

ЦЕЛЬ



№1, ЛЕТО 2025

РУКА НА ПУЛЬСЕ

микропенсия, нейронки и
личный бренд

СТИЛЬ ЖИЗНИ

мода в образе,
здоровье и финансах

герой номера

ВЗЯЛ «БЫКА» ЗА РОГА

как Сергей Галицкий добился
успеха сам и привел к победе
«КРАСНОДАР»



АБСОЛЮТНО НОВЫЙ SUBARU CROSSTREK



Субару Центр Екатеринбург Восток
8 (343) 214 90 14
subaru-ekb.ru

РЕКЛАМА

Subaru Crosstrek яркий представитель умного дизайна Subaru, в котором каждая деталь рассчитана и продумана до мелочей, чтобы обеспечить комфорт, безопасность и удовольствие от вождения. Вы не знаете, что ждет вас на дороге, но с ним вы будете готовы к самому неожиданному повороту событий.

Горизонтально-оппозитный двигатель Subaru Boxer последнего поколения даёт динамику и уникальную манёвренность, так как позволяет сделать центр тяжести автомобиля максимально низким. Симметричный полный привод позволяет Subaru Crosstrek двигаться и поворачивать чётко, как вы задумали. Вариатор дополняет эту схему, обеспечивая Subaru Crosstrek потрясающей динамикой и плавностью хода. Наслаждайтесь!



Раньше мне казалось, что цель в жизни каждого человека — это как маяк. Теперь же думаю, что цель — это не то, что обособленно стоит вдалеке, это — фонарь, который мы держим в руке. Направление световой дорожки каждый регулирует самостоятельно. Поэтому на страницах «ЦЕЛЬ» мы, как ни странно, часто говорим о целях: возвращаемся к ним при построении бренда, вдохновляемся из историй других (например, Сергея Галицкого), учимся их формулировать и понимать их значение.

Недавно каждый из проекта «ЦЕЛЬ» прописывал свои цели на этот год. Я записала свою так: «Перестать волноваться о себе где-то там, в будущем: что будет с пенсией, не буду ли я старой мамой, добьюсь ли я чего-то значимого. Моя главная цель на этот год и на эту жизнь — получать удовольствие здесь и сейчас!». В этом смысле мне очень нравится тренд с микропенсией (рассказываем о ней на с.30) — возможно, буду применять :) Надеюсь, что и вам после прочтения захочется проверить батарейки в вашем фонарике!

Главный редактор,
Анастасия Рейзес

*Анастасия
Рейзес*

СОДЕРЖАНИЕ

МОДА КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ СТИЛЬ ЖИЗНИ ПРОДВИЖЕНИЕ ЗНАНИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ



14 Этикет: как создать правильное впечатление без слов

20 Макияж и прическа: как выглядеть модно этим летом

22 Сам себе массажист: гайд для молодости лица

26 Худеть нельзя бросить: ставим запятую с нутрициологом

28 Физкульт привет: как заниматься после 30

30 Микропенсия: перенимаем новый стиль жизни

32 Статистика: топ целей россиян

34 Что по цифрам: на что сейчас копят

38 Публично: как не бояться сцены

40 Сила личного бренда: и все-таки зачем

42 В начало: как формировать идею бренда,

46 Один в поле воин: как вести блог без команды

52 Человек машине друг: снова о нейросетях

54 На «взрослом»: учимся делегировать

58 Консалтинг: это нужно для бизнеса

60 Письмо из ФНС: когда нужен налоговый юрист

62 Оглянемся назад: как развивается детский интерес

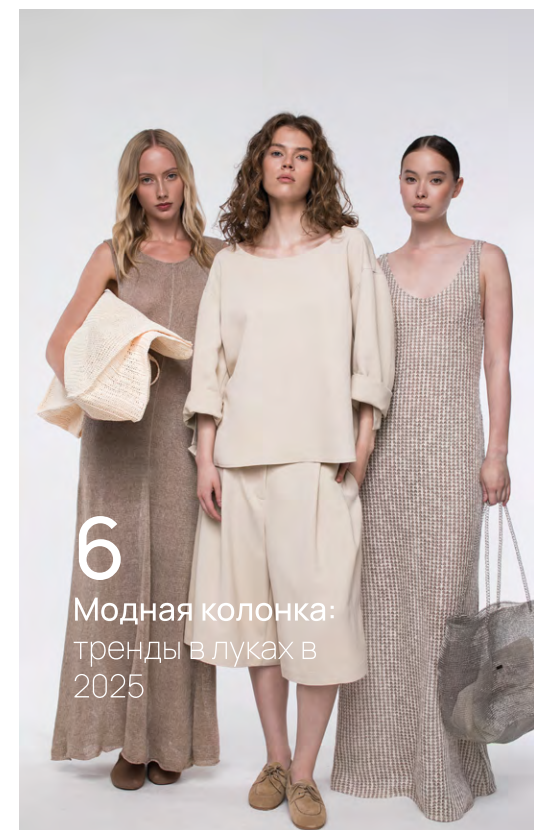
64 Это интересно: история одной картины

66 Красивое: необычное место в России

70 Выбираем рай: Мальдивы, Сейшелы или Маврикий

72 Местное: локальная кухня

76 Что почитать в самолете: 6 беспроблемных вариантов



ТРЕНДЫ ЛЕТА-2025

Я не просто изучаю российские вещи, но и с удовольствием ношу их сама. Наши бренды в последние годы сильно выросли: и по качеству, и по пониманию рынка. Мне приятно продвигать российскую моду и прививать к ней вкус у моей аудитории. Давайте поговорим о трендах лета-2025.

АСИММЕТРИЯ

Косые вырезы, одно плечо, перекрученные и неровные формы. Динамика и необычность даже в базовых цветах. Главное — баланс: одна асимметрия на образ.

ПРОЗРАЧНОСТЬ

Сетки, органза, тонкие ткани — не для откровенности, а для игривой многослойности. Не оголение, а лишь лёгкий намёк.

МИНИМАЛИЗМ

Простые формы и крой, нейтральные оттенки, но с акцентом на материалы и фактуры. Лен и хлопок.

ЦВЕТ КАК ГЛАВНЫЙ АКЦЕНТ

Помимо базовой палитры — апельсиновый, лаймовый, ультрамарин, фуксия. Поднимают настроение в монохrome, придают уверенности как сочная деталь в аксессуарах и обуви.

БЕРМУДЫ

До колена или чуть выше, из льна, костюмной ткани, денима — главная альтернатива мини. Носим с жилетами, оверсайз-рубашками или жакетами. Стильно, удобно и почти для любого типа фигуры.



Лена Кузьмина.
Стилист, амбассадор российских брендов

ПЛАТЬЕ TRONOVA BRAND

СУМКА
TRONOVA
BRAND

МОКАСИНЫ
HISS

КОСТЮМ HISS



ФОТОГРАФ: СВЕТЛАНА ВАВИЛОВА

ЮБКА HISTORY ONE



ГОЛУБЫЕ СЛИНГБЭКИ 12STORIES

МАЙКА HISTORY ONE



ЮБКА HISTORY ONE



ЖИЛЕТ VOISHE



ПОЛО HISTORY ONE



БРЮКИ VOISHE



ТУФЛИ 12STORIES





ПОЧЕМУ МАНЕРЫ ВАЖНЕЕ НАРЯДА?



Вероника Мазур.
Международный эксперт по этикету и деловому
протоколу, автор курса по элегантным манерам «Первая Леди»

«Элегантность — ключ к облику, не подверженному времени, к тому, что никогда не выйдет из моды, с чем никогда не выйдете из моды вы», — верно подметил итальянский модельер Джорджио Армани.



ПРАВИЛЬНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ НОГ
В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО
ЗА СТОЛОМ: НЕ МЫ
ТЯНЕМСЯ К ЕДЕ, А ЕДА
К НАМ

МАНЕРЫ КАК ЯЗЫК ТЕЛА

Многие считают, что хорошие манеры — это привилегия аристократов. На самом деле, это большое заблуждение. Научиться правилам этикета может абсолютно любой. Этот вернувшийся тренд в моду помогает производить правильное впечатление и выделять на фоне других.

Нужно уметь подать себя — это тоже важная часть этикета. Представьте двух женщин, входящих в комнату. Одна сутулится, прячет взгляд и шагает неуверенно. Заметят её? Может быть. Запомнят? Скорее всего, нет! Вторая дама пройдет с прямой спиной, на лице лёгкая улыбка, а взгляд — не гуляет по сторонам. Она не проронила ни слова, но уже сказала всё, что нужно.

Поэтому первое, чему стоит уделить внимание — это осанка. Самое простое упражнение, которое можно делать всегда и везде: поднимите плечи, отведите назад и опустите. Зафиксируйте это положение и держите в течение всего дня, поправляйте, когда почувствуете, что начинаете сутулиться. Через пару недель держать спину ровно — войдет в привычку.

МЕНЯЕТСЯ ОБСТАНОВКА — МЕНЯЮТСЯ ПРАВИЛА

Конечно, дело не только в осанке, уверенность — это внутренний стержень, который знаниями только укрепляется. Как вести себя за столом, какие приборы использовать, как правильно есть — всё это совсем не сложно запомнить. Куда важнее разобраться в основах светского и делового этикета.

Они отличаются, и переключаться между одним и другим придется часто. Например, вас пригласили на бизнес-конференцию — здесь действуют принципы делового этикета. В этом общении нет гендерного разделения, мужчина и женщина равны, а вектор уважения направлен на статус и должность. Так, человек ниже по статусу должен представляться первым, но инициирует рукопожатие тот, кто выше. Частая ошибка, когда мужчины стесняются протягивать руку женщине, опираясь как раз на светский этикет.



ДАЖЕ ПРИ НАЛИЧИИ
СПИНКИ, ДЕРЖИТЕСЬ
РОВНО, НЕ ЗАВАЛИВАЙТЕСЬ



РОВНАЯ ОСАНКА
ВАЖНА ВСЕГДА

Но роли поменяются, если после конференции вы пойдете на «after party», где уже совсем другие правила. В светском этикете женщина всегда стоит «на пьедестале» — с ней знакомятся и для неё придерживают дверь. Однако здесь большое значение играет и возраст — собеседник, который значительно старше, занимает более уважаемую позицию.

ГИБКОСТЬ — ВАЖНЕЕ ЗАУЧЕННОСТИ

Эти нюансы особенно важны, если вы часто бываете в разных социальных кругах — например, совмещаете работу в крупной компании с публичной активностью или работаете в международной среде.

Хотя иногда переходы от одного кодекса к другому сбивают с толку, не стоит переживать. Когда вы научитесь считывать обстановку и корректно подбирать поведение под контекст — считайте, что освоили высший пилотаж этикета.

Конечно, не нужно бескомпромиссно сковывать себя многочисленными правилами, даже в королевских семьях иногда выходят за рамки этикета. Важно знать правила и пользоваться ими, когда это необходимо именно вам, а ещё — когда того требует ситуация, окружение и место.

ТАКТИЧНОСТЬ В ЭПОХУ МЕССЕНДЖЕРОВ

Этикет — не пережиток прошлого, наоборот, это тренд, который всё больше набирает популярность. Хорошие манеры пригодятся на zoom-встречах, где нужно вовремя включить камеру и не перебивать собеседника. Правила этикета работают и в мессенджерах, где нельзя всё наговорить голосовым сообщением, если собеседник об этом не просил.

