШАГАЛ И БЕЛЛА РОЗЕНФЕЛЬД

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: QONO

Первое, что бросается в глаза при взгляде на эту сюрреалистичную картину, — фигуры, словно парящие в воздухе. Это сам Шагал и его жена Белла Розенфельд, художница-модель и муза, с которой у автора сложились самые глубокие и долгие отношения. Вот почему здесь полет — не юношеский порыв, а осознанное чувство, прошедшее проверку временем.

Они держатся за руки, их тела переплетаются, словно половинки одного целого, а город под ними — родной Витебск, место, где Марк Шагал родился и сформировался как художник. Сам он однажды сказал, что в искусстве, как и в жизни, возможно все, если в основе лежит любовь. И это ощущение — центральная тема полотна «Над городом». Художник не просто изобразил себя с Беллой — он буквально поднял их выше земных забот, отдал подальше от обыденности, туда, где есть только легкость чувств и гармония.

Композиция интересна сочетанием реальных и фантастических элементов, которыми Шагал показывает не просто физический полет с крыльями, а состояние души, которая взмывает над землей. Благодаря этому даже выражения вроде «летать от счастья» обретают на холсте вполне конкретную визуальную форму.

Для художника «Над городом» стала чем-то вроде записи в личном дневнике, отражением внутренних переживаний. Во время работы над картиной Витебск переживал бурные революционные со-

бытия и изображение города словно напоминает о тревожной реальности: кособокие дома, белый храм, неустрашенность быта. На этом фоне особенно остро ощущается контраст между внешним напряжением эпохи и внутренним покоем пары. Они не бегут от мира, они просто смотрят на него сверху, без страха и суеги, ведь для Шагала подлинной реальностью оставались чувства и человеческая близость. Этот мотив любви, который возвышает человека над мирскими тревогами, проявляется в каждой линии и мазке.

Автор добавляет в городской пейзаж ироничные, почти гротескные детали. Зеленая коза, мужичок со спущенными штанами — не случайные элементы, а тонкий намек на провинциальную повседневность, к которой художник относится с мягкой насмешкой и теплотой. Эти мелочи легко не заметить, но именно они делают сцену живой и настоящей.

Есть и более скрытый символ: у Марка и Беллы на двоих — словно одна рука. Фигуры сливаются, теряя границы, превращаясь в единое целое. При этом мужская фигура построена на резких, почти кубистических формах, тогда как женская — плавная, мягкая, тщательно прорисованная. Так Шагал говорит о союзе противоположностей, которые не спорят, а дополняют друг друга.

Цвет в этой картине работает как эмоция. Синее платье Беллы передает ощущение мечтательности и нежности, зеленый костюм Марка — спокойную уверенность и жизненную силу. Даже город, затянутый дымкой времени, не кажется тяжелым благодаря ярким акцентам.

Интересно, что «Над городом» — не единственный случай в творчестве Шагала, где он изображает себя и Беллу летающими. Этот образ появляется и в других его работах, создавая целую серию. А чтобы понять, как сформировался узнаваемый, свободный от привычных законов живописи почерк, важно обратиться к пути самого художника.

ОТ ВИТЕБСКОГО МАЛЬЧИКА ДО МАСТЕРА ПОЭТИЧЕСКОГО ПОЛЕТА

В 1906 году будущий служитель искусства приехал в Санкт-Петербург, где учился у таких мастеров, как Леон

Бакст и Николай Рерих, осваивая академические основы живописи и графики. Через несколько лет — в 1910 году — он уехал в Париж, где жил в колонии художников, известной как La Ruche («Улей»). Там он общался с авангардистами и поэтами, обменивался идеями с представителями кубизма и футуризма, но, вопреки модным течениям, развивал свой собственный творческий язык.

Кажется, что полотна Шагала — «оживший» сон. Здесь сменяются перспективы, фигуры словно плавают в воздухе, привычные предметы приобретают неожиданное значение. Такой подход часто сравнивают с сюрреализмом, однако Шагал никогда официально не вступал в это движение, предпочитая следовать собственным творческим побуждениям. Художник никогда не ограничивал себя одним материалом или жанром. Он работал в живописи, графике, иллюстрировал книги, создавал витражи и даже занимался сценографией для театров и опер. Особенно известны его витражи и работы, которые украшают синагоги, соборы и музеи по всему миру — от Израиля до США и Европы. Карьера мастера растянулась на десятилетия: в 1977 году ему была посвящена ретроспектива в Лувре, и он получил высшую награду Франции — Офицерский крест Почетного легиона.

Шагал всегда использовал яркие, насыщенные цвета, которые скорее передают эмоциональное состояние, чем точное цветовое значение предметов. Влияние модернистских течений заметно в его работах, но Марк сделал эти стили частью собственного художественного языка, где нет строгой логики — только поэтичность и глубина чувств. Он словно приглашает зрителя заглянуть в мир, где эмоции важнее законов физики, а память становится цветом и формой.

Сегодня «Над городом» — не только драгоценный экспонат одной из крупнейших коллекций искусства в России, но и работа, которую ценят коллекционеры и ценители искусства по всему миру. Стоимость репродукций полотна на аукционах достигает миллионов долларов, что еще раз подтверждает значимость этой романтической феерии на фоне истории искусства XX века.

ШАГАЛ ПОЗНАКОМИЛСЯ С БЕЛЛОЙ РОЗЕНФЕЛЬД ЕЩЕ В ЮНОСТИ — ДЕВУШКА СТАЛА НЕ ТОЛЬКО ЕГО СУПРУГОЙ, НО И ЦЕНТРАЛЬНОЙ ФИГУРОЙ ВО МНОГИХ КАРТИНАХ. ИХ ЛЮБОВЬ ВДОХНОВЛЯЛА ХУДОЖНИКА ВСЮ ЖИЗНЬ, А ОБРАЗ ПАРЯЩИХ ВЛЮБЛЕННЫХ СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ МОТИВОВ ЕГО ТВОРЧЕСТВА



Автор блога об искусстве
Екатерина Казанова

РОМАНТИЗМ В РУССКОМ ИСКУССТВЕ КОГДА ЖИВОПИСЬ НАЧИНАЕТ ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ

В начале XIX века живопись перестала быть лишь отражением эпохи, став зеркалом человеческой души, и эта эмоциональная оптика до сих пор помогает нам лучше понимать себя. Искусствовед Екатерина Казанова рассказывает, как романтизм изменил русский художественный язык, превратил портрет в психологическую исповедь, а историческое полотно — в драму чувств.



ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: BUTKO

Эпоху романтизма можно по праву назвать одной из самых чувственных и мятежных. Это был далеко не «очередной художественный стиль»: романтизм — это отдельное масштабное мировоззрение, через призму которого творцы той эпохи создавали свои шедевры.

Если предшествующий ему классицизм воспевал строгий порядок, античные идеалы и торжество разума, то романтизм, по сути, является его противоположностью. На смену рациональности пришло чувство, а вместо идеализированного, застывшего в героической позе персонажа на полотнах появился человек, переживающий, непокорный и обладающий множеством индивидуальных качеств.

Как же узнать полотно эпохи романтизма с первого взгляда? Ищите динамику и драму, пусть и не всегда внешнюю. Она может быть лишь во взгляде героя, но зачастую этого достаточно, чтобы увидеть смятение его души, удивительную силу и глубину его личности. А еще романтизм — это практически всегда история о «двоемирии», разрыве между прекрасной мечтой и прозаической реальностью.

ИСТОРИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ: РОССИЯ ПОСЛЕ 1812 ГОДА

Для России романтизм стал ответом на колоссальные перемены в обществе. Главным эмоциональным переломом стала Отечественная война 1812 года. Победа над Наполеоном вызвала небывалый патриотический подъем и рост национального

самосознания. Именно в этот период деятели искусства начали осознавать значимость отдельной личности: каждый человек, защищавший родину, стал интересен своей внутренней глубиной.

Путь нового стиля был непростым. Официальным оплотом искусства оставалась Академия художеств, которая долгое время не пропускала идеи романтизма, поощряя строгие каноны классицизма и мифологические сюжеты. Однако жизнь требовала нового языка. Постепенно художники начали уходить от «холодной красоты» ангелов и античных богов к живым, настоящим, сильным эмоциям и сюжетам из недавнего прошлого или народных сказаний.

Хотя русский романтизм развивался под влиянием немецких и английских традиций, он стал абсолютно самостоятельным явлением. В отличие от западного романтизма, который чаще всего был реакцией на разочарование в результатах Французской революции, русский вариант был тесно связан с темой судьбы и национального предназначения.

В России романтизм оказался менее склонен к мрачной готике, зато в нем ярче проявилась связь с «народностью». Художники стремились найти в истории и быте народа то самое истинное и чистое, что могло бы спасти общество от сухого рационализма. Это было искусство надежды и трагического предчувствия одновременно. Именно в этом напряжении между надеждой и внутренней драмой рождались новые образы. Чтобы наглядно увидеть, как романтическое мировоззрение воплотилось в живописи, обратимся к мастерам, чьи полотна стали голосом эпохи.



ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: DCOETZEEBOT

ОРЕСТ КИПРЕНСКИЙ: ПОРТРЕТ КАК ЗЕРКАЛО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ

Одним из первых, кто заставил русский портрет «заговорить» на языке чувств, был живописец Орест Кипренский. Его собственная жизнь напоминала романтическую повесть: незаконно-рожденный сын помещика, он прошел путь от крепостной среды до признания в России и Италии.

Кипренский превратил портрет в пространство психологической драмы. Художник отошел от передачи внешнего статуса человека в сюжете картины, сосредоточившись на его уникальном внутреннем мире.

Ярким примером служит известное полотно его кисти — «Портрет А. С. Пушкина». В этой работе реализован ключевой для стиля образ одинокого, погруженного в собственные мысли творца, чей облик избавлен от лишнего атрибутов ради концентрации на душевном состоянии. Романтическая природа картины проявляется в психологической глубине и детальной проработке выражения лица. В этом портрете отчетливо ощущается уникальное эмоциональное напряжение гения.

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: DCOETZEE



КАРЛ БРЮЛЛОВ: ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ ОЖИЛА НА ХОЛСТЕ

Если Кипренский был мастером камерной драмы, то Карл Брюллов превратил историю в грандиозное зрелище. Воспитанный в строгих академических правилах, он обладал феноменальным художественным мастерством, которое позже наполнил романтическим огнем.

Его шедевр «Последний день Помпеи» стал символом романтической катастрофы. В этой картине человек сталкивается с беспощадным роком и стихией. Брюллов выстраивает композицию как захватывающий спектакль, где каждая группа людей рассказывает свою трагическую историю спасения, любви и самопожертвования. Контраст между ослепительными вспышками молний и глубокой тьмой пепла создает ощущение неминуемого финала. Картина заставляет зрителя сопереживать героям, становясь сопричастным к великой трагедии прошлого. Успех полотна был настолько велик, что Брюллова встречали в России как настоящего героя.



ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: TURELIO

ИВАН АЙВАЗОВСКИЙ: СТИХИЯ КАК ОТРАЖЕНИЕ ДУШИ

Романтический пейзаж нашел свое высшее воплощение в творчестве Ивана Айвазовского. Для него природа и, прежде всего, море стали символом абсолютной свободы и бесконечности.

На его полотнах море никогда не бывает статичным. Оно — живой организм, который может быть ласковым в лучах закатного солнца или смертельно опасным в момент шторма. В знаменитой картине «Девятый вал» мы видим высшую точку романтического напряжения: крохотные фигурки людей на обломках мачты перед лицом огромной волны. Это полотно выходит за рамки обычного пейзажа — это манифест человеческого мужества и надежды в мире, где стихия всегда сильнее.

Влияние романтизма не исчерпывается рамками XIX века. Его идеи о свободе личности, о конфликте мечты и реальности продолжают звучать и в культуре нашего времени, приобретая новые формы и смыслы.

**ЭПОХА РОМАНТИЗМА ДАВНО ПРОШЛА,
НО ЕГО ТРАДИЦИИ ЖИВУТ В ИСКУССТВЕ И СЕГОДНЯ.
МЫ ДО СИХ ПОР УЗНАЕМ СЕБЯ В ЭТОМ
ОБРАZE ЧЕЛОВЕКА, СТОЯЩЕГО ПЕРЕД ЛИЦОМ СУДЬБЫ
ИЛИ НЕПОСТИЖИМОЙ СТИХИИ. РОМАНТИЗМ НАУЧИЛ НАС ТОМУ,
ЧТО ИСКУССТВО — ЭТО НЕ ПРОСТО КОПИРОВАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ,
А, СКОРЕЕ, ОСОБЫЙ СПОСОБ ЧУВСТВОВАТЬ И ВИДЕТЬ МИР.
ОН НАПОМНИЛ, ЧТО ВНУТРИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СКРЫТА ЦЕЛАЯ
ВСЕЛЕННАЯ, ПОРОЙ БОЛЕЕ БУРНАЯ И ГЛУБОКАЯ,
ЧЕМ САМЫЙ МОЩНЫЙ ШТОРМ**

ИСКУССТВО НОВОГО УРОВНЯ

КАК ASKERI GALLERY СОЗДАЛИ НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ АРТ-ПРОСТРАНСТВО

Классических галерей, где выставляют образцы современного искусства, сегодня немало: белые стены, камерные вернисажи, привычный формат экспозиции. Но также существуют и пространства, где искусство работает как стратегия и бизнес-экосистема. С тех пор как московская галерея ASKERI GALLERY появилась на своего рода арт-карте страны, она стала знаковой частью арт-комьюнити России и зарубежья, реализовав множество художественных, благотворительных и образовательных проектов. Здесь современное искусство становится культурным активом и предметом инвестиционного интереса.

ASKERI GALLERY основана коллекционером Полиной Аскери в 2016 году. Помимо показа картин, пространство действует как образовательная платформа и продюсерская среда под одной крышей. Учредители стратегически выстраивают карьеру художника, а они в свою очередь участвуют в международных и российских арт-ярмарках (таких как Cosmoco и «Арт Россия: Классика»), сотрудничают с государственными площадками, а также сопровождают частные коллекции и оформляют ВИП-подарки. Такой подход превращает галерею в бизнес-площадку, где искусство встречается с инвестициями и маркетингом, а ее посещение становится элементом нетворкинга и способом быть в диалоге с креативной индустрией.

Основательница Полина Аскери сама выступает в роли популяризатора современного искусства: она проводит лекции на крупных форумах и университетских площадках, выступает куратором выставок и проводит экскурсии в рамках экспозиций. Галерея стала первой в России, официально сотрудничающей с интерьерными дизайнерами, что расширило ее присутствие в мире арт-бизнеса и вывело искусство за пределы традиционных стен.

ЗНАКОВЫЕ ВЫСТАВКИ И КОЛЛАБОРАЦИИ

Спектр программ ASKERI GALLERY широк: здесь и крупная ретроспектива корейского мастера Кван Йонг Чана и про-

изведения испанской художницы Евы Армисен и даже картины Зураба Церетели. В архиве галереи множество тематических выставок, отражающих современный культурный код. Например, экспозиция «MY BLOOMING SOUL» — картины маслом Анны Сладковой, дополненные металлическими цветами Алексея Головина: сочетание медитации и спокойствия с чем-то несгибаемым и монументальным.

Среди авторов, с которыми работает галерея, есть и признанные мастера, такие как Юрий Купер, и молодые художники, чьи работы нацелены на диалог с поколением новых зрителей — например, Даниил Соболев и Дарья Котлярова.