В нашем слишком громком мире люди всё чаще тянутся к тем, кто умеет вести себя тактично. Кто может быть внимательным без заискивания. Современные курсы этикета становятся не только площадкой для прокачки мягких навыков, но и точкой роста личного бренда. Способность вести себя уместно — это инвестиция в карьеру и репутацию, которая окупается в любой сфере — от искусства до IT.



“
В НАШЕМ СЛИШКОМ ГРОМКОМ МИРЕ ЛЮДИ
ВСЁ ЧАЩЕ ТЯНУТСЯ К ТЕМ, КТО УМЕЕТ ВЕСТИ
СЕБЯ ТАКТИЧНО

Представьте место, где город замирает. Там воздух наполнен ароматом эвкалипта и разных трав, а вода в бассейне на крыше остаётся тёплой даже зимой. В этом месте даже spa-процедуры не просто расслабляют — они превращаются в искусство.



GREMM на Янгеля

— это место для семейного отдыха, непринужденного общения с друзьями, романтического свидания или расслабляющего уединения



Четыре этажа общей площадью более 8000 кв/м

— идеально для отдыха и восстановления сил:



9 парных и бань + хаммам



11 джакузи и бассейнов



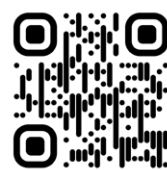
круглогодичный бассейн на крыше



гастрономический рынок, 20 гастропроект



SPA-комплекс с пятью комфортабельными сьютами для процедур

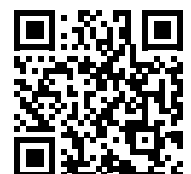


gremm.ru

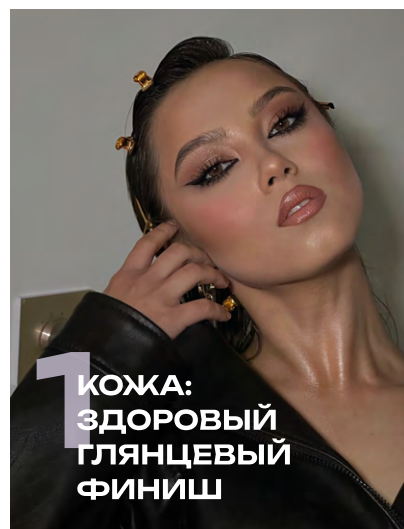


первый в Москве сити-курорт нового уровня, где роскошь и забота о себе стали частью городской жизни

Воспользуйтесь скидкой -10% по промокоду **LETOVGREMM** в любой день недели



Образ современной женщины — это не только одежда и аксессуары, но и продуманный макияж и укладка. В этом сезоне тренды диктуют ставку на естественность с яркими акцентами, а также самовыражение без излишней перегруженности. Ловите 5 основных трендов весны и лета 2025.



1 КОЖА: ЗДОРОВЫЙ ГЛЯНЦЕВЫЙ ФИНИШ

Не теряет своей популярности идея увлажненной, сияющей кожи. Акцент делается на легкие тональные средства, создающие эффект «свежей кожи». Такой подход дарит лицу естественное сияние, словно кожа светится изнутри. Увлажняющие средства и хайлайтеры (без фанатизма) — союзники в создании трендового образа.

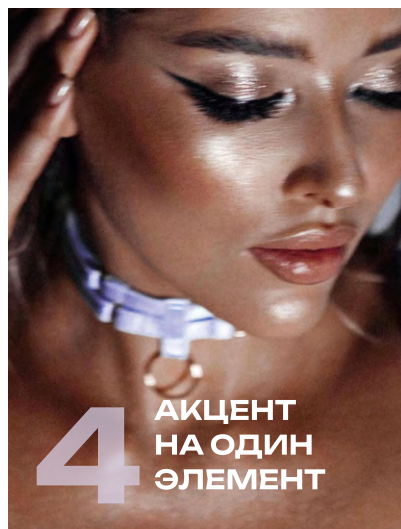
2 ГЛАЗА: СМЕЛЫЕ И ЯРКИЕ

Особую роль играют глаза. В тренде — яркие акценты: цветная тушь (синяя, фиолетовая, зеленая), неоновые

стрелки и графичные линии. Этот подход добавляет образу индивидуальности и уверенности. Однако важно помнить: если вы делаете акцент на глазах, остальной макияж должен быть минималистичным.

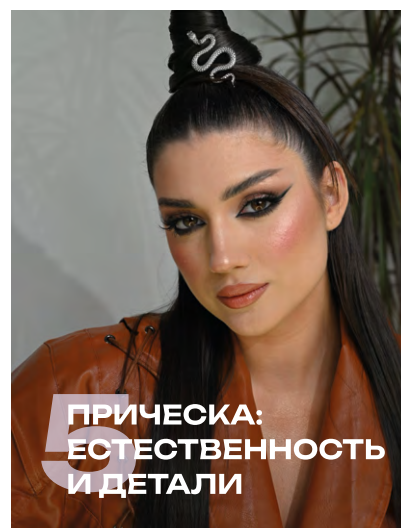
3 ГУБЫ: НАСЫЩЕННЫЕ ОТТЕНКИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Блески для губ временно уступают место насыщенным и глубоким цветам помад. На пике моды — винные, бордовые и классические красные оттенки. Они придают образу элегантности и силы, подчеркивая уверенность и стиль.



4 АКЦЕНТ НА ОДИН ЭЛЕМЕНТ

Рекомендую придерживаться правила одного акцента. Если вы выбрали яркие глаза — ограничьтесь легким бальзамом на губах. Если же решили сделать ставку на насыщенные помады — глаза лучше оставить нюдовыми, не перегружая макияж.



5 ПРИЧЕСКА: ЕСТЕСТВЕННОСТЬ И ДЕТАЛИ

В моде — эффект «мокрых» волос, слегка растрепанные, подвижные волны, напоминающие естественную форму после двух дней без укладки. Также вернулись в моду аксессуары для волос: стильные заколки, банты, обручи и тонкие повязки.

ТРЕНД ЭТОГО СЕЗОНА — СОЧЕТАНИЕ ЕСТЕСТВЕННОСТИ И ЯРКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ. ГЛАВНОЕ — ЧУВСТВО МЕРЫ И ГАРМОНИИ МЕЖДУ ДЕТАЛЯМИ.

ТРЕНДОВЫЙ МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА:

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ МОДНО В ЭТОМ СЕЗОНЕ



Екатерина Якушева. Предприниматель, основательница салона красоты COS NUDE, бьюти-эксперт

САМ СЕБЕ МАССАЖИСТ



Полина Абрамович. Мастер массажа с 10-летним опытом и медицинским образованием, участница 25 специализированных курсов, автор методики профессионального самомассажа лица

Приятно видеть в зеркале лицо без отёков и следов усталости. Все в ваших руках!
Самомассаж поможет взбодриться и освежиться после сна.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:



скребок
гуаша

криосфера

мезороллер

Но если их нет, не беда
— инструментами станут
ваши руки.

ШАГ 2. ГОТОВИМ КОЖУ

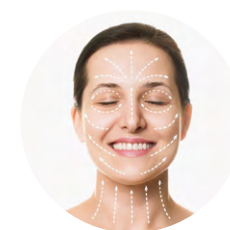
Очистите кожу средством для умывания, промокните бумажной салфеткой (не трите полотенцем!). Используйте тонизирующее, а затем увлажняющее средство — в качестве второго подойдет тот же крем для массажа.



ШАГ 1. ВЫБИРАЕМ КРЕМ

Обязательно нужна основа для лёгких массажных движений. Подойдёт любой крем: специализированный или просто жирный, который не скатывается в течение 20-30 минут.

Если нет склонности к акне, можно использовать масло, подходящее под тип кожи. Важно, чтобы основа не вызывала аллергии (покраснения, зуда, отёка) и не закупоривала поры. Протестируйте базу: нанесите вечером после умывания и оцените состояние кожи утром.



ШАГ 3. РАБОТАЕМ С ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМОЙ

- Не вставая с кровати, 10-15 минут поднимаем руки и ноги, добавляем вибрирующие движения.
- Потом встаём и делаем лёгкие лимфодренажные прыжки — на месте, с небольшой амплитудой.
- Достаём криосферу из холодильника (не из морозилки!) и делаем перекаты по массажным линиям.



- Берём маленький резиновый мячик, катаем его по грудной клетке, боковым мышцам шеи и лица (от центра к периферии).
- Протираем скребок гуаша, водим им под углом 45° по массажным линиям.
- Проходимся мезороллером — также по массажным линиям.

respace

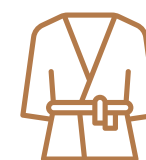
prime wellness & spa



Забота о вас — искусство в наших руках



Сауна, хаммам,
душ впечатлений,
душ Виши



Сухой флоатинг
— релакс в специальной
«колыбели»



10 банных ритуалов
и 11 спа-программ



Премиальная косметика
итальянского бренда
Comfort Zone и французского
Thalasso Bretagne



Спорт для всех — йога
и пилатес, силовые
и кардиозоны



Включение погодных
спецэффектов с помощью
умной системы «Алиса»

РЕКЛАМА

+7 (985) 646-00-00

Москва, ул. 1-я Тверская-Ямская, 2

ХУДЕТЬ НЕЛЬЗЯ БРОСИТЬ

СТАВИМ ЗАПЯТУЮ С НУТРИЦИОЛОГОМ

Треть россиян, по данным ВЦИОМ, стремится похудеть. Но обрести фигуру мечты удастся единицам. Почему? Чаще всего, из-за избыточных ожиданий и отсутствия четкого плана. Разберем 5 ошибок, которые совершают люди на пути к здоровью и стройности.

ОШИБКА 1. ХУДЕТЬ «ИНТУИТИВНО»

Хотите сбросить вес — разберитесь в теме. Полезно понимать, почему скинуть 20 кг за месяц не здорово, а похудеть и накачать мышцы одновременно не получится.

— Рассчитайте норму КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы) для вашего роста, веса, возраста и активности. В интернете много универсальных формул.

— Купите кухонные весы (стоят до 1000 рублей) и установите приложение для подсчета калорий, например FatSecret.

— Составьте меню с учетом вашей активности и вкусов. Взвешивайте все, что едите, заносите в программу.

ОШИБКА 2. НЕ ПЛАНИРОВАТЬ РАЦИОН

Изменить пищевые привычки за несколько дней не получится. Нужна

дисциплина: и в магазине, и на кухне. Облегчите себе процесс — ходите за покупкам со списком и готовьте еду на 2–3 дня. Например, сварите гречку, запеките мясо, разделите на порции и храните в контейнерах. Это экономит время и исключает импровизацию, которая часто ведет к срывам.

ОШИБКА 3. БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ В ОДИНОЧКУ

Не у всех достаточно знаний и мотивации, чтобы достичь результата. Обратитесь к специалисту, например к нутрициологу. Он подготовит персональные рекомендации по питанию с учетом образа жизни, особенностей здоровья, целей.

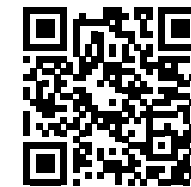
ОШИБКА 4. ИГНОРИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Да, можно похудеть и без зала. Но спорт сделает фигуру подтянутой, поможет сохранить мышцы, улучшит самочувствие и сон. Выберите направление по душе — и идти к цели будет проще.

ОШИБКА 5. НАДЕЯТЬСЯ НА БЫСТРЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Не нужно искать волшебной таблетки, которая поможет похудеть за считанные дни. Вы не просто меняете внешность, а перестраиваете образ жизни. Долго, зато с гарантией.

Эффективное похудение — это дисциплина, внимание к деталям и ответственность за режим. Начните с малого: заведите весы, скачайте приложение, попробуйте готовить на неделю. Со временем это войдет в привычку. А если в чем-то сомневаетесь, обращайтесь к специалистам.



Ксения Иванова.
Тренер-нутрициолог

ФИЗКУЛЬТУРА ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ:

3 СИТУАЦИИ, ГДЕ ВЫ МОГЛИ БЫ СЭКОНОМИТЬ

В детстве физкультура была обязательной. Кто-то отлынивал, кто-то посещал уроки с азартом, но выбора не было — «переоделся и пошёл». У некоторых после школы были даже какие-то секции. Но однажды всё меняется: взрослая жизнь со всеми перипетиями наступает незаметно. И вдруг оказывается, что без напоминаний ты просто не встаёшь с дивана (и из-за рабочего стола, конечно же).

“ **МОТИВАЦИЯ НЕ ИСЧЕЗАЕТ — ОНА ПРОСТО МЕНЯЕТ ФОРМУ. ВМЕСТО ЖЕЛАНИЯ «СТАТЬ ЛУЧШЕ» ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВЫЖИТЬ В ХАОСЕ**

После 30 тело уже не прощает отсрочек. Спина, колени, сон — всё это теперь требует внимания. Но парадокс в том, что именно в этом возрасте жизнь становится особенно насыщенной: работа, семья, бесконечные дела. И вот — ты уже не герой, а выжатый лимон.

Кажется, будто времени на спорт нет, а на самом деле — нет драйва. Никто не гонит на зарядку, и ты сам себе тренер, мотиватор и группа поддержки. А это, скажем честно, работает плохо. Нам свойственно жалеть себя: по своей природе мозг человека найдет объяснение любой лени. Мол, «я бережно отношусь к ресурсу». Только вот ресурс без движения не растёт, а утекает.

КАК ЖЕ ВЕРНУТЬ ДВИЖЕНИЕ В ЖИЗНЬ, КОГДА ВНУТРЕННИЙ «ФИЗРУК» УВОЛИЛСЯ?

1 Во-первых, перестать думать категориями «надо» и «правильно».

Это приведет к прямо противоположному результату. Начните с малого — прогулка перед сном, зарядка-пятиминутка в течение дня, йога с YouTube, танцы под музыку из любимого плейлиста.

Не ради пользы, а ради удовольствия. Это относится не только к спорту — если в активном занятии нет удовольствия, взрослый человек просто выберет сериал.

2 Во-вторых, признать очевидное: вы не ленивы. Вы устали.

К сожалению, тренировки теперь — не подвиг, а забота о себе. Не нужно представлять их себе как марш-бросок к рекордам. Пусть для вас это будет путем к нормальному самочувствию. Это тот самый секрет «техники маленьких шагов»: сила — в привычке, а не в воле.

3 В-третьих, найти свою мотивацию.

Да, у взрослых тоже есть «пятёрки» за старания. Просто теперь их ставит зеркало, энергия с утра и жизнь в теле, которое непременно отблагодарит за заботу.

САМОДИСЦИПЛИНА С ЗАБОТОЙ — НОВАЯ РОСКОШЬ. А НАГРАДА — НЕ КУБОК, А УТРО БЕЗ ТЯЖЕСТИ В СПИНЕ И «ТО САМОЕ» ОЩУЩЕНИЕ: ВЫ — СНОВА ХОЗЯИН СВОЕГО ТЕЛА.

МИКРОПЕНСИЯ:

НОВАЯ МОДЕЛЬ ЖИЗНИ

Автор фото: Simon_sees

Каждое поколение устанавливает новые правила. Но если раньше это были революции, манифесты и гимны свободы, то сегодня — лайфхаки, «удаленка» и билет до Бали. Молодежь переписывает правила жизни: карьера больше не вечна, стабильность оказалась обманом, а пенсия — мифом. Почему так произошло?

СТАБИЛЬНОСТЬ? НЕ, НЕ СЛЫШАЛИ

Вчера ты работал в офисе по 10 часов, сегодня — пишешь код из кафе на Бали, завтра уедешь в горы писать роман. Такой образ жизни для многих представителей Z-поколения стал нормой. Они не стремятся к «карьерной лестнице» или «гигантскому депозиту». Им важнее опыт, эмоции, свобода.

Пенсионные накопления? Это далекое будущее, в которое они просто не верят. Кто знает, доживет ли до пенсии, будет ли государство или сама система?

Молодые люди до 35 лет выросли в мире постоянных изменений: кризисы 2008, 2014, 2020 годов. Менялись валюты, закрывались банки, рушились системы. Для них «стабильная работа» — скорее исключение. Они видели, как родители трудились всю жизнь, но так и не заработали на достойную старость.

«Зачем откладывать деньги на пенсию, если не уверен, что ее вообще будут платить? Лучше потрачу их сейчас, чтобы жить интересно, а не копить на старость, которая может не наступить», так рассуждает молодежь. Согласитесь, в этом что-то есть.

ТРУДОГОЛИЗМ VS «WORK & LIFE BALANCE»

Если X и Y поколения строили жизнь вокруг работы, то Z-поколение выбирает другую модель. Сначала они работают, чтобы накопить на путешествие, потом увольняются и посвящают время отдыху и развитию. Затем — новое место работы, новые накопления и новая микропенсия. И так по кругу.

Согласно исследованию «Nomad List», число цифровых кочевников в России выросло на 67% в 2024 году. Молодежь переходит на удаленку, создает онлайн-проекты, занимается блогингом. Их офис — пляж, кафе, коворкинг на берегу океана. Если можно работать из любой точки мира, почему бы не выбрать красивое место?

Автор фото: Katsuhiko Tokunaga



Автор изображения: Freepress

СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ ДЕЛАЕТ СТАВКУ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СЕЙЧАС, А НЕ КОГДА-ТО ПОТОМ. ОНИ НЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ РАБОТЫ, А ВСЕГО ЛИШЬ ПЕРЕПИСЫВАЮТ ПРАВИЛА ИГРЫ. НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ НЕ ХОЧЕТ ЖИТЬ В СТРАХЕ ПЕРЕД БУДУЩИМ — ОНИ ХОТЯТ ЖИТЬ И РАДОВАТЬСЯ НАСТОЯЩЕМУ.

Кажется, мы повзрослели. Подход к жизни у россиян за последние годы заметно изменился. Об этом говорят результаты опросов общественного мнения. Вместо расплывчатых пожеланий — конкретные, измеримые цели. Вместо «как пойдёт» — «как сделаю». Приоритеты становятся более прагматичными. Вот топ-3 планов на год.*

НА ПЕРВОМ МЕСТЕ — ЗДОРОВЬЕ

Именно его назвали приоритетом 40% опрошенных. И это не просто про походы к врачу и регулярные чек-апы: всё больше людей стремятся к активному образу жизни, занятиям спортом и психологическому благополучию. Мечта «здорового человека» неожиданно объединила разные поколения — от зумеров до тех, кто застал советскую «оттепель».

ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

Ещё один важный тренд 16% россиян задались целью выйти на новый уровень дохода, столько же хотят карьерного роста, ещё 14% — пройти обучение. Причём речь не столько о корочках и сертификатах, сколько о навыках, которые можно сразу монетизировать.



СЛЕДОМ — ДЕНЬГИ

Увеличить доходы, закрыть ипотеку и кредиты помельче, найти более высокооплачиваемую работу — россияне ищут пути к финансовой свободе. Каждый третий респондент планирует улучшить благосостояние, а 43% мечтают избавиться от долгов. Люди не просто мечтают зарабатывать больше — они хотят жить лучше: путешествовать, помогать другим, покупать жилье и сформировать «подушку безопасности».

ИНТЕРЕСНО, ЧТО 57% СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ СЕГОДНЯ СТРОЯТ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПЛАНЫ — ЭТО МАКСИМУМ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА. ВСЁ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ВОЗВРАЩАЮТСЯ К СТРАТЕГИИ И ДИСЦИПЛИНЕ. ТЕ, КТО СТАВИТ ЦЕЛИ И ДВИГАЕТСЯ К НИМ ШАГ ЗА ШАГОМ, ЧАЩЕ ДОБИВАЮТСЯ УСПЕХА — ОСОБЕННО МОЛОДЁЖЬ, ЖИТЕЛИ МЕГАПОЛИСОВ И ЛЮДИ С ВЫСШИМ ОБРАЗОВАНИЕМ. ВПРОЧЕМ, ПОДХОД «ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ» ТОЖЕ НИКУДА НЕ ДЕЛСЯ. КАЖДЫЙ ЧЕТВЁРТЫЙ ПРИЗНАЁТ, ЧТО У НЕГО НЕТ КОНКРЕТНЫХ ЦЕЛЕЙ.

ОТ ЗДОРОВЬЯ К ФИНАНСОВОЙ СВОБОДЕ:

ТОП ЦЕЛЕЙ РОССИЯН В 2025 ГОДУ

Судя по опросам, пришло время рационального оптимизма. Если в вашем списке целей на 2025 год тоже есть фитнес, апгрейд карьеры и финансовое планирование — вы в хорошем обществе. Главное, чтобы все это не осталось просто списком.

**По данным ВЦИОМ, «ФедералПресс», SuperJob*

ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ, ЖИЛЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ: НА ЧТО КОПЯТ РОССИЯНЕ В 2025 ГОДУ

В 2025 году россияне активно планируют свои финансы, несмотря на экономические вызовы. Расскажем о популярных целях накоплений и инструментах для сбережений.



НА ЧТО КОПЯТ?

Согласно опросу ВТБ, топ-5 финансовых целей россиян выглядит следующим образом:

- 1 **Подушка безопасности.** 51% респондентов стремятся создать финансовую подушку безопасности для своей семьи.
- 2 **Покупка жилья.** 34% копят для покупки недвижимости.
- 3 **Обеспечение достойной старости.** 28% откладывают на пенсию.
- 4 **Образование детей.** 25% стремятся накопить на образование детей.
- 5 **Покупка жилья для детей.** 8% планируют приобрести жилье для детей.

Россияне также откладывают деньги на ремонт, путешествия, покупку автомобиля и крупной бытовой техники.

КАК ОТКЛАДЫВАЮТ?

Россияне используют различные инструменты для накоплений. Согласно данным Банка России, на банковском вкладе держат сбережения 39% россиян. Каждый третий (33%) хранит деньги на счете дебетовой карты. Почти столько же (32% россиян) копят деньги в наличных.

В ценные бумаги вкладывают свои средства 6% россиян, в недвижимость — 5% респондентов. Банковский счет или вклад в иностранной валюте есть у 3%. Еще 2% хранят наличную иностранную валюту, а 3% вкладывают средства в драгоценные металлы. При этом у 17% россиян вообще нет сбережений.



А ЧТО С ФИНАНСОВОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ?

Согласно исследованию «Росгосстрах Жизнь», 71% россиян откладывают часть своих доходов. Это значительно больше, чем пять лет назад, когда этот показатель составлял лишь 41%.



ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАКОПЛЕНИЙ ОСТАЮТСЯ СТАБИЛЬНЫМИ. ИЗ ПОЗИТИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ — РОСТ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ И РАЗНООБРАЗИЕ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ СБЕРЕЖЕНИЙ.