ASKERI GALLERY активно выстраивает коллаборации на стыке искусства, предпринимательства и городской среды, расширяя аудиторию за пределы выставочного пространства. В партнерстве с программой «Московское долголетие» галерея реализовала скульптурный проект «Все здесь не случайно», вовлекая старшее поколение в диалог с актуальным искусством.

Совместный проект с рестораном AVA BISTRO интегрировал живопись художника Павла Полянского в интерьер заведения. А сотрудничество с сетью ресторанов «Кофемания» вышло за рамки экспозиции: художники Михаил Лейкин, Кирилл Михаленко и Павел Баган разработали дизайн меню и винной карты. В коллаборации с банком СБЕР галерея поучаствовала в выпуске лимитированной серии термостаканов с работами художника Даниэля Заха. Эти сотрудничества ASKERI GALLERY — пример того, как современное искусство становится частью повседневной культуры и корпоративного дизайна.

ИСКУССТВО КАК АКТИВ И ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ

ASKERI GALLERY помогает формировать частные коллекции, ориентируясь на долгосрочное развитие и стратегическое инвестирование. Выставочные проекты и коллаборации галереи показывают, как современные произведения отражают темы технического прогресса, социальных изменений и культурного наследия. Это делает арт-проекты не только красивыми экспозициями, но и платформами для публичных обсуждений.

Отдельным направлением развития ASKERI GALLERY стал проект Art Online 24 — крупнейшая онлайн-платформа

по продаже современного искусства в стране. В каталоге представлено более 200 авторов из России и стран СНГ: от признанных художников до молодых перспективных имен, работающих в стилях от реализма и импрессионизма до поп-арта. Платформа объединяет онлайн-продажи с профессиональным кураторским сопровождением: подбор произведений для частных и корпоративных коллекций, оформление интерьеров, примерка работ в пространстве клиента, обрамление, профессиональная развеска, освещение и транспортировка. Помимо покупки готовых произведений, Art Online 24 предлагает создание работ на заказ, авторские и тиражные копии, а также сотрудничество с дизайнерами, галереями и партнерами по всей стране, формируя полноценную экосистему цифрового арт-рынка.



СЕГОДНЯ ASKERI GALLERY — ЗАМЕТНЫЙ ЦЕНТР СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА, КОТОРЫЙ СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ВЫСТАВОЧНУЮ ПРАКТИКУ, МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ И КУЛЬТУРНЫЙ ОБМЕН. СЕЙЧАС ГАЛЕРЕЯ ПРОДОЛЖАЕТ РАСШИРЯТЬ СВОЮ РОЛЬ В АРТ-СРЕДЕ, А В ПЛАНАХ — ПРИВЛЕЧЕНИЕ НОВОЙ АУДИТОРИИ, ДЛЯ КОТОРОЙ ИСКУССТВО — НЕ ТОЛЬКО «МУЗЕЙНЫЙ АРЕАЛ», НО И СПОСОБ МЕНЯТЬ МИР С ПОМОЩЬЮ СВОИХ ИДЕЙ





Кандидат искусствоведения, арт-критик, автор книги «Язык архитектуры: от ордера до хай-тека»

Елена Олейник
Фото: Ника Бунина

ГОРОД КАК ТЕКСТ УЧИМСЯ ЧИТАТЬ АРХИТЕКТУРУ

Мы привыкли идти по городу, не поднимая головы: дома и фасады — фоновая декорация повседневной жизни. Но что если архитектура — это текст, который можно читать и даже чувствовать телом? В разговоре с искусствоведом Еленой Олейник мы выясняем, почему здания никогда не лгут, как на самом деле «работают» колонны и каким образом соборы обманывают зрение, а современная архитектура отражает наш ритм и чувство вины перед природой. Это интервью — не о стилях и терминах, а о том, как город из скучного фона для маршрута становится живым собеседником.

ЦЕРКОВЬ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ИСТОЧНИК: SPB-GUIDE.RU

ЕЛЕНА, МОЖНО ЛИ СКАЗАТЬ, ЧТО ВЫ БОЛЬШЕ НЕ «ЧИТАТЕЛЬ» АРХИТЕКТУРЫ, А ЕЕ ПЕРЕВОДЧИК ДЛЯ ДРУГИХ? КАК ВАМ ЭТО УДАЕТСЯ?

Это профессия. Ведь я искусствовед — человек, который сначала сам должен понять, на каком языке говорит здание, а потом донести это до людей. Архитектура — это не какая-то абстракция, это наш дом, наш город. И как же приятно, когда этот город из скучного фона превращается в захватывающий сериал, где вы легко понимаете стиль здания и его логику. Именно для этого я написала книгу «Язык архитектуры: от ордера до хай-тека», где вся история архитектуры собрана под одной обложкой и изложена просто и ясно.

НА ЧТО ВЫ СМОТРИТЕ В ЗДАНИИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, А ЧТО МЫ, ОБЫЧНЫЕ ПРОХОЖИЕ, ПОЧТИ ВСЕГДА ПРОПУСКАЕМ?

Чаще всего людей пленяет фасад: его декор, красивые детали, скульптура, лепнина. Но это как судить о книге по обложке. Я пытаюсь сначала охватить глазом, почувствовать объем здания, представить в общих чертах его план — это основа. Всегда очень интересно понять конструкцию. Ведь, скажем, колонны только «притворяются», что им легко нести перекрытие. В древнегреческих памятниках они имеют небольшое утолщение в середине (энтазис). Это не случайно. Энтазис выражает работу колонн. Они как будто слегка припухли в середине, просели от тяжести верхних балок. Чудесный пример одушевления архитектуры — все как в жизни.

БОЛЬШОЙ ЦАРИЦЫНСКИЙ ДВОРЕЦ Г. МОСКВА
ИСТОЧНИК: GORBILET.COM



А ЕСТЬ ЛИ ПРОСТОЙ ПРИЕМ ДЛЯ НОВИЧКА ЧТОБЫ НАЧАТЬ «ЧИТАТЬ» ЗДАНИЕ?

Пожалуй, можно было бы задать зданию вот какой вопрос: «Что ты хочешь, чтобы я сейчас почувствовал?». Можно внимательно посмотреть, какой у здания вход (заставляет он вас пригнуться или, наоборот, выпрямить спину), из какого материала оно построено (вам от него тепло/холодно, материал фактурный или гладкий) и дальше по ощущениям. Если вы почувствовали, что дом на вас «давит» или, наоборот, кокетничает излишним декором, то, поздравляю, вы уже на пути, чтобы его прочитать.

БЫВАЕТ ЛИ, ЧТО ЗДАНИЕ НАС БУДТО «ОБМАНЫВАЕТ»: СНАРУЖИ ОДНО ОЩУЩЕНИЕ, А ВНУТРИ — СОВСЕМ ДРУГОЕ?

Конечно, самый известный пример — готический собор. Снаружи он зачастую выглядит как мощный жук со множеством лап из-за тяжелых контрфорсов, но внутри стены превращаются в тонкое кружево и цветной свет витражей. И это не единственный пример.

МОЖНО ЛИ ПО АРХИТЕКТУРЕ ПОНЯТЬ ХАРАКТЕР ЭПОХИ — И ЕСЛИ ДА, ЧТО НАШЕ ВРЕМЯ ГОВОРИТ О СЕБЕ ЧЕРЕЗ ДОМА?

Конечно, можно. Еще Гоголь говорил, что архитектура — «это самая честная летопись». Если человек может соврать в мемуарах, то здание нет: на него потрачено слишком много сил, средств и времени, чтобы оно отражало то, что на самом деле важно для эпохи.

О чем говорит современная архитектура? Например, о том, что мы живем на больших скоростях. Мы все реже строим из камня, который красиво старится. Сегодня в моде композиты, пластик и стекло — материалы, которые выглядят идеально в день сдачи, но не умеют благородно стареть или даже «дряхлеть». Или то, что мы чувствуем свою вину

перед природой, которую сами же закатали в бетон. Отсюда разные эко-проекты с садами на крышах небоскребов.

МОЖНО ЛИ СКАЗАТЬ, ЧТО АРХИТЕКТУРА ВЛИЯЕТ НА НАШЕ НАСТРОЕНИЕ ИЛИ МИРОВОСПРИЯТИЕ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ МЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ?

Безусловно! Есть даже целая наука — нейроархитектура. Оказалось, что мозг сначала реагирует на объект интуитивно и эмоционально, и только потом включает аналитическое «чтение» фасадов и стилей. Вы можете считать себя свободным человеком, но если вы идете по узкому темному коридору, ваш мозг уже включил режим «опасность», а в светлом пространстве с окнами в пол вы чувствуете себя расслабленно. Какие-то здания нас подавляют, какие-то покоряют дружелюбием, а другие — позволяют воспарить, перейти на высокие вибрации.

КАКОЕ САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ ОБ АРХИТЕКТУРЕ ВЫ СЛЫШИТЕ ОТ НЕПРОФЕССИОНАЛОВ?

Я всегда теряюсь, когда слышу от умных интеллигентных людей, что в архитектуре они ничего не понимают, что это какой-то специализированный и мудреный мир. А по мне нет ничего логичней и яснее. Именно это и было первым импульсом, когда я взялась за свою книгу. Она написана легко.

НА ВАШ ВЗГЛЯД, КРАСИВО — ЭТО ВСЕГДА ХОРОШО? ИЛИ «КРАСОТА» В АРХИТЕКТУРЕ БЫВАЕТ ОПАСНОЙ?

Красота — понятие коварное и относительное. Критерии зависят не только от стиля эпохи, но и просто от индивидуальности: мы все разные. Главное, чтобы за фасадом не скрывалось пространство, которое уничтожает человека, чтобы это не была своего рода архитектурная «социальная сеть», когда на фото восторг, а в жизни депрессия.

ФРАЗА «РАНЬШЕ СТРОИЛИ ЛУЧШЕ» — СПРАВЕДЛИВА ИЛИ НЕТ?

Думаю, нет. То, что мы видим, прошло жесткий отбор временем, а мы с вами сейчас живем в реальном процессе отделения «зерен от плевел». Именно поэтому заниматься современным искусством, в том числе архитектурой, так непросто.

КАК МЕНЯЕТСЯ ЧЕЛОВЕК, КОГДА НАЧИНАЕТ ХОТЬ НЕМНОГО РАЗБИРАТЬСЯ В АРХИТЕКТУРЕ?

Главное — человек перестает быть просто одним из тысяч прохожих в городе, он становится его собеседником. Теперь ему не скучно. Прогуливаясь или просто стоя на остановке, он может «читать» здания, да и просто острее чувствовать красоту.

ЕСТЬ ЛИ ЗДАНИЕ, КОТОРОЕ ВЫ ПЕРЕЧИТЫВАЕТЕ, КАК ЛЮБИМУЮ КНИГУ — СНОВА И СНОВА?

Да, в Москве для меня это особняк Рябушинского. А моя самая любимая «глава» — это знаменитая лестница-волна. Кто-то увидит в ней просто эффектный архитектурный ход. Но это игра смыслов! Из темного «подводного» мира первого этажа, где светильник-медуза и полумрак, вы поднимаетесь вверх — к свету, к жизни.

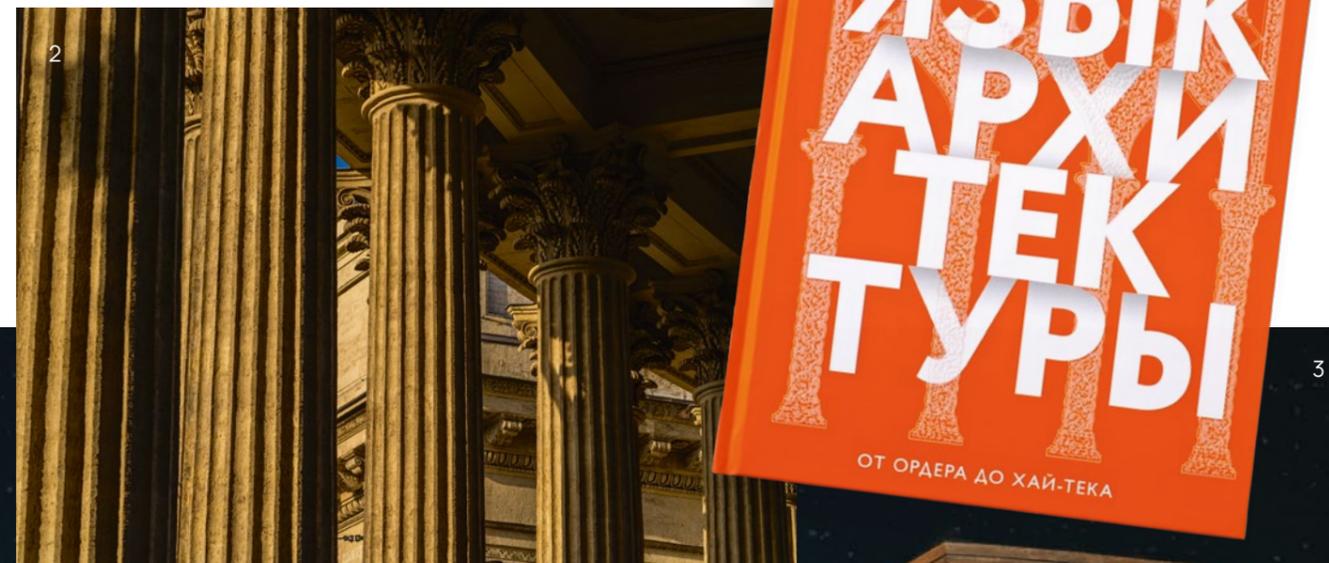
ЕСЛИ БЫ ВЫ МОГЛИ НАУЧИТЬ ЧИТАТЕЛЯ НАВЫКУ «ЧТЕНИЯ АРХИТЕКТУРЫ», ЧТО БЫ ЭТО БЫЛ ЗА НАВЫК?

Я бы постаралась научить его «тактильному зрению», чтобы воспринимать здание не как плоскую картинку на экране, а чувствовать его объем, формы, фактуру. Именно поэтому так важно видеть памятники вживую. Мой совет для тех, кто хочет начать видеть город глубже: не бойтесь и доверяйте себе. Ну а моя книга «Язык архитектуры: от ордера до хай-тека» вам в помощь.

1. КАЗАНСКИЙ КАФЕДРАЛЬНЫЙ СОБОР (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)
ИСТОЧНИК: ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ФОТОБАНК СПБ ГБУ «ГТИБ»

2. КОЛОННЫ КАЗАНСКОГО КАФЕДРАЛЬНОГО СОБОРА
(САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)
ИСТОЧНИК: ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ФОТОБАНК СПБ ГБУ «ГТИБ»

3. ОБЛОЖКА КНИГИ ЕЛЕНА ОЛЕЙНИК «ЯЗЫК АРХИТЕКТУРЫ»
ИСТОЧНИК: МАРИЯ КЛАВА-ЯНАТ



Весной хочется начать все с новыми силами, поэтому немного подсказок от астролога и разгрузки мозгов с помощью интерактивных страниц будут кстати.

ПАУЗА ©



ИСТОЧНИК: FREEPIK

Тест помогает понять, какие черты характера, привычки и внутренние ресурсы преобладают у человека. Все элементы теста символичны и дают подсказки о нашем подсознании. Запишите ответы на листе или в телефоне, а можете просто запомнить. Не анализируйте вопросы логически — отвечайте интуитивно и быстро, по ощущениям.

1. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ГУЛЯЕТЕ ПО БОЛЬШОМУ ГОРОДСКОМУ ПАРКУ. КАКОЕ СЕЙЧАС ВРЕМЯ СУТОК?

2. В ПАРКЕ ЕСТЬ БЕСЕДКА. ВЫ ЗАХОДИТЕ В НЕЕ В КОМПАНИИ С КЕМ-ТО. КТО РЯДОМ С ВАМИ И ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ВМЕСТЕ?

3. ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ ВЫ СЛЫШИТЕ ПТИЦУ. ЧТО ЭТО ЗА ПТИЦА?

4. ГДЕ ОНА НАХОДИТСЯ: НА ВЕТКЕ, НА ЗЕМЛЕ, ЛЕТИТ НАД ВАМИ?

5. КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА ЕЕ ПОЯВЛЕНИЕ?

6. В ПАРКЕ ВЫ ВИДИТЕ СКАМЕЙКУ. НА НЕЙ КТО-ТО СИДИТ ИЛИ ОНА ПУСТАЯ? ЕСЛИ НА СКАМЕЙКЕ ЕСТЬ ЛЮДИ, ЧЕМ ОНИ ЗАНЯТЫ?

7. ЗАТЕМ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ ДЕТСКУЮ ПЛОЩАДКУ. КТО ИГРАЕТ НА НЕЙ?

8. ВЫ ПОДХОДИТЕ К ФОНТАНУ В ПАРКЕ. ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ?

9. ПРОДОЛЖАЯ ПРОГУЛКУ, ВЫ ВЫХОДИТЕ НА ОТКРЫТУЮ ПОЛЯНУ. КАКАЯ ОНА: ПРОСТОРНАЯ И СВЕТЛАЯ, ТИХАЯ ИЛИ ШУМНАЯ?

10. ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДАЛЬШЕ: ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ НА ТРОПУ ИЛИ ИДЕТЕ ВПЕРЕД ПО ПОЛЯНЕ?

1

РАСШИФРОВКА ТЕСТА

ВРЕМЯ СУТОК. То, в какое время вы представляете прогулку, отражает ваш текущий эмоциональный настрой. Если вы выбираете утро, это знак, что вы открыты новому и настроены на позитив. День говорит о вашей активности и решимости. Вечером вы склонны к размышлениям и внутренней оценке происходящего, а ночь показывает погружение в себя и желание интроспекции.

2

БЕСЕДКА. Беседка символизирует пространство отношений, а человек рядом — партнер, важный родственник или личность, олицетворяющая ваше представление об отношениях в целом. Если вы сидите рядом и разговариваете, вам важен диалог и ощущение, что вас слышат. Если каждый занят своим делом, вам важно сохранять автономность даже в близких отношениях.

3

ПТИЦА. Это символ вдохновения, мечтаний и внутреннего голоса. Вид птицы показывает ваши качества: голубь означает гармонию и спокойствие, воробей — активность и легкость, ворона — высокий интеллект, сова — мудрость и внимательность к деталям, яркая экзотическая птица — креативность и стремление выделяться. Если птица наблюдает за вами с ветки, это говорит о вашей уравновешенности и способности видеть ситуацию с высоты. Если птица находится на земле, это символ вашего практичного и приземленного подхода к жизни. Летающая птица символизирует свободу, вдохновение, творческий потенциал и стремление к новым горизонтам. Если вы с интересом наблюдаете за птицей, вы любопытны, открыты новому и умеете замечать детали вокруг себя. Птица пугает или вызывает тревогу — вы осторожны и предпочитаете заранее оценивать ситуацию, прежде чем действовать. Вы пытаетесь взаимодействовать с птицей (покормить, погладить, позвать) — у вас сильное желание устанавливать контакт с окружающим миром. Вы игнорируете птицу и идете дальше — вы можете концентрироваться на главном.

4

СКАМЕЙКА И ЛЮДИ. Скамейка символизирует ваше отношение к отдыху. Если она пуста, это значит, что вы цените время наедине с собой. Если на скамейке сидят люди, это показывает вашу коммуникабельность. Если они читают, вы цените интеллектуальный отдых. Если они едят, то вы любите чувствовать себя здесь и сейчас.

5

ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА. Если на площадке играют ваши дети, то жизнь тесно связана с семьей, вы заботливы и ответственны за будущее своих близких. Если там чужие дети, вы наблюдаете за миром и учитесь на опыте других, любите помогать и наставлять. Если там пусто, вы больше сосредоточены на собственных целях и карьере, чем на семье.

6

ФОНТАН. Если вы бросаете монетку и загадываете желание, вы готовы активно действовать для достижения мечты. Если вы дотрагиваетесь до воды или просто наблюдаете, вы склонны к аналитическому подходу и часто откладываете решительные действия на потом.

7

ОТКРЫТАЯ ПОЛЯНА. Когда вы выходите на поляну, это символ будущих возможностей. Просторная и светлая поляна говорит о вашем оптимизме, тихая — о стремлении к комфорту, шумная — о том, что вместе с возможностями вы сталкиваетесь с вызовами. Ваш выбор отражает отношение к изменениям и готовность к новым шагам: возвращение — боитесь изменений и не хотите радикально ничего менять, движение вперед — у вас много амбиций, и вы открыты новому опыту.

**ОСТАВЬТЕ ПОСЛАНИЕ СЛЕДУЮЩЕМУ,
КТО ВОЗЬМЕТ ЖУРНАЛ**



НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ

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



Профессиональный астролог, преподаватель
Наталия Кравчук

АСТРОПРОГНОЗ НА ВЕСНУ ЧТО ЗВЕЗДЫ ПРИГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗНАКА

Весна 2026 года пройдет три этапа: завершение, действие и укрепление. В марте, под влиянием ретроградного Меркурия и затмений, важно закончить старые дела и разобраться с прошлым. Апрель принесет прилив сил, ясность и смелость для запуска новых проектов и перемен. Май станет временем стабилизации: энергия позволит закрепить успех, наладить рабочие процессы и обрести гармонию. Завершится весенний период состоянием уверенного роста и устойчивого результата.



ОВЕН

Март может ощущаться более замедленным и требовать внутренней настройки. Но уже апрель активирует ваш личный импульс, усилит уверенность и желание действовать. Это удачное время для запуска проектов, смены профессионального курса или смелых инициатив. В мае энергия стабилизируется: важно не расплыться, а закрепить достигнутое.

Главное: решения весной заложат фундамент на весь год.



ТЕЛЕЦ

Для Тельцов весна проходит под знаком постепенного укрепления позиций. Март потребует внимательного отношения к деталям, не исключены возвраты к прошлым задачам или финансовым вопросам. В апреле пространство начнет поддерживать ваши усилия. Май станет наиболее комфортным месяцем, принесет устойчивость, ясность и возможность наслаждаться результатами труда.

Главное: не спешить, а действовать последовательно и стратегически.



БЛИЗНЕЦЫ

В вашу жизнь уже с прошлого года стучатся неожиданные перемены, и сейчас они будут неотвратимы. Март может поставить перед вами вопросы профессионального выбора и пересмотра договоренностей. Важно не принимать поспешных решений. Апрель принесет ускорение: усилится динамика в карьере, появятся новые предложения. Май закрепит изменения: это время укрепления авторитета и стабилизации доходов.

Главное: нужно разрушить старое, чтобы впустить в жизнь новые возможности.



РАК

Для Раков весна — период трансформации и расширения горизонтов. Март может потребовать завершения затянувшихся процессов. В апреле откроются перспективы роста, возможны новые проекты, расширение профессионального поля. Май поможет структурировать все начатое и придать планам устойчивую форму. Это благоприятный период для укрепления личных позиций и выстраивания целей.

Главное: признайте свое право на масштаб и успех.



ЛЕВ

Для Львов весна станет временем переоценки партнерских связей и личных амбиций. Март может вскрыть темы доверия, обязательств и финансовых договоренностей, важно не уходить в эмоциональные реакции. В апреле появится ощущение нового старта: усилится стремление к самореализации, возможны карьерные инициативы или выход на более заметную позицию. Май поможет закрепить изменения и выстроить устойчивую систему взаимодействия с окружающими.

Главное: примите ответственность по-взрослому и будете вознаграждены.



ВЕСЫ

Весна для Весов начинается с необходимости навести порядок в текущих делах. Март может потребовать внимания к рабочим процессам, здоровью и режиму, старые проблемы напомнят о себе. В апреле возрастает темп: открываются перспективы для профессионального роста и новых проектов, усиливается желание менять привычный уклад. Май помогает структурировать перемены и сделать их устойчивыми.

Главное: принимайте взвешенные, а не спонтанные решения, и увидите эффект.



СТРЕЛЕЦ

Для Стрельцов весна начинается с внутренних корректировок. Март может вернуть к семейным вопросам, теме жилья или базовой безопасности. Это не время для резких шагов. В апреле энергия поменяется: появится желание действовать смелее, усилится творческий импульс и стремление к личной свободе. Возможны новые проекты, романтические инициативы или смена профессионального вектора. Май поможет закрепить достигнутое и выстроить устойчивую систему.

Главное: не бойтесь пересматривать прежние решения: это приведет к более зрелой позиции.



ВОДОЛЕЙ

Для Водолеев весна начинается с темы финансов и самооценки. Март может потребовать пересмотра доходов, расходов и профессиональных договоренностей. Это время анализа и внутренней настройки. В апреле вырастет активность в сфере коммуникаций. Возможны идеи, которые потребуют смелой реализации. Май поможет закрепить изменения, стабилизировать финансовую ситуацию и почувствовать уверенность в выбранном направлении.

Главное: займитесь финансами и почувствуете уверенность и облегчение.



ДЕВА

Март может вернуть к старым обязательствам или не до конца решенным вопросам. Это время анализа, корректировки планов и выстраивания баланса. В апреле усилится деловая активность: появится возможность взять на себя новую роль, проявить лидерские качества, расширить профессиональное влияние. Май принесет стабильность, позволяя закрепить достигнутое и почувствовать уверенность в выбранном направлении.

Главное: доверьтесь миру и обретете надежные партнерства.



СКОРПИОН

Для Скорпионов весна становится временем личного обновления и эмоциональной глубины. Март может быть связан с завершением затянувшихся личных историй или пересмотром творческих проектов. Апрель принесет импульс к активным действиям. Появится возможность укрепить позиции и проявить инициативу. Май поможет стабилизации и закреплению результатов, создав прочную основу для дальнейшего роста.

Главное: отпустите то, что больше не развивается и тянет назад.



КОЗЕРОГ

Для Козерогов весна связана с обновлением профессиональных стратегий и пересмотром деловых приоритетов. Март может принести возврат к прежним проектам или необходимость скорректировать планы. Апрель усилит динамику: появятся возможности для карьерного роста, укрепится авторитет, возрастет уверенность в силах. Май станет периодом стабильного продвижения с устойчивым результатом.

Главное: не взваливайте на себя слишком много, а сфокусируйтесь на самом важном.



РЫБЫ

Для Рыб весна — время обновления и трансформации. Март проходит под сильным акцентом на ваш знак, поэтому события этого периода могут ощущаться особенно значимыми. Возникает необходимость завершить старые истории, расставить точки в затянувшихся процессах и определить новый вектор развития. В апреле придет ясность и ощущение движения вперед. Май закрепляет перемены и поможет выстроить более устойчивую систему целей.

Главное: будьте благодарны за все события весны: они положат начало новому этапу.

РИТМ ЖИЗНИ ©

Успеваем следить за современными достижениями, вдохновляться историями успеха, а также радовать себя и других.

ИСТОЧНИК: FREEPIK



ШАХМАТЫ

Год назад, когда страна встречала Новый год, Ян Непомнящий встречал Магнуса Карлсена — в финале чемпионата мира по блицу. Турнир формально относился к 2024-му, но золото было разыграно уже после боя курантов. Россиянин и норвежец поделили победу, которая стала красивым символом: спортивный 2025-й начинается с уверенности и внутренней силы.

СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Ислам Махачев вошел в историю, став первым россиянином с двумя чемпионскими поясами UFC. На турнире UFC 322 он уверенно победил Джека Деллу Маддалену, контролируя бой с первого до последнего раунда. Тейкдауны, давление и полное отсутствие шансов у соперника. Эта победа сделала Махачева 11-м чемпионом в истории UFC в двух весах и первым россиянином с таким достижением. Серия без поражений выросла до 16 боев, а сам Ислам завершил год лучшим бойцом сильнейшей лиги вне зависимости от категории. Дагестанская школа по-прежнему в надежных руках.

Вернуть чемпионский титул зачастую сложнее, чем завоевать его впервые — и Петр Ян наглядно это подтвердил. Более двух лет спустя после первого поражения от Мераба Двалишвили россиянин получил шанс на реванш, который одновременно открывал путь к утраченной короне. В решающем раунде на турнире UFC 323 в Лас-Вегасе Двалишвили попытался перехватить инициативу гильотиной, но Петр ответил своевременным тейкдауном и полностью контролировал концовку. Итог — уверенная победа единогласным решением судей и возвращение чемпионского пояса в легчайшем весе.