Балет и Петербург — разве может быть более неразделимое и прекрасное сочетание?

Для всех девушек, сделавших классический танец своим хобби и решивших во взрослом возрасте воплотить детскую мечту о сцене, балетной пачке и пуантах, в Петербурге создан Всероссийский фестиваль любительского балета Aurora PRIX. Организатор проекта — театр танца «Аврора» и его основательницы — Ольга Дячук и Евгения Кукина.

Театр танца «Аврора» был создан в марте 2022. Цель проекта — объединить профессиональных артистов балета и артистов-любителей и показать, что ценить балет можно не только как зритель, но и выходя на сцену как исполнитель.

В рамках фестиваля в течение творческого сезона проходят гала-концерты, мастер-классы со звездами балета, лекции, творческие встречи. Миссия проекта — поддержка артистов-любителей, создание возможностей для их творческого развития и дружеского комьюнити.

За 3 года существования проведено более 40 концертов, в том числе благотворительных. Совершено 2 гастрольных тура по регионам России. Проведено 3 всероссийских фестиваля, охвативших артистов-любителей по всей стране (Москва, Санкт-Петербург, Калуга, Владимир, Тюмень, Екатеринбург, Минск).

Фестиваль активно поддерживают солисты ведущих театров Петербурга — Мариинского, Михайловского — и крупные балетные бренды. Амбассадором проекта выступил этуаль, премьер Национальной оперы Бордо, солист Михайловского театра Роман Михалёв.

5 июля 2025 состоится премьера первого полноценного авторского спектакля по мотивам повестей Н.В. Гоголя «Вечера на хуторе близ Диканьки». А **11 июля** пройдёт масштабный торжественный гала-концерт в честь закрытия сезона.

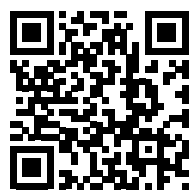
Приглашаем зрителей и новых участников!

Aurora ☆



РЕКЛАМА





ПОБЕЖДАЕМ СТРАХ СЦЕНЫ: ЧТО РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ, А ЧТО — МИФ

Анастасия Богданова. Тренер по речи и публичным выступлениям, лектор РАНХиГС, создатель конференции «Не носи чушь»

СКАЧКИ ГРОМКОСТИ ГОЛОСА, ДОЛГИЕ ПАУЗЫ И ВЫРЫВАЮЩИЕСЯ МЕЖДОМЕТИЯ СМАЗЫВАЮТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ ВЫСТУПЛЕНИЯ. КАК БЫТЬ УВЕРЕННЫМ СПИКЕРОМ?

МИФЫ: 3 СПОСОБА, КОТОРЫЕ НЕ ПОМОГАЮТ

1 Представить, что все в зале — голые. Считается, что такой метод избавляет от неловкости и сбавляет градус серьезности. На практике, спикер отвлекается от темы, ведь приходится подключать воображение, и еще больше путается в речи.

2 Тренироваться с грецкими орехами или пробкой во рту. В советском фильме «Карнавал» главная героиня готовилась к поступлению в театральное училище, проговаривая скороговорки с орехами во рту. Правда в том, что эти упражнения направлены на тонус артикуляционного аппарата, но не избавляют от волнения.

3 Выбрать точку в зале (человека, стену, стул) и «работать на нее». Это поможет сосредоточиться и на какое-то время забыть о страхе перед аудиторией. Но выступление получается «сухим», без контакта с залом.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОТ ТРЕНЕРА ПО РЕЧИ

1 Готовьте материал ответственно. Прорабатывайте выступления: составьте план выступления, пропишите ключевые идеи от руки, отрепетируйте речь несколько раз перед зеркалом, используя невербальные элементы коммуникации — жесты и мимику.

2 Сделайте дыхательные практики. Перед выходом к залу сделайте технику «Дыхание по квадрату»: 4 коротких вдоха и 4 длинных выдоха попеременно. Выполняйте упражнение, пока не успокоитесь. Это поможет перенести внимание с эмоций на тело.

3 Используйте психологические техники. Признайте волнение публично. Скажите: «Я немного волнуюсь, прошу меня поддержать». Когда вы услышите аплодисменты, станет легче. Привлеките знакомых в качестве поддержки: если в зале есть люди, которые относятся к вам лояльно, градус волнения снизится.

4 Установите контакт с аудиторией. Начните с вопроса к залу или пошутите, если формат мероприятия позволяет. Фокусируйтесь на позитивных участниках: в зале всегда есть 2-3 человека, которые внимательнее слушают, улыбаются и кивают. Обращайтесь к ним: вы получите поддержку, и волнение постепенно снизится.

5 Проявляйте активность. Жестикулируйте, перемещайтесь по сцене, не зажимайте руки. Перед выступлением сделайте вибрационную разминку: произносите звук «А» и одновременно постукивайте по телу. Это помогает снять напряжение.

ЛИЧНЫЙ БРЕНД КАК БИЗНЕС: ЗАЧЕМ ВАМ БЛОГ



Максим Ефимцов. Продюсер/маркетолог/креатор. Привлекает аудиторию через видеоконтент. Работал с Subaru, Самолет плюс, Naumen, YA3.

Когда мы слышим слово бренд в голове всплывает что-то из мира Nike и Apple. Эти компании давно поняли: бренд — это не логотип, не реклама и даже не продукт. Это набор устойчивых ассоциаций, которые возникают в сознании при упоминании названия. И вот что важно — тот же самый принцип работает и для человека.

ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ BORK, VOLVO И ВАС?

BORK — премиальный бренд техники, чья сила не в мощности блендера, а в обещании: «Ты достоин лучшего». До этого никому в голову не приходило, что соковыжималку премиум-сегмента можно выбирать в бутике, а не в супермаркете. BORK сделали акцент на дизайне и премиальном сервисе. А что если и вам попробовать такой подход?



Компания Volvo десятилетиями «вбивала» в нас мысль: «Безопасность — прежде всего». Это не просто маркетинг. Это стратегия. Для покупателя автомобиля вопрос его безопасности стоит в числе первых. Он, конечно, посмотрит на цвет и комплектацию, сравнит цены... Но где-то на подкорке мозга будет записано: «Volvo — это безопасная машина». Так работает бренд.

ТЕ ЖЕ ПРАВИЛА — ДРУГИЕ МАСШТАБЫ

Итак, хорошая новость в том, что личный бренд строится по тем же законам, что и корпоративный:

- **Идея** — чем вы полезны миру?
- **Эмоция** — какое чувство вызывает ваше присутствие?
- **Образ** — как вы выглядите, говорите, проявляетесь?
- **Каналы** — где вас можно встретить?
- **Консистентность** — насколько вы последовательны?

Разница только в масштабе: у корпораций — миллиардные бюджеты, у вас — блог и смартфон. Но суть одна: если вы не формируете личный бренд — его формируют за вас. Спонтанно. Хаотично. Или вообще не формируют.

ПОЧЕМУ БЛОГ — ЭТО НЕ ПРО ТАНЦЫ ПОД ТРЕНДОВУЮ МУЗЫКУ

Ведёте блог? Значит, вы уже **брендируете себя**. Даже если выкладываете котиков или «сторис» с кофе. Он быстро показывает, кто вы, какие у вас ценности, чего ожидать от взаимодействия с вами. Главный плюс от блога — это социальный капитал.

БЛОГ — ЭТО КАК FAN ID НА ФУТБОЛ: ОН БЫСТРО ПОКАЗЫВАЕТ, КТО ТЫ ЕСТЬ, И ОТКРЫВАЕТ ДОСТУП ТУДА, КУДА ПРОСТО ТАК НЕ ПОПАДЕШЬ.

БЛОГ — ЭТО ВАШ БРЕНД-АКТИВ

Если вы эксперт, предприниматель, амбициозный профи — блог не просто помогает «делать контент». Он помогает выстраивать **стратегически целостный личный бренд**, усиливающий доверие, ценность и влияние.

Так же, как у компаний. Только теперь — у вас.



КАК СФОРМИРОВАТЬ ИДЕЮ БРЕНДА?

Многие компании сталкиваются с одной и той же проблемой — они непонятны клиентам. Это мешает ясно доносить свою ценность, масштабироваться и привлекать сотрудников, мотивированных на улучшение бизнеса. В основе этой трудности — отсутствие четкой идеи бренда.

Разберем на примере бизнеса, где есть активный собственник, вовлеченный во все бизнес-процессы. Это называется предпринимательский бренд. В таких типах компаний идея бренда формируется на основе ценностей и убеждений основателя. Цели создания компании зачастую пересекаются с его жизненными целями. В этом случае нужно вернуться к отправной точке и в диалоге с собственником достать все основные тезисы: почему он создал эту компанию, почему выбрал этот продукт и эту аудиторию, как команда бренда взаимодействует с клиентами.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕИ

Первый этап. Начните с четких фактов, которые называются «Причины, по которым нам нужно верить». Например: «У нас есть магазин в каждом городе», или «Мы проводим полный цикл производства своей линейки продуктов», или «Мы сами являемся пользователями того, что производим», или «По нашей системе работает вся индустрия».

Всё это — факты, которые случились в действительности.

Второй этап. Далее собранные причины группируются в одну, на основе которой формируется ряд преимуществ бренда. Функциональные преимущества (например, клиент в любой точке города может прийти, купить товар и получить его сразу) и эмоциональные преимущества (например, этот же клиент получает удовольствие от сэкономленного времени). И лишь потом выделяется характер взаимодействия с аудиторией. Чтобы его сформулировать, нужно ответить на вопрос: «Если бы наш бренд был человеком, каким бы он был?»

Третий этап. Теперь на основе результатов предыдущих действий наступает самый сложный этап — составление идеи бренда. Любая идея отвечает на вопрос «Кто мы?», указывает на обещания, которые мы даем людям, и формулируется максимально лаконично — в виде емкого предложения. Например, как идея бренда Lego: «Системно развиваем тех, кто завтра будет строить новый мир».

ФИНАЛЬНОЕ: КОГДА ИДЕЯ СФОРМУЛИРОВАНА ПО ВСЕМ КАНОНАМ, БИЗНЕСУ ПРОЩЕ РАСТИ, ВЫСТРАИВАТЬ ВНЕШНЮЮ И ВНУТРЕННЮЮ КОММУНИКАЦИЮ И БЫТЬ ПОНЯТНЫМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ. ПОЭТОМУ ИДЕЯ БРЕНДА — ЭТО СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ОСНОВА КОМПАНИИ.

ВЕРНУТЬСЯ В НАЧАЛО



Дмитрий Яковлев.
Эксперт по креативному маркетингу



Твоя кожа — твоя роскошь



натуральные масла и экстракты

воздушные текстуры



атмосферные ароматы

составы без силиконов и парабенов

Косметика для ритуалов, которые хочется повторять

ОДИН В ПОЛЕ ВОИН

ИЛИ КАК ВЕСТИ СОЦСЕТИ БЕЗ КОМАНДЫ

Начать вести блог никогда не поздно, но всегда есть какие-то «но»: времени нет, идей нет, и кажется, что без команды это невозможно. На деле — возможно. Главное — включить систему и перестать ждать идеальных условий. Делимся 5 рабочими советами.

ПРИМИТЕ ОГРАНИЧЕННОСТЬ РЕСУРСОВ — И НАЙДИТЕ РЕАЛЬНЫЙ ФОРМАТ

1 Если у вас нет времени на посты каждый день — и не нужно. Лучше 1–2 качественных поста в неделю, чем попытки выкладываться «через силу». Найдите свою норму. Главное — регулярность, а не частота.