1. ИСЛАМ МАХАЧЕВ
ИСТОЧНИК: SOVSPORT

2. ПЕТР ЯН
ИСТОЧНИК: SPORTMAIL

3. АНГЕЛИНА МЕЛЬНИКОВА
ИСТОЧНИК: LENTA.RU

4. СЕРГЕЙ БОБРОВСКИЙ
ИСТОЧНИК: RBC

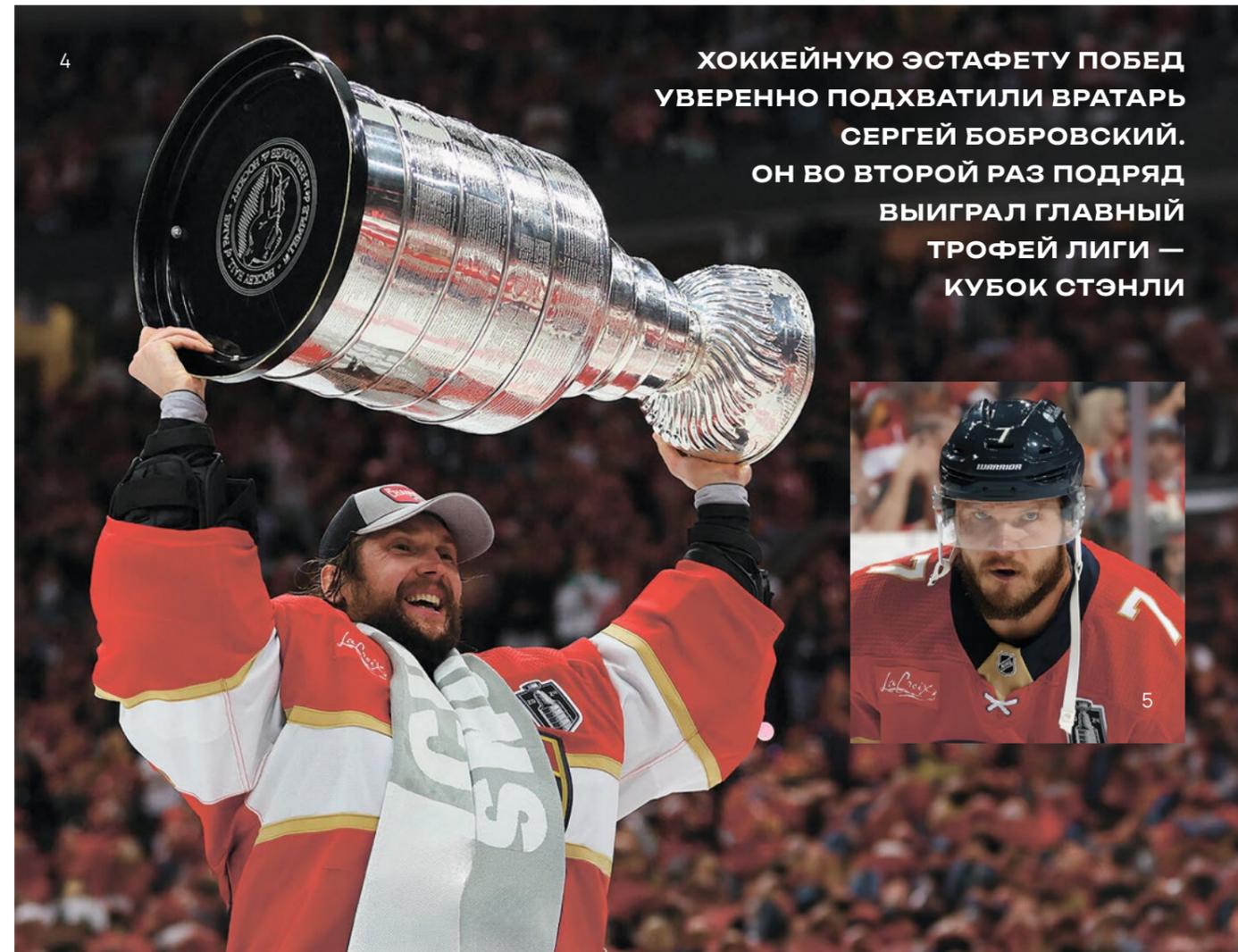
5. ДМИТРИЙ КУЛИКОВ
ИСТОЧНИК: SOVSPORT

6. ЯН НЕПОМНЯЩИЙ
ИСТОЧНИК: CHESS32

ГОД СИЛЫ И ПОБЕД

КАК РОССИЙСКИЙ СПОРТ СНОВА ЗАСТАВИЛ МИР ГОВОРИТЬ О СЕБЕ

Прошедший год оказался щедрым: он принес победы и доказал — российский спорт живет и развивается. Мы радовались победам в теннисе и плавании, следили за триумфами в хоккее и ММА, аплодировали гимнастам и фигуристам, обсуждали баскетбол и даже снова говорили о футболе с улыбкой. Редакция ЦЕЛИ сделала подборку достижений наших спортсменов за 2025.



ХОККЕЙ

Кажется, Александр Овечкин всегда был на вершине. С первого сезона в НХЛ он стал лицом клуба «Вашингтон Кэпиталз», лидером атак и человеком, который меняет ход матчей одним броском. В 2025 году Александр Овечкин совершил то, что казалось невозможным: он преодолел планку в 894 шайбы и побил вечный рекорд Уэйна Гретцки, остававшийся неприкосновенным на протяжении 26 лет. Исторический гол получился символическим — в ворота соотечественника Ильи Сорокина, тем самым Овечкин вписал и его в историю НХЛ. Ради этого момента матч остановили, а сам Гретцки лично признал величие россиянина.

Хоккейную эстафету побед уверенно подхватили вратарь Сергей Бобровский и защитник Дмитрий Куликов. Вместе с клубом «Флорида» они во второй раз подряд выиграли главный трофей лиги — Кубок Стэнли. Бобровский был главным героем этой победы. Он отыграл все решающие матчи плей-офф от начала до конца, трижды не пропустив ни одной шайбы. В финале его самой сложной задачей было остановить Коннора Макдэвида — лучшего нападающего в мире. И россиянин блестяще справился, позволив сопернику забить ему всего один раз за всю решающую серию. Не менее важен был и вклад защитника Дмитрия Куликова. Именно он надёжно прикрывал Бобровского. А в атаке Куликов установил личный рекорд, набрав 5 результативных баллов (2 гола + 3 голевые передачи) в матчах плей-офф.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

После олимпийского золота Токио и долгой международной паузы многие сомневались, сможет ли Ангелина Мельникова вернуться на прежний уровень. В 25 лет это удается единицам. Но 2025-й стал ее годом. На чемпионате мира в Индонезии Мельникова выиграла сразу два золота, включая опорный прыжок, и добавила серебро на брусьях. Осенью она вновь подтвердила статус абсолютной чемпионки мира, выиграв многоборье с результатом 55,066 балла. Авторитетное французское издание L'Equipe включил ее в десятку лучших спортсменок года — и это признание говорит само за себя.

6



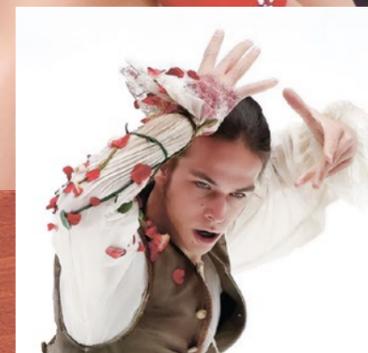
ТЕННИС

Пятилетняя пауза без титулов «Большого шлема» у российских теннисисток завершилась на Уимблдоне. Вероника Кудерметова вместе с Элизе Мертенс прошла турнир уверенно и красиво, а в финале вырвала волевую победу. Этот титул стал логичным завершением лучшего сезона в ее карьере: победа на Итоговом турнире, возвращение в топ-10 и шестая строчка мирового рейтинга. Вероника окончательно закрепилась в элите.

В 2025 году Мирра Андреева уверенно закрепилась в статусе одной из лидеров мирового тура. После попадания в топ-20 в 2024-м россиянка подняла планку еще выше, обновив личные рекорды на всех турнирах «Большого шлема». Особенно впечатляющими стали выступления на Australian Open и «Ролан Гаррос», где Мирра дошла до полуфиналов. Отдельной вехой стала победа на турнире WTA-1000 в Дубае в феврале. В финале Андреева обыграла Клару Таусон.

ГРЕБЛЯ

Захар Петров заявил о себе еще в прошлом сезоне, выиграв три золотые медали на чемпионате мира в Самарканде. Тогда турнир стал первым шагом к возвращению на международную арену. В 2025 году Петрову уже пришлось соревноваться в условиях максимальной конкуренции — и он справился. На чемпионате мира в Милане 23-летний гребец выиграл одиночку с результатом 1:46,27, опередив олимпийского чемпиона Мартина Фуксу на 0,44 секунды. Не менее впечатляющим стало выступление в двойке с Иваном Штылем, который старше партнера на 16 лет: российский экипаж уверенно обошел китайцев более чем на секунду. Пять медалей в активе — и ощущение, что это лишь начало большого пути.



ПЛАВАНИЕ

На чемпионате мира в Сингапуре сборная России блестяще вернулась на мировой уровень, завоевав 18 медалей. Лидером команды стал Климент Колесников, взявший золото на дистанции 50 м на спине с рекордом первенств (23,68 сек.) и победу в комбинированной эстафете. Александр Мальцев выиграл в Сингапуре три золота и получил от Международной федерации плавания (FINA) титул лучшего синхрониста года — свою собственную спортивную статуэтку «Оскар».

Еще одним достижением на этом ЧМ стала победа наших пловцов в комбинированной эстафете 4x100 метров. Российская команда впервые за 52 года завоевала золото, переписав историю мирового плавания. Мирон Лифинцев, Кирилл Пригода, Андрей Минаков и Егор Корнев подарили стране повод для гордости, доказав, что даже в нейтральном статусе российские спортсмены способны на невозможное. Их победа — символ силы духа и мастерства, которые не требуют перевода на язык флагов и гимнов.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Аделия Петросян продолжает подтверждать статус лидера женского одиночного катания. На олимпийском отборе в Пекине в сентябре она не оставила соперницам шансов, одержав уверенную победу с суммой 209,63 балла и показав лучший результат и в короткой программе. Стабильность, уверенность и чистое катание делают ее одной из главных претенденток на олимпийское золото.

Петр Гуменик провел сезон на максимуме возможностей. Победа в мужской олимпийской квалификации с результатом 262,82 балла обеспечила ему путевку на Игры в Милане. До этого он стал чемпионом России и выдал один из лучших прокатов сезона на этапе Гран-при, получив практически предельные оценки судей. *Подробнее об успехах Петра на Олимпиаде в Италии читайте в специальном материале на странице 30.*

7. МИРРА АНДРЕЕВА | ИСТОЧНИК: CHAMPIONAT.COM

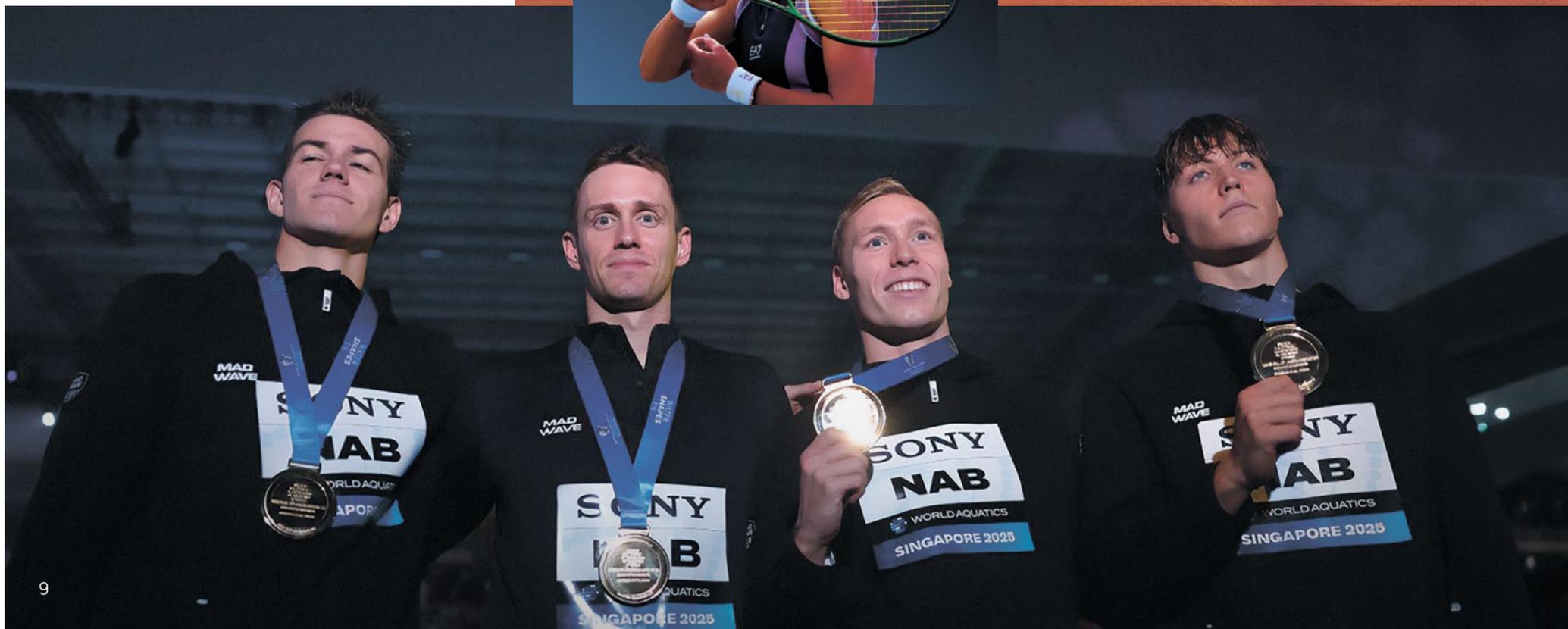
8. ВЕРОНИКА КУДЕРМЕТОВА | ИСТОЧНИК: MATCHTV

9. МИРОН ЛИФИНЦЕВ, КИРИЛЛ ПРИГОДА, АНДРЕЙ МИНАКОВ И ЕГОР КОРНЕВ | ИСТОЧНИК: CHAMPIONAT.COM

10. АДЕЛИЯ ПЕТРОСЯН | ИСТОЧНИК: RIA.RU

11. ПЕТР ГУМЕНИК | ИСТОЧНИК: SPORT24

12. ЗАХАР ПЕТРОВ | ИСТОЧНИК: RG.RU



12





Автор блога об интерьерных находках

Надин Хуторянка

ГЛУБОКИЕ ЦВЕТА И ЭКЛЕКТИКА ВМЕСТО МИНИМАЛИЗМА КАК ДОБАВИТЬ ВЕСЕННИЕ АКЦЕНТЫ В ИНТЕРЬЕР

На смене эре минимализма приходят французский шик и эклектика. Серые и бежевые тона, столь полюбившиеся аудитории, становятся антитрендами, а каталоги пестрят дорогими сочетаниями бордового, глубокого синего, а также оранжевого с оливковым. Как органично добавить актуальные акценты в интерьер этой весной, рассказала Надин Хуторянка, автор блога о находках для дома.

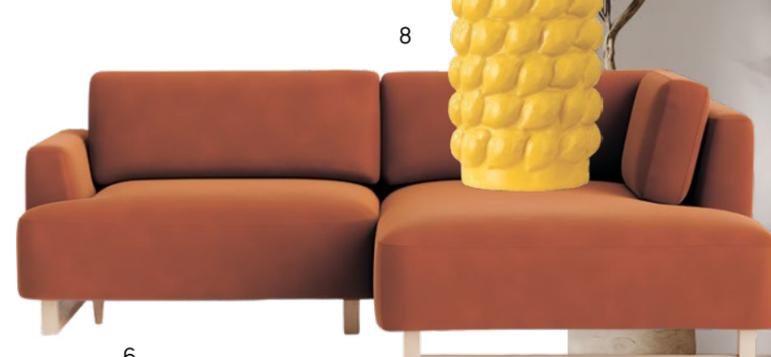
Несмотря на популярность глубоких и сложных цветов, не стоит затевать капитальный ремонт под копирку из дизайнерского каталога: такие варианты сложно вписать в наши обычные квартиры с низкими потолками и небольшим пространством. Лучше использовать базу из светлых и нейтральных оттенков, которые универсальны для любого жилья, и добавлять декор и мебель в трендовых цветах.

Например, глубокие бордовые оттенки, винные, марсала можно добавить с помощью текстиля: бархатных подушек и пледов. Если хочется оранжевого солнечного акцента, сделайте яркой обивку изголовья кровати или дивана. Зеленые глубокие цвета добавьте с помощью штор — таких сейчас очень много на любом маркетплейсе.

Для спальни в качестве весеннего акцента подойдут фотообои с ветвями. Кстати, такие можно найти не только в дизайнерских каталогах обоевых домов, но и на любом маркетплейсе, включая китайские. Также в новом сезоне будут модными французский шик и эклектика, поэтому в интерьер можно добавить ковры с бабушкиным принтом.

Кухня — одна из самых дорогостоящих комнат, поэтому там акцент можно добавить только за счет декора. Это могут быть яркие вазы — сейчас в тренде варианты с объемным декором в виде лимонов или клубники — или ретро-вазоны. Особо роскошно смотрятся весенние цветущие ветки.

Еще один тренд этого года в интерьере — картины. Это могут быть абстрактные узоры в стиле Japandi, которые создают стиль, но не загромождают пространство. Или, наоборот, яркие полотна с насыщенными оранжевыми, бордовыми, синими цветами.