РАБОТАЙТЕ ПАКЕТНО

2 Пытаться придумать, что выложить прямо в день публикации — самый энергозатратный путь. Намного проще сесть раз в неделю и накидать сразу 3–4 поста, оформить и запланировать. Так вы не будете думать о контенте каждый день.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РУБРИКИ

3 Придумайте 3–5 постоянных рубрик: «моя история», «закулисье профессии», «обзор сериалов», «ответ на частый вопрос», «моё мнение». Так вам не придётся каждый раз ломать голову над форматом.

НЕ БОЙТЕСЬ ПРОСТОГО И «НЕИДЕАЛЬНОГО»

4 Многие тормозят из-за перфекционизма: «не тот свет», «плохо написала», «у других лучше». Но соцсети — не про глянец, а про живой контакт. Лучше регулярно выходить в блог и публиковать простые, понятные посты, чем ждать, когда станет идеально.

ПОВТОРЯЙТЕ ТО, ЧТО РАБОТАЕТ

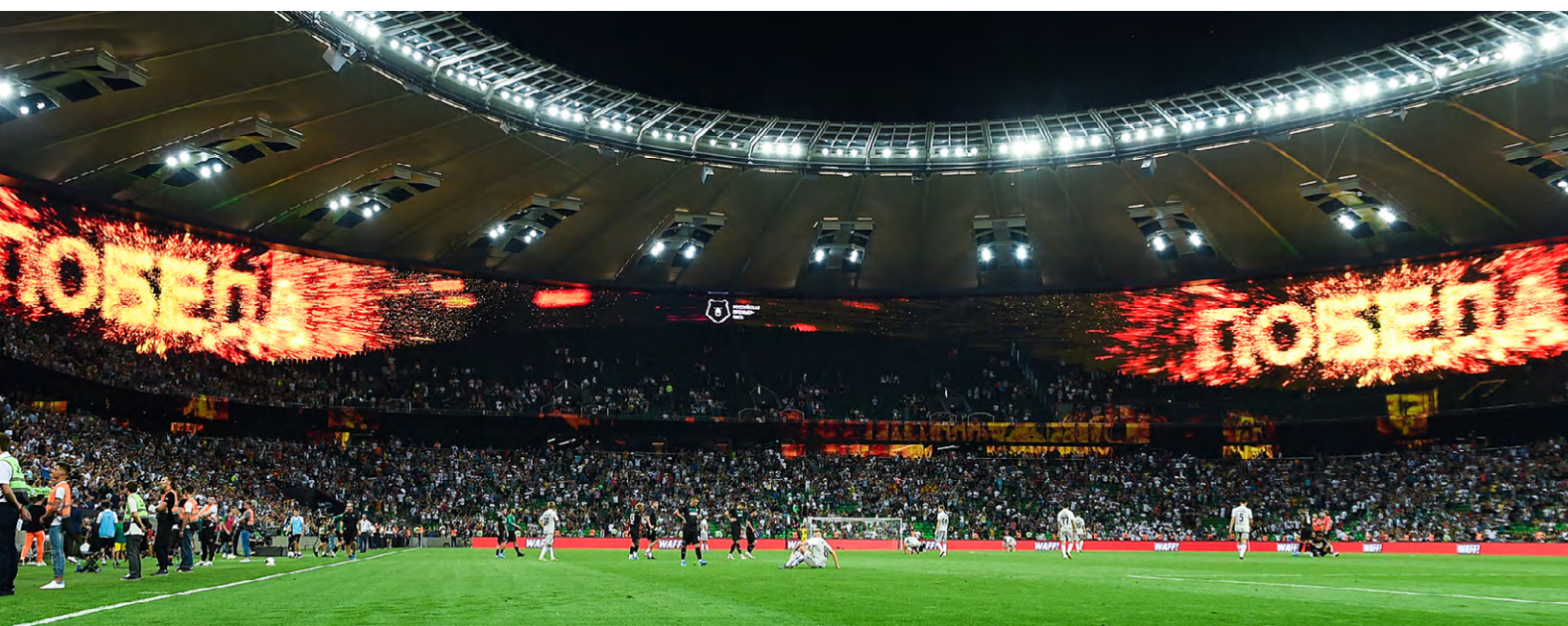
5 Если вы заметили, что формат «советы» или «истории из жизни» набирает охваты и вызывает отклик — повторяйте. Контент — не шоу, где нельзя повторяться. Это инструмент. Один пост может «отработать» много раз.

EST. 2024
LEVEl
DIGITAL AGENCY



Манько Юлия, Мацакова Яна.
Основатели маркетингового агентства Level Agency

Этой весной футбольный мир России потрясло неожиданное, но по-своему закономерное событие: чемпионский титул завоевал футбольный клуб «Краснодар», обыграв «Динамо» со счётом 3:0. Это стало сенсацией, ведь фанатам казалось, что главные награды навсегда закреплены за лидерами из Москвы и Петербурга. Однако южная команда, которых называют «быки», доказала обратное.



ПРОЕКТ «ГАЛИЦКОГО»: МЕЧТА, А НЕ ЗАРАБОТОК

Главным архитектором успеха стал Сергей Галицкий — основатель клуба «Краснодар». Это опытный бизнесмен, который прошел путь от простого грузчика до создателя сети «Магнит». В 2008 году, когда Галицкий только основал «Краснодар», в его успех не верили, считали это игрушкой для богатого человека.

Сам же предприниматель никогда не относился к своему детищу, как к выгодной инвестиции: у него просто было желание развивать футбол в родном городе и создавать команду с долгосрочной философией — акцентом на развитии собственной молодежи.

Спустя 17 лет «Краснодар» наконец-то завоевал чемпионский титул! Это событие отражает настойчивость и планомерность его основателя: Сергей Галицкий точно знает, что означает «играть вдолгую». Его собственный путь нельзя назвать быстрым и легким: первую точку «Магнит» он открыл в 1998 году.

Зато сейчас Галицкий — легенда российского предпринимательства, на которого хотят равняться.

**ЕГО ИМЯ СКАНДИРУЮТ
БОЛЕЛЬЩИКИ КЛУБА,
А ЖИТЕЛИ КРАСНОДАРА
ПРИЗНАЮТСЯ
В НАРОДНОЙ ЛЮБВИ
НЕ ТОЛЬКО ЗА ЮЖНЫЙ КЛУБ.**

Он построил стадион, академию, и возвёл в Краснодаре роскошный парк с редкими растениями со всего мира.

Источник изображения: gg.ru

ВЗЯЛ «БЫКА» ЗА РОГА:

КАК СЕРГЕЙ ГАЛИЦКИЙ ДОБИЛСЯ УСПЕХА САМ И ПРИВЕЛ К ПОБЕДЕ «КРАСНОДАР»

ИСТОРИЯ УСПЕХА:

ОТ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ ПОЛЕЙ
ДО ТРОФЕЕВ

В 2010 году «Краснодар» получил шанс попасть в элиту не по спортивному принципу — благодаря банкротству других клубов. Скептики цокали языком, мол, это привилегия богача. Но когда команда закрепились в РПЛ и начала бороться за еврокубки, за ней стали наблюдать с интересом и уважением.

ПЕРВЫЙ СЕЗОН В ЛИГЕ

Первый сезон в лиге стал проверкой на прочность: 9-е место, трудности адаптации, критика. Однако уже через несколько лет «быки» стали регулярными призёрами чемпионата. Три бронзы и серебро за четыре сезона — казалось, титул вот он, рядом, но каждый раз чего-то не хватало.

Клуб дважды доходил до финала Кубка России, но оба раза проигрывал в серии пенальти. Два года назад могла случиться первая победа: в сезоне команда возглавляла таблицу 17 туров подряд, была зимним чемпионом. Но весной случился провал: поражения, потеря концентрации, замена тренера. В решающем матче «Зенит» увёл титул буквально из-под носа.

И вот в этом году «Краснодар» снова идет нос к носу с «Зенитом»: отрыв составляет всего одно очко. В решающем матче против «Динамо» нужно было побеждать! «Быки» сделали это уверенно — с силой и характером, который заслуживает награды.

**ТАК, ПОСЛЕ 17 ЛЕТ БОРЬБЫ,
СОТЕН МАТЧЕЙ, СМЕНЫ ТРЕ-
НЕРОВ, ПОТЕРЬ И ВЗЛЁТОВ,
«КРАСНОДАР» НАКОНЕЦ-ТО
СТАЛ ЧЕМПИОНОМ РОССИИ.**

Учитывая уровень подготовки, финансовую устойчивость и качество академии, «Краснодар» имеет все шансы не только сохранить чемпионский титул, но и заявить о себе на европейской арене. В ближайших планах команды — участие в групповом этапе Лиги чемпионов.

**БУДУЩЕЕ «БЫКОВ» ВЫГЛЯДИТ
ЯРКО. ИХ ПОБЕДА В 2025 ГОДУ
СТАЛА НЕ СЛУЧАЙНОСТЬЮ,
А ЛОГИЧЕСКИМ ИТОГОМ
МНОГОЛЕТНЕЙ РАБОТЫ,
ПРОФЕССИОНАЛИЗМА И ВЕРЫ В
СВОЮ МЕЧТУ ЕГО ОСНОВАТЕЛЯ
СЕРГЕЯ ГАЛИЦКОГО.**

С самого начала всё было против: молодой клуб, безымянный состав и третий дивизион. Но Галицкий не спешил — он строил фундамент: современную академию, тренировочные базы, инфраструктуру. Его мечтой было, чтобы однажды на поле вышли 11 воспитанников собственной школы.

Интересно, что команда получила прозвище «быки» ещё в начале своего пути — оно связано с образом силы, упорства и мощи, который клуб пытался воплотить на поле. Кроме того, бык — символ одного из крупнейших предприятий региона — мясокомбината «Кубань-Агро», который долгое время спонсировал молодой клуб. Со временем это прозвище стало неотъемлемой частью бренда, его используют как в России, так и за рубежом.

УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ЗАДАЧИ ДЛЯ ИИ СТАЛО ТАКИМ ЖЕ БАЗОВЫМ НАВЫКОМ, КАК ПИСЬМО ИЛИ ЧТЕНИЕ. ЧИТАЙТЕ О ТОМ, КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ НЕЙРОСЕТЕЙ И АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ.

ЧЕЛОВЕК МАШИНЕ ДРУГ: КАК НАЛАДИТЬ СВЯЗЬ С НЕЙРО- СЕТЯМИ

Анна Клименкоди, дизайнер интерьеров с 20-летним международным опытом, преподаватель дизайна и нейросетей в ТГУ, автор курса по ИИ для дизайнеров.

Преимущества от использования ИИ — море: можно ускорить творческий процесс, освободиться от рутины и реализовать креативные идеи, которые раньше требовали огромных ресурсов. Те, кто это понял уже сейчас, — на шаг впереди остальных.