1. ZARA HOME, КОВЕР ИМИТАЦИЯ КАШЕМИРА, АРТ. 2473598713 НА OZON
2. АБСТРАКТНАЯ КАРТИНА ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА, АРТ. 3480205545 НА OZON
3. ПОДВЕСНАЯ ТУМБА ПОД ТЕЛЕВИЗОР, АРТ. 1991267814 НА OZON
4. СТЕЛЛАЖ ДЛЯ КНИГ, АРТ. 3447260547 НА OZON
5. СТУЛ ДЛЯ КУХНИ И ГОСТИНОЙ, АРТ. 1418901112 НА OZON
6. ДИВАН УГЛОВОЙ ОНТЕ GINGER, НА DIVAN.RU
7. КАРТИНЫ В РАМКЕ, АРТ. 3194075231 НА OZON
8. ВАЗА С ЛИМОНАМИ, АРТ. 3232286109 НА OZON
9. ВЕТКА ИСКУССТВЕННАЯ, АРТ. 1869618588 НА OZON
10. ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК, АРТ. 1609486835 НА OZON

ОТ ПОПКОРНИЦЫ ДО ФЛОРАРИУМА С МАРИМО:

ТОП НЕБАНАЛЬНЫХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБОГО ПОВОДА

1. УМНАЯ ЭМБИ-ЛАМПА

Умная эмби-лампа создаст настроение по команде. Можно менять цвет, яркость и теплоту под любое состояние или выбрать готовые сценарии: уютный «Огонь» для отдыха, «Светомузыка» для вечеринок, плавный «Рассвет» и мягкий «Закат» для комфортного начала и завершения дня.

ГДЕ КУПИТЬ:
УМ 4800691385

2. ФОТОАППАРАТ МОМЕНТАЛЬНОЙ ПЕЧАТИ

Фотоаппарат превращает мгновения в живые снимки за считанные секунды. Идеален для вечеринок, путешествий и теплых встреч — фото можно сразу держать в руках, дарить или сохранять на память.

ГДЕ КУПИТЬ:
РЕСПУБЛИКА 1501157

3



3. ПРОЕКТОР ДЛЯ ФИЛЬМОВ

Этот девайс легко превращает любую стену и даже потолок в домашний кинотеатр. Четкая картинка, высокая яркость и контраст делают изображение сочным и детальным даже в небольшом помещении. Смотрите кино и сериалы без лишних проводов!

ГДЕ КУПИТЬ:
УМ 4976428285

4. ПОПКОРНИЦА

Еще один подарок для всех, кто любит домашние кино вечера. Ароматный снэк без масла и лишних добавок сразу создаст атмосферу уютного киносеанса.

ГДЕ КУПИТЬ:
УМ 103200964552

2



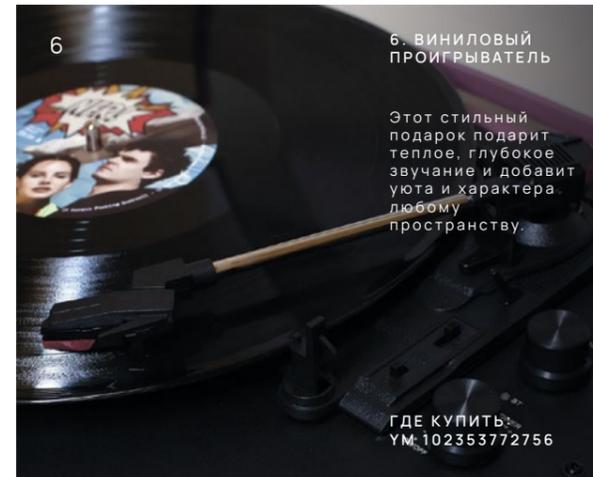
5. ЛАМПА-БУДИЛЬНИК С ИМИТАЦИЕЙ РАССВЕТА

Маст-хэв для мягкого и естественного пробуждения. Свет постепенно усиливается, создавая эффект восхода солнца, помогает просыпаться без стресса и делает утро более комфортным и энергичным.

ГДЕ КУПИТЬ:
УМ 5057718506



5



6

6. ВИНИЛОВЫЙ ПРОИГРЫВАТЕЛЬ

Этот стильный подарок подарит теплое, глубокое звучание и добавит уюта и характера любому пространству.

ГДЕ КУПИТЬ:
УМ 102353772756

7. СВЕЧА С ПОСЛАНИЕМ

Яркие цветные свечи с забавными надписями и необычными ароматами создадут настроение в интерьере. На сайте можно создать свою кастомную свечу: выбрать цвет, аромат, надпись и даже тип фитиля.

ГДЕ КУПИТЬ:
LMBD.RU



7

8. МАСКА ДЛЯ ФОТОТЕРАПИИ

Это современный бьюти-гаджет для профессионального ухода дома. Световые режимы помогают улучшить тон кожи, уменьшить воспаления, сузить поры и придать лицу свежий, сияющий вид.

9. ХОЛОДИЛЬНИК ДЛЯ КОСМЕТИКИ

Это стильный и практичный подарок для бережного ухода за кожей. Он поддерживает оптимальную температуру, продлевая свежесть кремов, сывороток и масок, и делает ежедневные бьюти-ритуалы еще приятнее.

ГДЕ КУПИТЬ:
УМ 103654448435



9

8

ГДЕ КУПИТЬ:
ЗЯ 19000357703

10. ФЛОРАРИУМ С МАРИМО

Маримо — редкий вид водоросли, который растет в виде плотного зеленого шара. В Японии верят, что растение приносит в дом удачу. Его легко выращивать в домашних условиях: достаточно держать в чистой воде и периодически переворачивать шарик.

ГДЕ КУПИТЬ:
HEISPLANT.RU



10

ИСТОРИИ РОССИЯН, КОТОРЫЕ СДЕЛАЛИ КАПИТАЛ ЭПОХИ

Российская экономика последних десятилетий сформировала целый класс предпринимателей, которые превратили возможности постсоветской эпохи в огромные состояния. Их истории показывают, как с помощью упорства, стратегического мышления и готовности рисковать можно построить империи в разных сферах.

АЛЕКСЕЙ МОРДАШОВ

Алексей Мордашов стал героем первого выпуска российского Forbes, вышедшего в апреле 2004 года. Внимание к бизнесмену было вызвано не только его капиталом, но и путем, который он выбрал: Мордашов действовал прямо и открыто, сделав ставку на металлургию.

Фундамент его богатства — акции группы «Северсталь», на ключевом предприятии которого, Череповецкого металлургического комбината, работали еще родители Алексея. Устроившись на ЧМК как выпускник экономического факультета, Мордашов получил признание в глазах генерального директора, и уже через 4 года занял пост директора по финансам и экономике. Когда завод сократил до минимума поставки на внутренний рынок из-за распада СССР, именно Мордашов одним из первых начал работать с трейдерами для отправки стали на экспорт.

“

Мотивация вообще у человека внутри. Не потому, что ему денег хочется. Должно быть что-то такое, что движет тебя к мечте, к такому светлому будущему.



ИСТОЧНИК: RBC

АНДРЕЙ МЕЛЬНИЧЕНКО

Андрей Мельниченко — один из самых заметных российских предпринимателей постсоветской эпохи, основатель СУЭК и «ЕвроХима». Его путь — это симбиоз смелости и везения.

Будущий миллиардер родился в семье преподавателей и пошел учиться на физфак в МГУ. Он жил в общежитии как обычный студент, пока в главном здании МГУ не организовал обменный валютный пункт. Со временем тот разросся в целую сеть, на основе которой был создан МДМ-банк.

“

Сильный лидер должен привносить новые смыслы, должен привносить инновации. Дай людям новые смыслы, а затем заставь их понять тебя. Вот так ты двигаешься вперед.

ИСТОЧНИК:
AM.SPUTNIKNEWS



ЛЕОНИД МИХЕЛЬСОН

Леонид Михельсон — один из ключевых игроков в газовой и нефтехимической отрасли. Он окончил Куйбышевский инженерно-строительный институт и начал карьеру на стройках магистральных газопроводов в Западной Сибири. Пройдя путь от прораба до руководителя, в 1987 году возглавил трест «Куйбышевтрубопроводстрой».

В начале 1990-х он превратил его в частную компанию «Нова», которая и стала основой будущего бизнеса. В 2003 году на базе «Новы» был создан «Новатэк», крупнейший независимый производитель природного газа в России, которым Михельсон руководит до сих пор и владеет около 24% акций.

“

Я считаю, что не все в этой жизни зависит только от тебя самого. Думаю, что только 40% успеха — это труд, мозги, целеустремленность, а 60% — удача и умение ею воспользоваться.

ИСТОЧНИК: FORBES



“

Я точно понимаю, что был прав, когда не пошел по этому пути — брать, брать, брать.

ВЛАДИМИР ЛИСИН

Один из самых влиятельных предпринимателей в металлургии родился в Иваново и получил инженерное образование в Новокузнецке. Карьеру начал рабочим и мастером на металлургических предприятиях, пройдя путь от цеха до руководящего кресла на крупных комбинатах в России и Казахстане. Владимир превратил НЛМК в один из мировых лидеров отрасли.

Помимо промышленности, Лисин активно участвует в спортивной и общественной жизни. В 2000-х он проявлял активный интерес к политике в Липецке и развивал медиахолдинг. Потом перешел к приобретению транспортных активов и погрузился в GR (отношения с государством). Теперь главная страсть — спортивная стрельба. Как мастер спорта по стендовой стрельбе, в 2002 году он взял на себя руководство российским Стрелковым союзом, в 2009-м стал президентом Европейской стрелковой конфедерации, а в 2018-м возглавил Международную федерацию стрелкового спорта. В Подмосковье Лисин возвел самый крупный в Европе спортивно-стрелковый комплекс «Лисья нора», а на НЛМК организовал производство мишеней.

СУЛЕЙМАН КЕРИМОВ И СЕМЬЯ

Сулейман Керимов родился в Дербенте, получил экономическое образование в Дагестанском государственном университете. Трудовую деятельность начал экономистом на махачкалинском заводе «Эльтав», а в начале 1990-х годов переехал в Москву. Широкую известность ему принесли операции на фондовом рынке и владение крупными активами в нефтяной, банковской, горнодобывающей, девелоперской и строительной сферах.

Керимов награжден государственными наградами и имеет статус почетного гражданина Дербента и Республики Дагестан. Вместе с женой бизнесмен организовал благотворительный фонд для поддержки и улучшения жизни молодого поколения в России и мире. Средства направляются на спортивные, культурные и образовательные проекты: например, реконструкция Московской соборной мечети на Проспекте Мира, организация хаджа в Мекку, открытие первого на Северном Кавказе центра для одаренных детей. Супруга Керимова получила благодарность от Владимира Путина «За вклад в благотворительную и общественную деятельность».

ИСТОЧНИК:
FORBES



“

Статичность — она прекрасна только в скульптуре. А в бизнесе динамизм — это залог твоей прибыли.

АЛИШЕР УСМАНОВ

Алишер Усманов стал одной из ключевых фигур в российском бизнесе. В 2008 году он вложился в фонд Юрия Мильнера DST и выкупил долю в «МегаФоне». К 2010-му DST получила контроль над Mail.ru, ICQ и «Одноклассниками», которые позже объединились в Mail.ru Group. В 2012 году Усманов консолидировал свои активы в холдинг USM, где сегодня ему принадлежит 49%.

С 2010 по 2020 год Усманов, подключая свои компании, выделил на благотворительность, социальные и экологические проекты в общей сумме почти \$5,2 млрд. Часть средств прошла через два фонда — «Искусство, наука и спорт» и «За будущее фехтования». В декабре 2019-го Усманов купил за \$8,8 млн написанный в 1892 году Олимпийский манифест, самую дорогую из когда-либо продававшихся спортивных реликвий, и передал его в дар Олимпийскому музею в Лозанне.

ГЕННАДИЙ ТИМЧЕНКО

Геннадий Тимченко стал миллионером в 90-е, но долгое время о нем знали только друзья и партнеры — славы он не искал. С конца 80-х он работал в «Кирришинефтехимэкспорте» на нефтепродуктах — это определило его путь. До 2014 года основной бизнес — торговля нефтью. Сейчас состояние держится на акциях «Новатэка» (второй газовый гигант после «Газпрома»), «Сибура» (крупнейший нефтехимик), плюс контроль над «Стройтрансгазом», «Трансойлом» и 30% «Колмара».

Чета Тимченко активно проявляет себя в социальных инициативах. Например, жена Геннадия курирует совместный благотворительный фонд, который занимается поддержкой людей в возрасте, помощью детям, а также развитием спорта и культуры. Последний знаковый проект — это открытие крупнейшего в мире хоккейного стадиона «СКА Арена» в Санкт-Петербурге в 2024 году. Арена вмещает в себя 21500 человек, а итоговые затраты на строительство составили 60 млрд рублей.

ИСТОЧНИК:
EDINSTVO-NEWS

ИСТОЧНИК:
PROFILE.RU



Потанин широко известен как один из крупнейших российских благотворителей. Так, в 2002 году бизнесмен пожертвовал один миллион долларов на выкуп картины Казимира Малевича «Черный квадрат».

ИСТОЧНИК: FORBES

ВАГИТ АЛЕКПЕРОВ

Вагит Алекперов, акционер компании «Лукойл», второй год подряд возглавляет рейтинг богатейших людей страны. Главный нефтяной магнат окончил Азербайджанский институт нефти и химии по специальности горного инженера и уже через пять лет после выпуска получил должность заместителя начальника нефтепромысла.

Алекперов возглавил концерн «ЛангепасУрайКогалымнефть», позже преобразованный в известный «Лукойл», и именно под его руководством «Лукойл» стал одной из крупнейших частных нефтяных компаний мира. После ухода с поста президента Вагит Алекперов планирует сосредоточиться на социальных проектах. В ближайших планах — развитие северных городов и улучшение качества жизни внутри страны.

ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ:
FORBES

ВЛАДИМИР ПОТАНИН

Владимир Потанин однажды возглавил этот рейтинг: в 2015 году он стал самым богатым бизнесменом страны, подняв капитализацию «Норильского никеля» на 15% в долларовом выражении.

Владимир родился в семье дипломата, окончил МГИМО по специальности «экономист-международник», и в начале 90-х годов основал финансово-промышленную группу «Интеррос». В те же годы бизнесмен успел попробовать себя и в политике: на протяжении года он занимал пост первого вице-преьера правительства РФ, где курировал экономику и энергетику. Сегодня он контролирует «Интеррос», владеет крупным пакетом акций «Норникеля», а также активами в туризме и фармацевтике. Возможно, именно широкая любознательность и социальная активность — персональный ключ к успеху.

У Вагита Алекперова есть хобби: он собирает старинные монеты. В основном — русские золотые и платиновые монеты, но есть и большая коллекция античных. В открытом Алекперовым Музее Международного нумизматического клуба представлено около 5000 монет.



ИСТОЧНИК: IMPULSDOBRA



**ДЕЛАТЬ, ДЕЛАТЬ И ЕЩЕ РАЗ
ДЕЛАТЬ. НЕ БОЯТЬСЯ ОСУЖДЕНИЯ,
НОРМАЛЬНО ВОСПРИНИМАТЬ
КРИТИКУ. РАНО ИЛИ ПОЗДНО
ЭТО БУДЕТ ЗАМЕЧЕНО. ГЛАВНОЕ —
НЕ БРОСАТЬ И ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ,
ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБИШЬ.
У МЕНЯ БЫЛА ВЕРА,
И ОНА ОПРАВДАЛАСЬ**

ИСТОЧНИК:
ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА
ИГОРЯ ТУДОВШИ



РИТМ ТЫСЯЧ СЕРДЕЦ ПУТЬ БАРАБАНЩИКА ОТ СПОНТАННОГО ХОББИ ДО ОГРОМНОЙ АУДИТОРИИ

Представьте: шумный Арбат, толпы прохожих, и вдруг — взрыв ритма. Молодой барабанщик самозабвенно колотит по установке под знакомые хиты, а вокруг собирается живая стена из улыбок и аплодисментов. Это не постановочное шоу, а настоящая магия момента. В центре — 23-летний Игорь Тудовши, чья история превращения случайного хобби в жизнь-мечту вдохновляет тысячи. От спонтанной встречи с инструментом до 130 тысяч подписчиков — его путь учит: вера в себя бьет ритм громче любых препятствий.

Все началось семь лет назад, когда Игорь переехал из тихой Шатуры в бурлящую Москву. В 2020-м на Арбате случайная встреча с уличными музыкантами перевернула его мир: он впервые коснулся барабанов и почувствовал их зов.

Ни музыкальной школы, ни строгих уроков — только внутренний огонь и видеоуроки в интернете. Игорем управляла новая страсть, а характер помогал держать дисциплину: полгода самообучения по 7–10 часов в день, разбор теории, практика до мозолей, редкие мастер-классы у профи. Сначала он играл в коллективе, для души, а потом решился на соло. Первые выходы на публику — чистый адреналин: «Сердце колотится, руки дрожат. Но когда ритм захватывает и тревога уходит, остается только музыка».

Этот момент стал точкой невозврата. Игорь почувствовал свободу самовыражения, которую не дают залы или клубы с их правилами. Улица обещала хаос, но и настоящую связь с людьми — без фильтров и сценария.

УЛИЧНЫЕ БИТВЫ: ХОЛОД, СПОРЫ И ТРИУМФЫ

Улица — суровая сцена, где проверяется характер. Игорь играл 3–5 раз в неделю и в дождь, и в снег, и в знойную жару. Каждое выступление — квест. Бронировать места в проекте «Уличный артист», тащить установку на старой тележке (которая то и дело опрокидывалась), спорить с коллегами за локацию, удирать от полиции по жалобам соседей. После нескольких изматывающих, но счастливых часов — снова разобрать установку, погрузить на злосчастную тележку и довезти, не перевернув. Более легкого пути не было, но это стоило того.

Погода — отдельный тест характера, особенно в зимний мороз. Руки немеют за минуты, палочки выскальзывают, но с перчатками хорошо не сыграть — звук не тот. Но когда прохожие слушатели волнуются, спрашивают о самочувствии и даже предлагают свои перчатки — это греет сильнее всего.

Все с лихвой окупается свободой. Только на улице, без правил и регламентов, можно экспериментировать: полить барабаны водой для мерцающего вечернего шоу, импровизировать под запросы толпы, мгновенно менять репертуар от рока и попсы до шансона и патриотических песен. Игорю поразительно удается чувствовать настроение здесь и сейчас, поэтому зрители всегда подпевают, танцуют и устраивают мини-вечеринки.

ВЗЛЕТ: ОТ ВИДЕО ПРОХОЖЕГО ДО 130 ТЫСЯЧ ФАНАТОВ

Январь 2026-го стал поворотным. Игорь просто гулял по магазину, когда телефон взорвался уведомлениями. Прохожий снял видео яркого соло — ролик разлетелся на 8 миллионов просмотров. «Я ничего не постил, не понимал, что творится. Увидел отметку, написал в комментариях: «Это я!» — и понеслось». За полгода — 130 тысяч подписчиков, первые ученики, предложения коллабораций от артистов. Блог расцвел: ролики с шоу, уроки, закулисье. Уличные выступления поредели — теперь приоритет творчеству и обучению. В планах — школа барабанов со своим пространством и командой преподавателей.

Игоря вдохновляют истории, художественные и реальные: например, психологическая драма «Одержимость» о джазовом барабанщике и судьба Трэвиса Баркера. Последний — ударник популярной группы Blink-182, которому после авиакатастрофы врачи пророчили конец музыкальной карьеры. Но барабанщик не просто вернулся к инструменту, а заиграл еще ярче и мощнее, показав, что настоящая страсть преодолевает даже физическую боль. Эта история — чистое вдохновение: Игоря воодушевляет упорство кумира и его уверенность в том, что в жизни нет ничего невозможного. Именно эти качества Игорь развивает в себе и пытается привить своим ученикам, которые спрашивают совета о том, как добиться успеха в музыкальном хобби.

**ЗДЕСЬ Я САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР. ДОБАВЛЯЮ ЭФФЕКТЫ, МЕНЯЮ ТЕМП,
ОТКЛИКАЮСЬ НА ПРОСЬБЫ ЧТО-ТО СЫГРАТЬ —
ЭТОТ ЖИВОЙ, НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ НИЧЕМ НЕ ЗАМЕНИТЬ**

Наслаждаемся природной красотой, берем на заметку локации для ближайшего отпуска и представляем Калининград на вкус.

ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: SOFI KAVELLER

ПУТЕШЕСТВИЯ ©



МАНЬПУПУНЁР СЕМЬ ФИГУР НА КРАЮ ТИШИНЫ

ВХОДИТ В СЕМЬ ЧУДЕС РОССИИ

В глухой части Республики Коми, вдали от городов и дорог есть место, где северная природа выглядит почти нереальной: на высоком плато стоят семь гигантских каменных столбов. Здесь они кажутся живыми, геология переплетается с мифами, а природа говорит языком легенд коренного народа.

КАК ВРЕМЯ ПРЕВРАТИЛОСЬ В КАМЕНЬ

Семь фигур молча смотрят на тундру с высокого плато Маньпупунёр. В обиходе их называют столбами выветривания или останцами, но эти сухие научные термины даже близко не передают впечатление от встречи с каменными великанами. На фоне тумана, воздуха и тишины эти исполины больше напоминают живых существ, застывших в ожидании: высота столбов достигает 30–40 метров — это примерно уровень десятиэтажного дома и даже выше.

Памятник природы состоит из массивного отдельно стоящего останца (у которого есть официальное имя — Шаман) и шести столбов поменьше, выстроившихся в ряд у края обрыва. Каменные изваяния возникли при разрушении Уральских гор под воздействием ветра и осадков. Сложно поверить, что когда-то здесь находился горный массив, сложенный из разных пород, но дело в том, что сама структура горы далека от монолитной. Внутри массива скрыты полости, и в эпохи активных тектонических процессов уральские породы смещались, наслаивались друг на друга, а образовавшиеся пустоты заполнялись расплавленной магмой.

Прошли тысячелетия. Мягкие слои постепенно разрушались дождем, морозом и ветром, а более плотные, состоящие из твердых пород, выстояли, формируя причудливые силуэты. Этот процесс занял почти 200 миллионов лет и сегодня от некогда величественных гор остались лишь серицито-кварцитовые сланцы. Со временем внутри гор сформировалась система твердых прожилок — своеобразный каркас, удерживающий массив. При близком рассмотрении можно увидеть вертикальные и горизонтальные трещины — это и есть следы вялотекущего разрушения пород, которые растворились во времени.

Плато окружает крупнейший массив нетронутых лесов Европы. В слове «нетронутые» вложен буквальный смысл: человек сюда почти не вмешивался — не прокладывал трасс, не вел вырубку, не строил поселений. Когда-то здесь проходили олени тропы коренных народов, и на этом влияние человека фактически заканчивалось. Это настоящая глухая тайга, где отдельные деревья живут уже по четыре столетия. Здесь нет ни мобильной связи, ни дорог, ни поселений, и каким бы маршрутом ни пришлось добираться, путь неизбежно превращается в отдельное путешествие. И, конечно же, это место стало священным не случайно. Чтобы понять, почему так случилось, стоит узнать немного больше о коренных жителях региона — народе манси.

СЕВЕРЯНЕ И ДИАЛОГ С ПРИРОДОЙ

Манси — один из самых малочисленных и загадочных народов России. Их исторические земли простираются на Северном Урале и в Западной Сибири, в основном на территории нынешнего Ханты-Мансийского автономного округа и Республики Коми. В этих местах природа диктует правила и не прощает невнимательности. Манси — пример тонкого сосуществования человека и тайги. Традиционный уклад, как и у других северян, строился вокруг охоты, рыболовства и оленеводства, однако здесь эти занятия не воспринимались как ремесло или работа, а были частью естественного взаимодействия с миром. Для манси существовали строгие табу, связанные с охотой на определенных животных и посещением отдельных мест, по преданиям, наполненных духами — тайга полна мифов и сакральных знаков. Именно к таким местам относится плато Маньпупунёр — ландшафт,

который не просто впечатляет внешне, а считается границей между мирами. Здесь человек — гость, а не хозяин, и должен вести себя осторожно и уважительно.

Для манси Маньпупунёр считался культовым местом, а в переводе с их языка название означает «Малая гора идолов». В одной из легенд рассказывается о великанах-самоедах, разгневавшихся на манси и решивших уничтожить их. Поднявшись на плато Маньпупунёр, они увидели вдали священную гору Яллинг-Ньёр. Сам взгляд на нее стал роковым: сработало древнее проклятие, и великаны навсегда застыли, превратившись в каменные столбы.

Существует и иное сказание. В нем говорится, что во время переселения за Уральские горы племя манси преследовали шесть великанов. Они почти настигли людей, но шаман сумел остановить погоню, обратив преследователей в камень. С тех пор это место считалось священным, и шаманы приходили туда, чтобы восстановить силы и связь с духами.

Эти предания передавались устно и делали плато запретной территорией: сюда не приходили без крайней необходимости. Даже сегодня это ощущение сакральности сохраняется — туристы часто говорят о странной тишине и ощущении изолированности от мира.

КАК ПОСЕТИТЬ

Географически плато находится на Северном Урале, на территории Печоро-Ильчского заповедника. Добираться сюда непросто: зимой — на снегоходах или лыжах, летом — пешком или вертолетом. Именно труднодоступность помогла сохранить ландшафт в первозданном виде. Вокруг — тундра, болота, редкие леса, резкие перепады погоды и сильные ветра.

Даже летом температура может резко опускаться, а туман накрывает плато за считанные минуты.

Интересно, что столбы выглядят по-разному в зависимости от времени суток и сезона. Утром они кажутся серыми и холодными, днем — почти светлыми, а на закате приобретают теплые охристые оттенки. Зимой они покрываются инеем и превращаются в ледяные скульптуры, усиливая ощущение нереальности происходящего. Фотографии Маньпупунёра часто выглядят как кадры из фантастического фильма, хотя это абсолютно реальное место.

В 2008 году столбы выветривания вошли в список «Семи чудес России», что привлекло к ним внимание широкой аудитории. Однако массовым туристическим направлением плато так и не стало — и, возможно, в этом его главная ценность. Здесь нет инфраструктуры в привычном смысле, нет толп и шума. Маньпупунёр — это место не для быстрого впечатления, а для медленного, внимательного путешествия, интересное сочетанием науки, мифологии и визуальной силы. Это история о времени, которое измеряется миллионами лет, о вере, сформировавшейся без письменности, и о природе, которая спокойно существует без человека. Маньпупунёр не стремится удивить — он просто стоит. И этого оказывается достаточно.

1. ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: KASIMYS

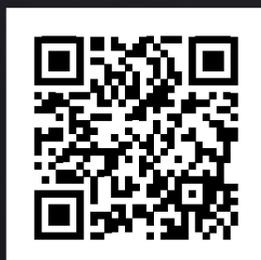
2. ИСТОЧНИК: КИНОПОИСК
СЕРИАЛ «НИКТО НЕ ЗНАЕТ ПРО МАНЬПУПУНЁР»

3. ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: BUTORIN

БАЛТИЙСКИЕ КАЧЕЛИ ВКУСА

ИЗУЧАЕМ КУХНЮ КАЛИНИНГРАДА
С РЕСТОРАНОМ «КАЧЕЛИ»

Калининград умеет удивлять тем, как быстро меняются впечатления: от морского ветра на набережной до теплого света в старом квартале, от янтарных витрин до рыбного рынка. И в этой смене настроений ресторан «Качели» становится не просто местом, где вкусно кормят, а логичным пунктом маршрута: сюда заходят не «перекусить», а продолжить знакомство с городом – уже на уровне вкуса.



КАЛИНИНГРАД НА ВКУС

Балтийский судак с весенней спаржей и соусом из водорослей звучит как Калининград на вкус. Нежное, сочное филе обжаривается так, чтобы верх был румяным и хрустящим, а внутри рыба оставалась шелковистой и чистой по вкусу. Рядом спаржа, собранная в момент, когда она особенно сладкая и звонкая, с легким зеленым хрустом и свежестью ранней весны.

Главная интрига блюда в соусе из водорослей: он сливочный, но морской по характеру, с тонкой солоноватой глубиной, будто теплый бриз с Балтики. Пряная крошка добавляет текстуру и усиливает аромат, делая каждый кусочек более выразительным. Это тот самый вкус, ради которого хочется приехать в Калининград не на день, а хотя бы на выходные, чтобы успеть распробовать регион по-настоящему.

1. ИНТЕРЬЕР РЕСТОРАНА «КАЧЕЛИ»

2. МАННИК С ЗАПЕЧЕННЫМ МАРЦИПАНОМ И ЯНТАРНОЙ ОБЛЕПИХОЙ

3. БАЛТИЙСКИЙ СУДАК С ВЕСЕННЕЙ СПАРЖЕЙ И СОУСОМ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ

4. СТРОГАНИНА ИЗ ПЕЛАМИДЫ С СОУСОМ ИЗ ЧИЛИ БОБОВ

5. БАЛТИЙСКИЙ УГОРЬ С КАРТОФЕЛЕМ И ОЛИВКАМИ



ГАСТРОСИМВОЛ

Балтийский угорь с картофелем и оливками — это блюдо, ради которого можно приехать в Калининград специально. Угорь здесь — не просто рыба из меню, а гастрономический символ региона и тот самый деликатес, который обязательно стоит попробовать хотя бы раз, чтобы понять вкус Балтики по-настоящему.

Плотный, сочный, с благородной жирностью и выразительным жарено-дымным ароматом, он запоминается с первого кусочка. Кожица подрумянена до аппетитного блеска, а внутри мякоть остается нежной и насыщенной. Картофель нарезан тонкими ломтиками и приготовлен так, чтобы впитать соки угря и сохранить приятную текстуру. Оливки добавляют солоноватую глубину, вяленые томаты дают сладковатокислый акцент, а подпеченный лимон завершает вкус

легкой цитрусовой горчинкой и свежестью. В итоге получается яркое, сытное и очень «путешественническое» блюдо: попробовав его, легко понять, почему калининградская кухня так цепляет и почему сюда возвращаются именно за вкусами.

БРЕНД БАЛТИКИ

Строганина из пеламиды с соусом из чили бобов — это тот самый вкус, с которого начинается Калининград. Строганина давно стала кулинарным брендом региона: ее придумали местные рыбаки как самый быстрый способ перекусить.