Нейронка не уничтожит большинство профессий, вопреки главному страху, но благодаря ей произойдет разделение рынка. Одни специалисты останутся в «доцифровой» модели и постепенно потеряют позиции, другие научатся работать в связке с ИИ и будут на порядок качественнее закрывать задачи

**СКОРОСТЬ + КАЧЕСТВО
+ УНИКАЛЬНОСТЬ — ЭТО
ТЕРРИТОРИЯ СИНТЕЗА
ЧЕЛОВЕКА И НЕЙРОСЕТЕЙ.**

НЕЙРОСЕТИ В РАБОТЕ

Нейросети не заменят личность специалиста, вкус, насмотренность, эмпатию к клиенту. Но уже заменяют рутину. Например, в работе дизайнера это подбор референсов и согласование с заказчиком, но эти же лайфхаки может использовать любой специалист!

Вот несколько примеров, как можно использовать нейросети в работе:
Визуальные концепции за 20 минут вместо 3 часов. С помощью Midjourney и ChatGPT можно генерировать 3–5 качественных концепций за 15–30 минут.
Подготовка презентаций за минуты. Раньше на оформление концепции или портфолио уходили дни. Сейчас — 20 минут в связке ChatGPT + Canva.
Коммуникация с клиентом. Нейросеть поможет составить шаблоны писем корректно и без потери времени.
Соцсети, которые работают на вас. ChatGPT помогает писать посты и превращать отзывы в кейсы. А Midjourney и DALL·E позволяют визуализировать идеи.

В итоге специалист может брать в работу в 2–3 раза больше проектов без выгорания. Так нейросети напрямую влияют на доход: те, кто раньше брал 2 клиентов в месяц, теперь могут брать больше в 2–3 раза и вести проекты качественно и без хаоса.

3 СОВЕТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НЕЙРОСЕТЕЙ

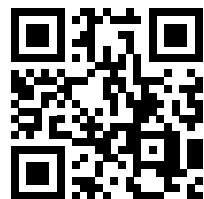
Не бойтесь пробовать. Не нужно становиться гиком — начните с одного инструмента. Например, Midjourney или ChatGPT.

Учитесь ставить правильные задачи. Чем точнее ваш запрос, тем ценнее результат.

Относитесь к нейросетям как к партнеру. Это не магия и не угроза, а новая мышца вашего профессионального роста.



ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ДЕЛЕГИРУЕТЕ



КАК ПЕРЕПРОШИТЬ МОЗГ, ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ 80% ВРЕМЕНИ

Виталий Наумов. Бизнес-психолог, автор ТрансКоучинга

«Хочешь сделать хорошо — сделай сам». Помните такую фразу? Забудьте! Предприниматель, который все взваливает на себя, теряет время жизни, энергию, доход. Своими руками строит тюрьму. Ключ от нее — в перепрошивке мышления. Расскажу, как обрести свободу.



КАК МЫШЛЕНИЕ МЕШАЕТ ДЕЛЕГИРОВАТЬ

Алексей, основатель IT-стартапа с доходом 3 млн/мес, работал по 16 часов в день. Сам правил код и тексты, потому что считал, что сделает лучше и быстрее. Стоит ли говорить, что бизнес перестал расти, как и люди в команде.

Перфекционизм и страх потери контроля — частая проблема у владельцев бизнеса. Но задумайтесь: если вы делаете все лучше других, то вы не предприниматель, а исполнитель. Ваша работа — создавать не отдельный продукт, а систему.

Анна, владелица сеть кофеен, лично закупала кофе для 15 точек — боялась воровства и ошибок. Заработала выгорание за год.

Не нужно проецировать личные страхи на команду. Люди не виноваты в том, что вы не умеете выстраивать контроль. Поможет метод НЛП-якорения. Вспомните сотрудника, который превзошел ожидания. Закрепите это чувство доверия, нажав на запястье. Используйте «якорь», когда делегируете.

ШАГ 1: ДИАГНОСТИКА СТРАХА

Спросите себя: «Что страшного случится, если я делегирую эту задачу?» Уйдет клиент? Репутация будет испорчена? Честно ответьте на вопросы:

- Это правда на 100%?
- Такое уже случилось такое раньше? (Часто ответ — «нет»).
- Если это случится — сможете исправить? (Ответ — почти всегда «да»).

ШАГ 2: СМЕНА РОЛИ

- Встаньте в позу лидера (прямая спина, взгляд вперед).
- Произнесите вслух: «Я — создатель бизнес-систем. Моя сила — в управлении энергией (своей и команды), а не в выполнении задач».
- Делайте это перед совещанием о делегировании. Якорите состояние.

ШАГ 3: ФРЕЙМИНГ «ИНВЕСТИЦИЯ, А НЕ ПОТЕРЯ»

- Напишите список задач, которые «застыли».
- Для каждой задайте вопрос: «Если я НЕ делегирую, какую возможность роста теряю?» (Например, «Не запущу новый продукт», «Не поеду в отпуск»).
- Представьте яркую картинку этой упущенной выгоды. Теперь — картинку, где задача делегирована, а вы делаете что-то ценное. Усиьте 2-ю картинку цветом, звуком.



ПОМНИТЕ, ДЕЛЕГИРОВАНИЕ — ЭТО НЕ ПРО ЗАДАЧИ. ЭТО ПРО ВАШУ ИДЕНТИЧНОСТЬ И УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ



КАК ДЕЛЕГИРОВАТЬ БЕЗ БОЛИ

1 Делегируйте результат, не процесс. Не «напиши 10 постов», а «К 25 мая привлечки 50 заявок в вебинар. Бюджет 15 тыс. руб. Методы: посты, сторис, коллабы. Отчет раз в 3 дня».

«Микроделегирование» для старта. Выберите одну небольшую задачу, например, «подготовить данные для отчета», «найти пять поставщиков», и проведите инструктаж по шаблону:

- Цель (Зачем? Как вписывается в общее дело?).
- Критерии успеха (Как поймете, что результат отличный?).
- Ресурсы (Деньги, доступы, примеры).
- Контрольные точки (Когда и что отчитает исполнитель?).
- «Красная кнопка» (Когда звать на помощь?).

3 Автоматизируйте доверие (через систему, а не харизму)

- Внедрите чек-листы и стандарты.
- Делайте суммаризации созвонов и конференций для объяснений.
- Говорите о задаче в контексте миссии сотрудника («Твоя экспертиза в анализе поможет нам спасти 1000 деревьев — вот эти данные критичны для отчета»).

ЧТО ДАСТ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ

- Время: +20 часов/неделю на стратегию и отдых. Ваше время стоит дороже всего в бизнесе.
- Деньги: команда берет на себя 80% операционки → вы масштабируетесь.
- Энергия: исчезает выгорание, появляется азарт создателя.
- Кадры: вы растите лидеров, а не исполнителей.

СУД С КОНТРАГЕНТОМ: КАК ВЕРНУТЬ 869 ТЫСЯЧ

«Мы просто хотели получить оплату по договору, но партнёр игнорировал претензии» — так начиналась история клиента. При детальном анализе выяснилось:

- Исковое заявление было составлено без учёта ключевых нарушений со стороны ответчика;
- Не хватало доказательств потерь из-за просрочки.

Что сделали: переработали иск, добавили расчёт убытков и ссылки на судебную практику.

Итог: полное взыскание суммы + компенсация.

Проверьте себя:

- Ваши договоры предусматривают штрафы за просрочку?
- Есть ли у вас шаблоны претензий на такие случаи?

НАЛОГОВАЯ ТРЕБУЕТ 2,75 МЛН: КАК ОСПОРИТЬ

После камеральной проверки компания получила акт с доначислениями. На первый взгляд — всё законно. Но при детальном разборе обнаружилось:

- ФНС не учла предоставленные документы;
- В расчётах были ошибки в применении норм НК РФ.

Что сделали: подготовили возражения с приложением доказательств.

Итог: налоговая отменила решение.

Проверьте себя:

- Когда вы последний раз сверяли данные в своих отчётах с первичкой?
- Знаете, как правильно подавать возражения?

ПЕРЕПЛАТА НАЛОГОВ: НЕЗАМЕТНЫЕ ПОТЕРИ В 500 ТЫСЯЧ ЕЖЕГОДНО

Компания 3 года вела учёт «как привыкли» — и только аудит показал некорректное применение вычетов и ошибки в расчёте базы по налогу на прибыль.

Что сделали: скорректировали декларации, оптимизировали процесс учёта.

Итог: экономия 1,5 млн рублей за 3 года.

Поверьте себя:

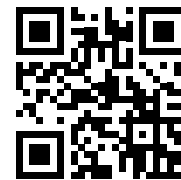
- Вы уверены, что ваша бухгалтерия не переплачивает?
- Когда в последний раз проводили внутренний аудит?

КОНСАЛТИНГ — ЭТО НЕ «ЛИШНИЕ ТРАТЫ», А СПОСОБ УВИДЕТЬ СКРЫТЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Эти кейсы — лишь верхушка айсберга. Часто бизнес теряет деньги из-за:

- Устаревших процессов (например, ручной ввод данных вместо автоматизации);
- «Слепых зон» в юридических документах;
- Неиспользованных законных способов оптимизации.

Главный вопрос: насколько вы контролируете эти риски? Если хотя бы один из примеров вызвал сомнения — возможно, стоит провести диагностику.



КОНСАЛТИНГ ДЛЯ БИЗНЕСА:

3 СИТУАЦИИ, ГДЕ ВЫ МОГЛИ БЫ СЭКОНОМИТЬ

Каждый предприниматель сталкивается с «невидимыми» рисками: налоговые ошибки, спорные договоры, неэффективные процессы. Часто их замечают только тогда, когда уже теряют деньги. Разберём три реальных случая — возможно, вы узнаете в них свои боли.

Наталия Агошкова. Генеральный директор ООО «Деловой подход»



**КОГДА ПРЕДПРИНИМАТЕЛЮ
НУЖЕН НАЛОГОВЫЙ ЮРИСТ**

ПИСЬМО ИЗ ФНС — НЕ ПРИГОВОР

Когда в новостях обсуждают чей-то многомиллионный долг по налогам, многие думают: «И правильно, пускай богатые платят!». А у предпринимателей екает сердце: придраться могут даже к самому прозрачному бизнесу. Спокойно читают такие заголовки только те, у кого в контактах забит номер хорошего налогового юриста. Мы его нашли! Николай рассказал, в каких ситуациях стоит звонить адвокату.

Какому бизнесу может понадобиться помощь юриста по налоговым спорам? Любому! Правила меняются чаще, чем тренды в интернете, и предприниматели оказываются в уязвимом положении. Не всегда требования ФНС обоснованы, бывают и разночтения норм, и технические ошибки. Юрист поможет защитить интересы предпринимателя и объяснит, как действовать грамотно и в рамках закона.

Есть какие-то тревожные сигналы, при которых точно стоит обращаться к юристу? К таким сигналам я бы отнес любое письмо от налоговой, особенно если сотрудники ФНС просят предоставить сведения по сделке. И уж тем более нужно звонить адвокату, если пришло уведомление о налоговой проверке. Не поздно будет обратиться и когда все пойдет слишком далеко — блокировка счетов, штрафы, пени и даже потенциальная уголовная ответственность.

Частая история в практике — споры по вычету НДС. Налоговая требует документы, которые по закону бизнес не обя-

зан предоставлять, а без них в возврате налога отказывают. Мы восстанавливаем справедливость.

К юристу нужно идти, когда уже что-то случилось, или есть смысл и солому подстелить? Точно нужно подстелить! Мы разбираем не только споры, полезно будет проконсультироваться перед крупной сделкой, где важно, чтобы условия на бумаге не отличались от реальных. К тому же юрист поможет подготовить «защитный файл». Это dossier контрагента с документами, подтверждающими ваши деловые отношения, протоколы проверок, контакты, скриншоты переписок, фотоотчеты выполненных работ и так далее. Такая папочка должна лежать всегда наготове на случай, если вы попадете в поле зрения налоговой.