Пеламида здесь раскрывается идеально: тонкая нарезка делает текстуру нежной и шелковистой, вкус чистый, морской, без тяжести. Соус из чили бобов добавляет характер и темперамент,

дает мягкую остроту и глубину, которая подчеркивает рыбу, а не перебивает ее. Лимон собирает все в точку свежестью, маринованный лук дает яркий хруст и легкую кислинку, зелень добавляет аромат. Это закуска, которая работает как приглашение в город: попробовал один раз и понимаешь, зачем в Калининград приезжают именно за едой.

СВЕЖЕСТЬ МОРЯ

Морепродукты — это отдельный повод прийти именно в «Качели». В карте есть устрицы от российских до французских, морские ежи, гребешки и другие позиции, которые особенно хороши здесь, у Балтики, где свежесть не приходится придумывать словами.

Особая гордость ресторана — вивариум. Морепродукты живут в правильных условиях, и вы буквально видите, за что платите: при вас вылавливают живую устрицу, аккуратно подготавливают ее к подаче и подают в лучшем виде, с той самой морской чистотой вкуса, ради которой приходят не просто поесть, а испытать впечатление. Это честная гастрономия без лишнего шума, когда качество видно сразу и запоминается надолго.

СЛАДКАЯ ОТКРЫТКА

Манник с запеченным марципаном и янтарной облепихой создан как сладкая открытка из Калининграда. Корочка подрумянена до карамельного аромата, а текстура внутри нежная и влажная.

Главная сцена принадлежит марципану, визитной карточке города еще с XVIII века. Он запекается, после добавляется розовая вода для тонкого цветочного шлейфа и горький миндаль, который делает вкус благороднее и взрослее. Рядом янтарная облепиха, как гастрономическое отражение балтийского янтаря: яркая, солнечная, с живой кислинкой. Она обволакивает десерт теплым золотом, собирая в одном укусе сладость, свежесть и тот самый характер побережья.

ИДЕЯ «КАЧЕЛЕЙ» РОДИЛАСЬ ИЗ ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО КАЛИНИНГРАД СЛОЖНО ОПИСАТЬ ОДНИМ СЛОВОМ. ОН ВСЕГДА ПРО БАЛАНС: МОРЕ И САД, ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ, ПРОСТОТА И ВАУ-ЭФФЕКТ. ТАК ПОЯВИЛАСЬ МЕТАФОРА «КАЧЕЛЕЙ ВКУСА». В ОДНОМ БЛЮДЕ ГОСТЬ УЗНАЕТ ЧИСТЫЙ ВКУС БАЛТИКИ — СВЕЖИЕ МОРЕПРОДУКТЫ, РЫБУ, ЙОДИСТУЮ СВЕЖЕСТЬ МОРЯ. В ДРУГОМ — БУДТО ПЕРЕНОСИТСЯ В КАЛИНИНГРАДСКИЙ САД: ЯБЛОЧНЫЙ ПАЙ С МОЧЕНОЙ БРУСНИКОЙ ЗВУЧИТ КАК ВОСПОМИНАНИЕ О ДАЧНЫХ ЯБЛОНЯХ И СЕВЕРНОЙ ЯГОДЕ. И ТАК — ПОЧТИ С КАЖДЫМ ПУНКТОМ МЕНЮ: ВКУСЫ «РАСКАЧИВАЮТ» ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЗАСТАВЛЯЯ ГОРОД ОЩУЩАТЬСЯ ОБЪЕМНЕЕ

6. ИНТЕРЬЕР РЕСТОРАНА «КАЧЕЛИ»

7. СОТЕ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

8. ЭКЛЕР С РИЕТОМ ИЗ КОПЧЕНОЙ ФОРЕЛИ С СОУСОМ КАМАМБЕР





Менеджер по продажам в сфере туризма, практик по направлениям и логике формирования туристических маршрутов

Марсель Ахмадуллин

НЕ ПО ШАБЛОНУ КУДА ПОЕХАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ НАСТОЯЩИХ ОЩУЩЕНИЙ

Каждый год большинство людей будто играют в одну и ту же игру: открыть поиск туров, сравнить цены, выбрать Турцию или Египет — и снова поехать туда, где все знакомо. Да, это комфортно, предсказуемо и безопасно. Но представьте, что отпуск может быть не просто «поездкой», а незабываемой сменой ощущений. Мы собрали направления, которые ломают привычный сценарий отдыха — сначала внутри России, а затем за ее пределами.

ДЖИЛЫ-СУ И ПЛАТО БЕРМАМЫТ: ДОРОГА, КОТОРАЯ САМА ПО СЕБЕ ОТПУСК

Серпантинная дорога в горах, воздух чистый и прохладный, а вокруг — словно полотна художника, где каждый холм и долина рассказывают историю. Урочище Джилы-Су расположено у подножия Эльбруса, самой высокой вершины Европы. Это место славится не только видами, но и целебными источниками, от которых и произошло название, что с кабардино-балкарского означает «теплая вода». В этой местности удастся попробовать настоящие нарзаны (особые минеральные воды), а еще — увидеть мощные водопады, скалы причудливых форм и луга, полные ярких цветов в теплое время года.

Чуть выше, на высоте более 2500 метров, раскинулось плато Бермамыт — настоящий природный амфитеатр: открытая широкая площадка, где горы на горизонте дышат вместе с вами, а Эльбрус выглядит особенно мощным. В ясную погоду отсюда можно долго любоваться вершиной, пока солнце мягко уходит за горизонт. Панорамы Бермамыта словно с другой планеты: облака у ног, вид на величественную гору, ощущение свободно полета и масштаба остаются в сердце надолго.



УРОЧИЩЕ ДЖИЛЫ-СУ
ИСТОЧНИК: DRIVE2.RU



ЭЛЬБРУС
ИСТОЧНИК: ТУРАГЕНТСТВО KAIF TRAVEL



ХИБИНЫ
ИСТОЧНИК:
ТУРАГЕНТСТВО KAIF TRAVEL



ШЕРЕГЕШ
ИСТОЧНИК:
101HOTELS.COM

ХИБИНЫ: КОМБИНАЦИЯ СПОКОЙСТВИЯ И АКТИВНОСТИ

Расположенные в Мурманской области Хибины — незаслуженно недооцененный горный регион России. Эти горы в разы древнее Альп: им более 350 млн лет, а сглаженные формы хранят память целых эпох. Они находятся за Полярным кругом, и уже одно это придает путешествию особое ощущение — словно вы пересекаете невидимую границу привычного мира. Здесь нет резкой высоты и экстремального рельефа, зато есть простор, прозрачный воздух и тундра.

Хибины позволяют по-настоящему прочувствовать север. Горы интересны в любое время года, ведь здесь можно совместить активный отдых и спокойствие вдаль от переполненных курортов. Зимой здесь работают горнолыжные трассы с подъемниками, а сезон катания не заканчивается до мая, когда световой день становится длинным и мягким, а снег еще держится на склонах. Летом и осенью Хибины открываются иначе. Горные тропы становятся идеальными для пеших походов и наблюдения за северной природой. Они ведут к перевалам, небольшим озерам и панорамным точкам, откуда видны целые гряды скал. Здесь легко поймать редкое состояние внутренней тишины, а пейзажи вдохновляют на долгие разговоры с собой или с друзьями у костра.

ШЕРЕГЕШ: КОГДА ЗИМА НЕ СПЕШИТ УХОДИТЬ

Шерегеш — редкое место, где Сибирь в чистом виде ощущается вплоть до лета. Морозный воздух, густые хвойные леса и плотный, стабильный снег, который здесь называют «пухляком», держится долго, а сезон катания продолжается до мая — редкость для российских курортов.

Но Шерегеш — это не только про горные лыжи. Здесь сформировалась особая атмосфера: открытость, легкость общения, знакомства на подъемнике или в вечернем кафе. После активного дня курорт живет дальше — разговорами, музыкой, ощущением общего движения. Именно за этим сочетанием природы, драйва и человеческого тепла сюда возвращаются снова и снова.

ДОМБАЙ: КАВКАЗСКАЯ ТИШИНА И ВЫСОТА

Здесь Кавказ ощущается как живое пространство — суровое, спокойное и очень настоящее. В ясные дни панорамы Мусса-Ачитара выглядят почти нереально — цепочки вершин уходят вдаль, облака цепляются за пики, а внизу темнеют хвойные леса. В Гоначхирском ущелье тишина плотная и глубокая, ее нарушают только шум реки и редкие шаги по тропе.

Отдельная история — Бадукские озера. Маршрут начинается в густом хвойном лесу и постепенно уводит выше к открытому рельефу. Набор высоты чувствуется в дыхании и в ногах, но именно это усилие делает финал особенно ценным. Три озера холодной прозрачной водой лежат среди камня и леса, отражая небо и вершины. В такие моменты появляется ощущение полной включенности в происходящее: преодолев подъем, вы окажетесь в точке, где хочется просто молча смотреть вокруг и запоминать каждую деталь.



ДОМБАЙ
ИСТОЧНИК: ТУРАГЕНТСТВО KAIF TRAVEL

ХОЧЕТСЯ ДОБАВИТЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ ОЩУЩЕНИЕ ОТКРЫТИЯ И ЛЕГКИЙ ЭФФЕКТ «ДРУГОГО МИРА»? ЗА ПРЕДЕЛАМИ РОССИИ ТОЖЕ ЕСТЬ МЕСТА, ГДЕ ПРИРОДА И ИСТОРИЯ СОЗДАЮТ ТОТ ЖЕ ВАУ-ЭФФЕКТ — ТОЛЬКО С НОВЫМ КУЛЬТУРНЫМ КОНТЕКСТОМ И НЕОЖИДАННЫМИ КОНТРАСТАМИ. ЭТИ НАПРАВЛЕНИЯ — ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОТОВ ВЫЙТИ ЗА РАМКИ ПРИВЫЧНОЙ КАРТЫ И ОТКРЫТЬ ОТПУСК ЗАНОВО

ЧАРЫНСКИЙ КАНЬОН, КАЗАХСТАН
ИСТОЧНИК: ТУРАГЕНТСТВО KAIF TRAVEL



КАЗАХСТАН: МАСШТАБ, КОТОРОГО НЕ ОЖИДАЕШЬ

Идеальный вариант международного приключения. За короткое время здесь можно увидеть глубокие каньоны и пустыни, бирюзовые озера и горы, которые сменяют друг друга, словно калейдоскоп.

Одно из известных природных чудес — Чарынский каньон, который часто сравнивают с американским Большим каньоном за его внушительные красные скалы и глубокие ущелья. Каркаралинские горы в Карагандинской области — неожиданная смена декораций среди казахстанской степи: сосновые леса, гранитные скалы и озера создают редкую для степного региона прохладу. Алма-Аты — редкий пример мегаполиса, который буквально упирается в горы. Уже через полчаса после выхода из городского ритма можно оказаться на высоте в тысячу метров. Столица государства Астана — словно архитектурный эксперимент в противовес Алма-Аты — известна смелыми формами и технологичными зданиями.

ОМАН: ПУСТЫНИ, КАНЬОНЫ И МОРСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

В этой стране пустыни соседствуют с горами, а теплое море обнимает берега древних крепостей. Вместо стеклянных небоскребов и роскоши мегаполисов в Омане можно познакомиться с настоящим Востоком: пески Руб-эль-Хали, глубокий каньон Вади-Гул и его узкие ущелья, требующие осторожности и внимания.

Знакомство со страной и ее историей можно начать из Маската — столицы, полной дворцов, набережных и базаров. Отсюда легко отправиться как в пустыню, так и к пляжам, а на севере — к фьордам полуострова Мусандам, где можно увидеть дельфинов. Для любителей активного отдыха на природе открыты тропы горной системы Эль-Ахдар, которая покрывает часть страны зелеными склонами и контрастирует с сухими равнинами вокруг.

Оман — баланс между природным приключением и культурным погружением: древние крепости, пустынные дюны, плавание меж скал и ветреные горные перевалы — все здесь создает цельную картину путешествия, отличную от стандартных пляжных направлений.



САЛАЛА, ОМАН
ИСТОЧНИК: PAC.RU

МАСКАТ, ОМАН
ИСТОЧНИК: DUNYO.INFO



ХРАМ АД-ДЭЙР, ИОРДАНИЯ
ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA | АВТОР: FARANEED

ИОРДАНИЯ: ДРЕВНИЕ ГОРОДА, МАРСИАНСКИЕ ПУСТЫНИ И МОРЕ БЕЗ ДНА

Каждое место в Иордании кажется страницей древней книги. Главная жемчужина — древний город Петра, высеченный прямо в скалах более 2000 лет назад. Он считается одним из новых чудес света, и его узкие проходы, фасады храмов и дворцов создают ощущение древних коридоров времен. Южнее — невероятная пустыня Вади-Рам, известная также как «лунная долина»: скалы и пески здесь образуют фантастические формы. Эти места снимались в ряде голливудских фильмов, и особенно круто исследовать маршруты на джипе, верблюде или даже пешком. Особое место занимает Мертвое море — к слову, самая низкая точка на поверхности суши. По всей Иордании разбросаны небольшие античные города, крепости и ветхие руины, которые рассказывают о жизни здесь тысячелетия назад. И, конечно, столица Амман, что хранит древние руины и музеи.



ДЖАРАШ, ИОРДАНИЯ
ИСТОЧНИК: TRAVELATA.RU

ТАТЕВ В АРМЕНИИ: МОНАСТЫРЬ НАД ПРОПАСТЬЮ И КАНЬОНЫ

Место, где архитектура словно выросла из самой земли. Древний монастырский комплекс Татев был основан в IX веке. Он стоит на высоком базальтовом плато, с которого открываются глубокие виды на каньон реки Воротан.

Особая часть опыта — подъем на канатной дороге «Крылья Татева» — самой длинной однониточной канатной дороге в мире. Она пересекает каньон почти на 6 км, и поездка по ней сама по себе оставляет воспоминания на всю жизнь. Татев — это пространство истории, силы духа и тишины, где каждый камень и каждая тропа рассказывают о многовековой жизни: о людях, которые здесь молились, строили, защищали свои земли и смотрели на мир с высоты своего монастыря.



ТАТЕВ, АРМЕНИЯ
ИСТОЧНИК: WIKIMEDIA
АВТОР: DIEGO DELSO

ВСЕ ЭТИ МЕСТА — НЕ ПРО СТАНДАРТНЫЙ ОТПУСК «ПОГУЛЯТЬ ПО ГОРОДУ, ПОЛЕЖАТЬ НА ПЛЯЖЕ И ПОСМОТРЕТЬ ЗАКАТ НА МОРЕ». ОНИ ПРО ОЩУЩЕНИЯ, ПРО ВСТРЕЧУ С ПРИРОДОЙ, КОТОРЫЕ ОСТАЮТСЯ В ПАМЯТИ НАДОЛГО. ЭТО НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ, ЖИВЫЕ ЭМОЦИИ И НАСТОЯЩИЕ ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ НЕ ЗАБЫТЬ

Приглашаем окунуться в мир гармонии и здоровья в уникальном термальном комплексе «Акварель», расположенном в живописном уголке города Туринска!

Насладитесь комфортом современных бассейнов с целебной минеральной водой! Термальная вода, созданная самой природой, станет источником жизненной энергии и здоровья. Пройдите оздоровительные процедуры и расслабьтесь в уютных зонах отдыха.



ТЕРМАЛЬНЫЕ БАССЕЙНЫ: ВОДА, НАСЫЩЕННАЯ ПОЛЕЗНЫМИ МИНЕРАЛАМИ, УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ И УЛУЧШАЕТ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ



РАЗЛИЧНЫЕ САУНЫ И КОМНАТЫ ДЛЯ РЕЛАКСА: ПОДАРЯТ ОЩУЩЕНИЕ ПОЛНОГО ПОКОЯ И ВНУТРЕННЕГО КОМФОРТА.



СПА-ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА: ПОМОГУТ РАССЛАБИТЬСЯ И ОЗДОРОВИТЬСЯ, УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ



ГИДРОМАССАЖНЫЕ ВАННЫ: ИДЕАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ, СНЯТИЯ СТРЕССА ЗА СЧЕТ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРУЕК ВОДЫ, ДАРЯЩИХ УДОВОЛЬСТВИЕ И ПОЛЬЗУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



КЕДРОВЫЕ ВАННЫ И БОЧКИ: ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ СПОСОБ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ И НАСЛАДИТЬСЯ РЕЛАКСАЦИЕЙ



ПИЛИНГ РЫБКАМИ ГАРРА РУФА: ЭТО ЭКЗОТИЧЕСКАЯ СПА-ПРОЦЕДУРА, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ОТКЛЮЧИТЬСЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ И ЛЕГКО, БЫСТРО И ПРИЯТНО ВЕРНУТЬ КОЖЕ МЯГКОСТЬ



КАФЕ И РЕСТОРАН: ПО-ДОМАШНЕМУ УЮТНОЕ МЕСТО С ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ПЕРСОНАЛОМ И БЕЗУМНО ВКУСНОЙ ЕДОЙ



ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС: ПРЕДЛАГАЕТ УЮТНЫЕ НОМЕРА И ПЕРВОКЛАССНЫЙ СЕРВИС, СОЗДАВАЯ ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ОТДЫХА



ПРОКАТ КВАДРОЦИКЛОВ И ВЕЛОСИПЕДОВ: ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА, ГДЕ КАЖДАЯ ПОЕЗДКА СТАНОВИТСЯ ПРИКЛЮЧЕНИЕМ

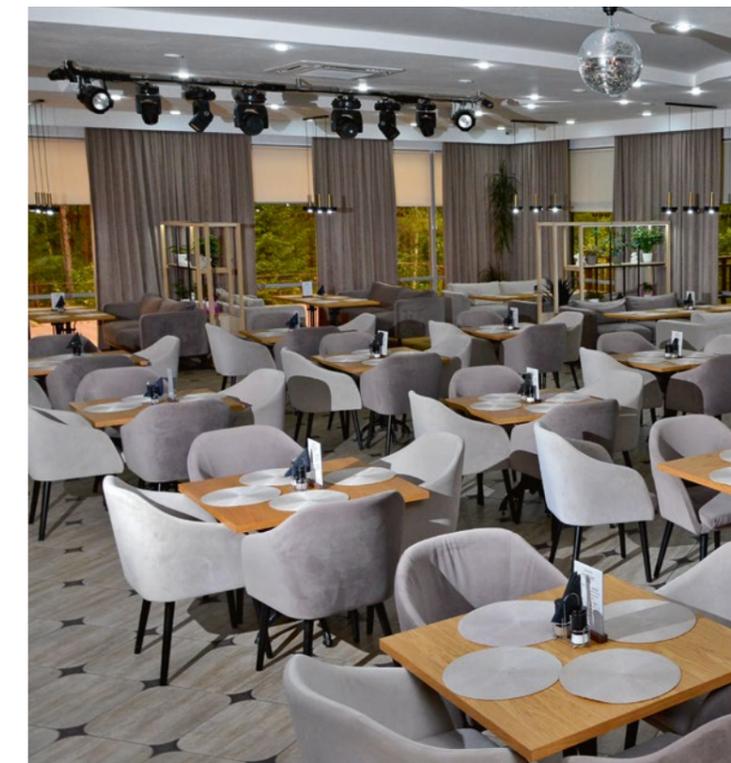


МАНГАЛЬНАЯ ЗОНА: МЕСТО, ГДЕ ПРИРОДА И КУЛИНАРИЯ СПЛЕТАЮТСЯ В ГАРМОНИИ, ДАРЯ ВАМ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ МОМЕНТЫ ОТДЫХА



Термальный комплекс «Акварель» — заряд энергии и хорошее настроение гарантированы каждому посетителю!

Мы заботимся о вашем здоровье и отдыхе, создавая атмосферу, в которой каждый гость чувствует себя дома. Откройте для себя новый уровень заботы о себе вместе с нами!



ГДЕ РОЖДАЕТСЯ ЦЕЛЬ

ХОККЕЙНЫЙ ТУРНИР ОТ ПРОЕКТА «ЦЕЛЬ»

В небольшом городке Туринске в Свердловской области нет крытой ледовой арены, поэтому хоккей здесь — сезонный вид спорта. Когда наступают морозы, на стадионе поселка ЦБЗ заливают каток, и город возвращается в игру: дети надевают коньки, родители собираются у борта, тренер проверяет расстановку и еще раз напоминает, что проходных матчей не бывает — каждый раз нужно выкладываться по полной.

Но в этом году здесь появилась новая традиция: в начале января в поселке прошел турнир «Цель года», соревнование подростковых команд Восточного округа Свердловской области. В Туринск приехали ребята из Байкалово, Тавды и Сладковского. Им по 10–12 лет, и для многих это был первый подобный турнир. В малых городах у хоккеистов не так много возможностей показать себя.

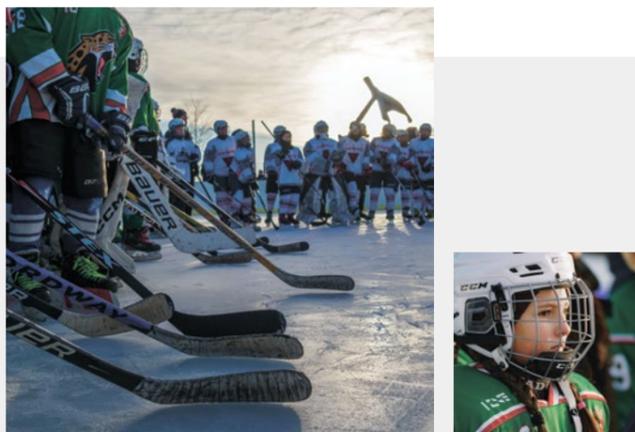
ВЕРНУТЬСЯ, ЧТОБЫ ИДТИ ВПЕРЕД

Тренер туринской команды «Импульс» Павел Гусев хорошо знает, как выглядит профессиональный хоккей изнутри. В детстве он начинал здесь же, в Туринске, потом самостоятельно приехал на просмотр в екатеринбургский «Автомобилист» — захотел стать профессионалом в любимом спорте. Позже играл за «Металлург».

Когда спортивная карьера закончилась, Павел Андреевич выбрал тренерский путь. Сейчас он учится в Уральском государственном университете физической культуры и третий год работает с туринскими детьми.

На турнире «Цель года» его команда не смогла стать чемпионом, не хватило одного шага. По словам тренера, ребята устали после сложных матчей и немного потеряли концентрацию. Он считает это этапом на пути к большим победам — такие моменты как раз и учат держать удар.

«ЗАДАЧА — ОЖИВИТЬ ХОККЕЙ В ТУРИНСКЕ И ПОСТЕПЕННО ВЫЙТИ НА ОБЛАСТНОЙ УРОВЕНЬ. НО САМОЕ ВАЖНОЕ — ВОСПИТАТЬ У РЕБЯТ СПОРТИВНЫЙ ХАРАКТЕР»



«ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТАМ НАЧИНАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО В СТОЛИЦАХ.

В МАЛЫХ ГОРОДАХ ФОРМИРУЕТСЯ ОСОБЫЙ ТИП УСТОЙЧИВОСТИ»



БОЛЬШЕ ЧЕМ ИГРА

На трибунах — родители, бабушки и дедушки, ветераны местного спорта. Мамы и папы игроков команды «Барс» из Тавды ездят за детьми по всем соревнованиям. И не потому, что мечтают о профессиональной карьере для ребенка. Говорят, в игре у мальчишек формируется внутренний стержень, они становятся дисциплинированными, начинают понимать, что без усилий цели не достичь.

Это и девочкам понятно. Вместе с парнями играет Екатерина Овчинникова — единственная девочка на турнире. Однажды она решила попробовать себя в хоккее и осталась на «горячем» льду. По итогам соревнований Екатерину признали лучшим защитником.

Ребята спрашивали о том, чего они хотят достичь. Кто-то говорил о профессиональном хоккее, кто-то — о Кубке Гагарина, кто-то мечтал о ледовой арене в родном Туринске, чтобы играть круглый год. Почти все сходились в одном: чтобы добиться результата, нужно тренироваться и держаться командой.

КОГДА ПОДДЕРЖКА МЕНЯЕТ ТРАЕКТОРИЮ

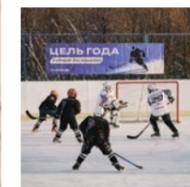
Идея турнира появилась после обращения Павла Андреевича в проект «ЦЕЛЬ». Он рассказал о своей команде и о том, что детям не хватает не только тренировок, но и ощущения большого события — настоящего соревнования с другими городами.

Проект взял на себя подготовку турнира: финансирование, награды, подарки участникам. К организации подключились местный Центр развития физической культуры, спорта и молодежной политики, Туринское лесоперерабатывающее предприятие, термальный комплекс «Акварель», благотворительный фонд «Матери Туринка».

Социальная поддержка спорта — одно из направлений работы проекта. «ЦЕЛЬ» развивает экосистему, связанную с постановкой и достижением личных целей, а в 2026 году планирует запуск мобильного приложения с теми же задачами. Но живые истории остаются ключевыми.

Перед стартом турнира детям показали видеообращение от известных российских хоккеистов — Алексея Ковалёва, Алексея Терещенко, Александра Харитонов, Михаила Деева, Максима Афиногенова, игроков ХК «Автомобилист». Чемпионы говорили о простых, но важных вещах: не бывает побед без поражений, а большие карьеры начинаются с дворовых коробок и региональных турниров.

«КОГДА ТРЕНЕР ГОВОРИТ: «ДЛЯ ЭТИХ РЕБЯТ ХОККЕЙ — НЕ ПРОСТО ИГРА, ЭТО ИХ ПУТЬ», — ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ЗДЕСЬ ВАЖНО БЫТЬ РЯДОМ»



ВИДЯТ ЦЕЛЬ

Победителями турнира стали «Стальные журавли» из Байкалово. Туринский «Импульс» занял второе место, третьими стали ребята из Сладковского.

Награду «ЦЕЛЬ ГОДА» — за волю к победе — получил местный игрок Андрей Барта. Его отметили не за статистику, а за настойчивость и отношение к игре.

Павел Гусев, забирая команду после награждения, сказал, что в следующем году они попробуют снова. И добавил, что главный кубок когда-нибудь обязательно останется в Туринске. Звучит как цель.

В Туринске нет иллюзий по поводу быстрого успеха. Здесь хорошо понимают, что результат складывается из сотен тренировок, поездок в соседние города, разговоров после проигранных матчей и решений не бросать.

Автор фото: Наталья Шалькова, личный архив игроков

Проект «ЦЕЛЬ» появился в этой истории не как спонсор на один турнир, а как партнер, который готов поддерживать ребят на их спортивном пути. Потому что достижение целей — это всегда про движение, а не про стартовые условия. Иногда первый шаг делают на открытом льду уральского города, где дети учатся падать, вставать и идти дальше.

Почему одним людям удается достигать невероятных высот, а другие так и остаются в плену собственных «не могу»? В основе настоящего успеха всегда лежат воля, дисциплина и умение не сворачивать с пути, когда хочется все бросить. Эти качества не выдаются при рождении — их можно развить. Мы собрали 10 книг, которые станут вашим персональным тренером по самодисциплине.



АТОМНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Практическое руководство по созданию систем малых изменений, которые формируют железную дисциплину. Автор объясняет, как 1% улучшений ежедневно приводят к большим результатам, помогая преодолеть прокрастинацию и построить волю через привычки.



ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА. КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Ангела Дакворт доказывает, что успех зависит от особого качества — GRIT (твердости, упорства). На примерах выдающихся людей она показывает, что страсть и настойчивость в достижении долгосрочных целей значат гораздо больше, чем врожденные способности.



СИЛА ВОЛИ. КАК РАЗВИТЬ И УКРЕПИТЬ

Научный разбор силы воли как мышцы, которую можно тренировать. Психолог из Стэнфорда предлагает упражнения, медитации и стратегии против стресса, чтобы сохранять фокус и достигать целей несмотря на соблазны.



ПРЕПЯТСТВИЕ КАК ПУТЬ

Холидей на примерах великих людей (от флотоководцев до художников) показывает, как превращать любые трудности в возможности. Это искусство стоицизма в действии: спокойно принимать то, что нельзя изменить, и мужественно менять то, что можешь.



13 ПРАВИЛ СИЛЬНЫХ ДУХОВ ЛЮДЕЙ. ОБРЕТИ СВОЮ СИЛУ, ПЕРЕСТАНЬ БОЯТЬСЯ ПЕРЕМЕН

Практичная книга о том, как не жалеть себя и не тратить силы на то, что не можешь контролировать. Автор собрала конкретные паттерны поведения, от которых нужно отказаться, чтобы натренировать «ментальную мышцу» и стать сильнее.



ПСИХОЛОГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ. КАК ДОБИВАТЬСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Хэлворсон приводит конкретные исследования: например, почему регулярная зарядка или слежение за осанкой напрямую усиливают самоконтроль. Это доказательный ответ на вопрос, как работает воля и почему ее можно и нужно «прокачивать» через тело.



МАРТИН ИДЕН

Роман о человеке из низов, который благодаря невероятной воле, дисциплине и жажде знаний проходит путь от моряка до известного писателя. История о том, как стремление к цели может переплавить личность, но также и предостережение о цене такого пути.



АТЛАНТ РАСПРАВИЛ ПЛЕЧИ

Этот роман — философский манифест о силе человеческого разума, воли и стремления к созиданию. История о людях, которые отказываются жить по чужим правилам и готовы бороться за свое право на творчество и труд.



НЕТ ОПРАВДАНИЙ! СИЛА САМОДИСЦИПЛИНЫ. 21 ПУТЬ К СТАБИЛЬНОМУ УСПЕХУ И СЧАСТЬЮ

Для тех, кто устал от прокрастинации и хаоса в голове. Автор дает четкий, пошаговый алгоритм действий: от постановки цели до ежедневной работы. Только суть и проверенные принципы самодисциплины, которые превращают «надо» в «хочу» и «делаю».



ВЛАСТЬ ПРИВЫЧКИ. ПОЧЕМУ МЫ ЖИВЕМ И РАБОТАЕМ ИМЕННО ТАК, А НЕ ИНАЧЕ

Разбор механизма привычек на научных примерах от бизнеса до спорта. Автор дает схему «триггер — рутина — награда» для перестройки поведения и укрепления дисциплины без истощения воли.

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

Петр Гуменник, автор фото: Денис Тырин

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.: 8-800-600-13-90, e-mail: info@tselofficial.ru

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

Печать: Типография «Нью Принт», 603003, Нижний Новгород, улица Щербакова, 31.

Подписано в печать: 06.03.2026
Выход в свет: 25.03.2026

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).



TATYANA KOCHNOVA

ATELIER

est.

2013

Свадебные и вечерние платья



РЕКЛАМА

ЦЕЛЬ