По данным ФНС, в 2024 году в арбитражных судах России рассмотрели 1909 дел по обвинению в необоснованной налоговой выгоде. Статистика решений в пользу бизнеса удручающая — всего около 20%. Лучше продумать стратегию защиты заранее. Поэтому опытный налоговый юрист в команде — это не роскошь, а мастхэв для успешного бизнеса.

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

Детские хайпы — как вирусные мемы: сегодня все сходят с ума по спиннерам, а завтра уже носят метавселенные носки. Давайте пройдемся по главным трендам последних 15 лет и попробуем угадать, что ворвется в детские сердца в ближайшем будущем.

ЛАБУБУ, РОКЕМОН GO И К-РОП-КУЛЬТУРА: ЧТО СТАНЕТ НОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ?

2010-2012

Galaxy S и iPhone 4 — смартфоны перестали быть просто телефонами. Теперь это статус. А селфи на iPhone 4 (с его 5-мегапиксельной камерой!) — это было круче, чем фото на зеркалку.



Angry Birds — простая игра, в которой птички мстят свиньям, стала глобальным феноменом. Дети играли, срисовывали персонажей и скупали мерч.



2013-2014

#SELFIE — культ селфи. Хэштег #selfie был номинирован как «слово года» по версии Oxford Dictionaries. В Сети ежедневно появлялось около 50 млн фото с этим тегом. Девочки делали duckface, а мальчики изображали «крутых парней» с капюшонами на головах.

Вайны и мемы. Vine — платформа для 6-секундных видео. Подростки снимали мини-скетчи и выкладывали в Сеть. Мемы про «нельзя просто так взять и...», «узбагойся», «ой, все» и другие заполнили интернет.

Леггинсы и кроссовки как повседневка. Самое начало тренда athleisure или «спорт-шика», который появился благодаря людям, ходившим в спортзал до или после работы.

2015-2016

Pokemon GO — мир сошел с ума: люди толпами ходили по паркам, ловили покемонов и падали в фонтаны. Родители впервые за долгое время радовались, что дети вышли на улицу.

Битмейкерские приложения — каждый второй подросток внезапно решил, что он — новый Dr. Dre, и ставил FL Studio Mobile на телефон.

Спиннеры — антистресс-игрушка, которая за полгода заполонила все школы. Взрослые не понимали, зачем они нужны, а дети их коллекционировали.

Balenciaga Triple S — громоздкие кроссовки, которые стоили как подержанный iPhone. Но если они у тебя были — ты автоматически становился круче всех в классе.

2017

2018-2019

AirPods — если у вас не было этих белых «берушей на палочках», вы явно не были в тренде. Наушники на проводах? Нет, не слышали. Потерять беспроводной наушник в метро или в автобусе по пути в школу — «жиза».

Маски в Stories — собачьи уши, цветочные венки, кошачьи мордочки. Дети снимали ролики, где их лица превращались в мультяшных персонажей.

2020-2021

Корейская волна (К-роп, дорамы, BTS) — если раньше BTS слушали только фанаты, то теперь даже бабушки знают, кто такой Чонгук. А дорамы научили подростков смотреть сериалы с субтитрами.

Поп-ит — антистресс-мания — дети сходили с ума по силиконовым пупырькам. Поп-ит заменил спиннеры, а в TikTok челленджи с поп-итами набирали миллионы просмотров.



ЧТО БУДЕТ ПОПУЛЯРНЫМ ЧЕРЕЗ 5-15 ЛЕТ?

Через 5-15 лет детские тренды будут балансировать между высокими технологиями и ностальгией по 2010-м, а маркетинг превратит даже воздух в коллекционный NFT. Главный закон хайпа — цикличность: сегодняшние «таба-лапки» завтра станут винтажем, а на смену метавселенным придет что-то, о чем мы пока не догадываемся.

Хагги Вагги — синий монстр с зубастой пастью, который пугал родителей, но был обожаем детьми. Роскачество даже проверяло, не опасен ли он для психики (спойлер: нет).

Сандроп и Мундроп — два в одном: днем милый аниматроник, ночью — кошмарный монстр. Дети любили эту двойственность.



Автор изображения: Shutterstock

2024-2025

Таба-лапки и сквиш — мягкие и липкие игрушки, которые растягиваются и приятно мнутся в руках, вызывая ASMR-удовольствие. Чаще всего они выполнены в форме кошачьих лапок (отсюда название).

Лабубу — пушистый монстр из Китая, который стал новым объектом коллекционирования. Продается в слепых коробках, так что дети скупают десятки, чтобы найти редкий вариант.



Автор изображений: Freepik.ru

КАК ЗАГАДОЧНЫЙ ПОРТРЕТ ГУБИЛ ДЕВУШЕК

Есть в коллекции Третьяковской галереи картина, которая окружена мистическими легендами не меньше, чем «Джоконда». Это «Портрет Марии Ивановны Лопухиной» кисти Владимира Боровиковского. Считается, что картина приносит несчастье незамужним девушкам. Да и сама её героиня погибла молодой. Давайте разберёмся, что здесь правда, а что — красивый вымысел.

Портрет Марии Лопухиной художник Боровиковский создал в 1797 году, когда был уже популярным портретистом. Ходили слухи, что это романтическое изображение заказал в подарок молодой жене её муж Степан, который был старше Марии на десять лет. Правда, счастья девушке этот портрет не принёс: через пять лет Лопухина умерла от чахотки.

СИМВОЛЫ РОЗ И БЕРЁЗ

Знатоки живописи тут же связали грустную кончину девушки с символами, использованными в картине. Например, увядающие розы у художников-сентименталистов обычно говорят о быстротечности красоты и жизни. Склонившиеся берёзы и васильки на фоне — тоже. Кстати, в реальности портрет создавался в студии, а природу на заднем плане Боровиковский дописал сам.

Мечтательный взгляд девушки, её мягкие черты лица и тонкая грация, конечно же, притягивали к полотну взгляды. Ещё больше загадочности ему добавляла печальная судьба его героини. Яков Полонский даже посвятил портрету стихотворение, где написал: «Но красоту её Боровиковский спас».

ТАК ОПАСЕН ЛИ ПОРТРЕТ

Не спас художник только юных поклонниц портрета. В XIX веке поползли слухи, что портрет «забирает» жизни девушек, которые слишком долго на него смотрят. Эти легенды подпитывались фактом об отце Лопухиной: он был масоном и, поговаривали, проводил какие-то сомнительные практики. Тем не менее, таинственный ореол вокруг полотна не помешал Павлу Третьякову приобрести его для своей галереи.

С тех пор зрительницы картины больше не погибали (а может, просто вести статистику стало сложнее). Но появились новые слухи: что Боровиковский, как и другие художники XVIII века, мог использовать пигменты, содержащие тяжёлые металлы, ртуть, свинец и мышьяк. Впрочем, лабораторного анализа именно этой картины не проводилось. Остаётся только догадываться и... любоваться.



«РУССКАЯ МОНАЛИЗА»



**ЭЛЬТОН ОКРАШЕН
В РОЗОВАТЫЕ
ОТТЕНКИ
БЛАГОДАРЯ
МИКРОВОДОРОСЛИ
DUNALIELLA SALINA,
А НА ЕГО ДНЕ
ПОКОЯТСЯ СЛОИ
СОЛИ И СЕРОВОДО-
РОДНОЙ ГРЯЗИ**

ОЗЕРО ЭЛЬТОН — МОРЕ В СТЕПИ

На юге европейской части России, в палласовских степях Волгоградской области прячется природный феномен. Представьте себе пейзаж: горизонт сливается с белым безмолвием, а под ногами вместо песка — кристаллы соли. Это не фантастика и не другой континент. Это Эльтон — самое большое солёное озеро Европы. И если вы ещё не были здесь, значит, не знаете, как выглядит настоящая тишина.

Эльтон — не просто водоём. Это целый космос. Его вода кажется зеркалом, в котором отражается небо, а соляная корка хрустит под ногами, как ледяная крошка. Это крупнейшее минеральное озеро Европы и одно из самых насыщенных солями в мире. Его площадь около 152 км², а форма — почти правильного круга. Туристы приезжают сюда не ради пляжа, а ради ощущения инопланетности пейзажа, медитации и фото. Особенно на закате: розовая дымка, багряные блики и белоснежная соль превращают озеро в гигантскую палитру художника.

Эльтон ценили ещё в древности: соль отсюда поставляли на царские столы при Иване Грозном. При Елизавете Петровне прокладывались соляные пути, по которым продукт расходился по стране. В конце XIX века природные ресурсы истощились, и озеро стали использовать в лечебных целях: минеральные грязи и рапа — природное лекарство. С 2019 года территория озера входит в сеть биосферных резерватов ЮНЕСКО.

Озеро живёт по своим правилам: летом оно почти высыхает, оставляя тонкую плёнку воды и слоистую соль, а весной наполняется, оживает. Глубина летом — всего 5–7 см, весной — до полутора метров. Вся эта чаша находится на 15 метров ниже уровня моря. И в каждый сезон оно — разное. Местные шутят, что у Эльтона есть настроение.

Добраться до озера можно из Волгограда и Саратова — дорога займёт около 5–6 часов, а также из Астрахани (10 часов). Каждый километр стоит того: воздух наполнен солью, ветром и покоем.

Это место — про встречу с собой. Здесь не хочется говорить. Здесь хочется молчать, смотреть вдаль и чувствовать, как мир наконец-то замедляется. И вы вместе с ним.

REVYLINE

9 ШАГОВ К ИДЕАЛЬНОЙ УЛЫБКЕ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ

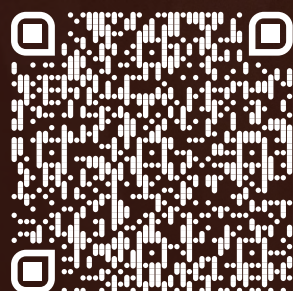
ЗВУКОВАЯ ЗУБНАЯ
ЩЕТКА **RL 080**

ТЕХНОЛОГИЯ
ДВОЙНЫХ КОЛЕБАНИЙ

**КРЕПКАЯ
ЭМАЛЬ**
И ЗДОРОВЫЕ ДЕСНЫ



РЕКЛАМА



СКИДКА 20%
по промокоду:

ЦЕЛЬ20

до
31.08.
2025

Меня зовут **Максим Обушков**, я стоматолог, создатель и руководитель международного бренда Revyline. Вы всегда можете связаться со мной в социальных сетях **@freshmax13**

ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАТЬСЯ:

8 (800) 775-38-49

SALE@REVYLINE.RU

REVYLINE.RU

СИЯЮЩАЯ УЛЫБКА УКРАСИТ ЛЮБОГО, НО КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ И БЕЛЫМИ? ДОСТАТОЧНО ЛИ ПАСТЫ И ЩЕТКИ? НЕТ! НА САМОМ ДЕЛЕ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ. ПРЕДЛАГАЕМ 9 СТУПЕНЕЙ УХОДА ЗА ЗУБАМИ.

МАНУАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Стоматологи рекомендуют зубные щетки с плотной заполированной щетиной средней или мягкой жесткости. Мануальные щетки Revyline отвечают всем профессиональным требованиям!

Монопучок нужен не только для брекетов: он помогает очистить от налета дальние зубы, придесневую линию, межзубные промежутки. А еще им можно пользоваться без пасты.

Скребок для языка. На языке тоже скапливается налет, который становится питательной средой для бактерий. Завершайте утреннюю и вечернюю гигиену полости рта чисткой языка мягкими скребками Revyline.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ПРОДУКЦИЯ

Ни одна мануальная зубная щетка не сравнится по эффективности с электрической щеткой Revyline. В ассортименте — модели для взрослых и детей, стандартные звуковые и с технологией двойных колебаний.

Ирригатор идеально дополнит чистку зубов щеткой. Струя воды эффективно удаляет налет в труднодоступных участках. У Revyline есть стационарные

модели с большим резервуаром и портативные, удобные для путешествий.

ПАСТА И БАЛЬЗАМ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ

Для борьбы с налетом и поддержания естественной белизны эмали подойдут зубные пасты Revyline. Ароматы — классические мятные и фруктово-десертные: виноград, груша, арбуз и даже шоколад! А главное — эффективные премиальные составы.

Бальзам-ополаскиватель — отличный способ завершить чистку зубов. Бальзамы Revyline можно использовать как самостоятельное средство, так и в составе раствора для ирригатора.

МАЛЕНЬКИЕ ПОМОЩНИКИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА РЯДОМ

Избавить межзубные промежутки от налета и остатков пищи поможет зубная нить. Revyline производит плоские и круглые нити, воощенные и невоощенные, с ароматом мяты, фруктов и жвачки. Обратите внимание и на межзубные ершики, которые отлично вычищают межзубные промежутки и не травмируют десну.

ПОМНИТЕ, ЧТО ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА ПОЗВОЛИТ РЕЖЕ ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА. ПРИ ЭТОМ НА ПЛАНОВОМ ОСМОТРЕ ДВА РАЗА В ГОД ВЫ БУДЕТЕ СЛЫШАТЬ ТОЛЬКО ПОХВАЛУ ВАШЕЙ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКЕ!

МАЛЬДИВЫ, СЕЙШЕЛЫ ИЛИ МАВРИКИЙ?

КУДА ЛЕТЕТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ПЕЙЗАЖА, КАК В РЕКЛАМЕ

Лазурь океана, белый песок и кокос на завтрак. Мальдивы, Сейшелы и Маврикий — одни из самых желанных тропических направлений у тех, кто привык отдыхать красиво. Как выбрать райское местечко? Сейчас расскажу. Тем более, что лето — удачное время для планирования зимних путешествий.



Оксана Андриянова, персональный турагент, турагентство Trip-O-Mania

КОГДА ЛУЧШЕ ЛЕТЕТЬ

Мальдивы — настоящая открытка без фильтров. Вода и воздух — +30°C круглый год. Но с мая по октябрь может быть дождливо. Впрочем, в последние годы границы сезона размываются: можно застать солнце в «низкий» период и дождь — в «высокий».

Сейшелы удивительно зеленые и не столь избалованные туризмом. Зимой — жарко, влажно и безветренно: декабрь-февраль — пик сезона и цен. Летом становится свежее — 20–25°C, но зато почти не бывает дождей. Рай для тех, кто не только лежит на пляже, но и исследует окрестности.

На Маврикий ярко выраженная сезонность: летом (май-октябрь) не покупаешься. Лучше ехать с ноября по апрель, чтобы насладиться тёплой водой, яркой природой и долгими ужинами на террасе.

КАК ДОБИРАТЬСЯ

Куда долететь проще всего? На Мальдивы летают прямые рейсы, чартеры, стыковки удобные. На Сейшелы меньше рейсов, прямой перелёт от «Аэрофлота» — только в сезон. Часто с пересадкой. До Маврикия лететь долго, дорого, с одной или двумя пересадками.



ГДЕ ВКУСНЕЕ

На Маврикий гастрономическая свобода. Можно питаться в отеле или исследовать местные заведения — от уличной еды до ресторанов уровня гида Michelin.

Если отдыхаете на Мальдивах, знайте: гастрономия завязана на конкретном отеле. Если он хороший, будет очень вкусно. Вариантов «погулять по ресторанам» почти нет.

Еда, возможно, единственный минус Сейшел. Местные кафе скромные и часто переоцененные. Супермаркеты — как в Европе на удалёнке. Отели «всё включено» — редкость.

Планируя отпуск, помните: рай — не география, а состояние души. Главное — понять, что вы ищете.



Почти у каждого туриста есть чек-лист: какие блюда надо съесть в путешествии. В Италии — пасту и тирамису, в Японии — суши, во Франции — круассаны. А в России? Если вам кажется, что кроме пельменей и щей пробовать нечего, значит, вы просто еще не знаете, где скрываются настоящие гастрономические сокровища. Тогда начинаем путешествие. Первая точка на карте — Кавказ.



ЧЕБУРЕКИ В ГРОЗНОМ

Чеченские чебуреки — это идеальный баланс хруста и сочности. Тесто замешивают на минеральной воде — оно получается тонким, почти прозрачным, но не рвется даже под слоем сочной баранины с аджикой и чесноком. Обжаривают до золотистого цвета, так что первый укус неизбежно заканчивается горячим соком на пальцах. Подают с айраном и острым соусом — чтобы смягчить жар и подчеркнуть вкус.

ДАГЕСТАНСКИЕ ЧУДУ

Тонкие, как бумага, но прочные, как традиции горцев — дагестанские чуду сводят с ума с первого укуса. Лепешки (2-3 мм) с разнообразными начинками: от картофеля с брынзой до тыквы с медом по традиции готовят на сухой чугунной сковороде до хрустящей корочки, сохраняя сочность начинки. Подают с топленым маслом и катыком — такое сочетание отражает многовековой опыт горской кулинарии. В разных районах Дагестана существуют свои вариации — от ультратонких аварских до более плотных даргинских.

ФОРЕЛЬ В СОЧИ

Сочинскую форель разводят в горных реках, поэтому мясо плотное, без намека на тину. Готовят десятком способов: запекают с розмарином, коптят на ольховых опилках или подают в гранатовом соусе. Но самый простой и лучший вариант — на углях, с долькой лимона. Рыба тает во рту, оставляя послевкусие свежести и легкой солоноватости.



ОТПРАВЛЯЯСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ, НЕ ЗАБУДЬТЕ ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ МАРШРУТ ДЕГУСТАЦИЮ МЕСТНЫХ БЛЮД. ГАСТРОНОМИЯ — ОДИН ИЗ КЛЮЧЕЙ К ПОНИМАНИЮ КУЛЬТУРЫ, ТРАДИЦИЙ И ИСТОРИИ КАЖДОГО РЕГИОНА.



МЕСТНАЯ ЕДА, КОТОРАЯ УДИВИТ:

ЧЕБУРЕКИ В ГРОЗНОМ, ФОРЕЛЬ В СОЧИ, ЛЕПЕШКИ В ДАГЕСТАНЕ



Проект есть. Инвестиций нет? Разберёмся.

AUROX помогает фаундерам превратить идею в инвестпродукт — понятный, сильный и интересный для инвестора.

Это не универсальное решение.
Это индивидуальный маршрут, выстроенный под ваш проект и вашу цель.

www.aurox.pro



Что вы получаете:

- ✓ Честную диагностику проекта с позиции инвестора — бесплатно
- ✓ Индивидуальный план улучшений и точек роста
- ✓ Готовую стратегию, pitch, модель и аргументацию
- ✓ Выход на инвесторов — когда проект будет говорить с ними на «их языке»
- ✓ Никаких комиссий и долей — пока вы не выберете инвестора

AUROX — это не «обучение ради обучения».

Это командная работа, которая превращает стартап в готовый к сделке актив.

Программы Start, Express и Premium — под разный уровень готовности, но с одной целью: довести до сделки.

Сделайте первый шаг к сделке

Заполните заявку — и получите честный разбор проекта от инвестбанкиров. Бесплатно.

www.aurox.pro

ЧТО ПОЧИТАТЬ В САМОЛЁТЕ:

ТОП-6 КНИГ, КОТОРЫЕ СКРАСЯТ ВРЕМЯ В ПУТИ



«Бог всегда путешествует инкогнито», Лоран Гунель, 2013, 16+. Философский роман о молодом человеке, который после череды неудач встречается загадочного незнакомца, перевернувшего его взгляд на жизнь. Вместе они отправляются в путешествие, где случайные события обретают глубинный смысл, а простые истины открываются с неожиданной стороны.



«Если все кошки в мире исчезнут», Гэнки Кавамура, 2012, 12+. Главному герою, молодому почтальону, осталось жить всего несколько месяцев. Оторванный от семьи и живущий один с котом Капустой, он не был готов к такому исходу. И тут появляется дьявол с необычным предложением: продлить умирающему жизнь. В обмен за каждый день одна вещь в мире будет исчезать бесследно...



«Рисовый шторм», Майкл Микалко, 2015, 16+. Практическое руководство по развитию креативного мышления, наполненное техниками и упражнениями для генерации нестандартных идей. Книга учит выходить за рамки, используя мозговые штурмы, ассоциации и неожиданные комбинации. Это must-read для всех, кто хочет прокачать креативность и находить оригинальные решения в работе и жизни.



«48 законов власти», Роберт Грин, 1998, 12+. Жесткое, но захватывающее руководство по искусству управления людьми, собравшее многовековую мудрость правителей, стратегов и авантюристов. Каждый закон подкреплен историческими примерами и психологическими ходами. Книга не для слабонервных: она раскрывает механизмы влияния, которые работают — вне зависимости от того, одобряете вы их или нет.



«Продавец обуви», Фил Найт, 2016, 12+. Вдохновляющая история о том, как страсть, упорство и вера в мечту превратили небольшую компанию в мирового гиганта. Автор откровенно рассказывает о первых шагах бизнеса, провалах, рисках и невероятных победах на пути к успеху. Это книга не только о предпринимательстве, но и о том, как оставаться верным своим идеалам вопреки всему.



«Сила спокойствия», Райан Холидей, 2019, 16+. Руководство о том, как сохранять ясность ума и хладнокровие в мире хаоса и неопределенности. Автор обращается к мудрости стоиков, показывая, как превращать препятствия в возможности, а стресс — в силу. Эта книга — напоминание о том, что истинная мощь кроется не в бурных реакциях, а в осознанном и невозмутимом действии.

ЛЕТО 2025

ЦЕЛЬ №1

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Главный редактор
Анастасия Рейзес

АВТОРЫ

Татьяна Леднёва
Надежда Маркова
Татьяна Анисифорова
Светлана Гринь
Лада Егорова
Любовь Михалёва
Юлия Маркова

ДИЗАЙНЕРЫ

Антонина Горбачёва
Александра Федосеева

НА ОБЛОЖКЕ

Сергей Галицкий и Эдуард Сперцяян.
Фото: Александр Федоров, «Спорт-Экспресс».

ФОТО В НОМЕРЕ

Личные архивы
Свободные источники

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

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

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

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

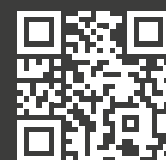
Подписано в печать: 24.06.2025 г.

Дата выхода в свет: 01.07.2025 г.

Тираж: 10000 экземпляров. Распространение бесплатное.



РЕКЛАМА



Эстетика во всем. От визуала до реализации
Продажа и аренда недвижимости в Санкт-Петербурге и Ленинградской области

+7(812) 200-41-40

© **ЦЕЛЬ**